

3407
31.04

Mirjamolov M.X. Bobomurodov N.Sh. Sobirova L.B.

ADAPTIV

SPORTDA INTEGRAL

TAYYORGARLIK

MAGISTRLAR UCHUN

O'QUV
QO'LLANMA



12.02
11.30

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA
SPORT UNIVERSITETI**

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT KAFEDRASI

Mirjamolov M.X., Bobomurodov N.Sh., Sobirova L.B.

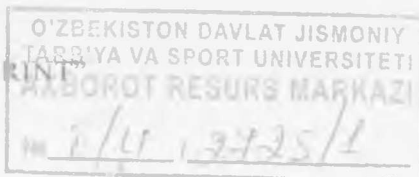
ADAPTIV SPORTDA INTEGRAL TAYYORGARLIK

(Magistrlar uchun)

**71010303-“Adaptiv soglomlashtirish
jismoniy tarbiya va sport”**

O'QUV QO'LLANMA

**TOSHKENT
“MAKON SAVDO PRINT”
2023**



UO‘K: 457.133.54

KBK: 125(o‘zb)65

Tuzuvchilar:

M.X. Mijamolov – Adaptiv jismoniy tarbiya va sport kafedrası mudiri p.f.b.f.d. (PhD) dotsent

N.Sh. Bobomurodov – Adaptiv jismoniy tarbiya va sport kafedrası v.b. dotsent p.f.b.f.d.(PhD)

L.B. Sobirova – Adaptiv jismoniy tarbiya va sport kafedrası v.b. dotsent p.f.b.f.d.(PhD)

Taqrizchilar:

Shahriddinova L.N. – Navoyi davlat pedagogika institute “Jismoniy madaniyat” fakulteti “Sport turlarini o‘qitish metodikasi” kafedrası dotsent p.f.b.f.d.(PhD)

Xolmurodov L.Z – “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrası dotsent. p.f.b.f.d.(PhD)

Mazkur o‘quv qo‘llanma oliy o‘quv yurtlarining “Sport faoliyati” magistratura yo‘nalishi, “Adaptiv sportda integral tayyorgarlik” fani o‘quv dasturi asosida yaratilgan. Ushbu o‘quv qo‘llanmada adaptiv jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga oid masalalar ochib berilgan bo‘lib, bunda ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida tayyorgarlik turlarini rivojlantirish, adaptiv jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, mashg‘ulotlarni rejalashtirish va nazorat qilish masalalari keng yoritilgan.

Annotatsiya

Ushbu o'quv qo'llanma Adaptiv jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiylati haqida bolib, amaliy tavsiyalar, xulosa va foydalanilgan adabiyotlardan iborat. O'quv qo'llanma adaptiv jismoniy tarbiya va sport nazariyasining maqsad va vazifalari, mashg'ulot vositalarini saralash va qo'llash, adaptiv sportdagi integral tayyorgarlik xususiyatlari ochib berilgan. Shug'illanuvchilarning rivojlanish xususiyatlari, ta'lim va tarbiyaning asoslari, jismoniy tarbiya mashqlariga o'rgatish, sportchilarni saralash, sportchilarni Respublika va xalqaro musobaqalarga tayyorlash, mashg'ulot sikllarini tashkil qilish, ko'p yillik tayyorgarlik sikllar, davrlarni rejalashtirish va nazorat qilish kabi masalalar yoritilgan.

Аннотация

Данное учебное пособие посвящено теории и методике адаптивной физической культуры и спорта и состоит из практических рекомендаций, выводов и использованной литературы. В учебном пособии описаны цели и задачи теории адаптивной физической культуры и спорта, выбор и использование средств тренировки, особенности комплексной подготовки в адаптивных видах спорта. Такие вопросы, как особенности развития, и основы воспитания и обучения, подготовка по физической культуре, отбор спортсменов, подготовка спортсменов к национальным и международным соревнованиям, организация тренировочных циклов, многолетних тренировочных циклов, планирование и контроль периодов подготовки.

Annotation

This manual is about the theory and methodology of adaptive physical education and sports, and consists of practical recommendations, conclusions, and used literature. The study guide describes the goals and objectives of adaptive physical education and sports theory, the selection and use of training tools, and the features of integrated training in adaptive sports. Issues such as the characteristics of the development of the employees, the basics of education and training, training in physical training, selection of athletes, preparation of athletes for national and international competitions, organization of training cycles, multi-year training cycles, planning and control of periods are covered.

KIRISH

Hozirgi kunda O'zbekiston Respublikasining Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev rahbarligida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommoviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Respublikamizda bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslangan zamonaviy tizimlari, shakl va uslublari joriy etilgan bo'lib, bu sohada muxim vazifalar belgilangan. Ana shunday vazifalarni amalga oshirish uchun boshqa sohalar qatori maxsus jismoniy tarbiya sohasida ham adabiyotlar yaratilishi yo'lga qo'yilgan.

O'quv qo'llanma adaptiv jismoniy tarbiya va sport nazariyasining maqsad va vazifalari ochib beriladi, mashg'ulot vositalari saralash va qo'llashni metodologik yo'llari ochib berilgan. Shug'illanuvchilarning rivojlanish xususiyatlari, ta'lim va tarbiyaning asoslari, jismoniy tarbiya mashqlariga o'rgatish, sportchilarni saralash, sportchilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlash, mashg'ulot sikllarini tashkil qilish, ko'p yillik tayyorgarlik sikllar, davrlar rejalashtirish va nazorat qilish kabi masalalar yoritilgan.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" ijtimoiy hayotga tobora chuqurroq kirib bormoqda. "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"da belgilab berilganidek, yuqori malakali kadrlarni tayyorlash va hozirgi kunda faoliyat ko'rsatib kelayotgan kadrlarni qayta tayyorlashdan o'tkazish kabi dolzarb vazifalar o'z yechimini topmoqda. Shu jumladan, Prezidentimiz Respublikada jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ham alohida e'tibor qaratmoqda.

O'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy rivojlanishda jismoniy tayyorgarligida va salomatlik darajasida sezirarli salbiy o'zgarishlar sodir bo'layotganligi munosabati bilan sog'lom, jismoniy jixatdan sog'ligi mustaxkam yoshlarni tayyorlash muammosi alohida muhim ahamiyat kasb etmoqda.

I-BOB ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING NAZARIY-USLUBIY ASOSLARI.

1.1. Adaptiv jismoniy tarbiya va sportning nazariy-amaliy asoslari.

Ta'lim jarayonida talabanning kasbiy hamda individual rivojlanishi jarayonini tashkil etishga nisbatan yangicha yondashuv sifatida ixtisoslik fanlarini intellektual tizimlar asosida o'qitishning maqsadi, tarkibi va qo'llash texnologiyalarini ishlab chiqish hozirgi kunning dolzarb muamolaridan biri hisoblanadi.

O'qitishning intellektual tizimi sun'iy intellekt metodlari va vositalarining avtomatlashtirilgan o'qitish sohasida qo'llanishining amaliy natijasi bo'lib, ta'lim tizimlarining yangi avlodi hisoblanadi. Ta'lim jarayonida talabanning bilim ko'nikma va malakalarini shakllantirishning yuqori ko'rsatkichlariga erishish uchun, ixtisoslik fanlari o'qituvchisi uch asosiy tipdagi bilimlardan foydalanadi: o'qitilayotgan ixtisoslik fani bo'yicha bilimlar, o'qitish metodlari to'g'risidagi bilimlar va ta'lim oluvchi haqidagi bilimlar. O'qitishning an'anaviy avtomatlashtirilgan tizimlarida bu bilimlarning ko'pgina qismlari tanlangan o'qitish metodikasiga mos ravishda o'quv fanining alohida bo'limlariga qat'iy ravishda kiritilgan. O'qitishning intellektual tizimida zarur bo'lgan bilimlar ajratib olinadi va sun'iy intellektning turli metodlari va texnologiyalaridan foydalangan holda ko'rsatiladi. O'qitishning intellektual tizimida o'quv materialini taqdim etishda, bu bilimlardan foydalanib va talabanning psixofiziologik va intellektual imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda, eng samarali o'qitish metodlari, usullari va sur'atlarini, fanning mazmuni, hajmi va topshiriqlarning murakkablik darajasini aniqlash va tartibga solish mumkin bo'ladi.

Ixtisoslik fanlarini o'qitishning intellektual tizimi bilimlar bazasi, boshqarish tizimchasi, o'qitish tizimchasi va muloqot tizimchasidan iborat. Ixtisoslik fanlarini o'qitishning intellektual tizimining asosi bo'lib bilimlar bazasi hisoblanadi. Har bir ixtisoslik fani bo'yicha bilimlar bazasi o'z navbatida, o'zaro bog'langan bir necha ma'lumotlar bazasidan iborat bo'ladi va har biri o'qitilayotgan fanning ma'lum bir qismlarini tashkil etadi: «Atamalar va asosiy tushunchalar»,

«Nazariya», «Amaliy-laboratoriya ishlari», «Mustaqil ishlar».

O'qitish metodlari haqidagi bilimlar «Topshiriqlar» ma'lumotlar bazasida yig'ilib boriladi, bu bazada o'quv fanining barcha bo'limlari bo'yicha didaktik materiallar tasniflangan va tartibli tarzda, o'qitish metodlariga mos ravishda namoyon bo'ladi. Ta'lim oluvchi haqidagi bilimlar «O'qitish natijalari» ma'lumotlar bazasida yig'iladi. Bunda har bir talabaning individual kartasi tuzilib, unda o'qitilayotgan fan bo'yicha talaba ega bo'lgan bilimlar darajasi va sifati haqida, uning psixofiziologik rivojlanish xususiyatlari haqidagi ma'lumotlar aks ettiriladi.

Bilimlar bazasini boshqarish tizimchasi yangi bilimlarni kiritish va to'plash uchun mo'ljallangan. Birinchi bosqich tizimni o'rganishdan iborat bo'ladi, ixtisoslik fani bo'yicha barcha bilimlar yangi hisoblanadi va bu bilimlarni yig'ish tizim va ekspert o'rtasidagi muloqot (dialog) jarayonida amalga oshiriladi. Keyingi bosqichlarda yangi bilimlarni izlash avtomatik tarzda amalga oshiriladi: barcha qabul qilinayotgan axborotlar mavjud bo'lgan axborotlar bilan solishtiriladi, mavjud bo'lgan bilimlarga tayangan holda yangi axborotlar saralanadi, tahlil qilinadi va ularning tasnifi bir yoki bir necha variantda taqdim etiladi. Masalan, biror buyumga ishlov berishning yangi usuli topilganda, uni bajarish yo'llari, kerak bo'ladigan asbob-uskunalar va moslamalar, foydalaniladigan materiallar, qo'llaniladigan sohalar haqidagi ma'lumotlar o'rganish uchun taqdim etiladi.

O'qitish tizimchasi aniq maqsadga yo'naltirilgan ta'lim jarayonini tashkil etish va qo'llab-quvvatlashga mo'ljallangan hamda bu tizimcha uch moduldan iborat bo'ladi: o'qitishni boshqarish, topshiriqlarni shakllantirish, natijalarni tahlil qilish. O'qitishning har bir bosqichida, talabaning individual kartasini tahlil qilish natijalariga asoslangan holda o'qitishning maqsadi aniqlanadi, o'qitish vazifalari tanlanadi yoki ishlab chiqiladi. Agar talaba mustaqil ravishda ishlaydigan bo'lsa, uning harakatlari kuzatilib, xatoliklari, duch kelgan qiyinchiliklari qayd qilib boriladi, qachon o'quv jarayoniga aralashish, yordam ko'rsatish, talabaning individual kartasiga o'zgartirishlar kiritish lozimligi aniqlanadi. Yordam talab qilinganda, uni ko'rsatishning optimal shakllari tanlanadi (xatoni ko'rsatish, talabaning o'zi xatolarini tuzatishi yoki bilmaganlarini

to'ldirishi uchun informatsion materiallar taklif etish va h.k.). Barcha qarorlar talabanning individual xususiyatlaridan kelib chiqqan holda qabul qilinishi bois, intellektual tizim ta'lim jarayonining talaba uchun optimal tarzda kechishini ta'minlaydi.

Muloqot tizimchasi ilm oluvchi bilan individual tarzda va tarmoq rejimida ishlashda, masofadan turib o'qitish jarayonida o'zaro muloqotni ta'minlash uchun xizmat qiladi. Bu tizim talabanning shaxsini aniqlashga, uning o'qitish tizimchasidan bilimlar bazasidan, ma'lumotlar va o'quv-axborot materiallaridan foydalana olishini ta'minlashga qaratilgan. Talaba va tizim o'rtasidagi muloqot tushunish uchun qulay bo'lgan shakllarda va sodda tilda amalga oshirilishi lozim.

Ixtisoslik fanlarini o'qitishning intellektual tizimini amalga oshirish jarayonining umumiy ko'rinishini quyidagi sxema tarzida ifodalash mumkin: foydalanuvchining shaxsi tasdiqlangandan keyin, uning tizimga kirish huquqi aniqlanadi, o'qitishni boshqarish tizimchasining moduli talabanning individual kartasining holatini tahlil qiladi, navbatdagi o'qitishning maqsadi, metodikasi va vazifalarini belgilaydi. Topshiriqlarini shakllantirish moduli tanlangan metodika va bilimlar bazasi ma'lumotlariga asoslanib, o'qitish vazifasini ishlab chiqadi. Talaba qo'yilgan vazifani bajaradi (nazariy materialni o'rganish, amaliy ishni bajarish, test, savollarga javob yozish va h.k.), bunda tizim bilan muloqot ta'minlanib turiladi, ya'ni talabanning ishi nazorat qilinib, kerak bo'lsa, yordam ko'rsatib turiladi. Natijalarni tahlil qilish moduli yo'l qo'yilgan xatoliklarni, sodir bo'lgan qiyinchiliklarni aniqlaydi va talabanning individual kartasiga o'zgartirishlar kiritadi. Shu bilan o'qitish sikli yakunlanadi va tizim keyingi jarayon uchun tayyorlik holatiga o'tadi. Foydalanuvchining o'zi vazifani aniqlashi mumkin (ekranga nazariy materialning kerakli qismini yoki topshiriqni chiqarish, mavjud bo'lgan lug'atlar va manbalarga murojaat etish, individual kartani ko'rib chiqish va h.k.).

Ixtisoslik fanlarini o'qitishning intellektual tizimi talabanning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, yopiq tizimda, avtomatlashtirilgan boshqaruv vositasida, mustaqil, individual, jamoaviy va masofaviy shakllarda shaxsning kamolotiga yo'naltirilgan, aniq maqsadlarga qaratilgan ta'lim jarayonini amalga

oshirish imkonini beradi.

Yoshlarni intellektual ijodiy salohiyatini rivojlantirishda tarbiyaning ahamiyati muhim rol o'ynaydi. Intellektual ijodiy salohiyatni oshirish uchun tarbiya jarayonining mohiyati Shu jarayon uchun xarakterli bo'lgan va muayyan qonuniyatlarda namoyon bo'ladigan ichki aloqa va munosabatlarni aks ettiradi. Yoshlarning intellektual ijodiy salohiyatini rivojlantirish jarayonida o'quvchilarda jamiyatga naf keltiradigan, shaxsga qo'yiladigan axloqiy talablariga muvofiq keladigan xulqiy malaka va ko'nikma hosil qilinadi. Bunga erishish uchun talabaning ongiga, dunyo qarashi va irodasiga tizimli, muntazam ta'sir etib boriladi. Ijodiy salohiyatni rivojlantirish jarayonida bulardan birortasi e'tibordan chetda qolsa, ko'zlangan maqsadga erishish qiyinlashadi. Mana Shu psixologik jihatlarni e'tiborga olingandagina yoshlarning intellektual ijodiy qobiliyatlarini shakllantirib uni rivojlantirishga imkon yaratiladi.

Ta'lim-tarbiya berish jarayonida ta'limning ma'lum bir maqsadga qaratilishi muhim ahamiyatga ega. Ta'lim jarayoni yoshlarning intellektual ijodiy qobiliyatlarini shakllantirmasdan turib ularni ijodiy rivojlantirib bo'lmaydi. Talabalarning intellektual ijodiy salohiyatini rivojlantiruvchi har qanday maqsadga qaratilgan tarbiya jarayonining mohiyati va vazifalari o'qituvchi tomonidan rejalashtiriladi va ketma-ket bajariladigan usullar belgilab olinadi:

1. O'quvchi-talabalarning intellektual ijodiy salohiyatini shakllantiruvchi hislatlarini uyg'otish va rivojlantirish rejalashtiriladi.

2. Mana Shu hislatlarni rivojlantirishni amalga oshiruvchi usullarni yaratish yoki intellektual ijodiy salohiyatni oshirib borishga xizmat qiluvchi manbalar izlab topiladi.

3. Belgilangan maqsad uchun xizmat qiladigan nazariy va amaliy manbalarni qaysisini va qayerda ishlatish rejalashtiriladi.

Mana Shunday rejaga solinib olib boriladigan ishlarni amalga oshirish ta'lim-tarbiya tizimi jarayonida ham yoshlarning intellektual ijodiy salohiyatini rivojlantirib boradi, jamiyat va insonlarning intellektual va jismoniy faoliyatini oshirib boradi. Intellektual ijodiy salohiyatni oshirishda tarbiya jarayonining xususiyatlari ko'p qirrali jarayon uzoq muddat davom etadigan

jarayon. Yoshlarning faolligi, ikki tomonlama xususiyat qarama-qarshiliklarning ko'pligi ko'p qirrali jarayonda o'quv maskani, oila, mahalla va keng jamoatchilik, kino, teatr, televideniya, adabiyot va san'at ishtirok etadi. Bu jarayonga bolaning tug'ma iste'dodi kiradi. Bu xususiyatda ta'limdan farqli ravishda u bola tug'ilganidan boshlanadi, maktab davrida, undan keyin, va butun umr davom etadi. Intellektual ijodiy salohiyatning ta'limdan farqlantiruvchi xususiyati yaxlit holda va konsentrik asosda amalga oshiriladi. Bunda tarbiyaning turlari bir-biri bilan uzviy bog'langan. Bunga yoshlarning tug'ma iste'dodi hamda olgan bilimlari asosidagi intellektual ijodiy salohiyati kiradi. Bu jarayon ikki tomonlama xususiyatga ega bo'lib, bunda bolaning o'zi ham faol ishtirok etadi.

Bu qarama-qarshiliklar bolalarda o'z tushunchalariga muvofiq dastlabki paydo bo'lgan intellektual ijodiy salohiyat bilan ta'lim-tarbiya tomonidan tarkib toptirilayotgan sifatlar o'rtasida talabalarga qo'yilgan talablar bilan uni bajarish imkoniyatlari o'rtasidagi kurashlarda namoyon bo'ladi.

Yuqorida keltirilgan nazariy xolat va amaliy misollarga qaramay qobiliyat va uning rivojlanish muammosi psixologiya va pedagogikaning eng murakkab masalalaridan biri xisoblanadi. Qobiliyat sezgi analizatorlari, kuch, xarakter xamda asabiy, jismoniy va aqliy jarayonlar muvofiqlashishi kabi nerv sistemasi xususiyatlariga bog'liq bo'lgan tabiiy iqtidor, iste'dod, Shuningdek, tashqi ijtimoiy muxit ta'siri ostida rivojlanadi. Shaxsning barcha individual psixologik xususiyatlari kabi qobiliyatlar unga qandaydir tabiat tomonidan tug'ma ravishda, tayyor xolda berilmaydi, balki xayot va faoliyat jarayonida tarkib topadi. Kishi dunyoga xech qanday psixik xususiyatlarsiz, faqat ularni orttirishga qaratilgan umumiy imkoniyatlar bilan keladi, xolos. Xozirgi paytda iste'dod nishonalarini miyaning va sezgi organlarining mikrostrukturasi bilan bog'laydigan nazariya eng maxsuldor xisoblanadi. Miya xujayralarini chuqur o'rganish iste'dodli kishining nerv to'qimalarini ko'rsatadigan morfologik va funksional xususiyatlarida farq borligini aniqlash imkoniyatidadir deb taxmin qilish mumkin. Shuningdek, iste'dod nishonalarini nerv jarayonlarining ayrim differensial xususiyatlari bilan (nerv kuchi, muvozanatlaShuvi va xarakatchanligi o'rtasidagi farqlarga qarab) va

Shu bilan oliy nerv faoliyati turlari bilan bog'lovchi gipoteza xam xaqiqatga yaqinroqdir. Jiddiy statistika qobiliyatlar va iste'dodlarning irsiyat yo'li bilan o'tishini isbotlaydigan xech qanday dalillar bermaydi. Qobiliyatlarning irsiyat yo'li bilan o'tishi haqidagi ilmiy nazariyaga xam qarama – qarshidir. Garchi qobiliyatlarning rivoji xar turli odamlarda mutlaqo bir xil bo'lmagan tabiiy shart-sharoitlarga bog'lik bo'lsa xam, yuqorida ko'rib o'tilgan iste'dod nishonalari va qobiliyatlar o'rtasidagi nisbat, qobiliyatlar Shunchaki tabiat in'omi emas, balki kishilik tarixining maxsuli ekanligini ko'rsatadi. Agar hayvonlarda oldingi avlod yutuqlarining keyingi avlodga o'tkazib berilishi asosan organizmning irsiy morfologik o'zgarishlari orqali amalga ohsa, insondan bu ijtimoiy-tarixiy yo'l bilan, ya'ni mexnat quroli, til, san'at asarlari va Shu kabilar bilan amalga oshadi.

Kishi o'zida muayyan faoliyatga qobiliyat bor yoki yukligini sezish yoki sezmasligini bildiradigan omil ta'lim metodikasi xisoblanadi. Ta'lim metodikasi qayerda ojiz bulsa, o'sha yerda qobiliyatlarning tug'ma ekanligi haqidagi gaplar paydo buladi. O'z-o'zidan ma'lumki, metodika doim takomillashib boradi, bu esa «tug'ma qobiliyatlar» doirasini torayib borishiga olib keladi. Qobiliyatlar va iste'dodlarni shakllantirish muammosi katta ijtimoiy va davlat axamiyatiga ega bo'lgan masaladir. Inson qobiliyatlarini rivojlantirishning muxim omillari –barkaror maxsus qiziqishlardan iborat. Maxsus qiziqishlar – bu insoniyat faoliyatining qandaydir soxa mazmuniga bo'lgan qiziqishlari bo'lib, bu qiziqishlar ana Shu turdagi faoliyat bilan kasb tariqasida Shug'ullanish moyilligiga o'sib ko'tariladi. Bilishga doir qiziqish bu o'rinda faoliyat usullari va uslublarini amaliy ravishda egallab olishni rag'batlantiradi. Biror mexnat yoki o'quv faoliyatida qiziqishning paydo bo'lishi bu faoliyatga nisbatan qobiliyatlarning uyg'onishi bilan chambarchas bog'liqligi va qobiliyatlarning rivojlanishi uchun dastlabki zamin sifatida xizmat qilishi qayd etilgan. Ko'pgina burjua olimlari qobiliyatlar tug'ma bo'ladi va avloddan –avlodga o'tib turadi, deb hisoblaydilar. Bu nazariya tarafdorlarining davo qilishicha unchalik qobiliyatli bo'lmagan ko'pchilik kishilar orasidan layoqatli kishilar oilalari kam bo'ladi, bu oilalardagi kishilarning qobiliyatlari avloddan avlodga o'tib keladi. Ayrim burjuaziya tadqiqotchilarining ma'lumotlariga qaraganda anaShu “Talant makonlari” hamisha

imtiyozli sinflarga mansub bo‘lib, ayni vaqtda mehnatkash xalqning ko‘pchiligi orasida qobiliyatli kishilar deyarli yo‘q emish. Shuni ko‘rish qiyin emaski bunday konsepsiya burjua olimlarining oddiy kishilar tug‘ma ravishda mukammal emas, boy va mashhur kishilar tabiatan qobiliyatli deb ilmiy jihatdan isbotlashga intilishga, bu bilan esa ularning xalq ommasini ustidan rahbarlik qilish va ekspluatatsiya qilish huquqini oqlashga qaratilganligini ko‘rish qiyin emas.

Shu narsa ravshanki anaShu “Olimlar” ning chiqargan bu xulosalaridan hech qanday ilmiy narsa yo‘q va bo‘lishi ham mumkin emas. Lekin qobiliyatlar to‘g‘risida bunga butunlay qarama-qarshi bo‘lgan nuqtai nazar ham mavjud bo‘lib, bu nuqtai nazar tug‘ma sifatlarini to‘la-to‘kis inkor qiladi va hamma narsa faqat tarbiyaga hamda kishi voyaga yetib, rivojlanayotgan, ishlayotgan shart-sharoitga bog‘liq deb hisoblaydi. Xozirgi zamon psixolog olimlari qobiliyatlar miya va sezish organlarining tuzilishiga bog‘liq ular har xil kishilarda tug‘ilgan vaqtidayoq turlicha bo‘ladi deb hisoblaydilar. Har bir kishida tug‘ma layoqat nishonalari ya‘ni miyaning oliy nerv faoliyatining analizatorlarining o‘ziga xos xususiyatlari bor bo‘ladi, binobarin, kelgusida biror qobiliyatni rivojlantirishga bo‘lgan muayyan moyillik ana Shunga bog‘liqdir. Tabiiy anatomik–fiziologik layoqat nishonalari qobiliyatlarining fiziologik asosini tashkil etadi. Keyinchalik qobiliyatga aylanadigan layoqat nishonalarning majmui kishining istedodi deyiladi. Yuqorida aytib o‘tilganidek, qobiliyat faoliyat davomida rivojlanadi. Akademik B.A.Obruchev muskullar singari qobiliyatlar ham mashq paytida rivojlanadi deb bekorga aytmagan Shuning uchun qobiliyatlarni rivojlantirishning birinchi sharti-faoliyatga bo‘lgan ehtiyojni tarbiyalashdir. Ishlashni yoqtirmaydigan, aqliy mehnatdan ham jismoniy mehnatdan ham o‘zini olib qochadigan kishilarga qobiliyatlar rivojlanmaydi. O‘z faoliyatida katta muvaffaqiyatlarga erishgan barcha ardoqli kishilar qobiliyatlarini rivojlantirish uchun jiddiy mehnat qilishning ahamiyati haqida gapiradilar. “Talant, -deydi mashhur aviakonstruktor, ikki marta sotsialistik Mehnat Qahramoni A.Syakovlev, - olloning inomi emas... bu avvalo sabr toqatga ko‘paytirilgan mehnat, mehnat va yana bir karra mehnatdir. Mehnatga bo‘lgan ehtiyojni tarbiyalash uchun ishga qiziqish va unga odatlanish katta ahamiyatga egadir.

Qobiliyatlar shaxsning boshqa sifatleri bilan uzviy bog‘langan.

Kishining talantli ekanligi ma'lum darajada uning psixik jarayonlari (idroki, xotirasi, tafakkuri, nutqi, tasavvuri, diqqat), Shuningdek, ko'pgina psixik xususiyatlarining rivojlanish darajasiga bog'liq bo'ladi. Ayrim qobiliyatlarni rivojlantirishda tegishli bilish jarayonlarining yuqori darajada bo'lishi hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shaxsdagi ko'pgina jarayonlar va xususiyatlarning ayniqsa kuchli rivojlanishi kishining umumiy ravishda har tomonlama layoqatli bo'lishga olib keladi. Kishi o'z qobiliyatlarini rivojlantirish bilan Shug'ullanar ekan, bu rivojlanish quruq maqsaddan iborat bo'lib, qolmasligiga intilish kerak. Qobiliyatlar-shaxsning faqat bir tomoni, uning psixik xususiyatlaridan biridir. Agar talantli kishi axloqiy jihatdan qat'iyatli bo'lmasa, u ijobiy shaxs deb hisoblanishi mumkin emas. Aksincha, yuksak ma'naviy darajaga, prinsipiallik, axloqiy his-tuyg'ularga va kuchli irodaga ega bo'lgan layoqatli kishilar jamiyatga juda katta foyda keltirganlar va foyda keltirmoqdalar. Testlarni tatbiq etish o'quvchilarga o'z shaxsiyatidagi xususiyatlarni chuqurroq anglash, kasb tanlashdek murakkab muammoning yechimini oson topish, o'z shaxsiyatining kuchli va o'jiz tomonlarini chuqurroq bilib olish imkonini beradi.

Amaliy psixologiyaning bugungi kundagi eng muxim va dolzarb vazifalaridan biri layoqat kurtaklarini ilk yoshlikdan aniqlash, intellekt darajasiga ko'ra shaxs qobiliyatlari yo'nalishini ochib berishdir. Shuning uchun xam hozirda ko'plab intellekt testlari va qobiliyatlarni diagnostika qilish usullari ishlab chiqilgan va ular muvaffaqiyatli tarzda amaliyotda qo'llanmoqda qobiliyatlarni o'lchash muammosi XIX asrning oxiri – XX asrning boshlariga kelib izchil xal qilina boshlandi. Xorijda bunday ishlar Spirmen, Bine, Ayzenk va boshqalar tomonidan o'rgananildi. Ular qobiliyat va iqtidorni o'rganish uchun maxsus testlardan foydalandilar. Bu testlarning umumiy mohiyati Shundaki, ularda topshiriqlar tizimi tobora qiyinlashib boruvchi testlar - topshiriqlar batareyasidan iborat bo'ladi. Masalan, Ayzenkning mashxur intellekt testi 40 ta topshiriqdan iborat bo'lib, u intellektual jarayonlarning kechishi tezligini o'lchaydi. Bu yerda vaqt mezonini muxim xisoblanadi. Boshqa mualliflar sekin ishlash - qobiliyatsizlik belgisi 'vfc deb, boshqacharoq usullarni o'ylab topganlar. Ko'pchilik olimlar uchun, masalan, rus olimlari uchun qobiliyatni o'lchashning ishonchli

mezoni - bu shaxs yutuqlarini va uning qobiliyatidagi o'zgarishlarni bevosita faoliyat jarayonida qayd etishdir.

Rus olimi Ye.A.Klimov yoshlar iqtidorining yo'nalishini aniqlash maqsadida faoliyat va kasb-xunar soxalarini asos qilib olib, metodika yaratdi va uning «Professional - diagnostik so'rovnoma» deb atadi. Shunday qilib, u barcha kasblarni ularning yo'naltirilgan soxasiga ko'ra 5 toifaga bo'ldi:

P(T) - tabiat (o'simlik, xayvonlar, mikroorganizmlar);

T - texnika (mashina, materiallar, energiyaning turlari) ;

Ch (O)- odam (odamlar guruxi, jamoalar);

Z (B)- belgilar (turli malumotlar, belgili simvollar);

X (I)- badiiy, ijodiy obrazlar (tasviriy san'at, musiqa).

So'rovnoma shaxsni turli kasblarga moyilliqni aniqlaydi. Unga 20 juft savollar kiritilgan bo'lib, tekshiriluvchi maxsus javob varaqasida qay darajada u yoki bu mashgulot turi bilan Shugullanishga moyilligini belgilashi kerak. Amaliy psixologiyaning bugungi kundagi eng muxim va dolzarb vazifalaridan biri layoqat kurtaklarini ilk yoshlikdan aniqlash, intellekt darajasiga ko'ra shaxs qobiliyatlari yunalishini ochib berishdir. Shuning uchun xam xozirda ko'plab intellekt testlari va qobiliyatlarni diagnostika qilish usullari ishlab chiqilgan va ular muvaffaqiyatli tarzda amaliyotda qo'llanmokda.

Nazariya elementlari, yugorida ko'rib o'tganimizdek, sportchi tayyorgarligining taktik, texnik va boshqa turlari bilan organik aloqada ekan. Shu bilan bir qatorda nazariy tayyorgarlik qisminibiroz shartli ravishda boshqalardan. Sportchi uchun zarur bo'lgan bilimlarning Shundaykeng doirasi mavjudki ular yuqorida keltirilgan tayyorgarlik qismlarining hech biriga kirmaydi.

Sport tarixi va sotsiologiyasi, sport mashg'uloti vaunga yaqin predmetlarning gigiyena, tibbiy nazorat va hokazolarning) nazariya hamda metodikasi bo'yicha bilimlar ana Shular jumlasidandir. Ana Shu bilimlarni o'zlashtirib olisin nazariy tayyorgarlik qismini tashkil etadi ajratiladi. Sport rivojlanishi bilan birga nazariy tayyorgarlikning roli ham tez o'sib boradi. Sportchining nazariy tayyorgarligi asosan aqliy ma'lumot olish va mustaqil mutolaaga xarakterli bo'lgan (ma'ruza, semina, kitob ustida mustaqil ish olib borish) shakllarda olib boriladi. Nazariy tayyorgarlik bevosita sport mashg'ulotlarida

texnik, taktik, ma'naviy-irodaviy va jismoniy tayyorgarliklar bilan birgalikda amaliy mashg'ulotlarning bir elementi sifatida bo'ladi. Shunday qilib, sportchining tayyorgarligi ko'p qirrali va ko'p tomonli jarayondir. Uning barcha tomonlari o'zaro bir-biri bilan mustahkam bog'liqdir. Masalan, jismoniy tayyorgarlik texnik va taktik tayyorgarlik sohasidagi vazifalarni hal etish uchun zarur bo'lgan zamin va shart-sharoitlarni yaratadi. O'z navbatida jismoniy tayyorgarlik jarayonining o'zi ham, uning pirovard natijalari samarali chiqishi ham ko'p jihatdan texnik va taktik tayyorgarlikka bog'liq. Mashg'ulot jarayonining muayyan davrlarida tayyorgarlikning bu tomonlari ko'p jihatdan bir-biriga ancha o'xshab ketadi. Xuddi ana Shunday mustahkam o'zaro aloqadorlik tayyorgarlikning boshqa qismlari o'rtasida ham mavjuddir. Shu munosabat bilan ma'naviy iroda tayyorgarligi ayniqsa katta ahamiyat kasb etadi, chunki u sportchining umuman o'z faoliyatiga munosabati qanday ekanligini ko'rsatadi.

Yuqorida ko'rganimizdek, sport mashg'uloti sportchi tayyorgarligining butun mazmunini va barcha formalarini qamrab olmaydi. U doimiy ravishda tayyorgarlikning boshqa formalari bilan to'ldirib turiladiva tarbiya umumiy tizimining tarkibida bo'ladi.

1.2. Intellektual ijodiy salohiyatni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari.

Yoshlarni intellektual ijodiy salohiyatini rivojlantirishda tarbiyaning ahamiyati muhim rol o'ynaydi. Intellektual ijodiy salohiyatni oshirish uchun tarbiya jarayonining mohiyati Shu jarayon uchun xarakterli bo'lgan va muayyan qonuniyatlarda namoyon bo'ladigan ichki aloqa va munosabatlarni aks ettiradi. Yoshlarning intellektual ijodiy salohiyatini rivojlantirish jarayonida o'quvchilarda jamiyatga naf keltiradigan, shaxsga qo'yiladigan axloqiy talablariga muvofiq keladigan xulqiy malaka va ko'nikma hosil qilinadi. Bunga erishish uchun o'quvchining ongiga, dunyo qarashi va irodasiga tizimli, muntazam ta'sir etib boriladi. Ijodiy salohiyatni rivojlantirish jarayonida bulardan birortasi e'tibordan chetda qolsa, ko'zlangan maqsadga erishish qiyinlashadi. Mana

Shu psixologik jihatlarni e'tiborga olingandagina yoshlarning intellektual ijodiy qobiliyatlarini shakllantirib uni rivojlantirishga imkon yaratiladi. Ta'lim-tarbiya berish jarayonida ta'limning ma'lum bir maqsadga qaratilishi muhim ahamiyatga ega. Ta'lim jarayoni yoshlarning intellektual ijodiy qobiliyatlarini shakllantirmasdan turib ularni ijodiy rivojlantirib bo'lmaydi. Talabalarning intellektual ijodiy salohiyatini rivojlantiruvchi har qanday maqsadga qaratilgan tarbiya jarayonining mohiyati va vazifalari tarbiyachi tomonidan rejalashtiriladi va ketma-ket bajariladigan usullar belgilab olinadi:

Xozirgi paytda iste'dod nishonalarini miyaning va sezgi organlarining mikrostrukturasi bilan boglaydigan nazariya eng maxsuldor xisoblanadi. Miya xujayralarini chuqur o'rganish iste'dodli kishining nerv turkumalarini ko'rsatadigan morfologik va funksional xususiyatlarida farq borligini aniqlash imkoniyatidadir deb taxmin qilish mumkin. Shuningdek, iste'dod nishonalarini nerv jarayonlarining ayrim differensial xususiyatlari bilan (nerv kuchi, muvozanatlaShuvi va xarakatchanligi o'rtasidagi farqlarga qarab) va Shu bilan oliy nerv faoliyati turlari bilan bog'lovchi gipoteza xam hakikatga yaqinroqdir.

Bulardan tashqari, qobiliyatlarni tabiiy asoslarini nerv sistemasining xususiy xususiyatlari deb atalgan xususiyatlar bilan boglaydigan, ya'ni ayrim odamlarda ko'rish, boshqa odamlarda eshitish, uchinchi bir xilida esa xarakat soxasida namoyon buladigan o'ziga xos tipologik xususiyatlar bilan boglaydigan gipotezalar yana xam haqiqatga yaqinrokdir. Jiddiy statistika qobiliyatlar va iste'dodlarning irsiyat yo'li bilan utishini isbotlaydigan xech qanday dalillar bermaydi. Qobiliyatlarning irsiyat yo'li bilan o'tishi haqidagi ilmiy nazariyaga xam qarama – qarshidir. Psixologiya fani differensial qobiliyatlarning tug'ma bo'lishini inkor etmagan.

Qobiliyatlarning rivojlanishiga tabiiy zamin bo'luvchi xatti – harakat organlari va miya tuzilishidagi bu morfologik va funksional xususiyatlar layoqat deb ataladi.

Layoqatlar turlicha yo'nalishda bo'ladi, bir layoqat zaminida turli qobiliyatlar shakllanishi mumkin, bu faoliyat «xarakter»iga bog'liqdir. Bugungi kunda qobiliyatlarni rivojlanishida tabiiy asosning modiyati haqidagi farazlarning to'g'ri yoki noto'g'riligi haqida ko'plab gapirish mumkin. Albatta qobiliyatlar tushunchasi

kabi layoqat muammosi ham o'z tarixiga ega. Lekin, ushbu masalarning to'g'ri yechimi hali ham oxiriga yetmagan.

Qobiliyatni irsiy asoslari bo'yicha fanda turli qarashlar mavjud. Avstraliya olimi F.Gall (1758-1828) miya va alohida qobiliyatlar orasida bog'liklik bor degan farazni ilgari suradi. Qachonlardir bu faraz juda mashhur edi, u qobiliyatlarni miya bilan bog'lagan edi. Lekin F.Gallning aqlning, talant va qobiliyatlarning sifati miyaning katta yarim sharlarida ayrim joylarda joylashgan degan fikri fanda inkor etilgan. Lekin hali ham miya og'irligi va qobiliyatlar orasida bog'liqlik bor degan fikrlar mavjud. Katta peshonali kishilarni aqlli, aql-farosatli, muammolarni tez hal qiluvchi bo'ladi degan fikrlarga hali ham duch kelamiz va aksincha peshonasi tor bo'lgan kishilarga nisbatan esa qarama-qarshi fikrlar bildiriladi. Albatta, bu fikrlar o'z tasdig'ini topmagan. Ma'lumki, katta kishi miyasi 1400 g og'irlikka ega. Shu jumladan, I.S.Turgenevning miya og'irligi 2012, D.Bayronniki -1800g., N.Franeniki 1017, mashxur ximik Yu.Libixniki 1362 g. bo'lganligi aniqlangan.

Yana Shu ham ma'lumki bir aqli zaif kishining miya og'irligi katta bo'lgan (2kg.ga yaqin). Demak yuqorida gapirilgan fikrlar o'z isbotini topmadi. Fan esa izlanishlarni davom ettirmoqda. Bugungi kunda layoqatlarni miyaning mikrotizimi va sezgi organlari orasidagi bog'liqligi haqidagi faraz o'zining mahsuldorligini namoyon qilmoqda. Shuni unutmaslik kerakki har qanday layoqat qobiliyati darajasiga yetishi uchun ma'lum rivojlanish yo'lini bosib o'tishi lozim. Har qanday qobiliyatning birinchi etapi zarur organik tizimlar va funksional organlar yetishishi bilan bog'liq (tug'ilgandan to 6-7 yoshgacha). Maxsus qobiliyatlarning shakllanishi kichik va o'rta maktab yoshigacha davom etadi. Kuzatuvlar Shuni ko'rsatadiki, qobiliyatlarni faol shakllanishi shaxs rivojlanishining ilk bosqichlarida namoyon bo'la boshlaydi. Shunday voqealar ma'lum jumladan, Motsart 9 yoshida musiqiy pessalarni chala boshlagan. Rafael 8 yoshida, Repkin - 4 yoshida rasm chiza boshlagan, Pushkin 7 yoshida. Lermontov esa - 8 yoshida she'r yozgan. Kibernetika otasi Viner 12 yoshida universitetga o'qishga kirgan. Lekin qobiliyatlarni kechroq namoyon bo'lishi ham mavjud (Akeakov, Shishkov).

Insonning qobiliyatlarini rivojlantiruvchi faoliyatga quyiladigan asosiy talablar:

- faoliyatning ijodiy xarakteri:
- ijrochi uchun uning yuqori qiyinligi:
- zarur motivatsiya va zarur emotsional tayyorgarlikni ta'minlashni.

Shuni alohida ta'kidlash lozimki, agar bajarilayotgan faoliyat yuqori qiyinchilikda bo'lsa, u bolaning qobiliyatlarini rivojlanishiga asos bo'ladi, buni L.S.Vigotskiy rivojlanishning yaqin zonasi deb atagan.

Shuni unutmaslik kerak-ki bola uchun, uning qobiliyatlarini rivojlanishi uchun eng hal qiluvchi sharoit ta'lim va tarbiyadir. Bugungi kunda Respublikamizda qobiliyatlarni shakllantirish muammosi ijtimoiy va davlat muammosiga aylangan. Ushbu muammoni xal qilish maqsadida Respublika tashxis markazlari va barcha viloyat va tumanlarda Shunday markazlar tashkil qilingan. Bugungi kunda maxsus qobiliyatlari aniqlangan o'quvchilar o'zlarini iqtidorini namoyon qilgan holda kasb-hunar kollejlari va akademik litseylarga ixtiyoriy-majburiy ravishda o'z ishlarini davom ettirib, yo'llarini tanlamoqdalar. Bugungi kunda psixologiya fani bu yo'lda muxim o'rinlarini egallamoqda.

Inson qobiliyatlarini rivojlantirishning muxim omillari – barkaror maxsus qiziqishlardan iborat. Maxsus qiziqishlar – bu insoniyat faoliyatining qandaydir soxa mazmuniga bo'lgan qiziqishlari bo'lib, bu qiziqishlar ana Shu turdagi faoliyat bilan kasb tarikasida Shug'ullanish moyilligiga o'sib ko'tariladi. Bilishga doir qiziqish bu o'rinda faoliyat usullari va uslublarini amaliy ravishda egallab olishni rag'batlantiradi. Integral tayyorgarlik sportchining tayyorgarligining turli tarkibiy qismlarini - texnik, jismoniy, taktik, psixologik, intellektual, mashg'ulot va musobaqa faoliyati jarayonida uyg'unlashtirish va kompleks amalga oshirishga qaratilgan. Gap Shundaki, tayyorgarlikning har bir tomoni tor yo'naltirilgan vositalar va usullar bilan shakllanadi. Bu o'quv mashqlarida namoyon bo'ladigan ma'lum fazilatlar, qobiliyat va ko'nikmalar ko'pincha musobaqa mashg'ulotlarida o'zini namoyon qila olmasligiga olib keladi. Shu sababli, raqobat faoliyatida tayyorgarlikning barcha tomonlarini kompleks namoyon qilishning izchilligi va samaradorligini ta'minlaydigan maxsus trening bo'limi kerak.

Ko'rsatilgan qobiliyatlarning tuzilishi va tabiati bo'yicha raqobatbardosh qobiliyatlarga imkon qadar yaqin bo'lgan maxsus

tayyorgarlik mashqlari. Shu bilan birga, tanlov shartlariga rioya qilish muhimdir.

Har qanday sport turida integral tayyorgarlik sport mahoratini egallash va oshirishning muhim omillaridan biridir. Masalan, sport o'yinlarida yaxshi o'ynash uchun jamoa yil davomida ko'p o'ynashi kerak. Texnika yoki kuchni rivojlantirish, moslashuvchanlikni oshirish yoki muayyan taktik elementlarni yaxshilash uchun mashqlarni bajarish va hokazo. amaliyot va musobaqa o'yinlarini almashtira olmaydi. Faqat o'yinlarda har bir sportchining imkoniyatlari to'liq ochib beriladi, ular o'rtasidagi bog'liqlik va tushunish o'rnatiladi va mustahkamlanadi, texnik va taktik ko'nikmalar takomillashtiriladi, tananing barcha a'zolari va tizimlarining, aqliy fazilatlar va shaxsiyat xususiyatlarining uyg'un rivojlanishi ta'minlanadi. sportning ushbu turiga xos bo'lgan murakkab raqobat muhiti talablariga muvofiq.

Integral mashg'ulotlar jarayonida tayyorgarlikning barcha jihatlarini har tomonlama takomillashtirishni ta'minlaydigan umumiy yo'nalish bilan bir qatorda, sportchining erishishga tayyorgarligining bir nechta tarkibiy qismlarini konyugatsiya bilan takomillashtirish bilan bog'liq bir qator alohida yo'nalishlarni ajratib ko'rsatish tavsiya etiladi. - jismoniy va texnik, texnik va taktik, jismoniy va taktik, jismoniy va psixologik va boshqalar.

Integral o'qitish samaradorligini oshirish uchun turli xil metodik usullar qo'llaniladi. Bularga quyidagilar kiradi: haqiqiy musobaqa mashqlarini bajarish shartlarini osonlashtirish, qiyinlashtirish va murakkablashtirish.

Ushbu mashqlarda individual maksimal natijalarga erishish uchun tizimli jismoniy mashqlar "sport" va "sport mashg'ulotlari" tushunchalari bilan bog'liq.

Bundan tashqari, sportchi mashg'ulot yuklari va atrofdagi voqelikning boshqa omillari ta'sirida tanada yuzaga keladigan barcha murakkab jarayonlarni yaxshi bilishi kerak. Tayyorgarlikning asosiy shakllari quyidagilardir: mashg'ulot darsi (mashq), musobaqalar, qo'shimcha mashg'ulotlar (mashqlar, mustaqil mashg'ulotlar, tiklanish faoliyati va boshqalar).

- jismoniy tayyorgarlik;
- texnik tayyorgarlik;
- taktik tayyorgarlik;

- psixologik tayyorgarlik;
- nazariy (integral) ta'lim.

Har bir bo'limning o'ziga xos vazifalari bo'lib, muayyan vositalar, usullar qo'llaniladi, ular sport turi, sportchining tayyorgarlik darajasi, yoshi, sport musobaqalari taqvim, shartlari bilan belgilanadi.

1.3. Mashg'ulot jarayonining mazmuni va struktursani

Mashg'ulot davrlari xususiyatlarini ko'rsatish har bir davrda mashg'ulot jarayonining mazmuni va struktursani xarakterlab beruvchi o'ziga xos belgilarni ko'rsatish va Shu bilan birga bir davrdan ikkinchi davrga o'tilishi munosabati bilan bu belgilar qanday o'zgarishini kuzatib borish demakdir. Shuni unutmaslik kerakki, davrlash asosan sportchini tayyorlashning amaliy bo'limlariga taaluqlidir. Sportchining ongini va xulqini umuman tarbiyalash singari bo'limlarning esa, o'z taraqqiyot mantiqi bo'lib, ular mashg'ulot davrlariga qismangina bog'liqdir.

Fundamental davrida, yuqorida aytganimizdek sport formasiga kirish uchun kerakli sharoit yaratilishi va rivojlantirilishi hamda sport formasi bevosita paydo bo'lishi ta'minlanishi lozim. Shunga binoan bu davr ikki asosiy bosqichga bo'linadi. Ularning birinchisi, odatda ko'proq davom etadigan bosqichdir. Fundamental davrining birinchi (umumiy tayyorgarlik) bosqichi

Mashg'ulotning yo'nalishi. Birinchi bosqichda sport formasining mustahkam poydevorini yaratish kerak. Bu vazifa sportchi tayyorgarligining asosiy bo'limlariga muvofiq quyidagicha aniqlanishi etiladi.

Jismoniy tayyorgarlikda birinchi darajali vazifa organ-izmining barcha jismoniy xislatlarini har tomonlama rivojlantirish yo'li bilan uning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini ancha yuksaltirishdan iborat. Mazkur bosqichdagi jismoniy tayyorgarlik ixtisosni chuqurlashtirishdan ham ko'ra ko'proq tanlangan sport turida progressga bevosita yoki bilvosita sabab bo'luvchi funksional imkoniyatlarni yanada kengaytirishga qaratilgan. Buning sababi Shundaki, sport formasi kelajakda qay darajada bo'lishi avvalo jismoniy tayyor ekanlikning dastlabki darajasiga,

Shuningdek, umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlikka nisbatan asos soluvchi rol o'ynashiga bog'liq. Birinchi bosqichda sportchining jismoniy kamol topishidagi turli yo'nalishlarning o'zaro aloqadorligidan foydalanish uchun ancha qulay imkoniyatlar mavjud. Jismoniy sifatlarning «bevosita va bilvosita o'tishi» dan keng foydalanish jismoniy tayyorgarlikning bu bosqichdagi asosiy mexanizmi bo'lib xizmat qiladi.

Sport texnik - taktik tayyorgarlikda birinchi bosqichdagi xarakterli vazifalar quyidagilardan iborat: sport faoliyatining nazariy asosini tashkil etuvchi bilimlar olish va ularni mustahkamlash; tanlangan sport turida kamolatga erishiShuchun qulay sharoit yaratuvchi xarakter mahorati va malakalari fondini kengaytirish; tanlangan sport texnikasi va taktikasi (asosan, xususiy va bir-biriga o'tuvchi) tarkibiga kiruvchi mahorat va malakalarni shakllantirish yohud qayta tarbiyalash va takomillashtirish.

Mazkur vazifalar tanlangan sport turida texnik - taktik jihatdan kamolotga erishish birinchi galda umumiy jismoniy ma'lumotga, bilim, malaka va mahoratini tizimli ravishda boyitib borishga bog'liq ekanligidan kelib chiqadi. Shuningdek, harakat ko'nikmalarining ijobiylaridan foydalanish va «salbiy ta'sir ko'rsatuvchi» larini engib o'tish yo'li bilan tanlangan sport turidagi xususiy va «mayda» malakalardan yaxlit formalarga o'ta borish ham qonuniy bir holdir. Ma'naviy - irodaviy tayyorgarlikda katta hajmdagi tayyorgarlik ishlariga intilishni shakllantirish, sportchiga hos mehnatsevarlikni tarbiyalash, sport faoliyatidagi muvaffaqiyatni ta'minlovchi irodaviy imkoniyatlar umumiy darajasini yuksaltirish birinchi bosqichda alohida ahamiyat kasb etadi.

Vosita va uslublar tarkibining xususiyatlari. Fundamental davrining boshlang'ich bosqichi yuqorida bayon etib o'tilgandek, mashg'ulot vositalarining ayniqsa keng kopleksi mavjud ekani bilan farq qiladi. Mazkur bosqichda har tomonlama ta'sir etuvchi mashqlar (tanlangan sport turiga nisbatan) keyingi bosqichlarga qaraganda ancha ko'proq bo'ladi. Jumladan, umumiy chidamlilikni tarbiyalaydigan, kuch - quvvat fazilatlarini hamda koordinatsion imkoniyatlarni tarbiyalash uchun berilgan mashqlar koordinatsion imkoniyatlarni umumiy takomillashtiradigan mashqlarga ko'proq o'rin beriladi; mashqlarning xilma - xilligini tanlashda ancha erkin

variatsiyalarga ham yo‘l qo‘yilmaydi.

Musobaqa mashqlariga (tanlangan spor turida) esa, mazkur bosqichda minimal o‘rin beriladi. Masalan, bu bosqichda bir qator kuchli og‘ir atletikachilarning bunday mashqlari shtanga bilan bajariladigan Yuklamalar umumiy hajmining 1,5-2 foizini, yuguruvchi sprinterlar va suzuvchilarda yugurish yoki suzish umumiy masofaning 0,5-1 foizini tashkil etadi.

Ayrim hollarda, masalan, sportning «mavsumiy» turlarida asosiy musobaqa mashqlari mashg‘ulotdan umuman tushib qoladi. Bunda yaqinlashtiruvchi malakalarni o‘zlashtirishga va zarur hususiyatlarni tanlab rivojlantirishga qaratilgan xilma-xil maxsus tayyorlov mashqlari ixtisoslashtirishning asosiy vositasi sifatida xizmat qiladi.

Gap Shundaki, musobaqa mashqlari birinchi bosqichda faqat eski(ilgari o‘zlashtirilgan) malakalar shaklida bajarilishi mumkin. Shuning uchun ulardan tayyorgarlik ko‘rishning asosiy vositasi sifatida foydalanish odat bo‘lib qolgan harakat mustahkamlanishiga olib keladi. Bu esa, kamol topish davom etishiga halaqit beradigan to‘siqqa aylanib ketishi mumkin. Bundan tashqari bu bosqichda musobaqa mashqlarining ta‘siri nisbatan tabaqalashmagan, Shu bilan birga ozmi - ko‘pmi darajada bir yoqlama bo‘ladi. Vaholanki, birinchi bosqichda sport formasining asosisni tashkil etuvchi barcha komponentlarga ta‘sir etish har tomonlama va aniq tanlab yo‘naltirilgan bo‘lishi nihoyatda muhimdir.

Musobaqa mashqlarining hissasi, albatta, sport turining o‘ziga xos xususiyatlariga, sportchining dastlabki tayyorgarlik darajasiga va boshqa holatlarga bog‘liq bo‘ladi. Musobaqa hara-katlari murakkab tarkibli juda ko‘p variantli sport turlarida (sport o‘yinlari, yakkama-yakka oliShuv, ba‘zi bir ko‘pkurashlarda) bunday mashqlarning miqdori yuqorida keltirilgan misollarga qaraganda ancha ko‘proq bo‘ladi.

Birinchi bosqichda umumiy tayyorgarlik yo‘nalishi etakchi o‘rinda bo‘lgani tufayli, bu erda mashg‘ulot uslublari ham keyingi bosqichlardigiga qaraganda nisbatan ancha kam ixtisoslashtirilgan bo‘ladi. Tanlangan sport turida mashg‘ulot uchun tipik bo‘lgan uslublar ixtisosga aloqasi bo‘lmagan, lekin umumiy va maxsus tayyorgarlik sohasidagi xususiy vazifalarni bajarish uchun zarur bo‘lgan uslublar bilan to‘ldiriladi. Bunda Yuklamalarning asta

-sekin o'sib borishini ta'minlash uchun, nisbatan kamroq talablar qo'yadigan uslublarga, masalan, o'rtacha yoki o'zgaruvchan intensiv-likdagi siklli harakatlardan foydalanish vaqti bir tekis hamda o'zgaruvchan mashq qilish uslublariga, o'rtasidagi dam olish intervallari o'zaytirilgan takroriy va orta boruvchi mashq uslublariga ko'proq ahamiyat beriladi.

II-BOB. PARALIMPIYA SPORTIDA JISMONIY TARBIYA YO‘NALISHLARI. JISMONIY QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISH USULLARI”

2.1. Jismoniy tayyorgarlik

Sportchining jismoniy tayyorgarligi sog‘lig‘ini mustahkamlash va saqlash, sportchining jismoniy xususiyatlarini shakllantirish, tananing funktsional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy qobiliyatlarni - kuch, tezlik, muvofiqlashtirish, chidamlilik va moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan.

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

1. Sport yutuqlarining o‘sishi doimo sportchining jismoniy imkoniyatlarini yangi bosqichga ko‘tarishni talab qiladi. Misol uchun, yadroni 20 m dan uzoqroqqa surish uchun nafaqat mukammal texnika, balki juda yuqori darajadagi kuch va tezlikni rivojlantirish kerak. Hisob-kitoblar Shuni ko‘rsatadiki, yadroning parvoz masofasini 1 m ga oshirish surish kuchini 5-7% ga oshirishni talab qiladi.

2. Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg‘ulotlar va raqobatbardosh yuklarni oshirishning muhim shartlaridan biridir. So‘nggi 20-25 yil ichida dunyodagi eng kuchli sportchilar orasida yillik sikldagi yuk ko‘rsatkichlari 3-4 barobar oshdi. Natijada, surunkali miokardning ortiqcha kuchlanishi bo‘lgan sportchilar soni keskin oshdi. Bu kasallik asosan jismoniy rivojlanishda, ayrim organlar va tizimlar faoliyatida nogironligi bo‘lgan sportchilarga xosdir.

Jismoniy tayyorgarlik har qanday yoshdagi, mahorat va sportdagi sportchi uchun zarurdir. Biroq, har bir sport turi sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga - individual fazilatlar, funktsional imkoniyatlar va jismoniy rivojlanish darajasiga o‘ziga xos talablarni qo‘yadi. Shuning uchun ham muayyan sport turida, turli yoshdagi va malakali sportchilar o‘rtasida jismoniy tayyorgarlikning mazmuni va metodikasida ma’lum farqlar mavjud.

2.2. Jismoniy tarbiya turlari, vazifalari va vositalari

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (GPP) va maxsus jismoniy tayyorgarlik (TFP) o'rtasidagi farq.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik - bu tanlangan sport turiga xos bo'lmagan, balki u yoki bu tarzda sport faoliyatining muvaffaqiyatini shart qiladigan jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama rivojlantirish jarayoni.

UJT vazifalari:

1. Organizmning funksional imkoniyatlarining umumiy darajasini oshirish va saqlash.

2. Barcha asosiy jismoniy sifatlarni - kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va moslashuvchanlikni rivojlantirish.

3. Jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni bartaraf etish.

Umumiy jismoniy tarbiya vositalari o'z va boshqa sport turlaridan mashqlardir. Chaqqonlik va moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar ham muhim o'rin tutadi. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar kamroq o'ziga xos vaznga ega. Aksincha, uzoq masofaga yuguruvchilar uchun umumiy chidamlilik mashqlari alohida o'rin tutadi. Ular OFP jarayonida muhim rol o'ynaydi. Kuch mashqlari kichik og'irliklar bilan bajariladi, lekin ko'p sonli takrorlash.

SPP tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga mos keladigan jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Shu bilan birga, ularning rivojlanishining maksimal darajasiga qaratilgan.

MJT vazifalari:

1. Sport bilan Shug'ullanish uchun zarur bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish.

2. Tanlangan sport turidagi yutuqlarni belgilovchi organlar va tizimlarning funktsionalligini oshirish.

3. Raqobat faoliyatining aniq sharoitlarida mavjud funksional salohiyatni namoyon etish qobiliyatlarini tarbiyalash. Masalan, suzuvchilarda laboratoriya sharoitida standart yuk ostida maksimal kislorod iste'moli (MOC) o'rtacha 70 ml / kg min. Va raqobatbardosh tezlikda suzishda - 46 ml / kg / min, ya'ni. IPCning atigi 65%.

4. Muayyan sport intizomi talablarini inobatga olgan holda sportchilarning fizikasini shakllantirish. Masalan, turli masofalarga

ixtisoslashgan sportchilarda fizika ko'rsatkichlari (bo'yi, vazni, konstitutsiyasi va boshqalar), qoida tariqasida, bir-biridan farq qiladi. Shuning uchun, SPP jarayonida tanlangan sport turidagi muvaffaqiyatga bog'liq bo'lgan va sport mashg'ulotlari vositalari va usullari yordamida maqsadli ravishda o'zgartirilishi mumkin bo'lgan jismoniy tarkibiy qismlarga bevosita ta'sir qilish kerak.

Sportchining SPP ning asosiy vositalari musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlaridir.

Sportchini tayyorlashda GPP va SPP vositalarining nisbati hal qilina yotgan vazifalarga, sportchining yoshiga, malakasiga va individual xususiyatlariga, sport turiga, mashg'ulot jarayonining bosqichlari va davrlariga va boshqalarga bog'liq.

Sportchining malakasining o'sishi bilan TFP mablag'larining ulushi ortadi va Shunga mos ravishda GPP mablag'lari miqdori kamayadi.

Jismoniy tarbiya – bu sportchi trenirovka jarayonining eng muhim qismi bo'lib, yuksak sport natijalariga erishish uchun mustahkam zamin yaratilishini ta'minlaydi. U, eng avvalo, sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayoni hisoblanadi. Shu munosabat bilan, jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchi butun gavdasini, umuman, uyg'un tarzda rivojlantirishga, barcha harakat, mushaklarini rivojlantirishga, organizm a'zolari va tizimlarini mustahkamlashga hamda ularning funksional imkoniyatlarining oshirishga, harakatlarni muvofiqlashtira olish qobiliyatini, kuch-quvvatni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlik va epcillikni oshirishga, gavda tuzilishidagi va gavda defektlarini tuzatishga qaratilgan bo'ladi. Mazkur masalalarlarning hal etilishi kishining har tomonlama jismoniy takomillaShuviga ko'proq ta'sir etib, sportchining uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi. Bunga erishish uchun jismoniy mashqlar organizmining barcha a'zolari va tizimlariga kuchli ta'sir ko'rsatish ta'minlanishi, u gavadada a'zolarining barcha qismiga, har xil harakat faoliyatida ishtirok etadigan a'zolariga keng miqiyosda ta'sir ko'rsatish ta'min etilishi kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchi barcha a'zolari va tizimlarining yuksak darajada rivojlanishiga favqulodda yuqori

ta'sir ko'rsatishga qaratilgan bo'lib, sportchi organizmining barcha funksional imkoniyatlarini ishga soladi. Lekin bunda basketbol o'yinida talab qilinadigan sifatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor beriladi. Tabiiyki, tanlanadigan mashqlar ham ana Shu maqsadga xizmat qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ta'sir doirasi keng bo'lgan mashqlardan foydalaniladi. Ma'lumki, har bir jismoniy mashq sportchi organizmiga turli ta'sir ko'rsatadi. Bu esa, ko'pincha, sport trenirovkasida bir vaqtning o'zida bir necha masalani hal qilish imkonini beradi. Masalan, krosslar yordamida chidamlilik sifatlari rivojlanadi, qat'iyatli bo'lish xususiyati tarbiyalanadi, qiyinchiliklarni yengib o'tish uchun zarur bo'lgan iroda mustahkamlanadi. Ixtisoslikka qaratilgan jismoniy mashqlardan ko'proq foydalanish, ayniqsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari uchun qo'l keladi. Biroq umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ham jismoniy o'sishdagi ayrim kamchiliklarni bartaraf etish, kuch yoki tezlik sohasida tayyorgarlik yetarli bo'lmagan vaqtlarda va boshqa Shunga o'xshash kamchiliklarni yo'qotish uchun ham bunday aniq maqsadga yo'nlatirilgan mashqlarga foydalanish mumkin.

Kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa sifatlarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda asosiy rol o'ynaydi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda ayni mana Shu jihatlar rivojlanishning har tamonlama bo'lishini va yuksak yutuqlarga erishishi imkoniyatini ma'lum darajada belgilab beradi. Shunday bo'lishi tabiiydir, chunki ko'rsatib o'tilgan jismoniy sifatlarni sportchining ayrim a'zolari va sistemalari hamda, umuman, butun organizmning yuksak darajadagi ish qobiliyatiga asoslangan harakat imkoniyatlarining namoyon etilishi hisoblanadi.

UJT umumiy jismoniy tayyorgarlik – bu sportchi uchun, uning harakat ko'nikmalari uchun zarur bo'lgan asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan hayotiy muhim jarayondir. Uning maqsadi sportchining umumiy harakat tayyorgarligini vujudga keltirishdan iborat bo'lib, bunday tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik boshlanganda uning poydevori sifatida foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida quyidagi masalalar

hal qilinadi: asosiy jismoniy sifatlarni tayyorlash, funktsional imkoniyatlarni oshirish, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish, sport sohasida ish qobiliyatini yuksaltirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, kuch quvvatni tiklanish jarayonlarini rag'batlantirish, salomatlikni mustahkamlash singari vazifalarga bajariladi. Shu maqsadda organizmda umumiy ta'sir ko'rsatadigan jismoniy mashqlar majmuasidan foydalaniladi. Bu bilan ayrim sifatlarni maxsus tarzda rivojlantirish uchun asos yaratiladi. Turli moslashuvdagi mashqlarga adaptatsiya hosil qilish xususyatlarni tarbiyalaydi hamda kuch-quvvatni tiklash jarayonlari kechishini jadallashtiradi.

Sportning boshqa turlari tarkibidan tanlab olingan asosiy mashqlar UJT uchun asosiy vosita sifatida foydalaniladi. Mashqlarning xilma xil qilib tanlanishi harakat imkoniyatlarining kengaytirishini ta'minlaydi. Bunda turli sifatlarni va ko'nikmalar bir-biriga o'zaro ta'sir etish qonuniyatlarini hisobga olmoq zarur. Ular ijobiy, salbiy va o'rtacha mo'tadil ta'sir ko'rsatuvchi omillar bo'lishi mumkin. Kuch oshishi bilan tezlik o'sadi, basketbolchilar tashlaydigan to'pni muvofiqlashtirish va aniqlik darajasini oshirish yaxshilanadi. Ijodiy ta'sir o'z tuzilmasi jihatidan asosiy o'yin usullari ko'nikmasiga yaqin bo'lgan sifatlarni ta'minlab, sportchi musqullari ishini o'yin rejimiga moslashtirish.

Mashg'ulotlarda buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan mashqlardan, balandlikka va uzunlikka sakrash, iringitish va uloqtirish mashqlaridan, turli distansiyalarga yugirish va to'siqlardan oshib yugirish mashqlaridan, krosslardan, akrobatik mashqlardan, turli vazndagi og'ir buyumlarni ko'tarib bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi.

Yuqoridagi mashqlar doimiy ravishda va uzliksiz bajarib borilgan taqdirdagina umumiy jismoniy tayyorgarlik o'z oldiga qo'yan maqsadiga erishadi. Bu mashqlar sportchilarning tayyorlashning barcha bosqichlarida va barcha davrlarida bajariladigan mashg'ulot mashqlarining tarkibiy qismiga kiradi. Sportchi yuksak sport mahoratiga erishganidan keyin ham bunday umumiy tayyorgarlik mashqlari o'z ahamiyatini yo'qotmaydi. Unda bu mashqlar sportchi ixtisoslashgan sohaning bir tamoni bo'lib qolmasligi uchun muvofiqlashtiruvchi, sportchi mahoratining xar tomonlama o'sishi ta'minlovchi, uning bir xarakatdan boshqasiga o'tishi uchun imkon

yaratadigan va umuman Shug‘ullanuvchilarni sog‘lomlashtiruvchi vosita sifatida bu mashqlarning ahamiyati ortib boradi.

Bunda mashqlarni to‘g‘ri tanlashdan tashqari, jismoniy Yuklamaning hajmi to‘g‘ri belgilanishi hamda o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlari jarayonida Yuklamalar to‘g‘ri taqsimlanishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Sportchidagi harakat sifatлари bir tekis va bir vaqtda shakllanmaydi. Turli yosh davrlaridagi o‘shish xam bir xil bo‘lmaydi.

Kuch, tezlik, chidamlilik singari sifatlar o‘zining eng yuqori darajasiga turli yoshlarda erishiladi. Harakat sifatlarining o‘shishi, organizm bir qator sistemalarining funksional holatiga bog‘liq bo‘ladi.

Masalan, chidamlilik ko‘p jihatdan yurak-tomir, nafas olish tizimi faoliyatiga, ular energiyasidan tejab-tergab foydalanilishiga bog‘liq bo‘ladi. Bunday sharoitda o‘yin faoliyati uchun xarakterli bo‘lgan xususiyat o‘yinchining yaqinlashib kelayotgan buyumga nisbatan o‘z joyini tanlashi va unga nisbatan, ya‘ni o‘sha yaqinlashib kelayotgan harakatdagi buyumga reaksiya qo‘rsatishi to‘p yo‘nalishining o‘zgarishi bilan qayta- qayta start tezligini o‘zgartirishi, raqib tomonga va undan orqaga qarab harakat qilishi; bir usulni ikkinchisi bilan almashtirishi va, nihoyat, sport texnikasi usullarining bajarishi hamda maksimal tezlik bilan bir joydan ikkinchi joyga o‘tish bilan bog‘liq bo‘lgan taktik kombinatsiyalarning amalga oshirilishi – bular bari o‘yin faoliyati uchun xarakterli bo‘lgan xususiyatlari hisoblanadi.

Joydan joyga o‘tish tezligini rivolantirish usuliyati asosida maxsus sprinter mashqlari kompleksi yotadi. Biroq sprint vositalari bilan eksperiment tarzidagi mashg‘ulotlarda butun bir yillik mashg‘ulot siklida davomida Shunchaki Shug‘ulanish natijasida oradan muayyan vaqt o‘tgach, Shug‘ullanuvchilarning unga bo‘lgan qiziqishi so‘nib qolishiga olib keladi va buning oqibatida maksimal tezlikdan pastroq bo‘lgan natijalarga erishiladi. Shuning uchun basketbolchilarda tezlik sifatlarini namoyon etadigan maxsus rag‘bantiruvchi ommillar bo‘lmog‘i kerak.

Harakat tezkorligi juda ko‘p ommillar bilan bir qatorda, texnik mahorat darajisiga ham ko‘p jihatdan bog‘liq bo‘ladi. Usullarni maksimal darajadagi tezlik bilan aniq bajarilishi, xuddi joydan joyga

o'tish harakatlarini maksimal tezlik bilan bajarilishi singari g'oyat murakkab bir mahorat hisoblanadi, chunki bunday vaziyatlarda harakatlarni bajarish davomida sensor korreksiyasi, ya'ni moslashuv harakatlarni bajarish ancha qiyin bo'ladi.

Joydan joyga o'tish xarakati yuksak tezlik bilan bajarilishiga erishish va buning natijasida usulni egallab olishning takomillashmay qolishi oqibatida yo aniqlik yomonlashadi, yo bo'lmasa, tezlik pasayib ketadi. Basketbolchi unisiga ham, bunisiga ham yo'l qo'ya olmaydi. Shuning uchun mashg'ulotining ilk bosqichlarida tezlik va texnika mashqlarini birlashtirgan aralash kombinatsiyasi mashqlarni (y'ani mashqni bajarish sur'ati bevosita tezlashtirilgan vaqtda usul texnikasini takomillashtiruvchi harakatlarning qo'shib borilishi) va bu mashqlarni basketbolchilar mahoratini rivojlantirish uchun qo'llanilishi maqsadga muvofiq emas. Sportchi usullarni mukammal egallab olganidan keyingina, bunday mashqlardan foydalanish asosli bo'ladi. Unda, dastlab, tezlik sifatlari bilan o'yin texnikasi bir-biridan ajratilib, dastlab alohida-alohida takomillashtirilganidan keyin, ularni bir-biriga qo'shib bajarishga o'tilgani ma'qul.

Tezlikni rivojlantirish bo'yicha maxsus vositalar qidirish jarayonida ushbu mashqlar chaqqonlik va epcillikni o'stirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ayon bo'ladi.

Epcillik - bu sportning barcha turlarida katta ahamiyat kasb etadigan sifat bo'lib, u, ayniqsa, murakkab texnikasi bilan va muttasil o'zgarib turadigan sharoitlari bilan farq qiluvchi sport turlarida alohida ahamiyat kasb etadi. Hozirgacha epcillikni asosiy o'lchovi- harakatning koordinasion murakkabligi, bajarish aniqligi va bajarish vaqti hisoblab kelinadi.

«Harakat epcilligi»- bu fazodagi o'z aniqligiga ko'ra juda nozik harakat bo'lib, u o'zining fazodagi muvofiqlashtiruvchi hamda, ayni vaqtda, muayyan, gohida juda qisqa vaqt ichida bajarilishi zarur bo'lgan harakatdir. Bu, bir tomondan, bo'lsa, ikkinchi tomondan, epcillikni - o'zgarib turuvchi vaziyat sharoitiga muvofiq harakat faoliyatini tezlikda boshkacha izga solib yuborish sifatida ham qaraydilar.

Epcillikning uch xil darajasini bir-biridan farq qilinadi. Birinchi daraja fazodagi aniqlik hamda harakatlarning muvofiqlashtirilganligi bilan ajralib turadi. Ikkinchi daraja- fazodagi aniqligi hamda juda

qisqa muddat ichida harakatlarni muvofiqlashtirilgan holda bajarilishi bilan xarakterlanadi. Uchinchi, ya'ni epchillikning oliy darajasi – basketbolning o'ziga xos sharoitlarida tezkorlik va chaqqonlik namoyon bo'lishi bilan ajralib turadi, Shu munosabat bilan mazkur sifatlarni rivojlantirish ustida parallel ishlar olib borilishi zaruriyati tug'iladi. Yangi-yangi harakatlarni egallab olish mahorati sifatida epchillikni rivojlantirish uchun yangilik elementlarini o'z ichiga olgan har qanday mashqdan foydalaniladi. Harakat faoliyatini qisqa muddatli vaqt ichida ratsional tarzda qayta tuzish epchilligini mahorat sifatida rivojlantirish uchun to'satdan o'zgarib qoladigan vaziyatlarga o'sha zahoti munosabat bildirish talab qilinadigan mashqlardan foydalaniladi.

Egiluvchanlik qobiliyati – bu sportchining tayanch harakati apparatlariga xos bo'lgan morfo-funksional xususiyat bo'lib, sportchi a'zolari harakatchanligi darajasini belgilab beruvchi fazilatdir. Egiluvchanlikni ikki xil turin bir-biridan farq qilinadi, ya'ni: faol egiluvchanlik (bunda sportchining o'z muskullari kuchi hisobiga namoyon bo'ladi) va passiv egiluvchanlik bo'ladi (bu gavdaning harakat qilayotgan qismiga tashqi kuchlar ta'sirida – og'irlik kuchi, sheriklar qarshilik ko'rsatayotgan paytdagi kuch va hokazolar ta'siri ostida namoyon bo'ladi). Passiv egiluvchanlik har doim faol egiluvchanlikdan ko'ra kattaroq bo'ladi va ko'p hollarda uning kuchayishi faol harakatlar amplitudasining o'sishi uchun imkoniyatlar yaratadi.

Egiluvchanlik sportchining tomir va asab-muscul apparatining morfounksional xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Ushbu xususiyatlarning eng muhimlari: muskullar, paylar, to'piqlar va tomir to'rvachalarining elastikligi; gavdaning qismlarini berilgan yo'nalishida harakatda keltirish uchun bajariladigan muskul kuchlari; tomirlarning shakli, ularning bir-biriga muvofiqlik darajasi hamda suyaklarning tomirlar tutashgan qismi o'lchaniladi va hokazolar hisoblanadi. Muskullarning mustahkamlanishi va bog'lamlarning yaxshilanishi hisobiga egiluvchanlik ortib boradi.

Egiluvchanlik odamning yoshiga bog'liq: bolalarda bu xususiyat, odatda, eng yaxshi tarzda rivojlangan bo'ladi. Yosh kattalashgan sari, egiluvchanlik imkoniyatlari pasayib boradi. Bolalarning 10-16 yoshlari orasida egiluvchanlik rivojlanish uchun eng optimal

sharoit mavjud, deb hisoblash rasm bo'lgan. Egiluvchanlik jinsga ham bog'liq bo'ladi. Yosh va kattaroq qiz bolalarda tomirlar harakatchanligi bolalar va o'smirlarga qaraganda ortiqroq bo'ladi. Egiluvchanlik muskullarning bo'shashish qobiliyatiga ko'p jihatdan bog'liq bo'lib, u charchash natijasida va charchoq ta'siri ostida anchagina o'zgarishlarga duch keladi, bunda faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, passiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa ortib ketadi. Faol harakatlar ta'siri ostida muskullar elastikligi va ularning harorati ko'tariladi. Egiluvchanlik yaxshilanadi va, aksincha, passiv dam olish, badanning sovishi egiluvchanlikni yomonlashtiradi.

Egiluvchanlik rivojlantirish vaqtida mashqlarni qismlarga bo'lib, har bir qismni bir necha martadan takrorlash yo'li bilan bajariladi. Egiluvchanlikning muayyan bir darajasini saqlab turish vazifasi qo'yilgan bo'lsa, mashqlarni onda-sonda va cheklangan miqdorda bajarish kifoyadir.

Chidamlilik, ko'p jihatdan maksimal darajaga nisbatan foizlar bilan ifodalanadigan muskullarning zo'riqish kuchiga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Muskullar maksimal kuchiga nisbatan ko'rsatilgan zo'riqish foizi qanchalik kichik bo'lsa, chidamlilik Shunchalik yuqori bo'ladi.

Tezkorlik – harakat reaksiyasini latent vaqti bilan, yolg'iz harakat qilish tezligi bilan va harakat chastotasi bilan xarakterlanadi. Tezkorlikning alohida namoyon bo'lishlari orasida har qachon ham ishonchli aloqa bo'lavermaydi. Harakatlarning yuksak tezligida sekinlashgan harakat reaksiyasi ham bo'lishi mumkin.

Tezkorlik bu berilgan shart-sharoitlardagi minimal vaqt bo'lagi ichida odamning xatti harakatlari qila olish qobiliyatidir. Tezkorlikning elementar (oddiy va murakkab reaksiya tezkorligi, yolg'iz harakat qilish tezkorligi) turlari va kompleks (basketbolchining joyidan joyiga ko'chish tezkorligi) turlari mavjud. Basketbolchi tezkorligining umumiy joriy etilgan vositalari yordamida ayrim tomonlarini takomillashtirish birinchi darajali vazifa hisoblanadi.

2.3. Umumiy maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)

MJT deganda tanlab olingan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga mos ravishda amalga oshiriladigan va yuksak sport natijalariga erishishni ta'minlaydigan, sportchining jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlarini bir maqsadga qaratilgan tarzda rivojlantirish jarayoni tushuniladi. MJT o'yin usullari texnikasini egallab olishga, taktik harakatlar samaradorligini oshirishga, sport formasini egallashga, Shuningdek, psixik tayyorgarlikning takomillashtirishga yordam beradi.

MJT ning asosiy maqsadi – bu kuch-quvvatni, tezkorlikni va boshqa jismoniy sifatlarni bir-biri bilan o'zaro aloqada va yaxlit holda maksimal darajada rivojlantirishdan iborat. Ushbu vazifani hal etmoq uchun maxsus tayyorgarlik mashqlardan foydalaniladi. Ushbu mashqlar asosan katta zo'rqiqlash bilan, harakatlarni muvofiqlashtirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan tashkil topgan bo'lib, ular ayni bir vaqtda harakat sur'ati va ritmini ham tartibga soladi. Texnik-taktik xarakterdagi mashqlar harakatli sport o'yinlari bunday vazifani bajarish uchun ko'proq darajada muvofiq keladi. UJT va MJT o'rtasidagi chegara ancha shartli bo'lib, ularning organizmga ta'sir ko'rsatish samarasi ko'p jihatdan foydalanilayotgan mashqdan ko'ra qo'llanilayotgan metodga bog'liq bo'ladi. MJT Shug'ullanuvchilarning UJTga asoslanadi. Sportchi oldiga qo'ygan vazifani bajarish uchun umumiy rivojlanish bo'yicha muayyan bir darajani qo'lga kiritganidan keyingina kiritish mumkin. Bu gap bir yillik tayyorgarlik sikliga ham, ko'p yillik tayyorgarlikning ayrim bosqichlariga birdek taaluqlidir.

Hozirgi zamon basketbol o'yinida organizmning ish qobiliyati yuqorida darajada bo'lishi yoxud muskul faoliyatining turli rejimlarida namayon etgan vaqtda maxsus chidamlilik sifatlarning mavjudligi tobora ko'proq ahamiyat kasb etmoqda. Shu bilan birga basketbol sportchidan yana boshqa bir qator sifatlar rivojlangan bo'lishini talab qiladi. Bu sifatlar – tezlikka, chidamlilik, to'satdan katta kuch-quvvat ishlatish, chaqqonlik va ephillik singari sifatlardan iborat bo'lib, trenirovka vositalari tanlash vaqtida buni hisobga olish kerak.

Maxsus chidamlilik – bu asosan energiya (aerob-anaerob

energiyalari) ta'minotining aralash xarakteri bilan vujudga keltiriladigan jismoniy sifatdir. Ushbu sifatni takomillashtirish ancha uzok vaqt – katta va o'ta intensivlik bilan o'zgarib turadigan xarakterdagi mashqlarni to 150 minutga qadar bajarilishini talab qiladi. Yurish va yugurish qiyin bo'lgan notekis joylar bo'ylab kross yo'li bilan yugurgan vaqtda, tezlikni o'zgartirib goh sekin, goh tez yugurish usuli bilan mashq qilganda, turli o'yinlar o'tkazilgan vaqtda mana Shunday juda katta intensivlik bilan tashkil etilgan rejimlarda ishlashga to'g'ri keladi.

Anaerobik chidamlilik darajasining yuksalishiga maksimal quvvat bilan bajariladigan mashqlar yordamida – masalan, tog' va tepaliklar tomon yugurish iloji boricha, og'irroq yuk ko'tarib turib, startga chiqish va tezlikni oshirib ko'rish, ko'p marta sakrab-sakrab yugurish mashqlari yordamida erishishi mumkin.

Maxsus tezkorlik. Basketbol uyinida sport harakatlarining muvaffaqiyati oddiy va murakkab harakat reaksiyalarining tez bajarilishi bilan, bir joydan ikkinchi joyga o'tish tezligi bilan harakat modeli vaziyatini tashqi ko'rinishini tasavvur qilgan holda, unga reaksiya ko'rsatish tezligi bilan bog'liq bo'lgan yakka harakatlar orqali belgilanadi.

Tezkorlikning rivojlantirilishi harakatlarni markazlashtirib boshqarish operativligini oshirishni hamda tegishli ijro mexanizmlarini funksional tartibda takomillashtirilishini talab qiladi.

Maxsus kuch tayyorgarligi. Ish (harakat) sarflash kattaligi bevosita namoyon bo'ladigan kuch qobiliyati insonning psixik sifatlari safarbar etilishi bilan, motor tizimi, muskul-mushaklar va boshqa fiziologik sistemalar funksiyasi bilan bog'liq bo'lgan organizmning yaxlit reaksiyasi orqali ta'minlanadi. Kattagina og'rilikdagi buyumlarni ko'tarib, kuch tayyorgarligi mashqlari bo'yicha trenirovkalar va Shu maqsadda o'sha mashqlarning uncha ko'p bo'lmagan miqdorda qayta-qayta (takroran) bajarilishi organizmdagi tezkorlikni ta'minlovchi bir talay muskul tolalarini ishga safarbar qiladi. Ayni bir vaqtda uncha og'ir bo'lmagan buyumlarni ko'tarib bajariladigan mashqlar va bu mashqlarning ko'p miqdorda takrorlanishi muskul faoliyatini aktivlashtiradi.

Portlovchi kuch – bu to'satdan paydo bo'ladigan kuch bo'lib, u sport faoliyati sharoitida, muskullar izometrik va dinamik rejimda

ishlagan vaqtlarda namoyon bo'ladi. Bunda tashqi kuchlar ta'sirini, kattaligi jihatdan turlicha bo'lgan to'siqlarni yengib o'tilayotgan sharoitlarda portlash kuchi, ayniqsa, yaqqol namoyon bo'ladi. Portlash kuchining namoyon bo'lishi ko'p jihatdan muskullarning muayyan mashqni bajarish oldidagi holatiga bog'liq bo'ladi.

Tezlik kuchi- bu tashqi qarshilik- uncha katta bo'lmagan to'siqlarni tez harakat qilib engib o'tish sharoitida namoyon bo'ladi hamda maksimal kuch - g'ayrat sarflanishi orqali tezlik kuchi ta'minlanadi. Xuddi ana Shu maksimal kuch muskullarning start kuchini va tobora tezlashib boradigan kuchini belgilab beradi. MJTning vositalari va usullari. Bajariladigan mashqlar MJT vositalari hisoblanadi. Bu mashqlar, birinchidan, organizmning ish rejimi bo'yicha musobaqa mashqlariga muvofiq keladi, ikkinchidan, organizmga mashqlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi, organizmda ilgari mavjud bo'lgan funksional imkoniyatlarni oshiradi, uchunchidan, texnik- taktik mahoratni takomillashtirish uchun zarur energiya bazasini ta'minlaydi.

MJT vositarini tanlash vaqtida amaliy jihatdan dinamik muvofiqlik prinsipiga amal qilish lozim. Bunday vositalar musobaqa mashqlariga o'xshagan bo'lishi hamda quyidagi mezonlarga: muskullar guruhiga- ya'ni mazkur mashqda qatnashadigan va ishga solinadigan mushaklar guruhiga, xarakat amplitudasi, va yo'nalishiga, harakat tezligiga muvofiq kelmog'i kerak. Mana Shunday ba'zi bir mezonlardan kelib chiqqan holda, dastlabki holat qanday bo'lishi, tashqi qarshilik kattaligi va boshqa omillar belgilab olinadi. Ushbu vositalarni takrorlash usuli mashqlarni harakat xarakteristikasining sifat jihatdan u yoki bu darajadan u yoki bu darajada yuqoriroq tarzda bajarilishini nazarda tutadi. Shuning uchun mashqlarni takrorlashning umumiy soni charchoq holati ortib borishi munosabati bilan sezilarli harakat samaradorligi, sezilarli darajada susaygan va pasaygan paytdan boshlab cheklab - chegaralab to'xtatiladi. Mashqlarni takrorlash vaqtlari o'rtasidagi dam olish pauzalari organizmning ish qobilyatini tiklab olish uchun yetarli bo'lmog'i kerak. Bunday ish qobilyati rejalashtirilgan mashqning sifatli tarzda bajara oladigan darajada optimal holga keltirmog'i kerak. Sportchining tayyorgarlik tizimida takrorlash usuli, odatda, Shug'ullanuvchilar organizmiga mashqlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadigan yo'nalishni amalga oshiradi

va bu yoʻnalish sportchining funksional imkoniyatlarining mavjud darajasini ancha oshiradi.

Davra usuli – bu interval usulining bir varianti hisoblanadi. U interval usulidan turli mashqlantiruvchi yoʻnalishdagi mashqlardan foydalanish va muskullar ishining kamroq intensivligi hisobiga sportchi organizmiga nisbatan koʻproq va har tomonlama taʼsir koʻrsatishi bilan farq qiladi.

Qoʻshma usul- MJT, sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini bir butun- yaxlit holda qoʻllash toʻgʻrisidagi metodik gʻoyani anglatadi. Bu gʻoya shunday vosita va usullarni amalga oshirishni nazarda tutadiki, ular orqali MJT vazifalari bilan sport texnikasi elementlarini takomillashtirish vazifasi bir vaqtda bajarilishi taʼminlanadi. Bunda MJT vositalari ularning dinamik jihatdan muvofiq kelishi tamoyili asosida tanlab olinadi.

Musobaqalashuv faoliyatini modellashtirish usuli organizmning mashgʻulot vaqtida uning yillik siklining muayyan bosqichlarida musobaqalar uchun xarakterli boʻlgan xususiyatlarga maksimal darajada yaqinlashtirish hisobiga organizm ish rejimini intensivlashtirilishini nazarda tutadi. Ushbu usulning mohiyati musobaqalashuv mashqlarini yaxlit holda va yuksak darajada, lekin oʻzlashtirilgan sport intensivligi darajasida hamda musobaqaning shartlari va qoidalarini hisobga olgan holda bajarilishi ifoda etadi.

MJTning nazorat usuli maxsus harakat rejimida bajarilgan mashqlarning ushbu rejimiga nisbatan sportchi organizmi qay darajada tayyor ekanligiga baho berish davriga, spetsifik mashqlarning intensiv mashqlantiruvchi taʼsiriga baho berish tadbirlarini qoʻshib bajarilishini nazarda tutadi. Nazorat usulida yaxlit mashqlar, ularning soddalashtirilgan variantlari yoki harakat strukturasi jihatdan va energiya bilan taʼminlanish rejimiga koʻra oʻsha yaxlit mashklarga yaqin turadigan mashqlar bajariladi. Faqat natijalarga qarab baho beriladigan mashhur ish amaliyotidan farqli ravishda, nazorat usuli mashq va mashgʻulotlar vaqtida sportchi organizmida sodir boʻladigan eng muhim funksional sifat oʻzgarishlarning butun bir majmuasini qayd etib borishni nazarda tutadi.

2.4. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning o'zaro nisbati

Mashg'ulotning asosiy yo'nalishiga muvofiq birinchi bosqich umumiy tayyorgarlik ko'p bo'lishi bilan farq qiladi. To'g'ri, umumiy tayyorgarlikning maxsus tayyorgarlikka aniq miqdoriy nisbati sport turining o'ziga xos xususiyatlariga, sportchining malakasiga hamda uning individual xususiyatlariga qarab, ancha o'zgarib turadi, biroq sikl boshida ko'pincha umumiy tayyorgarlik tayyorlov davrining ikkinchi bosqichdagiga va musobaqa davridagiga qaraganda ancha ko'p vaqt oladi.

Agar umumiy va maxsus tayyorgarlikni vaqt bo'yicha bir-biriga nisbatini ifodalaydigan bo'lsak, unda yuqori malakali sportchilarga tayyorlov davrining birinchi bosqichi uchun 2:1 - 3:2 tartibidagi proporsiyani tavsiya etish mumkin. Tadqiqotlar mazkur ma'lumotlar sportning ko'pgina turlari uchun yaroqli ekanini ko'rsatadi. Bunday asosan ko'pkurashni istisno qilish mumkin, chunki unda maxsus tayyorgarlikning mazmuni va har tomonlamaliligi nihoyatda boydir. Ular uchun taxminan 1:2 - 1:3 tartibidagi nisbatan tavsiya etish mumkin.

Boshlovchi, ayniqsa kichik yoshli sportchilarda tabiiyki, umumiy tayyorgarlik ancha ko'p bo'ladi, chunki ularda mashg'ulot jaryoni umuman kam ixtisoslashgan bo'ladi. Sport kamolotining ko'p yillik yo'lidagi barcha bosqichlari uchun hamda mashg'ulot siklining turli bosqichlari uchun optimal

umumiy va maxsus tayyorgarlikning nisbatini aniqlash hozirgi kundagi asosiy tadqiqot muammolaridan biri hisoblanadi. Hozircha keltirilayotgan nisbatlar anchagina taxminiydir. Ularni aniqlash uchun vaqt ko'rsatkichlardan tashqari yana boshqa yorqinroq kriteriyalardan ham foydalanish zarur.

Yuklamalar dinamikasining xususiyatlari. Fundamental davrining birinchi bosqichidagi yuklamalar dinamikasining umumiy tendensiyasi ularning hajmi va intensivligining asta sekin ortib borishi (bunda - ko'proq hajmning o'sishi) bilan xarakterlanadi. Bu erda sport formasining mustahkam poyde-vorini qo'yish uchun zarur bo'lgan hajm jihatidan asosiy tayyorgarlik ishi bajariladi. Bu bosqichda yuklamalarning jamlangan intensivligi umumiy hajmni mashg'ulotning keyingi bosqichi boshlanguncha ham ortira borish

imkoniyatining cheklanmaydigan darajadagina orta borishi mumkin. Shuning uchun, intensivlikning o'sish sur'atiga nisbatan hajmning ortish sur'ati yuksakroq bo'ladi.

Mashg'ulot vaqtidagi hamma yuklamaga umumiy baho berish ancha og'ir ishdur. Hozircha yuklamaning barcha xilma - xil komponentlarini o'lchashga hamda ularni yagona bir ko'rsatkichda ifoda etishga imkon beradigan etarli darajada yaxshi kriteriyalar topilmagan. Shuning uchun hozircha yuklamalar umumiy ko'rinishining tafsilotlari zaruriyat tufayli bir qator kamchiliklarga egadir. Buni yuklamaning tarkibiy qismlarini (bir - biriga yaqin bo'lgan mashqlarning guruhlar bo'yicha) chuqur tahlil etish yo'li bilan bir qadar to'ldirish mumkin.

Umumiy tayyorlov tayyorgarlik xarakteridagi mashqlarning xajmi, Shuningdek, tanlangan xarakat faoliyati negiziga qurilgan mashqlarning jamlangan xajmi birinchi bosqich vaqtidayoq o'zining apogeyga etadi. Intensivligi ko'proq spetsifik yuklamalar hajmi nisbatan kam sur'atda o'sadi. Intensivlik ko'rsatkichlari esa, yana ham sekinroq sur'atda o'zgaradi. Bunda nisbiy intensivlik, umuman olganda, absolyut intensivlikka qaraganda bir oz tezroq o'sib boradi.

Yuklamalarning bunday dinamikasi birinchi bosqichda butunlay qonuniydir. Agar tayyorlov davrining boshida hajm va intensivlik o'sib borishi maksimal sur'atlarini birlashtirishga urinib ko'rilsa, u holda bu mashg'ulotni jadallashishga olib keladi va asta-sekinlik prinsipi buzilishiga va bunday kelib chiqadigan barcha ko'ngilsizliklarga sabab bo'ladi. Bu jihatdan 50 - rasmda keltirilgan grafiklar juda qiziqarlidir. Bundan ko'rinib turibdiki, odatda sikldagi yuklamalarning nisbiy intensivligi hajmdan keyinroq maksimum darajasiga yetadigan xollardagina sport natijalari dinamikasi eng yaxshi bo'lar ekan.

Mashg'ulotni jadallashtirish mashq ko'rganlikni ba'zan tez yuksaltirsa ham, lekin sport formasini turg'un bo'lishini ta'minlay olmaydi. Sport formasining turg'unligi birinchi galda tayyorlov ishlarning hajmiga va bu ishlarni bajarish uchun ketgan davrining uzunligiga bog'liq. Mashg'ulotning tayyorlov davrini tashkil etishda xuddi ana shu qonuniyat hisobga olinadi.

Ikkinchi tomondan hajmni xaddan tashqari uzoq oshira borish intensivlik qo'shila borishini sekinlashtiradi, bu esa navbatida

maxsus mashq ko'rganlik rivojlanishiga to'sqinlik qiladi (50 - rasm, suzuvchilardagi 4 - variant). Binobarin, hajmni ko'proq oshirib borish tendensiyasi faqat ma'lum chegaragacha to'g'ri bo'lar ekan. Tanlangan sport turi qancha ko'p chidamlilikni talab etsa, bu chegara tayyorlov davri boshidan shuncha uzoq bo'ladi.

Yuklamalarning bayon etilgan tendensiyasi birinchi bosqichda mashg'ulotga kiritiladigan mashqlarning ko'pchiligi uchun xarakterlidir. Biroq qo'llaniladigan vositalarning vazifasiga qarab, u turlicha namoyon bo'ladi. Shunday mashqlar guruhi ham borki, ularda intensivlik birinchi etapning o'zidayoq stabillashib qoladi. Bunday turdagi mashqlarda yuklamalar hajmi intensivlikdan ustunlik qilayotgandek ko'rinadi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash uchun foydalaniladigan barcha mashqlarni, shuningdek, kuch-kuvvat chidamliligini tarbiyalashga qaratilgan mashqlarning bir qismini (ayniqsa, ko'proq chidamlilik talab etadigan sport turlari mashg'ulotida) ana shu turdagi mashqlarga kiritish kerak.

Tezkorlik hamda kuch - quvvatni rivojlantirishga qaratilgan tayyorlov mashqlarida ahvol boshqacha bo'ladi. Bunda boshidanoq intensivlik o'zining absolyut maksimumiga intiladi. Bu esa, hajm ortishini chidamlilik mashqlaridagiga qaraganda ancha ko'proq cheklaydi. Shuningdek, musobaqa mashqlarida hamda ularga yaqin maxsus tayyorlov mashqlarida ham yuklamalar dinamikasi o'ziga xos ko'rinishda bo'ladi. Maxsus - tayyorlov mashqlarining hajmi faqat ikkinchi bosqichdagina o'z maksimumiga erishadi, musobaqa mashqlarining hajmi (tanlangan sport turida) esa, undan ham kech-tayyorlov davri o'tib ketgandan keyin o'z maksimumiga etadi.

Nihoyat, yana shunday mashqlar guruhi ham mavjudki, ular mashg'ulot bosqichlari doirasida jamlangan hajm va intensivlikning ozgina bo'lsa ham yuksalishi bilan bog'liq emas (faol dam olish, razminka maqsadida qo'llaniladigan va boshqa ba'zi bir mashqlar). Bu tur mashqlardagi yuklamalar ayrim mashg'ulotlarning mazmuni hamda mikrosikllarning tuzilishiga qarab o'zgarib turadi, umuman esa bosqich davomida ular amalda standartligicha qolaveradi. Zikr etilgan umumiy tendensiyaga muvofiq yuklamalar dinamikasining o'rta «to'lqin» lari birinchi bosqichda odatda undan keyingi bosqichlarga qaraganda anchagina uzun bo'ladi (taxminan 4-6

xafta). Olti haftalik «to‘lqin» ning taxminiy sxemasi quyidagicha bo‘lishi mumkin:

Haftalar	Haftalik Yuklama dinamikasining xarakteri
Birinchi-uchinchi yoki birinchi-to‘rtin- chi	Hajm va intensivlikning asta-sekin ko‘payib borishi (hajm intensivlikka nisbatan ko‘proq o‘sadi). Hajmning kamayishi yoki stabil lashishi, intensivlikning yanada ortishi.
To‘rtinchi-beshinchi	Intensivlikning pasayishi, hajmning turg‘unligi yoki kamayishi
Faqat beshinchi oltinchi (Yuklama tashlash)	

Boshqa variantlar bo‘lishi ham mumkin: faqat oldinigi hajmni, intensivlikdan ko‘ra ko‘proq ortira borib, keyinchalik kamaya borayotgan hajm fonida intensivlikni ortirish yo‘li bilan mashg‘ulot talablarini asta-sekin jadallashtirmay oshira borish tamoyilligi buzilmasa bas. Bunda mikrosikllardagi Yuklamalar dinamikasi yuklama tipidagi (mashq turlari tipidagi) nisbatan tez - tez sodir bo‘ladigan o‘zgarishlar va ancha katta yoki maksimal yuklamali mashg‘ulotlar orasida intervallar uzoqroq (dastlabki vaqtlarda) bo‘lishi bilan xarakterlanadi.

III-BOB. SPORT VA TEXNIK TAYYORGARLIK XUSUSIYATLARI

3.1. Texnik tayyorgarlik xususiyatlari

- **Texnik tayyorgarlik** sportchiga harakatlar texnikasini o'rgatish va ularni mukammallikka yetkazishga qaratilgan.

Sport jihozlari sport harakatini bajarish usuli bo'lib, u sportchining o'z psixologiyasidan ma'lum darajada samarali va oqilona foydalanishi bilan tavsiflanadi. jismoniy qobiliyatlar.

Rol sport anjomlari turli sport turlarida bir xil emas. O'ziga xos sport texnikasi bilan to'rtta sport guruhi mavjud.

1. Tezlik-quvvat turlari (sprint yugurish, otish, sakrash, og'ir atletika va boshqalar). Ushbu sport turlarida texnika sportchining musobaqa mashqlarining yetakchi bosqichlarida, masalan, yugurishda uchish paytida yoki uzunlikka va balandlikka sakrashda, finalni bajarishda eng kuchli va eng tezkor harakatlarini rivojlantirishga qaratilgan. nayza, disk va hokazo uloqtirishdagi harakat .d.

2. Chidamlilikning ustun namoyon bo'lishi bilan tavsiflangan sport turlari (yugurish). uzoq masofalar, chang'i sporti, velosipedda uchish va boshqalar). Bu yerda texnika sportchi organizmidagi energiya resurslarini tejashga qaratilgan.

3. Harakat san'atiga asoslangan sport turlari (gimnastika, akrobatika, suvga sakrash va boshqalar). Texnika sportchiga harakatlarning go'zalligi, ifodaliligi va aniqligini ta'minlashi kerak.

4. Sport o'yinlari va jang san'ati. Texnika kurashning doimiy o'zgaruvchan sharoitida sportchi harakatlarining yuqori samaradorligini, barqarorligini va o'zgaruvchanligini ta'minlashi kerak. (Kuramshin Yu.F., 2003, 356-357-betlar).

Ostida **texnik tayyorgarlik** sportchining ushbu sport turining o'ziga xos xususiyatlariga mos keladigan va yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan harakatlar tizimini (sport texnikasini) o'zlashtirish darajasini tushunish kerak.

- Texnik tayyorgarlik tarkibida quyidagilarni ta'kidlash muhimdir:

- **Asosiy harakatlar**, bular sportning ushbu turining texnik jihozlanishining asosini tashkil etuvchi harakatlar va harakatlarni o'z

ichiga oladi, ularsiz mavjud qoidalarga rioya qilgan holda raqobatbardosh kurashni samarali amalga oshirish mumkin emas. Muayyan sport turiga ixtisoslashgan sportchi uchun asosiy harakatlarni o'zlashtirish shart.

- **Qo'shimcha harakatlar va harakatlar-** bular ikkilamchi harakatlar va harakatlar, alohida sportchilarga xos bo'lgan va ularning individual xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan individual harakatlar elementlari. Aynan ular sportchining individual texnik uslubini, uslubini shakllantiradi.

- Texnika va harakatlarni o'zlashtirish darajasiga ko'ra, texnik tayyorgarlik uchta daraja bilan tavsiflanadi:

- 1 - texnikalar va harakatlar to'g'risida harakatchan g'oyalar mavjudligi va ularni amalga oshirishga urinishlar;

- 2 - vosita ko'nikmalarining paydo bo'lishi;

- 3 - vosita mahoratini shakllantirish.

- **Motor qobiliyati** Dvigatel vazifasini hal qilishning beqaror va har doim ham adekvat bo'lmagan usullari, individual harakatlarni bajarishda diqqatni sezilarli darajada jamlash va ularni avtomatlashtirilgan boshqarishning yo'qligi bilan ajralib turadi.

- Harakat mahoratining xarakterli xususiyatlari, aksincha, harakatlarning barqarorligi, ularning ishonchliligi va avtomatizatsiyasi. (Platonov, Sport nazariyasi, 144-bet).

Texnik tayyorgarlikning yetarlicha yuqori darajasi deyiladi **texnik mahorat...** Mezonlar texnik mukammallik quyidagilar:

Texnologiya doirasi - sportchi bajara oladigan texnikalarning umumiy soni.

Texnologiyaning ko'p qirraliligi - texnikaning xilma-xilligi darajasi. Shunday qilib, sport o'yinlarida bu turli xil o'yin texnikasini qo'llash chastotasining nisbati.

Samaradorlik sport texnikasiga egalik sport harakati texnikasining individual optimal variantga yaqinlik darajasi bilan tavsiflanadi.

Ustalik harakat texnikasi. Bu mezon berilgan texnik harakatning qanday yodga olinishi va aniqlanishini ko'rsatadi. Yaxshi o'zlashtirilgan harakatlar uchun quyidagilar xosdir:

standart sharoitlarda bajarilganda sport natijasining barqarorligi va harakat texnikasining bir qator xususiyatlari;

- b) harakatni bajarishda natijaning barqarorligi (nisbatan

past o'zgaruvchanlik) (sportchining holati o'zgarganda, murakkab sharoitlarda raqibning harakatlari);

- v) mashg'ulotdagi tanaffuslar paytida vosita ko'nikmalarini saqlash;

- d) harakatlarni avtomatlashtirish.

- Turlari, vazifalari, vositalari va usullari, sportchining texnik tayyorgarligi

- Umumiy va maxsus texnik tayyorgarlikni farqlang. Umumiy texnik tayyorgarlik sport faoliyatida zarur bo'lgan turli xil harakat qobiliyatlari va qobiliyatlarini o'zlashtirishga qaratilgan.

- **OTPning vazifalari:**

- 1. Tanlangan sport turi bo'yicha ko'nikmalarni shakllantirishning zaruriy sharti bo'lgan harakat qobiliyatlari va qobiliyatlari doirasini oshirish (yoki tiklash).

- 2. Umumiy jismoniy tarbiya vositasi sifatida qo'llaniladigan mashqlar texnikasini o'zlashtirish.

- **Maxsus texnik tayyorgarlik** tanlangan sport turidagi harakatlar texnikasini egallashga qaratilgan. Uning vazifalari:

- 1. Sport harakatlari texnikasi haqida bilimlarni shakllantirish.

- 2. Sportchining imkoniyatlariga to'liq mos keladigan harakatlar texnikasining individual shakllarini ishlab chiqish.

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

- 4. Texnika shakllarini o'zgartirish va yangilash (sport va taktik takomillashtirish qonunlari bilan belgilanadigan darajada).

- 5. Sport usullarining ilgari qo'llanilmagan yangi variantlarini shakllantirish (masalan, balandlikka sakrashda "fosberi flop"; disk uloqtirishdagi kabi burilish tamoyiliga asoslangan yadro uloqtirish texnikasi; chang'i sportida "konkida uchish" kursi va h.k.).

Texnik tayyorgarlik jarayonida vositalar va usullar majmuasidan foydalaniladi sport mashg'ulotlari... Ularni shartli ravishda ikki guruhga bo'lish mumkin:

Og'zaki, vizual va hissiy-tuzatish vositalari va usullari. Bularga quyidagilar kiradi:

- a) suhbat, tushuntirish, hikoya, tavsif va boshqalar;

- b) o'rganilayotgan harakat texnikasini ko'rsatish;

- v) plakatlar, diagrammalar, kinematografiya, videoyozuvlarni

namoyish qilish;

d) mavzu va boshqa nishonlardan foydalanish;

e) tovush va yorug'lik etakchiligi;

f) turli simulyatorlar, yozib olish moslamalari, shoshilinch axborot vositalari.

Har qanday sportchining ishlashiga asoslangan vositalar va usullar jismoniy mashqlar. Bunday holda, amal qiling:

- a) umumiy tayyorgarlik mashqlari. Ular tanlangan sport turi bo'yicha texnik mahoratning o'sishi uchun asos bo'lgan turli ko'nikmalar va ko'nikmalarni egallashga imkon beradi;

- b) maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlari. Ular o'z sport turlari texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan;

- v) yaxlit va bo'lingan mashqlar usullari. Ular integral vosita harakati yoki uning alohida qismlari, fazalari, elementlari texnikasini o'zlashtirish, tuzatish, mustahkamlash va takomillashtirishga qaratilgan;

- d) asosan harakatlar texnikasini takomillashtirish va barqarorlashtirishga yordam beradigan bir xil, almashinadigan, takroriy, intervalli, o'yinli, musobaqali va boshqa usullar.

- Ushbu vositalar va usullardan foydalanish tanlangan sport turi texnikasining xususiyatlariga, sportchining yoshi va malakasiga, yillik va uzoq muddatli mashg'ulot sikllarida texnik tayyorgarlik bosqichlariga bog'liq.

- Ko'p yillik va yillik o'quv sikllarida texnik tayyorgarlikning bosqichlari va mazmuni

- Sportchining texnik tayyorgarligining uzoq muddatli jarayonini 3 bosqichga bo'lish mumkin:

- 1. Asosiy texnik tayyorgarlik bosqichi.

- 2. Ilg'or texnik takomillashtirish va eng yuqori sport va texnik mahoratga erishish bosqichi.

- 3. Sport va texnik mahoratni saqlash bosqichi. Har bir bosqich yillik sikllardan iborat bosqichlarni o'z ichiga oladi. Misol uchun, birinchi bosqich odatda 4-6 yillik sikllardan iborat, ikkinchisi - 6-8, uchinchisi - 4-6.

- Bugungi kunda yuqori darajadagi jismoniy, texnik, tak-tik, ma'naviy va irodali tayyorgarligi yetarli darajada yuqori nazariy tayyorgarlik bilan uyg'unlashgan sportchilargina sportda

muvaffaqiyatga erisha oladilar.

- Tanlangan sport turi bo'yicha zarur bo'lgan intellektual qobiliyatlarni tarbiyalash, shuningdek, zarur bilimlarni egallash yosh sportchilarga sport faoliyatining ijtimoiy ahamiyatini to'g'ri baholash va unga o'z munosabatini aniqlash, sport mashg'ulotlarining ob'ektiv qonuniyatlarini tushunish imkonini beradi. Pedagogik hodisa, ongli ravishda darslarga munosabatda bo'lish, murabbiyning topshiriqlarini bajarish, ko'proq mashg'ulotlar va musobaqalarda mustaqillik va ijodkorlik ko'rsatish.

Har yili sportchining intellektiga qo'yiladigan talablar darajasi ortib bormoqda. Intellektual qobiliyatlar o'quv jarayoniga ham, mashg'ulot jarayoniga ham (ayniqsa, harakatlar texnikasini o'rgatish jarayoni, taktik usullarni o'zlashtirish va boshqalar), musobaqalardagi chiqishlar natijalariga ham ta'sir qiladi. Sport o'yinlarida bu, masalan, sportchilarning o'yin madaniyatida, texnik va taktik harakatlarni bajarish tezligida, diqqatni jamlash darajasida, ma'lumotni idrok etish va qayta ishlashda, rejalashtirilgan taktik kombinatsiyalarni ijodiy amalga oshirishda ifodalanadi va hokazolarni muhim deb hisoblash mumkin tarkibiy qismlar sportchini tayyorlash.

Biz taklif etilayotgan ishning amaliy ahamiyatini uning materiallaridan barcha ishtirokchilar tomonidan sport mashg'ulotlarini tayyorlash bilan bog'liq foydalanish imkoniyatida ko'ramiz.

Yuqorida aytilganlarning barchasi sport faoliyati bilan bog'liq bo'lgan har bir kishi uchun ushbu ishning ahamiyati, eng yuqori sport yutuqlariga erishish uchun sportchilarning bilim darajasini oshirish zarurligi haqida xulosa chiqarishga asos beradi.

Ish quyidagi asosiy vazifalarni qo'ydi:

1. Barkamollikni targ'ib qilish jismoniy rivojlanish, o'quvchilarni har tomonlama jismoniy tarbiyalash va salomatligini mustahkamlash.

2. Sportchini yuqori malakaga tayyorlash

3. Sportchining kuchli irodali sifatlarini tarbiyalash: Maqsadlilik, matonat va matonat, tashabbuskorlik va mustaqillik, qat'iyat va shijoat, chidamlilik va o'zini tuta bilish.

4. Musobaqa oldidan yosh sportchilarning hissiy qo'zg'alish darajasini tartibga solish.

Ish ikki bob, kirish, xulosa va bibliografiyadan iborat.

3.2. Sportchining texnik tayyorgarligi turlari, vazifalari, vositalari, usullari va bosqichlari

Umumiy va maxsus texnik tayyorgarlikni farqlang. Umumiy texnik tayyorgarlik sport faoliyatida zarur bo'lgan turli xil harakat qobiliyatlari va qobiliyatlarini o'zlashtirishga qaratilgan.

Umumiy texnik o'qitish jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1. Tanlangan sport turi bo'yicha ko'nikmalarni shakllantirishning zaruriy sharti bo'lgan harakat qobiliyatlari va qobiliyatlari doirasini oshirish (yoki tiklash).

2. Umumiy jismoniy tarbiya vositasi sifatida qo'llaniladigan mashqlar texnikasini o'zlashtirish. Maxsus texnik tayyorgarlik tanlangan sport turidagi harakatlar texnikasini egallashga qaratilgan. U quyidagi vazifalarni hal qilishni ta'minlaydi:

1. Sport harakatlari texnikasi haqida bilimlarni shakllantirish.

2. Sportchining imkoniyatlariga to'liq mos keladigan harakatlar texnikasining individual shakllarini ishlab chiqish.

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

4. Texnika shakllarini o'zgartirish va yangilash (sport va taktik takomillashtirish qonunlari bilan belgilanadigan darajada).

5. Sport texnikasining ilgari qo'llanilmagan yangi variantlarini shakllantirish (masalan, balandlikka sakrashda "fosberi flop"; disk uloqtirishdagi kabi burilish tamoyili bo'yicha yadro uloqtirish texnikasi; chang'i sportida "konkida uchish" kursi va boshqalar.).

Texnik tayyorgarlik jarayonida sport mashg'ulotlari vositalari va usullari majmuasidan foydalaniladi. Ularni shartli ravishda ikki guruhga bo'lish mumkin:

Og'zaki, vizual va hissiy-tuzatish vositalari va usullari quyidagilardan iborat:

1. suhbatlar, tushuntirishlar, hikoyalar, tavsiflar va boshqalar;
2. o'rganilayotgan harakat texnikasini ko'rsatish;
3. plakatlar, diagrammalar, kinematogrammalar, videotasvirlar va boshqalarni namoyish qilish;
4. predmet va boshqa nishonlardan foydalanish;
5. tovush va yorug'lik yetakchiligi;
6. turli simulyatorlar, qayd etish moslamalari, shoshilinch axborot

qurilmalari.

Sportchining har qanday jismoniy mashqlarni bajarishiga asoslangan vositalar va usullar. Bunday holda, amal qiling:

1. umumiy tayyorgarlik mashqlari. Ular tanlangan sport turi bo'yicha texnik mahoratning o'sishi uchun asos bo'lgan turli ko'nikmalar va ko'nikmalarni egallashga imkon beradi;

2. maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlari. Ular o'z sport turlari texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan;

3. yaxlit va bo'lingan mashqlar usullari. Ular integral vosita harakati yoki uning alohida qismlari, fazalari, elementlari texnikasini o'zlashtirish, tuzatish, mustahkamlash va takomillashtirishga qaratilgan;

4. asosan harakatlar texnikasini takomillashtirish va barqarorlashtirishga yordam beradigan bir xil, o'zgaruvchan, takroriy, intervalli, o'yinli, musobaqali va boshqa usullar. Bu vositalar va usullardan foydalanish tanlangan sport turi texnikasining xususiyatlariga bog'liq; sportchining yoshi va malakasi, yillik va uzoq o'quv sikllarida texnik tayyorgarlik bosqichlari.

Texnik tayyorgarlik jarayoni sportchining butun uzoq muddatli tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi.

Sportchining texnik tayyorgarligining uzoq muddatli jarayonini 3 bosqichga bo'lish mumkin:

1. Asosiy texnik tayyorgarlik bosqichi.

2. Ilg'or texnik takomillashtirish va eng yuqori sport va texnik mahoratga erishish bosqichi.

3. Sport va texnik mahoratni saqlash bosqichi. Har bir bosqich yillik sikllardan iborat bosqichlarni o'z ichiga oladi. Misol uchun, birinchi bosqich odatda 4 - 6 yillik sikllardan iborat, ikkinchisi - 6 - 8, uchinchisi - 4 - 6.

Shuning uchun har bir bosqichda sportchining texnik tayyorgarligi tuzilishi, o'ziga xos mazmuni va metodikasi, qoida tariqasida, yillik mashg'ulot siklining davriyligiga bog'liq. Ko'pincha bu yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda yaqqol namoyon bo'ladi. Gap shundaki, yangi boshlanuvchilar uchun yillik sikl alohida tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linmaydi. Yil davomida ularning mashg'ulotlari tayyorgarlik xarakteriga ega.

Bundan kelib chiqadiki, malakali sportchilar o'rtasida yillik

o'quv sikli doirasidagi harakatlar texnikasini o'zlashtirish va takomillashtirish jarayoni ko'p jihatdan sport formasini egallash, saqlash va yanada rivojlantirish qonuniyatlariga bog'liq.

Shu munosabat bilan, yillik siklda texnik tayyorgarlikning 3 bosqichi mavjud:

- 1) qidiruv tizimi;
- 2) barqarorlashtirish;
- 3) moslashuvchan takomillashtirish (moslashuvchan).

1-bosqichdagi texnik tayyorgarlik raqobat harakatlarining yangi texnikasini (yoki uning yangilangan versiyasini) shakllantirishga, uni amaliy o'zlashtirish uchun zarur shart-sharoitlarni takomillashtirishga, raqobat harakatlarining bir qismi bo'lgan individual harakatlarni o'rganishga (yoki qayta tayyorlashga) qaratilgan. Bu bosqich tayyorgarlik davrining birinchi yarmiga to'g'ri keladi. 2-bosqichda texnik tayyorgarlik raqobatbardosh harakatlarning yaxlit ko'nikmalarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan. Tayyorgarlik davrining ikkinchi yarmining muhim qismini qamrab oladi. 3-bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarni takomillashtirish, asosiy musobaqalar shartlariga nisbatan ularning tegishli o'zgaruvchanligi (o'zgaruvchanligi), barqarorligi (barqarorligi), ishonchiligi doirasini oshirishga qaratilgan. Ushbu bosqich odatda tayyorgarlik davrining yakuniy qismidan boshlanadi va umuman musobaqa davriga to'g'ri keladi. Texnik mahoratni oshirishda texnik tayyorgarlikning har bir bosqichining asosiy vazifalari. (V.I.Dyachkov, L.P. Matveev, V.N. Platonov):

1. Tanlangan sport turi bo'yicha texnikalar asosini tashkil etuvchi harakat ko'nikmalarining yuqori barqarorligi va ratsional o'zgaruvchanligiga erishish, ularning raqobat sharoitida samaradorligini oshirish;

2. harakat ko'nikmalarini qisman qayta qurish, zamonaviy fan yutuqlari va sport amaliyoti talablari nuqtai nazaridan mahoratning alohida qismlarining kinematik yoki dinamikasini takomillashtirish.

Birinchi muammoni hal qilish uchun, qoida tariqasida, tashqi vaziyatni murakkablashtirish usuli, organizmning turli holatlarida mashq qilish usuli qo'llaniladi; ikkinchisini hal qilish - texnik harakatlar shartlarini yengillashtirish usuli, konjugat ta'sir qilish usuli.

3.3. Ko‘p yillik va yillik o‘quv sikllarida texnik tayyorgarlikning bosqichlari va mazmuni

Texnik tayyorgarlik jarayoni sportchining butun uzoq muddatli tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi.

Sportchining texnik tayyorgarligining uzoq muddatli jarayonini 3 bosqichga bo‘lish mumkin:

Uzoq muddatli o‘qitish jarayonida texnik tayyorgarlikning bosqichlari va yo‘nalishi

1. Asosiy texnik tayyorgarlik bosqichi.

2. Ilg‘or texnik takomillashtirish va eng yuqori sport va texnik mahoratga erishish bosqichi.

3. Sport va texnik mahoratni saqlash bosqichi. Har bir bosqichda texnik tayyorgarlikning asosiy yo‘nalishi quyidagi diagramma shaklida ifodalanishi mumkin.

Har bir bosqich yillik sikllardan iborat bosqichlarni o‘z ichiga oladi. Misol uchun, birinchi bosqich odatda 4-6 yillik sikllardan iborat, ikkinchisi - 6-8, uchinchi - 4-6.

Shuning uchun har bir bosqichda sportchining texnik tayyorgarligi tuzilishi, o‘ziga xos mazmuni va metodikasi, qoida tariqasida, yillik mashg‘ulot siklining davriyligiga bog‘liq. Ko‘pincha bu tayyorgarlik jarayonida eng aniq namoyon bo‘ladi yuqori malakali sportchilar. Gap shundaki, yangi boshlanuvchilar uchun yillik sikl alohida tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davrlariga bo‘linmaydi. Ular yil davomida bor o‘quv mashg‘ulotlari tayyorgarlik hisoblanadi.

Bundan kelib chiqadiki, malakali sportchilar o‘rtasida yillik o‘quv sikli doirasidagi harakatlar texnikasini o‘zlashtirish va takomillashtirish jarayoni ko‘p jihatdan sport formasini egallash, saqlash va yanada rivojlantirish qonuniyatlariga bog‘liq.

Shu munosabat bilan yillik siklda texnik tayyorgarlikning 3 bosqichi mavjud: 1) izlanish; 2) barqarorlashtirish; 3) moslashuvchan takomillashtirish (moslashuvchan).

1-bosqichdagi texnik tayyorgarlik raqobat harakatlarining yangi texnikasini (yoki uning yangilangan versiyasini) shakllantirishga, uni amaliy o‘zlashtirish uchun zarur shart-sharoitlarni takomillashtirishga, raqobat harakatlarining bir qismi bo‘lgan individual harakatlarni o‘rganishga (yoki qayta tayyorlashga) qaratilgan. Bu bosqich

tayyorgarlik davrining birinchi yarmiga to'g'ri keladi. 2-bosqichda texnik tayyorgarlik raqobatbardosh harakatlarning yaxlit ko'nikmalarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan. Tayyorgarlik davrining ikkinchi yarmining muhim qismini qamrab oladi. 3-bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarni takomillashtirish, asosiy musobaqalar shartlariga nisbatan ularning tegishli o'zgaruvchanligi (o'zgaruvchanligi), barqarorligi (barqarorligi), ishonchliligi doirasini oshirishga qaratilgan. Ushbu bosqich odatda tayyorgarlik davrining yakuniy qismidan boshlanadi va umuman musobaqa davriga to'g'ri keladi. Texnik mahoratni oshirishda texnik tayyorgarlikning har bir bosqichining asosiy vazifalari (V.I.Dyachkov, L.P.Matveev, V.N.Platonov):

1) tanlangan sport turi bo'yicha texnikaning asosini tashkil etuvchi vosita mahoratining yuqori barqarorligi va oqilona o'zgaruvchanligiga erishish, raqobat sharoitida ularning samaradorligini oshirish;

2) vosita mahoratini qisman qayta qurish, zamonaviy fan yutuqlari va sport amaliyoti talablari nuqtai nazaridan mahoratning alohida qismlarining kinematik yoki dinamikasini takomillashtirish.

Birinchi muammoni hal qilish uchun, qoida tariqasida, tashqi vaziyatni murakkablashtirish usuli, organizmning turli holatlarida mashq qilish usuli qo'llaniladi; ikkinchisini hal qilish - texnik harakatlar shartlarini engillashtirish usuli, konjugat ta'sir qilish usuli.

Texnik texnikani bajarishda tashqi vaziyatni murakkablashtirish usuli bir qator uslubiy texnikada amalga oshiriladi.

1. Shartli raqibga qarshilik ko'rsatishning metodik usuli asosan sport o'yinlari va yakkakurashlarda qo'llaniladi. Shartli raqib bilan jang qilish elementlari sportchiga texnikaning tuzilishi va ritmini yaxshilashga, barqarorlik va samaradorlikka tezda erishishga yordam beradi. Shuningdek, u sinfda yyuklamaning yuqori zichligini ta'minlaydi, o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirish, jasorat va qat'iyatni tarbiyalash uchun samarali psixologik omil hisoblanadi.

2. Qiyin dastlabki pozitsiyalarni uslubiy qabul qilish va tayyorgarlik harakatlari. Shunday qilib, figurali uchishda bir yarim inqilobga ("aksel") sakrash birinchi navbatda oddiy yugurish bilan, keyin esa "qayiq" pozitsiyasidan yaxshilanadi. Sho'ng'inganda tramplin balandligi pasayadi. Futbolchilarga murakkab traektoriya bo'ylab uchayotgan to'pni tepish va bosh bilan urish tavsiya etiladi.

3. Harakatlarning maksimal tezligi va aniqligini metodik qabul qilish. Misol uchun, boksda sportchiga ma'lum vaqt oralig'ida yuqori zarba beriladi - 1 raund. Uzunlikka sakrashda - uchish yugurish biroz egilgan yo'l bo'ylab amalga oshiriladi. Futbolda sheriklar o'rtasidagi yaqinlashish to'pni doimiy kuch bilan uzatishda va hokazolarda qo'llaniladi.

4. Harakatlarni bajarish uchun makonni cheklashning uslubiy usuli mahoratni oshirish bilan birga orientatsiya shartlarini murakkablashtirishga imkon beradi. Shunday qilib, chang'i sportida yopiq burilishli qiyaliklar qiyin yo'lga kiradi, bu ma'lum bir radiusdagi burilishni tanlash vaqtini cheklaydi. Yugurish va sakrashda qadamlar oldindan belgilangan belgilarga muvofiq amalga oshiriladi. Boksda kichraytirilgan ring va boshqalar ishlatiladi.

5. G'ayrioddiy sharoitlarda harakatlarni bajarishning uslubiy texnikasi mashg'ulot sharoitlarini o'zgartirishni o'z ichiga oladi (tabiiy sharoitlar, jihozlar, inventar), harakatlar texnikasining bir yoki bir nechta xususiyatlarini yaxshilashga yordam beradi (fazoviy, vaqtinchalik, dinamik, ritmik va boshqalar). Masalan, yengil atletikada yugurish yoki yugurish starti kuchli shamolga qarshi sakrashda, nam yerda, chang'i yugurishda esa muzli yo'lda harakatlanishda amalga oshiriladi.

Texnik harakatlarni bajarishga to'sqinlik qiladigan sportchining tanasi sharoitida mashq qilish usuli turli texnikalarda ham amalga oshiriladi.

1. Muhim charchoq holatida harakatni bajarishning uslubiy texnikasi. Bunday holda, sportchiga katta hajmdagi va intensivlikdagi jismoniy kuchdan keyin texnikaviy mashqlar taklif etiladi. Shunday qilib, gimnastikada mashg'ulot oxirida sportchi eng qiyin kombinatsiyani "texnika uchun" bajaradi, chang'ida esa turli xil relyefli yo'llarda texnika raqobatbardosh masofaga yaqin tezlikda raqobatdosh masofadan oshib ketganidan keyin yaxshilanadi. Ushbu uslub tananing markaziy asab tizimiga katta yuk beradi va undan yuqori ixtiyoriy harakatlarni talab qiladi.

2. Muhim hissiy stress holatida harakatlarni bajarishning uslubiy usuli texnika bo'yicha mashqlarni bajarishga nazorat, raqobat va o'yin usullarini kiritish orqali amalga oshiriladi.

3. Vizual nazoratni vaqti-vaqti bilan o'chirish yoki cheklashning

uslubiy usuli vosita mahoratining retseptiv-analizator qismlariga tanlab ta'sir qilish imkonini beradi. Natijada, sportchilarda nozik idrok etish va kinestetik sezgilar asosida o'z harakatlarini sinchkovlik bilan baholash qobiliyati kuchayadi. Masalan, ko'zingizni yumib eshkak eshish sizga qayiqlarning harakatini yaxshiroq his qilish va "mushak hissi" yordamida mahorat barqarorligini osonroq boshqarish imkonini beradi.

4. Mehnat muhitini shakllantirishni uslubiy qabul qilish sportchini raqobat muhitida takomillashtirilgan texnikani majburiy qo'llashga moslashtiradi, uning mahoratini oshirish jarayonida faolligini rag'batlantiradi. Shunday qilib, mashg'ulot jangida qilichbozga asosiy e'tiborni himoya qilish texnikasiga yoki aksincha, hujum qilish texnikasiga qaratish buyuriladi.

Texnik harakatlarni bajarish uchun shart-sharoitlarni yengillash-tirish usuli bir qator metodik usullardan iborat. Mana ulardan ba'zilari.

1. Harakat elementini ajratib olishning metodik usuli. Masalan, boksda quyidagilar ajralib turadi: qo'lning urg'ulangan perkussiya harakati, oyoq va tos suyagi bilan surish, magistralling aylanish harakati va yelka kamari ushbu elementlarning keyingi ulanishi bilan. Suzishda qo'l va oyoqlarning ishi ajralib turadi.

2. Mushaklar tarangligini pasaytirishning metodik usuli sportchiga vosita mahoratida individual harakatlarni yanada nozikroq tuzatishga, harakatlarni muvofiqlashtirishni (teskari aloqa mexanizmiga ko'ra) nazorat qilish imkonini beradi, bu esa takomillashtirish jarayonini tezlashtiradi. Shunday qilib, kurashda yengilroq vazndagi raqib tanlanadi, boksda sportchilar yengil mashq qo'lqoplarida mashq qilishadi.

3. Qo'shimcha orientirlar va shoshilinch ma'lumotlarni uslubiy qabul qilish harakatning zarur amplitudasi, tempi, ritmini eng tez o'zlashtirishga yordam beradi, bajarilgan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi. Masalan, muz ustida figurali uchishda figuraning uzunlamasına o'qi oldindan chiziladi va mos yozuvlar bayroqlari o'rnatiladi. Nayza uloqtiruvchi uchun to'g'ri chiziq chiziladi, u qat'iy ravishda u yuguradi.

Konjugat ta'sir qilish usuli sport mashg'ulotlarida asosan ikkita texnikadan foydalangan holda amalga oshiriladi.

1. Ixtisoslashtirilgan dinamik mashqlarni uslubiy qabul qilish jismoniy qobiliyatlarni o‘zaro rivojlantirish va harakat qobiliyatlarini takomillashtirishga asoslangan. Bunga maxsus mashqlarni tanlash orqali erishiladi. Shunday qilib, suzishda eshkak eshish harakatlarida qo‘shimcha qarshilik yaratish uchun qo‘llardagi qanotlar va yelka pichoqlari ishlatiladi. Yengil atletikada sakrash mashqlari, uzunlikka va balandlikka sakrash vaznli kamar bilan bajariladi. Suv polosida paslar va uloqtirishlar og‘irlikdagi to‘p bilan amalga oshiriladi va hokazo.

2. Ixtisoslashgan izometrik mashqlarni metodik qabul qilish texnikaga xos bo‘lgan ma‘lum artikulyar burchaklardagi izometrik mashqlardan foydalanishni o‘z ichiga oladi. Masalan, og‘ir atletikada izometrik stresslar sportchi oyoqning egilish burchaklari 90 darajadan past bo‘lgan past o‘tirish holatida ishlaydi.

Maxsus adabiyotlarda sportchilarni tayyorlashning har xil turlari va turlari ajratiladi. Turli xil va nisbatan ishonchli fikrlarni umumlashtirish ularning umumiy tasnifi uchun uchta eng muhim xususiyatni taklif qilish imkonini beradi:

Sportchining erishishga tayyorgarligining ayrim tarkibiy qismlariga (texnik, taktik, jismoniy, psixologik, intellektual (nazariy) tayyorgarlik) ustun ta‘siriga ko‘ra;

Sport ixtisosligi (umumiy va maxsus tayyorgarlik) bilan munosabatlarning tabiati bo‘yicha;

Tayyorlik, sifat va qobiliyatlarning turli tomonlarini o‘qitish va raqobat faoliyati sharoitida bog‘lanish, uyg‘unlashtirish va amalga oshirish darajasiga ko‘ra (integral tayyorgarlik).

3.4. Taktik tayyorgarlik

Taktik mashg‘ulot sportchi sport taktikasini egallashga va tanlangan sport turida taktik mahoratga erishishga qaratilgan. Taktika - bu o‘tkazish shakllari va usullarining kombinatsiyasi kurash raqobat muhitida.

Shaxsiy, guruh va jamoaviy taktikani farqlang. Taktika passiv, faol va kombinatsiyalangan (aralash) ham bo‘lishi mumkin.

Passiv taktikalar - kerakli vaqtda faol harakat qilish uchun

dushmanga oldindan tashabbus ko'rsatishdir. Masalan, yugurish, velosport, boksda qarshi hujum, qilichbozlik, futbol va hokazolarda orqadan yakunlovchi "otish".

Faol taktika - raqibga o'zi uchun foydali bo'lgan harakatlarni yuklashdir. Misol uchun, tartibsiz o'zgaruvchan tezlik bilan yugurish, yirtiq yugurish, boksda faol hujum jangidan sekin harakatga keskin o'tish. Futbolda, qo'l to'pida texnika va kombinatsiyalarni tez-tez o'zgartirish; birinchi urinishda darhol yuqori natijaga erishish, poyga, suzish - uzunlikka va balandlikka sakrashda, uloqtirishda, velosipedda, suzishda va hokazo.

Aralash taktikalar kurash kurashining faol va passiv shakllarini o'z ichiga oladi.

Sportchining musobaqalardagi taktikasi, eng avvalo, uning oldiga qo'yilgan vazifa bilan belgilanadi. Bunday vazifalarning barcha turlarini oxir-oqibat to'rttaga qisqartirish mumkin:

1. Maksimal, rekord natijani ko'rsating.
2. Ko'rsatilgan natijadan qat'iy nazar raqibni mag'lub etish.
3. Raqobatda g'alaba qozonish va bir vaqtning o'zida eng yuqori natijani ko'rsatish.
4. Musobaqaning keyingi bosqichiga – chorak final, yarim final va finalga chiqish uchun yetarli natijani ko'rsating.

Musobaqadagi ushbu vazifalardan birortasining yechimi sportchi yoki jamoa qaysi taktikani tanlashini aniqlaydi. Musobaqa kurashining 4 ta taktik shakli mavjud:

1. Taktikalarni yozib oling. Velosiped sportida ko'pincha musobaqa davomida etakchilik taktikasi qo'llaniladi. Sportchi marradan ancha oldin yetakchi rolini o'z zimmasiga oladi va musobaqa oxirigacha ustunlikni saqlab qolishga harakat qiladi. Bu taktikalar asosiy raqobatchilarni muvozanatdan chiqarishi, asabiylashishi va taktik rejalarini o'zgartirishi mumkin.

Rahbarlik taktikasining ikki turi mavjud:

Masofani bosib o'tishda bir xil tezlik bilan etakchilik qilish - yugurish, suzish, eshkak eshishda;

Tezlikning o'zgarishi, masofadagi sur'ati bilan yetakchi. P.Bolotnikov, N.Sviridov (SSSR), R.Klark (Avstraliya) kabi uzoq masofalarga mashhur yuguruvchilar rekordlar taktikasini bir xil sur'atda muvaffaqiyatli namoyish etishdi. G'alabalar Olimpiya

o'yinlari ah 1956 ajoyib yuguruvchi V. Kutz tomonidan inglizlar G. Piri va K. Chathaway kabi mashhur marra ustalari ustidan.

Chidamlilik sporti bo'yicha jahon rekordlarining aksariyati bir tekis masofaga yugurish bilan o'rnatiladi. Buning sababi, fiziologik nuqtai nazardan, notekis ish rejimi, bir xillik bilan solishtirganda, energiya sarfining oshishiga olib keladi. Shuning uchun u faqat yaxshi tayyorlangan sportchilar tomonidan qo'llaniladi.

3.4.1. Ko'rsatilgan natijadan qat'iy nazar musobaqada g'alaba qozonish taktikasi .

Ushbu taktika odatda final musobaqalarida, shuningdek, ko'rsatilgan sport ko'rsatkichlari asosiy raqobatchilar o'rtasidagi o'rinlarni yakuniy taqsimlashga ta'sir qilmasa, qo'llaniladi. Har qanday taktika texnikasi mashg'ulot jarayonida puxta tayyorlanishi kerak.

Ushbu murakkab muammoni hal qilishda, qoida tariqasida, sportchi:

1) maksimal samaradorlikka erishish va musobaqaning boshida raqiblardan ajralib chiqishga intiladi ("bo'lib ketish taktikasi") - masofaning birinchi yarmida maksimal tezlikni ishlab chiqish; birinchi sinov urinishida maksimal uzunlikka yoki balandlikka sakrash; majburiy yoki birinchi qismida eng qiyin mashqni yaxshi bajaring bepul dastur gimnastikada;

2) hal qiluvchi marraga ("finishing sport taktikasi") kuchini saqlab qoladi. Boshlang'ichdan so'ng darhol yetakchining orqasida joy oladi va barcha raqobatchilarni diqqat bilan kuzatib boradi yoki yetakchi guruhda qoladi, istalgan vaqtda manevr qilishga tayyorlanadi;

3) musobaqa davomida tezlikni, harakatlar tempini, individual taktik usullarni va ularning kombinatsiyasini ataylab o'zgartiradi («raqibni charchatish taktikasi» - yugurish, suzish, masofadagi tezlikni keskin o'zgartiradi. chang'i sporti, boksda, qilichbozlikda takroriy epizodik portlovchi hujumlarni amalga oshiradi), ko'pincha texnikani o'zgartiradi, shu bilan raqibni qiyin ahvolga solib qo'yadi va hokazo.

3.4.2. Yuqori ball to‘plagan musobaqalarda g‘alaba qozonish taktikasi

Bu juda kam uchraydigan taktika. Bu musobaqadagi o‘rinlar finalsiz aniqlanganda sodir bo‘ladi, ya’ni. turli poygalarda, urinishlarda, issiqliklarda ko‘rsatilgan natijalarga ko‘ra - konkida uchish, og‘ir atletika, suzish bo‘yicha.

Ushbu muammoni hal qilishda ikkita vaziyat yuzaga kelishi mumkin:

1) asosiy raqiblar allaqachon boshlangan va sportchi ularning natijasini bilganida;

2) asosiy raqobatchilar keyingi musobaqalarda boshlanganda, qizg‘in.

Birinchi holda, sportchi o‘zining asosiy raqibidan yuqori natija ko‘rsatishi kerak ("raqibning natijasini mag‘lub etish taktikasi"):

a) kichik farq bilan raqiblar jadvali bo‘yicha masofani bosib o‘tish - yugurish, suzish, eshkak eshish va hokazolarda;

b) raqibdan ko‘ra ko‘proq og‘irlikdagi shtangani ko‘tarish;

v) snaryadni uzoqroqqa uloqtirish;

d) ball ko‘proq gol, ko‘proq ball to‘plash - futbol, qo‘l to‘pi, kurash va hokazo.

Ikkinchi holda, sportchi birinchi urinishlarda ("birinchi zarba taktikasi", "ajralish taktikasi") yuqori natija ko‘rsatishga intiladi.

3.4.3. Musobaqalarning navbatdagi bosqichiga chiqish taktikasi .

Ba’zi sportchilar dastlabki musobaqalarda yuqori natijalarni ko‘rsatib, ko‘p kuch sarflaydilar va finalda dam olishga ulgurmay, yutuqlarini sezilarli darajada pasaytiradilar va mag‘lub bo‘lishadi. Boshqa sportchilar musobaqaning dastlabki qismida juda ko‘p kuchlarini tejashadi va natijada finalga chiqa olmaydilar. Ushbu xatolarni oldini olish uchun sizga kerak:

1. Qancha sportchi (jamoa) finalga yo‘l olishini biling.

2. Raqiblaringizning kuchi haqida tasavvurga ega bo‘ling.

3. Yarim final, finalga chiqish uchun yetarli natija ko‘rsata olish.

Sport amaliyotida ushbu taktik muammoni hal qilishda sportchi (jamo) quyidagilarga intiladi:

1. Musobaqaning keyingi bosqichiga o'tish uchun yetarli bo'lgan natijani ko'rsatish ("musobaqa jarayonida kuchlarni oqilona taqsimlash taktikasi").

2. Musobaqaning har bir bosqichida yuqori natijalarni ko'rsatish ("psixologik ustunlik va yengilmaslikni saqlash taktikasi").

Sportchining taktik tayyorgarligi turlari, vazifalari va vositalari

Umumiy taktik tayyorgarlik sportchiga turli taktik usullarni o'rgatishga qaratilgan. **Maxsus taktik tayyorgarlik** tanlangan sport turi bo'yicha sport taktikasini o'zlashtirish va takomillashtirishga qaratilgan.

Taktik tayyorgarlik jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

1. Sportchining sport taktikasi bo'yicha bilimlarni egallashi (u haqida samarali shakllari, tanlangan va tegishli sport turlarining rivojlanish tendentsiyalari).

2. Raqiblar, bo'lajak musobaqalar shartlari, musobaqa rejimi, ushbu mamlakatdagi ijtimoiy-psixologik muhit haqida ma'lumotlar to'plash va sportchining musobaqadagi chiqishining taktik rejasini ishlab chiqish.

3. Musobaqa kurashining taktik usullarini egallash va takomillashtirish.

4. Taktik tafakkur va u bilan bevosita bog'liq bo'lgan qobiliyatlarni – kuzatuvchanlik, zukkolik, ijodiy tashabbuskorlik, dushmanning taktik rejalarini, uning va harakatlarining natijalarini oldindan bilish, o'ziga xos xususiyatga qarab bir taktik harakatdan boshqasiga o'tish tezligini shakllantirish. raqobat holati va dushmanning harakatlari.

5. Raqibga psixologik ta'sir ko'rsatish usullarini o'zlashtirish va o'z niyatlarini yashirish.

Taktik tayyorgarlikning o'ziga xos vositalari jismoniy mashqlar, ya'ni. muayyan taktik vazifalarni hal qilish uchun ishlatiladigan vosita harakatlari.

Taktik harakatlarda uchta asosiy bosqich mavjud:

- 1) raqobat vaziyatini idrok etish va tahlil qilish;
- 2) taktik vazifani aqliy hal etish;
- 3) taktik muammoning motorli yechimi.

Ular individual taktikani yoki raqobat taktikasining ajralmas shakllarini simulyatsiya qilishlari mumkin. Tayyorgarlik bosqichiga qarab, ushbu mashqlar qo'llaniladi:

- a) engil sharoitlarda;
- b) qiyin sharoitlarda;
- v) raqobatga imkon qadar yaqin sharoitlarda.

Taktikani bilish individual va jamoaviy muammolarni hal qilishda ijodiy fikrlash uchun asosdir.

Sportchi bilishi kerak:

Musobaqa qoidalari, ularni hakamlilik qilish va o'zini tutish xususiyatlari; musobaqa shartlari va ularning raqiblari;

Sportdagi taktik harakatlar asoslari, ularning jismoniy, texnik va irodaviy tayyorgarligiga bog'liqligi; sportingiz taktikasining asosiy xususiyatlari va boshqalar.

Musobaqa kurashining barcha vositalari, usullari va shakllari taktik jihatdan keltirilgan.

Taktik reja individual sportchilar yoki jamoalar uchun asosiy harakatlar dasturidir. U tanlovga tayyorgarlik ko'rish jarayonida tuziladi va tanlov boshlanishi bilan yakunlanadi.

Taktik reja quyidagi bo'limlardan iborat:

1. Ushbu musobaqalarda sportchi yoki jamoa oldiga qo'yiladigan asosiy vazifa.

2. Taktik jangning umumiy shakli faol, passiv, kombinatsiyalangan.

3. Musobaqa rejimini hisobga olgan holda butun musobaqa davomida kuchlarni taqsimlash.

4. Har bir chiqish jarayonida kuchlarning taqsimlanishi (masofani bosib o'tish tezligi, o'yin sur'ati, jang, isinishning davomiyligi va tabiati grafigi).

5. Vazifalardagi mumkin bo'lgan o'zgarishlar bilan bog'liq holda, to'g'ridan-to'g'ri raqobat jarayonida bir taktika turidan ikkinchisiga o'tish mumkin.

6. O'z niyatlarini (harakatlarini) niqoblash usullari.

7. Raqiblar, ularning mashg'ulotlaridagi kuchli va zaif tomonlari haqidagi ma'lumotlar.

8. Musobaqa o'tkaziladigan joylar, ob-havo, bo'lajak musobaqani baholash va tomoshabinlar haqidagi ma'lumotlar.

Taktik rejaning asosiy bo'limlari mavjud: a) asosiy vazifa; b)

umumiy shakl taktik jangovar (hujum, faol-mudofaa, mudofaa) va uning ushbu musobaqalar shartlariga nisbatan varianti. Sport o'yinlarida, bundan tashqari, o'yin tizimini, kombinatsiyalarni, o'yinchilarning o'zaro ta'sirida shaxsiy texnikani ta'minlash kerak. Boshqa sport turlarida - guruhli taktika va individual kombinatsiyalar va usullardan foydalanish imkoniyati; c) yuklarning intensivligi, davomiyligi va xarakterini hisobga olgan holda kuchlarni taqsimlash va dam olish - raqobat rejimi; d) har bir alohida ishlash jarayonida kuchlarning taqsimlanishi (tezlik grafigi, shartli jadval, o'yin sur'ati, isinishning davomiyligi va tabiati); e) taktik kurashning vazifalari va vaziyatidagi mumkin bo'lgan o'zgarishlar bilan bog'liq holda raqobat jarayonida bir taktikadan (yoki tizimdan) boshqa taktikaga (tizimga) o'tish mumkin bo'lgan; f) o'z niyatlarini yashirish usullari va usullari; g) dushman to'g'risidagi ma'lumotlar, uni tayyorlashdagi kuchli va zaif tomonlari (jismoniy, taktik, texnik va kuchli irodali) va tegishli hujum usullari (yakka tartibda va guruh) va qarshi harakat qilish (faol-mudofaa va mudofaa); h) musobaqalar o'tkaziladigan joylar, ob-havo, hakamlar, tomoshabinlar va boshqalar to'g'risidagi ma'lumotlar.

Sport o'yinlarida jamoa o'yinining umumiy taktik rejasidan tashqari, individual o'yinchilar uchun ham taktik reja tuzilishi mumkin. Bunday rejaning asosi kuchlar muvozanatini tahlil qilish, bitta jangovar juftlik (hujum va mudofaa) bo'lishi mumkin.

Bo'lajak musobaqaning rejasini sportchi va murabbiy birgalikda tuzadilar, chunki sportchining taktik mahoratini uning musobaqaning taktik rejalarini tuzishda faol ishtirokisiz o'sishi mumkin emas.

IV-BOB. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

4.1. Psixologik-pedagogik faoliyat

Psixologik tayyorgarlik psixologik-pedagogik faoliyatning yig'indisi va sport faoliyati va sportchilar hayotining tegishli sharoitlari, ularda mashg'ulot vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishni ta'minlaydigan bunday aqliy funktsiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxsiy xususiyatlarni shakllantirishga qaratilgan. va musobaqalarda ishtirok etish.

Psixologik tayyorgarlik odatda umumiy va maxsus bo'linadi. mohiyati umumiy psixologik tayyorgarlik sportchilarda tanlagan sport turi bo'yicha muvaffaqiyatli mashg'ulotlar o'tkazish, har bir sportchining eng yuqori mahoratga erishishi uchun zarur bo'lgan aqliy funktsiya va sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilganligidadir. Ushbu turdagi mashg'ulotlar, shuningdek, kurashning ekstremal sharoitlariga hissiy qarshilikni shakllantirish, asabiy va jismoniy ortiqcha kuchlanish oqibatlarini tezda bartaraf etish qobiliyatini rivojlantirish, uyqu rejimini o'zboshimchalik bilan nazorat qilish va hk uchun aqliy holatlarning faol o'zini o'zi boshqarish usullarini o'rgatishni ham nazarda tutadi. .

Trening davomida umumiy psixologik tayyorgarlik amalga oshiriladi. U texnik, taktik tayyorgarlik bilan parallel ravishda olib boriladi. Ammo u sport mashg'ulotlaridan tashqarida ham amalga oshirilishi mumkin, agar sportchi mustaqil ravishda yoki kimningdir yordami bilan o'zining ruhiy jarayonlarini, holatini, shaxsiy xususiyatlarini yaxshilash uchun muayyan vazifalarni maxsus bajarsa.

4.2. Maxsus psixologik trening

Sportchining muayyan musobaqada ishtirok etishga psixologik tayyorgarligini shakllantirishga qaratilgan. Musobaqalarga psixologik tayyorlik (A.T.Puni bo'yicha) sportchining o'z qobiliyatiga ishonchi, ko'zlangan maqsadga erishish uchun oxirigacha kurashishga intilishi, hissiy qo'zg'alishning optimal darajasi, munosabatlardagi

barqarorlikning yuqori darajasi bilan tavsiflanadi. Turli noqulay tashqi va ichki ta'sirlarga, kurashning o'zgaruvchan sharoitlarida o'z harakatlari, his-tuyg'ulari, xatti-harakatlarini o'zboshimchalik bilan nazorat qilish qobiliyati.

Psixologik tayyorgarlikning tarkibiy qismlari quyidagilardan iborat: texnika va taktikani egallashga yordam beruvchi psixik sifatlar va jarayonlar; musobaqalarda barqaror ishlashni ta'minlaydigan shaxsiy xususiyatlar; mashg'ulotlar va raqobatning og'ir sharoitlarida yuqori samaradorlik va aqliy faoliyat; bu sharoitlarda namoyon bo'ladigan barqaror ijobiy ruhiy holatlar (P.A.Rudik, N.A.Hudatov).

Texnikani o'zlashtirish va harakatlarini boshqarishga yordam beradigan jarayonlar va fazilatlarga, xususan, harakatning turli parametrlarini nazorat qilish imkonini beradigan nozik rivojlangan mushak sezgilari va sezgilari kiradi; vaqt, ritm, temp, masofaning "hissiyotlari"; kosmosda navigatsiya qilish qobiliyati; e'tiborning yuqori darajada rivojlangan fazilatlari (kontsentratsiya, almashtirish, taqsimlash); mukammal ideomotor qobiliyatlar; Operativ xotira; oddiy va murakkab reaksiyalarning tezligi va aniqligi (tanlov reaksiyalari, o'tish, kutish, harakatlanuvchi ob'ektga reaksiya va boshqalar). Taktikani o'zlashtirishga rivojlangan o'ziga xos aqliy fazilatlar yordam beradi: raqiblarning harakatlari haqida kiruvchi ma'lumotlarni bir zumda tahlil qilish va vaziyatga adekvat qaror qabul qilish qobiliyati; fikrlashning moslashuvchanligi va boshqalar.

Uzoq muddatli o'qitish jarayonida texnik tayyorgarlikning bosqichlari va yo'nalishi

1. Asosiy texnik tayyorgarlik bosqichi.
2. Ilg'or texnik takomillashtirish va eng yuqori sport va texnik mahoratga erishish bosqichi.
3. Sport va texnik mahoratni saqlash bosqichi. Har bir bosqichda texnik tayyorgarlikning asosiy yo'nalishi quyidagi diagramma shaklida ifodalanishi mumkin.

Shuning uchun har bir bosqichda sportchining texnik tayyorgarligi tuzilishi, o'ziga xos mazmuni va metodikasi, qoida tariqasida, yillik mashg'ulot siklining davriyligiga bog'liq. Ko'pincha bu tayyorgarlik jarayonida eng aniq namoyon bo'ladi yuqori malakali sportchilar. Gap shundaki, yangi boshlanuvchilar uchun yillik sikl alohida tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linmaydi. Ular yil

davomida bor o'quv mashg'ulotlari tayyorgarlik hisoblanadi.

Bundan kelib chiqadiki, malakali sportchilar o'rtasida yillik o'quv sikli doirasidagi harakatlar texnikasini o'zlashtirish va takomillashtirish jarayoni ko'p jihatdan sport formasini egallash, saqlash va yanada rivojlantirish qonuniyatlariga bog'liq.

Shu munosabat bilan yillik siklda texnik tayyorgarlikning 3 bosqichi mavjud: 1) izlanish; 2) barqarorlashtirish; 3) moslashuvchan takomillashtirish (moslashuvchan).

1-bosqichdagi texnik tayyorgarlik raqobat harakatlarining yangi texnikasini (yoki uning yangilangan versiyasini) shakllantirishga, uni amaliy o'zlashtirish uchun zarur shart-sharoitlarni takomillashtirishga, raqobat harakatlarining bir qismi bo'lgan individual harakatlarni o'rganishga (yoki qayta tayyorlashga) qaratilgan. Bu bosqich tayyorgarlik davrining birinchi yarmiga to'g'ri keladi. 2-bosqichda texnik tayyorgarlik raqobatbardosh harakatlarning yaxlit ko'nikmalarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan. Tayyorgarlik davrining ikkinchi yarmining muhim qismini qamrab oladi. 3-bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarni takomillashtirish, asosiy musobaqalar shartlariga nisbatan ularning tegishli o'zgaruvchanligi (o'zgaruvchanligi), barqarorligi (barqarorligi), ishonchiligi doirasini oshirishga qaratilgan. Ushbu bosqich odatda tayyorgarlik davrining yakuniy qismidan boshlanadi va umuman musobaqa davriga to'g'ri keladi. Texnik mahoratni oshirishda texnik tayyorgarlikning har bir bosqichining asosiy vazifalari (V.I.Dyachkov, L.P.Matveev, V.N.Platonov):

1) tanlangan sport turi bo'yicha texnikaning asosini tashkil etuvchi vosita mahoratining yuqori barqarorligi va oqilona o'zgaruvchanligiga erishish, raqobat sharoitida ularning samaradorligini oshirish;

2) vosita mahoratini qisman qayta qurish, zamonaviy fan yutuqlari va sport amaliyoti talablari nuqtai nazaridan mahoratning alohida qismlarining kinematik yoki dinamikasini takomillashtirish.

Birinchi muammoni hal qilish uchun, qoida tariqasida, tashqi vaziyatni murakkablashtirish usuli, organizmning turli holatlarida mashq qilish usuli qo'llaniladi; ikkinchisini hal qilish - texnik harakatlar shartlarini yengillashtirish usuli, konjugat ta'sir qilish usuli.

Texnik texnikani bajarishda tashqi vaziyatni murakkablashtirish usuli bir qator uslubiy texnikada amalga oshiriladi.

1. Shartli raqibga qarshilik ko'rsatishning metodik usuli asosan sport o'yinlari va yakkakurashlarda qo'llaniladi. Shartli raqib bilan jang qilish elementlari sportchiga texnikaning tuzilishi va ritmini yaxshilashga, barqarorlik va samaradorlikka tezda erishishga yordam beradi. Shuningdek, u sinfda yuklamaning yuqori zichligini ta'minlaydi, o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirish, jasorat va qat'iyatni tarbiyalash uchun samarali psixologik omil hisoblanadi.

2. Qiyin dastlabki pozitsiyalarni uslubiy qabul qilish va tayyorgarlik harakatlari. Shunday qilib, figurali uchishda bir yarim inqilobga ("aksel") sakrash birinchi navbatda oddiy yugurish bilan, keyin esa "qayiq" pozitsiyasidan yaxshilanadi. Sho'ng'inda trampoline balandligi pasayadi. Futbolchilarga murakkab traektoriya bo'ylab uchayotgan to'pni tepish va bosh bilan urish tavsiya etiladi.

3. Harakatlarning maksimal tezligi va aniqligini metodik qabul qilish. Misol uchun, boksda sportchiga ma'lum vaqt oralig'ida yuqori zarba beriladi - 1 raund. Uzunlikka sakrashda - uchish yugurish biroz egilgan yo'l bo'ylab amalga oshiriladi. Futbolda sheriklar o'rtasidagi yaqinlashish to'pni doimiy kuch bilan uzatishda va hokazolarda qo'llaniladi.

4. Harakatlarni bajarish uchun makonni cheklashning uslubiy usuli mahoratni oshirish bilan birga orientatsiya shartlarini murakkablashtirishga imkon beradi. Shunday qilib, chang'i sportida yopiq burilishli qiyaliklar qiyin yo'lga kiradi, bu ma'lum bir radiusdagi burilishni tanlash vaqtini cheklaydi. Yugurish va sakrashda qadamlar oldindan belgilangan belgilarga muvofiq amalga oshiriladi. Boksda kichraytirilgan ring va boshqalar ishlatiladi.

5. G'ayrioddiy sharoitlarda harakatlarni bajarishning uslubiy texnikasi mashg'ulot sharoitlarini o'zgartirishni o'z ichiga oladi (tabiiy sharoitlar, jihozlar, inventar), harakatlar texnikasining bir yoki bir nechta xususiyatlarini yaxshilashga yordam beradi (fazoviy, vaqtinchalik, dinamik, ritmik va boshqalar). Masalan, yengil atletikada yugurish yoki yugurish starti kuchli shamolga qarshi sakrashda, nam yerda, chang'i yugurishda esa muzli yo'lda harakatlanishda amalga oshiriladi.

Texnik harakatlarni bajarishga to'sqinlik qiladigan sportchining tanasi sharoitida mashq qilish usuli turli texnikalarda ham amalga oshiriladi.

1. Muhim charchoq holatida harakatni bajarishning uslubiy texnikasi. Bunday holda, sportchiga katta hajmdagi va intensivlikdagi jismoniy kuchdan keyin texnikaviy mashqlar taklif etiladi. Shunday qilib, gimnastikada mashg'ulot oxirida sportchi eng qiyin kombinatsiyani "texnika uchun" bajaradi, chang'ida esa turli xil relyefli yo'llarda texnika raqobatbardosh masofaga yaqin tezlikda raqobatdosh masofadan oshib ketganidan keyin yaxshilanadi. . Ushbu uslub tananing markaziy asab tizimiga katta yuk beradi va undan yuqori ixtiyoriy harakatlarni talab qiladi.

2. Muhim hissiy stress holatida harakatlarni bajarishning uslubiy usuli texnika bo'yicha mashqlarni bajarishga nazorat, raqobat va o'yin usullarini kiritish orqali amalga oshiriladi.

3. Vizual nazoratni vaqti-vaqti bilan o'chirish yoki cheklashning uslubiy usuli vosita mahoratining retseptiv-analizator qismlariga tanlab ta'sir qilish imkonini beradi. Natijada, sportchilarda nozik idrok etish va kinestetik sezgilar asosida o'z harakatlarini sinchkovlik bilan baholash qobiliyati kuchayadi. Masalan, ko'zingizni yumib eshkak eshish sizga qayiqning harakatini yaxshiroq his qilish va "mushak hissi" yordamida mahorat barqarorligini osonroq boshqarish imkonini beradi.

4. Mehnat muhitini shakllantirishni uslubiy qabul qilish sportchini raqobat muhitida takomillashtirilgan texnikani majburiy qo'llashga moslashtiradi, uning mahoratini oshirish jarayonida faolligini rag'batlantiradi. Shunday qilib, mashg'ulot jangida qilichbozga asosiy e'tiborni himoya qilish texnikasiga yoki aksincha, hujum qilish texnikasiga qaratish buyuriladi.

Texnik harakatlarni bajarish uchun shart-sharoitlarni engillashtirish usuli bir qator metodik usullardan iborat. Mana ulardan ba'zilari.

1. Harakat elementini ajratib olishning metodik usuli. Masalan, boksda quyidagilar ajralib turadi: qo'lning urg'ulangan perkussiya harakati, oyoq va tos suyagi bilan surish, magistralning aylanish harakati va elka kamari ushbu elementlarning keyingi ulanishi bilan. Suzishda qo'l va oyoqlarning ishi ajralib turadi.

2. Mushaklar tarangligini pasaytirishning metodik usuli sportchiga vosita mahoratida individual harakatlarni yanada nozikroq tuzatishga, harakatlarni muvofiqlashtirishni (teskari aloqa mexanizmiga ko'ra) nazorat qilish imkonini beradi, bu esa takomillashtirish jarayonini

tezlashtiradi. Shunday qilib, kurashda engilroq vazndagi raqib tanlanadi, boksda sportchilar engil mashq qo‘lqoplarida mashq qilishadi.

3. Qo‘shimcha orientirlar va shoshilinch ma’lumotlarni uslubiy qabul qilish harakatning zarur amplitudasi, tempi, ritmini eng tez o‘zlashtirishga yordam beradi, bajarilgan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi. Masalan, muz ustida figurali uchishda figuraning uzunlamasina o‘qi oldindan chiziladi va mos yozuvlar bayroqlari o‘rnatiladi. Nayza uloqtiruvchi uchun to‘g‘ri chiziq chiziladi, u qat’iy ravishda u yuguradi.

Konjugat ta’sir qilish usuli sport mashg‘ulotlarida asosan ikkita texnikadan foydalangan holda amalga oshiriladi.

1. Ixtisoslashtirilgan dinamik mashqlarni uslubiy qabul qilish jismoniy qobiliyatlarni o‘zaro rivojlantirish va harakat qobiliyatlarini takomillashtirishga asoslangan. Bunga maxsus mashqlarni tanlash orqali erishiladi. Shunday qilib, suzishda eshkak eshish harakatlarida qo‘shimcha qarshilik yaratish uchun qo‘llardagi qanotlar va elka pichoqlari ishlatiladi. Yengil atletikada sakrash mashqlari, uzunlikka va balandlikka sakrash vaznli kamar bilan bajariladi. Suv polosida paslar va uloqtirishlar og‘irlikdagi to‘p bilan amalga oshiriladi va hokazo.

2. Ixtisoslashgan izometrik mashqlarni metodik qabul qilish texnikaga xos bo‘lgan ma’lum artikulyar burchaklardagi izometrik mashqlardan foydalanishni o‘z ichiga oladi. Masalan, og‘ir atletikada izometrik stresslar sportchi oyoqning egilish burchaklari 90 darajadan past bo‘lgan past o‘tirish holatida ishlaydi.

4.4. Funksional tayyorgarlik

Funksional tayyorgarlik sport trenirovkasining muhim bo‘limi hisoblanadi, u nerv-muskul apparatining energiya manbalari bilan ta’minlanishi va faoliyatini stimullash, plastik material bilan ta’minlash va parchalanish va parchalangan mahsulotlarini organizmdan chiqarishni o‘rganadi. Funksional tayyorgarlik harakatlarni bajarishni tejamkorligini va optimalligini aniqlaydi va oxirida sport natijasiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’sir etadi. Sportchining funksional tayyorgarligi trenirovka va musobaqalarda sportchi

organizmining ruhiy va jismoniyta'sirlarga moslashuvi, reaktivligi va rezistentligi ko'rsatgichlarida ifoda etadi.

Funksiya (lotincha funtion-bajarish)–1)majburiyat, faoliyat doirasi, tayinlash,rol;biologik hujayralar, to'qima, organlar va organizmning yaxlit faoliyatining spsifik ko'rinishi. Funksional tayyorgarlik organizmning organlarini va organizmlarning tizimi ko'rsatgichlarini, nerv-muskul apparatini faoliyatini ta'minini,hamda nerv-muskul apparatini faoliyatining ba'zi funksiyalarini, ta'minlanishini, ko'rsatgichini xarakteristikasini aniqlaydi.Bunday ta'minlovchi organ va tizimlarga quyidagilar kiradi:Birinchi ta'minlov guruhi: yurak-tomir, nafas olish, termoregulyator, asab va endokrin tizimlari. Birinchi tizim guruhi nerv-muskul apparatining uning faolligi davrida zarur bo'lganlar ta'minlaydi: kislorod, ozuqa moddalari va parchalanish moddalarini chiqarib yuboradi. Ikkinchi ta'minlov guruhi:ovqat hazm qilish va chiqarish tizimlari, ular nerv-muskul tizimi faollashganda ular o'z faoliyatini keskin pasaytiradi va tinchlikda faollashadi. Funksional tizimlarning vazifasi.

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

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

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

Funksional tayyorgarlikning asosiy xarakteristikalar.

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

2.Jismoniy nagruzkalarga moslashuv darajasi.

3.Nagruzkalardan keyin tiklanish vaqti.

4.Harakat faolligi davrida funksional tizimlarning tejamkorligi.

5.Nerv tizimining reaksiyasini turlari(norma motonik,gipertonik,g ipotonik,distonik,pog'onali).

Shuni bilish zarurki jismoniy va funksional tayyorgarlik rivojlanishning, takomillaShuvning va tiklanishning turli vaqtlariga ega (giteroxronlik).

6.Suyak, muskul va bog'lovchi to'qimalarning mustahkamligi.

Funksional tayyorgarlikning nazorati.

Organizmning funksional tizimlarini nazorati yurak tomir, nafas, endokrin, immunitet, asab-tizimi va asab-muskul apparatining moslashish imkoniyatlarini qayd etish yo'li bilan nazorat qilinadi. Keskinlik vaqtini kirishi belgilanadi, ma'lum intensivlik zonalarida ishlagandan keyin toliqish bo'ladi, distress (patologik stress) vujudga keladi. Buning uchun gemodinamika tadqiqotlaridan foydalaniladi, test davomida yoki probani ko'p marta olishda indeks va ko'rsatgichlar o'lchanadi. Organizmning funksional imkoniyatlarini baholash uchun YUQCH (yurak qisqarishi chastotasi), AQB (arterial qon bosimi), MOK, NOCH (nafas olish chastotasi), JSL, MOD, Ruff'e-Dijon indeksi, Kedro indeksi, universal kardiorespirator ko'rsatgich, yurakning bir minutli hajmini indeksi, yurak-o'pka appoik probasi, o'rtacha dinamik AQB, pul'sning tezlashish foizi, kislorodni iste'mol qilish koeffitsienti ko'rsatgichlaridan foydalaniladi. Sportchining organizmini funksional imkoniyatlarini baholash uchun dozalangan nagruzkalar testlaridan foydalaniladi: ortoklinosta tik proba, Martine probasi (30 sekund davomida 20 marta o'tirib turish), Letunov probasi, Garvard step-testi, PWC150 va PWC 170 testlari va boshqalar. Funksional tayyorgarlikning mohiyati organism funksional tizimini muhitning murakkab sharoitlarida va yuqori jismoniy yuklanishlarda magsad muvofiq holda rivojlantirishda aks ettiriladi. Ha yuqori mushak kuchlanishlarini, funksional va si-xologik ta'sirlarini yenga olish qobiliyati zarurdir. Anatomiya, fiziologiya, biokimiya va boshqa fanlar bilan hozirgi paytda yuqori malakali sportchilar oladigan juda katta jismoniy yuklanishni yenga oladigan funksional jarayonni to'g'ri tashkil etishga yordam beradi. Funksional tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlik mashqlari kiritilib, ular:

a) hamma funksiyalar bosh miya tomirlari, nafas olish va chiqarish tizimlarining vegetativ ta'minlashiga;

b) yuqori jismoniy yuklanishlarga chidash va jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun markaziy asab tizimi funksiyasini takomillashtirishga ta'sir etsin.

Funksional tayyorgarlik shakllari:

1. Funksional tayyorgarlik fragmentlarini butun mashg'ulot jarayonlariga kiritish;

2. Butun mashg'ulot jarayonini funksional tayyorgarlik rejasida o'tkazish;

3. Sog'lomlashtirish tadbirlari (ertalabki gimnastika, sayrlar va boshqalar)dan keng foydalanish.

Funksional tayyorgarlik vositalar

1. Tiklantiruvchi vositalar;

2. Miya qon aylanishini boshqaruvchi mashq (qoda tik turish, boshda tik turish)lar;

3. Vestibular analizatorning mushak sezishin nafas olishini va boshqa tizimlarini rivojlantiruv mashqlar.

Asab muskul apparatini energiya manbalar bilan, plastik material va metabolik parchalanish moddalarini organizmdan chiqarish organizmning funksional tizimiga bog'liq, organlarni tayyorlaydi (kadiorespirator, asab, endokrin, immunitet, ovqat hazm qilish va chiqarish), ular faoliyatini takomillaShuvi funksional tayyorgarlik tushunchasiga kiradi. Funksional tayyorgarlik sportchining musobaqa tayyorgarligiga va sport natijalarining o'sishiga ta'sir etadi. Zarur bo'lgan funksional tayyorgarlikning bo'lmasligi, sportchini jarohatlanishiga va kasalliklarga chalinishiga olib keladi.

V-BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOT JARAYONINING TUZILISHI

5.1. Mashg'ulot mikrosiklini tuzilishi

-Sport tayyorgarligi tomonlarining nisbati (umumiy va maxsus jismoniy, texnik va psixologik h.k.) bir biriga bog'liqligi bilan;

-Mashg'ulot va musobaqa Yuklamalarining parametrlarining nisbati (Yuklamaning hajmi va shiddati h.k.);

-Mashg'ulot jarayonini xar xil zvenolari o'rtasidagi ketma-ketlik va bog'liqlik (trenirovka mashg'uloti, mikro va mizosikllar, davrlar, bosqichlar va h.k.);

-Mashq bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar jarayonida uch bosqichdagi tuzilish farqlanadi;

-Mikro tuzilish - ayrim mashg'ulotlarini tuzilishi va mikrosikllar;

-Mikro tuzilish o'rta sikllarni tuzilishi va mashg'ulotlar-ning bosqichlari;

-Mikro tuzilish-katta sikllarning tuzilishi.

Sport mashg'ulotlari hamma bo'laklarining mazmuni, vosita-lari metodlari va boshqa tarkibiy qismi bir butun bo'lib bog'lan-gandir.

Shu bosqichdagi tayyorgarlik vazifalarini kompleks ravishda echishni taminlaydigan, bir necha kunlar ichida o'tkaziladigan mash-g'ulotlar seriyasidir, mikrosikllarni davom etishi 3 - 4 kundan 10 - 14 kungacha.

Ko'pincha hayotda bir haftalik (7 kunlik) mikrosikl haftalik kalendari bilan mos kelib Shug'ullanuvchilariing umumiy rejimi-ga qo'shilib ketadi. 7 kun davom etadigan mikrosikllarni ko'pin-cha xaftalik sikl deyiladi.

Boshqacha ko'p yoki kam kun davom etadigan mikrosikllarni xar xil variantlarda, Shu jumladan shaxsiy musobaqa davrining aloxida kerakli joylarida, o'tkaziladigan musobaqani davom etishiga qarab tuzilishi modellashiriladi.

Mikrosikllar kamida ikki: kumilatsion (yig'uvchi), (u yoki bu darajadagi charchash bilan bog'lik), hamda qayta tiklovchi, mashg'ulotlar xarakterida tuzilgan fazodan iborat bo'ladi,

Mikrosikllarning minimal davom etish vaqti 2 kun. Yuklama olish kuni va qayta tiklash kuni bo'ladi. Ko'pincha bu fazalar

mikrosikl ichida takrorlanib, har bir mikrosikl qayta tiklash fazasi bilan tugallanadi.

Qayta tiklash fazasi hamma vaqt ham mikrosiklni tugalla-masligi uning ichida qaytarilishi ham mumkin .

Mashg'ulotlar mazmunining ketma - ketligi esa tayyogarlik davriga, vazifasiga va qanday mikrosikl bo'lishiga bog'liq. Katta bo'lmagan shiddatda bajariladigan, katta hajmdagi ish tez - tez qayta tiklashni talab qilmaydi, balki yuqori shiddatda katta hajmli ish bajarish mashg'ulotga qayta tiklashni tez - tez kiritishni talab qiladi.

Mikrosiklni tuzishda oldingi va keyingi mashg'ulotlarni qaysi tomonga yo'naltirilganligi hisobga olinishi kerak.

1. Mikrosikl, tezkorlik va tezkorlik - kuchlilik sifatla-rini optimal ish qobiliyati oshgan kunlardagina qo'yib tuzishni prinsipial ravishda talab qiladi. Shuning uchun chidamlilikka quyidagidan katta talab, tezkorlikdan keyii qo'yiladi. Katta Yuklamadan keyin, ko'nincha organizmni qayta tiklash uchun 24 soat vaqt talab qiladi.

Aniqroq qilib aytganda, organizmda tezkorlik va chaqqonlik va tezkor kuchlilik sifatlarini tarbiyalash, hamda mashqlar texnikasini takomillashtirgandan keyin o'rtacha 2 - 3 kundan keyin:

Aerob imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'u-lotdan keyin o'rtacha 5-7 kundan keyin tiklanadi.

Masalan: tezkor kuchlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashg'u-lotni katta Yuklamali mashg'ulotlar oldida o'tkazish shart.

2. Sport formasiga kirgan yuqori malakali sportchilarda 1-2 razryadli sportchilarga qaraganda 1,5-2 marta tez tiklanishi mumkin.

Individual qobiliyatiga qarab tezkor-kuchlilik mashqlaridan keyin 24-72 soatda, chidamlilikdan keyin 48-120 soatda tiklanadi.

Shuning uchun shaxsiy musobaqa davridagi mikrosikldagi Yuklama Shunday taqsimlanishi kerakki musobaqa ish qobiliyatini yuqori fazasiga to'g'ri kelsin. Bu esa optimal Yuklama orqali 2-3 kun oldin hosil qilinadi.

Bu maqsadda Polsha xotin - qizlar sprinterlarini mikrosikl variantiga nazar tashlang. (GANSE material).

Kunlar	Tayyorgarlik davrining oxiri	Musobaqa davri
Dushanba	Gimnastik mashqlar	Gimnastik mashqlar
Seshanba	Tezkorlik	Tezkorlik
Chorshanba	Tezkor-chidamlilik	Tezkor-chidamlilik
Payshanba	Dam olish	Dam olish
Juma	Dam olish	Gimnastika
Shanba	Texnika	Musobaqa
Yakshanba	Texnika	Musobaqa

Mikrosikllar tuzilishini aniqlovchi shart va sharoitlarga quyidagilar kiradi.

1. Sportchilar hayotidagi umumiy rejim (o‘qish va mehnat qi-lish faoliyatidagi) va unga bog‘lik bo‘lgan ishchanlik dinamikasi.

2. Mikrosikldagi Yuklamani umumiy kattaligi mashg‘ulotlar soni va mazmuni.

Bu omillarni ta’sir ko‘rsatishi sport mutaxassisligi hamda tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi.

Masalan: Mashg‘ulotlarning mazmuni, ularning mikrosikldagi soni, Yuklamaning xajmi, xar bir sport turida engil atletikachilarda, gimnastlarda, suzuvchilarda, kurashchilarda, bokschilar va x.kada har xil bo‘ladi. Bundan tashqari boshlovchi sportchilar va yuqori razryadli sportchilar mashg‘uloti jarayonida xam Shunday farqni ko‘rish mumkin.

3.Mashg‘ulot Yuklamasi va bioritmik faktorlarga nisbatan javob berish reaksiyasining individual xususiyatlari.

Shug‘ullanuvchilar organizmi bir xil xajm va shiddatdagi Yuklamaga xar xil javob beradi. Bu esa ularning organizmini xar xil xususiyatlariga bog‘liq. Shunga nisbatan, mashg‘ulot Yuklamasiga ham xar xil sportchini organizmi individual moslashish (adaptatsiya) beradi. NS. Qucherov va boshqalarni ko‘rsatishiga qaraganda mikrosikl fazalarini xaftalik bioritm fazalari bilan kelishtirish maqsadga muvofiqdir.

1. Mikrosikllar Yuklamasining tuzilishi, siklning ichida o‘zga-rishi mumkin, % Yuklama hajmi siklning yuqori ahamiyatiga qarab chang‘ida balandlikdan sakrovchilarning musobaqa davridagi

mikrosikldagi Yuklamaning dinamikasi.

2. Mikrosikllarning tuzilishi, mashg'ulot davrlari va bosqichlarini tuzilishiga qarab, uni qaysi (joyga qo'yish rejala-shtirladi) jarayoniga borliq. O'zini shakli va mazmuniga qarab, tayyorgarlik davrining umum tayyorgarlik bosqichidagi mikrosikl hech qachon shaxsiy musobaqa davridagi mikrosiklga o'xshamaydi, Xamma davrlar uchun ishlatiladigan universal mikrosikl xam bo'lishi mumkin emas. Mashqlar komplksini asosiy va qo'shimcha mashg'ulotlarining tartibini almashtirish, Yuklama va dam olishni o'zgartirish bilan murabbiy mashg'ulot jarayonining o'sib borishini va sportchi organizmining yuqori natija ko'rsatishi uchun tayyorlab boradi.

Mikrosikllarning turlari va ularning alohida xususiyatlari.

Sport mashg'ulot jarayonida quyidagi mikrosikl turi aniqlanadi;

- tortuvchi
- zarbdor
- yaqinlashtiruvchi
- musobaqa
- qayta tiklovchi

a) tortuvchi mikrosikllar:- katta bo'lmagan hajmdagi yuklamalardan tuzilib, sportchi organizmini shiddatli mashg'ulot-larga kiritilishiga qaratiladi. Bular fundamental davrni 1-(umumtay-yorgarlik) bosqichida ishlatiladi.

b) zarbali mikrosikllar: - katta hajmdagi Yuklamani shiddatli bajarishga qaratiladi, Bularni asosiy vazifasi sport-chilarning organizmi moslashish jarayoning asosiy texnik va taktik, jismoniy ahloqiy, irodaviy maxsus psixologik va integral vazifalarni echishda yordamlashishdan iboratdir. Bularni asosiy o'rni fundamental davrni 2- maxsus tayyorgarlik bosqichi va shaxsiy musobaqa davrlarida ishlatiladi.

v) yaqinlashtiruvchi (modelli) mikrosikllar-asosiy vazifasi musobaqaga yaqinlashtirishdan iboratdir. Bularni ichki qismida kelguvchi musobaqalarni rejimi takrorlanadi. Murabbiy asosan sportchini mehnat rejimiga, uning organizmini tiklanishiga, dam olishiga, asosiy diqqatini jalb qilib, charchatmasdan musobaqaga olib chiqishi zapyp.

g) qayta tiklovchi mikrosikllar - bular bilan ko'pincha zarbali

mikrosikllar seriyasi tugallanadi. Shuningdek shiddatli musobaqa faoliyatidan keyin ham (rejalashtiriladi) rivojlan-tiriladi.

d) musobaqa mikrosikllari - musobaqada qatnashish. Bu yoki u sport turining dasturiga binoan tuziladi. Mashg'ulot mikro-sikllarini tuzish uchun quyidagilarni bilish shart.

- sportchini organizmiga, har xil hajmdagi va yo'nalishdagi Yuklama qanday ta'sir ko'rsatishini.

- Yuklamalardan keyin organizmni qayta tiklanish dinamikasi va davom etish vaqtini.

- katta jismoniy Yuklamadan keyin qayta tiklanish jarayonni tez-lashtirish maqsadida va o'rta darajadagi Yuklamalarni ishlatish imkoniyati

Mikrosikllardagi Yuklama va dam olishni almashtirish organizmni quyidagi 3 xil tipdagi reaksiyaga olib kelishi mumkin.

- a) mashq bilan chiniqqanlikii maksimal rivojlanishiga.

- b) mashg'ulotnini kam samaradorligiga yoki uni butunligicha yo'qligiga

- v) sportchini holdan toyishi yoki madori furishiga.

Birinchi tipdagi reaksiya - mikrosiklga katta va anchagina Yuklamali, optimal mashg'ulot soni kiritib ular o'zapo ratsional holda hamda kichik Yuklamali mashg'ulotlar bilan almashtirilgan takdirda organizmni reaksiya orqali javob berishga olib keladi.

Ikkinchi tipdagi reaksiya - mikrosiklga kiritilgan mashg'ulotlar soni va ularning Yuklamasi mashq bilan chiniqqanlik darajasiga kam ta'sir ko'rsatsa, uchinchi tipdagi reaksiya - mikrosiklga kiritilgan mashg'ulotlar ratsional almashtirilmagan taqdirda organizmni tez reaksiya berishiga olib keladi.

5.1.1. Mikrosikllar yuklamalari dinamikasining va strukturasiining xususiyatlari.

O'tish davrida Yuklamalar umumiy darajasi faol dam olish va mashq bilan chiniqqanlikni saqlab turish qonuniyatlari bilan belgilanadi. Bu erda qarama-qarshilik guyo birga qo'shilib ketgandek bo'ladi: birinchi tomondan, faol dam olish «Yuklama»dan iborat bo'ladi, chunki faol dam olish faoliyatsiz bo'lmaydi va bunda

ma'lum darajada ish potensial sarflanadi, ikkinchidan, ayni vaqtda «dam olish» dir, chunki unda boshqa faoliyatga nisbatan ish qobiliyati tiklanadi. Bunda tiklanish effektiga spetsifik Yuklamalar hajmi va intensiv-ligini ancha kamaytirish yo'li bilan erishiladi. Umumiy jismoniy Yuklama hajmi esa odatda ancha kattalashib ketishi mumkin. Ko'p yillar davomida sport bilan Shug'ullanish natija-sida harakat faoliyatiga ko'nikib ketish tufayli yuqori malakali sportchilarda o'tish davridagi Yuklamalar darajasi ko'pincha boshlovchi sportchilarning tayyorlov davridagi Yuklamalar darajasidan ortiq bo'ladi.

O'tish davridagi mikrosikllar o'zining qat'iy aniqligi bilan farq qilmaydi. Ular faol dam olishning asosiy vosita sifatidagi faoliyat rejimiga moslab tuziladi. Misol uchun, ko'p kunlik turistik poxodning rejimi mikrosikllar uchun asos bo'lishi mumkin. Sportchilar o'zini qanday his qilishiga qa-rab, mashg'ulot va dam olish kunlarining soni Shunday belgilanadi-ki, unda har kim o'z kuch-quvvatining uzluksiz oshib borayotganini xis etsin. Obrazli qilib aytganda, sportchi o'tish davrining oxirida tanlangan sport turi bo'yicha yangi-yangi yuksak marralarni shturm qilishga g'oyat kuchli orzu, intilish his etishi kerak.

Davriy jarayonning istalgan fazasi singari, o'tish davri ham qat'iy chegaraga ega bo'lmaydi. Organizmning funksional va adaptatsion imkoniyatlari tiklana borgan sari u navbatdagi sikl-ning tayyorlov davriga o'tib boradi.

Agar sportchi tayyorlov davrida etarli darajada yuksak Yuklamalar olmagan bo'lsa, ya'ni etarli darajada tez - tez mashg'ulot qilmagan, musobaqalar va Shunga o'xshash tadbirlarda kam qatnash-gan bo'lsa, u holda o'tish davri zarur bo'lmay qoladi. Bunday hollarda mashg'ulot jarayonini ikkilangan sikl tipida, ya'ni musobaqa davridan keyin ikkinchi tayyorlov davri, so'ngara esa ikkinchi musobaqa davri va faqat uning ketidagina o'tish davri boshlanadigan qilib tashkil etgan ma'qul. YARim yillik sikllar-dan foydalanayotgan paytdagi ayrim hollarda ham mashg'ulotning bunday tuzilishi to'g'ri bo'ladi.

5.2. Mashg'ulot mezosikllarini tuzilishi.

Mezosikl mikrosikllar tizimi sifatida.

Mashg'ulot mikrosikllari, mashg'ulot jarayonlarining 3 dan 6 haftagacha davom etadigan jarayonidir. Mashg'ulot jarayonini mezosikllar asosida tuzish Shu davrdagi tayyorgarlikni, mashg'ulotdagi Yuklama dinamikasini ta'minlash, vosita va metodlarni maqsadga muvofiq ravishda qo'llash sportchiga pedagogik ta'sir ko'rsatishni, organizmni qayta tiklash jarayoni bilan qo'shish natijasida kerak bo'ladi. Jismoniy sifatlarni va qobiliyatlarini rivojlantirishiga qaratiladi.

5.2.1. Mashg'ulot mezosikllarning tiplari.

Ko'pincha tortuvchi, bazali tayyorgarlik nazorat, musobaqa oldi va musobaqa mezosikllari bo'ladi.

Tortuvchi mezosikllarni - asosiy vazifasi sportchini, maxsus mashg'ulot ishlarini samaradorlikroq bajarilishiga asta-sekin kiritilishidan iboratdir. By esa mashqlarni ishlatish bilan imkoniyatlarni oxiriga qaratilgan tizim va mehanizmlarni darajasini aniqlovchi har xil chidamlilik turlarini rivojlantirish imkoniyatlari tezkor - kuchlilik va zgiluvchanlik sifatlarini tanlab takomillashtirish. Oxirgi xisobda ishning samaradorligini oxiriga qaratiladigan xarakat ko'nikmalari va malakalarini tashkil toptirishdan iboratdir.

Bazali mezosikllarga - organizmni asosiy tizimlarni funksional imkoniyatlarini ko'tarib, jismoniy sifatlarini tarbiyalash, texnika-taktika, va psixologik tayyorgarlikni takomillashtiriladi.

Mashg'ulot dasturi - har xil bajarilishi bo'yicha shiddatli mashg'ulotlardan katta Yuklamalardan foydalangan xolda tuziladi,

Tayyorgarlik nazorati - mezosikllarida sportchini oldingi mezosikllarda erishgan imkoniyatlari sintez qilinadi yoki integral tayyorgarlik amalga oshiriladi. Mashg'ulot jarayonida ko'pincha musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlarini musobaka sharoitiga maksimal ravishda yakinlashtiriladi.

Musobaqa oldi mezosikllari - sportchini tayyorlash jarayonidagi xatolarni yo'qotishga texnik imkoniyatlarini takomillashtirishga

qaratilgan. Bu mezosikllarda asosiy o'rinni maqsadga muvofiq ravishda psixologik va taktik tayyorgarlik tashkil qiladi. Mezosikl Yuklamali va Yuklamaning kamayishi bilan tuzilishi, bu esa o'z vaqtida adaptatsiya jarayonini, charchashga qarshi turishini samaradarok bajarishga olib keladi,

Musobaqa mezosikllarini soni va tuzilishi sport turini, sport taqvimini xususiyati, sportchining malakasi va tayyorgarlik darajasi bilan aniqlanadi. Siklik xarakterdagi sport turlarida, asosiy musobaqalar ko'pincha 1 oydan 2 oygacha davom etadi, bunda bir yoki ikkita musobaqa mezosikli ishlatiladi, sport o'yinlarida asosiy musobaqalar 6 - 10 oy davom etadi. Bu vaqt ichida 5 - 6 ta musobaqa mezosikli boshqa mezosikllar bilan almashtirilgan holda o'tkazilishi mumkin.

Mikrosikl va mezosikllarni qo'shib olib borish - mezo-siklni oldiga qo'yilgan vazifasiga qarab, uning ichiga vositalari va yo'nalishi bo'yicha,

- tayyorgarlikni ayrim tomonlarini:
- integral tayyorgarligini amalga oshirishni:
- katta Yuklamadan keyin o'tadigan adaptatsiya jarayonini tiklanishiga sharoit yaratishni o'z ichiga oladigan mikrosikllar kiradi.

Mikrosikllar ichida ko'rganimizdek organizmning funktsional imkoniyatlari tiklanishi bir necha kungacha davom etishi mumkin edi. Uning uchun keyingi mikrosikl oldingi Yuklamadan qolgan charchashning hisobiga organizmni qayta tiklashga qaratilgan bo'lishi ham mumkin. Malakali sportchilarni hozirgi kundagi mashg'ulotlaridagi qizg'in payti alohida mikrosikllar Yuklamani kutilishi orqali bir mikrosikldan 2 - mikrosiklga charchashni ortib borishi bilan xarakterlanadi.

Bu esa, organizmni funktsional tizimiga va texnikani mustahkamligiga yuqori talab qo'yadi. Mikrosikllardagi Yuklamani umumiy summasi ko'p yillik tayyorgarlik davriga bog'liq. Ko'p yillik tayyorgarlikda, bazali mikrosikllar ichidagi haftalik mikrosikllar Yuklamasini umumiy summasini birlashishi amalga oshiriladi.

Mikrosikllarni har xil tiplari ularning Yuklamasini umumiy summasini ko'p xususiyatlarini ham mezosiklni tipi bilan aniqlanadi haftalik mikrosikllarni umumiy summasini har xil mezosikllar tipida birlashtirish yuqori klassifikatsiyali sportchilar tayyorgarligi uchun

ham qo'llaniladi (Platonova V.N.)

5.3. Makrosikllarda mashg'ulotlar jarayonining tuzish metodikasi

Makrosikllarning umumiy strukturasi va turlari.

Mashg'ulot makrosikllarining tuzish metodikasi birinchi navbatda mashg'ulotda qo'yilgan asosiy vazifaga bog'liq bo'lib, bu vazifani mashg'ulot jarayonida bajariladi. Ko'p yillik tayyorgarlikning birinchi bosqichida (bu bosqichning asosiy vazifasi har tomonlama gormonik jismoniy rivojlanish asosida samaradoroq tayyorgarlik uchun texnik va funksional (ko'nikma va malakalarni) tuzish mashg'ulot makrosikllarining tuzilishi sportchi o'zini individual imkoniyatlarini maksimal ravishda amalga oshirish bosqichida tuziladigan makrosikllardan prinsip jihatidan farq qiladi. Ko'p yillik tayyorgarlikning 1 - 2 bosqichlarida mashg'ulot jarayonini yillik makrosikllar asosida tuziladi. Bunda sportchi tayyorgarligining hamma tomoni paralel rivojlantiriladi. Ayrim xollardagina (qachonki tayyorgarlikning malum bir tomonini takomillashtirishga etibor berilish kerak bo'lganda, yaqqol ko'rinib to'rgan kamchiliklarni tuzatganda) sportchining texnik, taktik, jismoniy psixik tayyorgarligining vazifalari hal etiladi.

Keyinchalik qachonki yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish uchun va musobaqalarda yaxshi qatnashish uchun sportchilarga o'zlari-ning individual imkoniyatlarini maksimal holda ishlatish vazifa-si qo'yilganda mashg'ulotlar makrostrukturalari ancha murakkab (har bir xolatda konkret aniqlashgan) xarakterda bo'ladi.

Mikrosikllarning davom etishi va tuzilishi ko'pgina fakt-orlar bilan belgilanadi. Bu faktorlar ichida birinchi navbatda sport turining maxsus xususiyatlarini va sport mahoratini tashkil etuvchi asosiy qonuniyatlarni: sportchining aniq musobaqalarga (masalan, Evropa, dunyo olimpiya birinchiliklariga) tayyorgarlik ko'rishi zarurligini: sportchining individual adaptatsiya qilish imkoniyatlarini, tayyorgarlik strukturasi, o'tilgan mashg'ulot mazmunlarini aytib o'tish kerak.

Mashg'ulotning makrostrukturasida har xil makrosikllar ajralib

chiqadi. Bu makrosikllar (to'liqsimon bo'lib) goh pasayib goh ko'tarilib bir necha oydan 4 yilgacha davom etishi mumkin.

4 yillik makrosikllar olimpiada o'yinlariga rejali ravish-da tayyorgarlik ko'rishni tashkil etish uchun tuziladi. Bunday holda makrosiklning har bir yillik bosqichining mazmuni va vazifasi orqali vazifalarning bajarilishiga qaratilgan.

Sport musobaqalari taqvimini doimiy ravishda kengayib borishi 3-4 ta makrosikllarnish kelib chiqishiga olib keldi. Bu musobaqa taqvimiga ko'pgina xal qiluvchi musobaqalar bo'lib ularni o'tkazish vaqti ko'rsatilgan. Sport musobaqalarinn tabora ko'payib borishi sport tayyorgarligi uchun material bazasini yaxshilashga olib keldi.

Manej, voletrek, qishki stadionlar, ko'pgina suv xavzalarining qurilishlari paydo bo'lishi ko'pgina sport turlarini yilning faqatgina malum vaqtida - mavsumda o'tkazilishidan xolos etdi. Mana Shunday qilib velosportda (trek), engil atletikada 2 ta yillik makrosikl, suzishda 2-3 ta yillik makrosikllar kelib chiqdi.

Shuning bilan birga yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun uzoq va keskin musobaqa faoliyatini va Shuningdek tayyorlanish uchun uzoq vaqtni talab etuvchi sport tu'rlarida (velosportda shosse, marofon) 1 ta yillik makrosiklni saqlash talab etiladi. Ayrim sport turlarida 2 yillik sikllar rejalashtirishi mumkin. Bu yangi va o'rta mukammal dasturlarni o'zlashtirilishi bilan bog'liq (figurali uchishda, sport gimnastikasida konki uchishda), lekin bunday sikllarnint har xil bosqichlarida sportchilar eski dastur bo'yicha musobaqalarda ishtirok etishi mumkin. (N.Ozolin, 1984 y)

Sport o'yinlarida kalendarning o'ziga xos xususiyatlari yil mobaynida mashg'ulotlarning qay tarzda o'tilishini kerakligini malum qilib qo'ydi, yillik mikrosikllar bilan bir qatorda (futbol, xokkeyda) yarim yillik mashg'ulot makrosikllari xam mavjuddir (basketbolda, suv polosida).

Mashg'ulotlarni yillik makrosikllar asosida tuzish chang'i uchish, biatlon, tog' chang'isi, bobsley, elkanli sport, eshkak eshish kabi sport turlari uchun xarakterlidir.

Yillik mashg'ulotni 1 ta makrosikl asosida tuzilsa 1 siklli, 2 ta makrosikl asosida tuzilsa 2 siklli, 3 ta makrosikl asosida tuzilsa 3 siklli mashg'uldotlar deyiladi. Har bir makrosiklda uchta: tayyorgarlik, musoboqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Mashg'ulot jarayonini 2 va Z siklli tuzishdan «ikkilangan» va «uchlangan» deb ataladigan variantlardan ko'proq foydalani-ladi. Bunday xolatlarda 1 va 2; 2 va 3 makrosikllar orasidagi o'tish davri rejalashtirilmaydi. Oldingi makrosiklning musobaqa davri eca navbatdagi makrosiklning tayyorlovchi davriga o'tadi. (V.N.Plotonov 1986 y)

Agar bir yilda 2 ta yoki undan ko'p makrosikllar rejalash-tirilsa ular bir - birlaridan mazmuni va davomiyligi jihatidan yil mobaynida mashg'ulot jarayonini tuzish varianti bilan ajraladi.

Masalan: yuqori klassli sportchilarni tayyorgarligining 3 siklini rejalashtirishda 1-mikrosikl baza hosil qilish xarak-terida bo'ladi, yani sportchilar tayyorgarligining kompleks ravishda bo'lishi, va asosiy musobaqalarga nisbatan past musobaqa-larda qatnashishlarini nazarda tutadi. 2-mikrosiklda mashg'ulot jarayoni ko'proq mutaxassislikka yaqinlashtirib yilning asosiy musobaqalarida qatnashishga qaratilgan bo'ladi. 3-mikrosiklda eng yuqori ko'rsatgichlarga erishish maqsad qilib qo'yiladi. Mashg'ulot musobaqa Yuklamalari maksimal kattalikgacha etkaziladi.

Tayyorgarlik davrida asosiy musobaqalarda yaxshi qatnashish uchun mustahkam funksional baza quriladi, tayyorgarlikni har xil tomonlari rivojlantiriladi va davr ikki bosqichga bo'linadi: umum tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga.

Musobaqa davrida - tayyorgarlikning har xil tomonlari yanada rivojlantiriladi va integral tayyorgarlik taminlanadi. Bu davrda musobaqalar o'tkaziladi va Shu musobaqalar yordamida keyingi asosiy musobaqalarga tayyorgarlik boradi,

O'tish davri - mashg'ulot va musobaqa davridagi Yuklamalardan so'ng navbatdagi makrosiklga tayyorgarlik uchun jismoniy va psixik potentsiallarni tiklashga qaratilgan.

Tayyorgarlikni bosqichlarga va davrlarni davomiyligi va mazmunlari alohida makrosikl me'yorida (mobaynida) ko'pgina faktorlar bilan aniqlanadi.

Bu omillardan biri sport turining maxsusligi bilan bog'liq;

- musobaqa faoliyati, Shu sport turi musobaka tizimini taqoza etgan sportchilar tayyorgarligining tuzilishi bilan;

- boshqa omillar ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari har xil sifatlarni rivojlantirish qonuniyatlari bilan;

- sport musobaqasi taqvimini, musobaqa oldidan sportchilarga qo'yiladigan vazifalar bilan;

-sportchilarni individual, morfologik va funksional xususiyatlari, mashg'ulot xususiyatlari individual sport taqvimini bilan: tayyorgarlikni tashkil qilish (markazlashtirilgan) tayyorgarlik yoki ma'lum joylar sharoitida iqlim sharoiti, texnik saviyasi va boshqalar bilan bog'liqdir.

Bu faktorlarning har xilligi mashg'ulot jarayoni yo'nali-shining makrosikllar, davrlar, bosqichlar va ularni kichik tashkil etuvchilarni tuzilishlarini belgilaydi.

N.G.Ozolin Shunday deb yozadi: mashg'ulot jarayoni mazmunini yo'nalishi davrlarini aniqlaydi. Mashg'ulot jarayonini davr va bosqichlarga, mashg'ulot jarayonini rejalashtirishga tayyorgarlik mazmunining vazifasi va vaqti bo'yicha effektiv joylashtirishga (rasmiylashtirishga) yordam beradi,

Makrosikllar tuzilishini aniqlovchi ko'pgina faktorlar va ularning oxirgi ko'rsatgichiga erishishdagi tutgan o'rinlari makrosikllarda mashg'ulot jarayoni tuzilishini xaddan tashqari murakkablashtiradi.

Masalan; mashg'ulot jarayonini moslashishlar tuzish qonuniyatlarini asosida tuzishga intilish, faqatgina sport mashg'ulotini anik vazifalari xal qilingandagina etarli natija ko'rsatadi deb hisoblardi. Mashg'ulot makrosikllarini tuzish asosida etgan sport mashg'uloti umum qonuniyatlariga bunday yondoshish, ko'pgina sport turlarida mashg'ulot jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan metodologik xato hisoblanadi. Mashg'ulot Yuklamalarini ayrim mashg'ulotlarda va makrosikllardagina bitta yo'nalishda bo'lishini ta'minlamasdan, salkam butun tayyorgarlik bosqichlari davomida ham mashg'ulot Yuklamalari bir yo'nalishda bo'lishini ta'minlash kerak.

Bunday ko'rsatmalar texnik - taktik harakat arsenalini, psixologik vazifalarini chegaralagan holatda jismoniy tayyor-garligiga nisbatan past sport turlarida alohida qo'llanishi mumkin, lekin siklik xarakterdagi o'yinlarda, yakka bellaShuv-larda, murakkab koordinatsion sport turlarida qo'llash to'g'ri kelmaydi.

Sport turi ko'p yillik tayyorgarlikning bosqichlariga Shug'ullanuvchilar kontingentiga bog'liq xolda makrosiklda turli davr va etaplar keng diapazon asosida tebranishi mumkin. Masalan; suzishda,

engil atletikada va boshqa sport turlarida siklik xarakterdagi sport turlarida musobaqa davrining davomiyligi (yoki ikki uch siklli rejalashtirilgan davrlarda) sport o'yinlaridagi musobaqa davriga nisbatan 1.5, 2.5 marta kam bo'lishi mumkin. Yilning ma'lum vaqtidagina mavsumda o'tkaziladigan sport turlari yil mobaynida o'tkaziladigan sport turlaridan tayyorgarlik davrini uzoq muddatliligi musobaqa davrini qisqa muddatliligi bilan farq qiladi.

Ko'p yillik tayyorgarlikni boshlang'ich bosqichi, Shuningdek bazani tayyorgarlikni oldingi bosqichiga tayyorgarlik davrini uzoq muddatliligi bilan ajralib turadi. Musobaqa davri ancha qisqa va anik, ko'rsatilmagan yuqori sinf sportchilarida buning tes-karisi bo'lib, tayyorgarlik davri qisqartirilgan, musobaqa davri esa yilning ancha qismini egallaydi (V.N.Platonov) 1986 y.

VI-BOB. PARA SPORT TURLARIDA MASHG‘ULOTI DAVRLARINING XUSUSIYATLARI

6.1. Sport formasi taraqqiyotining fazoliligi mashg‘ulotni davrlashning tabiiy asosi ekanligi

Sport formasi. Sport formasi ko‘p jihatlidir. Maxsus ma’lumotlarni umumlashtirib, unga xos bo‘lgan belgilar kompleksini ko‘rsatish mumkin.

Fiziologik nuqtai nazardan sport formasiga quyidagilar xosdir:

- sport formasida bo‘lmagan paytda mumkin bo‘lmagan yuk-sak funksional darajada spetsifik muskul ishini bajara olish qobiliyati, ya’ni sport formasi davrida organizm eng yuksak funksional darajaga ega bo‘ladi;

- funksiyalarni tejash, ya’ni nihoyat darajasiga etmagan standart ishlarni bajarishda (jumladan, energiya sarflashda) barcha ish jarayonlari mukammalroq koordinatsiya qilinishi hamda organizmning funksional imkoniyatlari yuksakroq bo‘lishi tufayli qator fiziologik o‘zgarishlarni kamaytirish;

Yuksak turg‘unlik va Shu bilan birga sport harakati malakalari dinamik steriotiplarining varinativligi (o‘zgaruv-chan sharoitlarga moslasha olishi);

Yuksak safarbarlik, ya’ni organizmning harakat faoliyati jarayoniga tezroq kirishib keta olishi va bir ishdan ikkinchi ishga tezroq o‘ta oladigan qobiliyatning mukammalroqligi, tiklanish jarayonlarining tezroq o‘tishi, sport formasi davrida ish samaraliroq bajarilishi bilan bir qatorda charchash holatidan keyin ish qobiliyati tezroq tiklanadigan bo‘ladi.

Sport formasi haqida psixologik tasavvurlar hozircha to‘la va etarli darajada konkret emas. Shunday bo‘lsada quyidagi belgilarni ko‘rsatish mumkin.

Tanlangan sport faoliyati sharoitlari bilan bog‘liq maxsus idrok etish qobiliyatining yaxshilanishi suzuvchilarda «suvni his etish» va hokazo);

Harakatlarni ongli ravishda boshqarish (harakat mala-kalarini maqsadga muvofiq ravishda avtomatlashtirish asosida) va sport taktika tafakkurining ijodiy namoyon bo‘lish imkoniyatlarining

yuksalishi;

Iroda kuchi diapazonining kengayishi (ham uzoq vaqt iloji boricha iroda kuchi sarflash imkoniyatlarining kengayishi, ham Shu imkoniyatlarning absolyut darajasi yuksalishi);

Musobaqalashishga va yutuqlarga erishishga qaratilgan alohida emotsional kayfiyat, sport formasi - kuch - quvvatiga qat'iy ishonishga asoslanib, eng zo'r jasorat ko'rsatish mumkin bo'lgan davr.

Sport formasi pedagogik nuqtai nazardan qaraganda sportchining yutuqqa erishishga optimal tayyor ekani hamma tomonlarining - psixik, jismoniy, sport - texnik va taktik jihatdan tayyor ekanining - garmonik birligidan iboratdir.

Ana Shu komponentlarning barchasi mavjud bo'lsagina sportchi formada hisoblanadi. Sportchining jismoniy sifatlari qanchalik yuksak taraqqiy etgan bo'lmasin, uning texnikasi va taktikasi qanchalik takomillashgan bo'lmasin, agar u jiddiy musobaqaga psixik jihatdan tayyor bo'lmasa, agar unda Shu maqsadga qaratilgan tirishqoqlik yoki boshqa iroda sifatlari bo'lmasa, u hech qachon yuksak natija ko'rsata olmaydi. Xuddi Shu gaplar sport formasining boshqa barcha tomonlariga ham taaluqlidir. Shu bilan birga jismoniy fazilatlar va harakat malakalarining birligi, ya'ni bu fazilat va malakalarning o'zaro o'yg'unligi Shunday bo'lishi kerakki, unda sportchi tanlangan sport turida o'z jismoniy fazilatlarini ayni texnik va taktik malakalar formasida maksimal darajada namoyon etishga qodir bo'lsin.

Yuqorida aytilganlarning hammasini har bir aniq sharoitning o'ziga qarab tadbiq etmoq kerak. Chunki optimal tayyorgarlik tushunchasi nisbiydir. U sport formasi taraqqiyoti-ning faqat konrekt sikli uchun to'g'ri bo'ladi. Sportda kamolatga erisha borgan sari optimum (eng yaxshi) daraja o'zgarib boradi - sport formasi sport kamolotining har bir bosqichida ham sifat jihatdan, ham miqdor ko'rsatkichlari bo'yicha boshqacha bo'la boradi.

Sport formasini baholash uchun xilma - xil uslublardan foylanadilar. Shulardan asosiylarini shartli ravishda pedagogik va tibbiy fiziologik uslublarga bo'lish mumkin.

Pedagogik uslublar sportchining sifatlari, malakalari va mahoratlarini umumlashtirib baholash asosida uning tayyorgarlik daraja-

sini aniqlaydi. Bunda sport musobaqalaridagi, ya'ni sport formasini baholashda hisobga olinishi kerak bo'lgan real sport kurashi sharoitidagi sport natijalari eng umumiy mezon bo'ladi. Bunday natijada sportchi tayyorgarlik darajasini barcha tomon-lari xuddi ko'zguda ko'rilgandek ravshan aks etadi. Agar sportchi o'zining avvaligi shaxsiy rekordidan yuqori yoki o'sha darajaga yaqin natija ko'rsatsa, taxminan bo'lsa ham, u sportchini formada ekan deb hisoblaydilar.

Biroq sport natijasi tayyor ekanlikning ayrim tomonlarini tanlab nazorat qilishga imkon bermaydi. Bundan tashqari sportning ayrim turlarida hozircha sport natijalarining etarli darajada ob'ektiv miqdor o'lchovlari mavjud emas (gimnastika, yakkama - yakkama oliShuv va boshqalar). Bular bari qo'shimcha xususiy mezonlar bo'lishini talab etadi.

Shu maqsadda jismoniy, texnik - taktik tayyorgarlik bo'yicha nazorat mashqlardan foydalaniladi. Shuningdek, musobaqalar va mas'uliyatli chamalashlar sharoitida sportchining texnikasini, taktik harakatlarini va umuman o'zini qanday tutishini kuzatish ham keng qo'llaniladi. Tanlab baholash yana ham aniqroq bo'lishi uchun tugal harakatlarni yoki hatto ularning ayrim elementlarini maxsus apparatlar, video tasma, siklografiya, dinamometriya, spidografiya va boshqalar) yordamida ham hisobga olinadi.

Sport formasini baholashning tibbiy - fiziologik uslub-lari organizmning harakat faoliyatini amalga oshiradigan hamda ta'min etadigan eng muhim tizimlari ish qobiliyatni aniqlashga qaratilgan. Buning uchun, jumladan, standart va maksimal spetsifik Yuklamalar bilan funksional sinovlardan foydalaniladi (sport medetsinasi va sport fiziologiyasi kursiga qarang).

Ham pedagogik, ham tibbiy - fiziologik ma'lumotlardan kompleks foydalanilgandagina sport formasiga to'liq tavsif berish mumkin bo'ladi. Bunda ayniqsa, tibbiy - fiziologik ma'lumotlar nihoyatda muhimdir. Biroq, sport formasini aniqlashda hal qiluvchi so'z Shubhasiz murabbiyda qoladi.

Tadqiqotlar sport formasining taraqqiyot jarayoni fazali xarakterga ega ekanini ko'rsatadi. Bu jarayon uch fazadan - formaga kirish, uni saqlash va sport formasini vaqtincha yo'qotishdan iborat bo'ladi.

Sport formasiga kirish fazasi sport formasi uchun zarur sharoit shakllanishi va taraqqiy etishidan hamda sport formasi bevosita tashkil topishdan iborat bo'ladi.

Bunda gap avvalo organizmning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini ancha yuksaltirish, sportchining jismoniy va iroda fazilatlarini har tomonlama rivojlantirish, xilma - xil harakat mahorati va malakalarini, Shu jumladan, tanlangan sport turining texnika - taktikasining yangi elementlarini shakllantirish haqida bormoqda. Bular bari qo'shilib sport formasining poydevorini barpo etadi. Sport formasining qay darajada bo'lishi, binobarin mashg'ulotning mazkur siklidagi sport natijalarining darajasi ham ana Shu poydevorning sifatiga bog'liq bo'ladi.

Biroq, bu vaqtda hali yutuq uchun hamma narsa tayyor bo'lmaydi, organizmda eng muhim funksional o'zgarishlar sodir bo'lishi davom etadi.

Bunda ayrim jismoniy fazilatlar o'rtasida, Shuningdek, harakat malakalari o'rtasida bir - biriga salbiy ta'sir etish ham bo'lishi mumkin. Bu sport formasining elementlari endigina paydo bo'layotgan payt, ular bir-biriga «jipslashib», bir butun bo'lib birlashib ketmagan bo'ladi. Bu fazaning ikkinchi yarmi, ya'ni sport formasi bevosita shakllanayotgan vaktida moslashish jarayonlar ko'proq, ixtisoslangan xarakter kasb etadi va ko'cha-yotgandek bo'ladi. Maxsus mashq bilan chiniqqanlikning ortishi ixtisoslanish uchun tanlangan sport turiga javob beradigan sifatlarining rivojlanishi va tegishli sport texnikasi va taktikasining chuqur mukammallashtirilishi barcha o'zgarishlar-ning etakchi yo'nalishi bo'ladi. Sportda yutishga tayyor ekanlikni ta'minlaydigan ayrim komponentlar birlashib, G'oyat darajada betartib yaxlit tizimni - sport formasini yaratadi.

Sport formasini fazasi sportda yutishga optimal (mazkur sikl uchun) tayyor ekanlikni saqlab borish bilan xarakterlanadi. Bu vaqtda sport mashg'uloti bilan bog'liq, bo'lgan biologik o'zgarishlarning davom etish darajasi (juda bo'lmaganda katta yoshli sportchilarda) tushib ketishi o'z-o'zidan har qalay kamaya borsa kerak, chunki bu vaqtda yuksak darajadagi sport ko'rsatkichlari nisbatan turg'unlasha boradi.

Sport formasi davrida tub o'zgarishlarga yo'l qo'yib bo'lmaydi, chunki ular sport formasini yo'qotishga olib kelgan bo'lar edi. Biroq,

bu bundan oldingi konstruktiv fazada qo‘lga kiritilgan imkoniyatlar va bu erda faqat ekspluatatsiya qilinadi, degan ma‘noni bildirmaydi. Sport formasini saqlash fonida sport yutuqlariga erishish bevosita bog‘liq bo‘lgan hamma narsalarning yanada rivojlanishi davom etadi. Shuning uchun natijalar o‘sa boradi, biroq, bu o‘sh mazkur sport formasi darajasidan chiqmaydi.

Mashg‘ulot tuzilish xususiyatlariga qarab, sport formasini saqlab turishning turli usullarini ifodalovchi sport natijalari bir yillik dinamikasining tiplari turlicha bo‘ladi. Bular quyidagilardan iborat: «cho‘qqilar» orasida uncha uzoq, davom etmaydigan 4-b xaftaga boradigan pasayishlar bor «bir cho‘qqilik», «qo‘sh cho‘qqilik». Bular ko‘p turli xollarning barchasini qamrab olmaydigan faqat asosiy, qancha keng tarqalgan variantlar, xolos. Bundan tashqari sportning ayrim turlari (masalan, og‘ir atletika) uchun oraliq 3 oydan ortiq pasayishga ega bo‘lgan «qo‘sh cho‘qqilik» dinamika, tipikdir.

Sport formasini saqlab turish muddatlarini aniq belgilash ancha qiyin ish. Sportning ayrim turlaridagi sport natijalari dinamikasini statistik analiz qilish asosida taxminan Shuni aytish mumkinki, yuqori malakali sportchilarda bu muddat odatda «bir cho‘qqilik» dinamikada 2-3 oyga yaqin, «qo‘sh cho‘qqilik» esa, jamlab hisoblansa, 4-4,5 oyga boradi. Cho‘qqilar orasidagi nisbatan uncha uzoq, davom etmaydigan pasayish-lar, aftidan, alohida oraliq momentlar sifatida sport formasini saqlab turish davriga kiritilishi to‘g‘ri bo‘lsa kerak. Bu paytda sport formasining asosiy tarkibiy qismlari yo‘qolmasa kerak; faqat spetsifik funksional kayfiyat bir oz pasayishi mumkin. Ko‘rsatilgan muddatlarni tibbiy - fiziolo-gik ma‘lumotlari xam qisman tasdiqlaydi (S.P.Letunov va boshqalar).

Sport formasini saqlab turishning qaysi varianti yaxshiroq ekanini aytish hozircha qiyin. Ko‘p narsa, Shubxasiz, sport turlarining xususiyatlariga bog‘liq. YAna Shu narsa xam ma‘lumki, «qo‘sh cho‘qqilik» variantlarda mashg‘ulotlarning musobaqa davrini uzaytirish imkoni paydo bo‘ladi. Mazkur variantlar ham, aslini olganda, ana Shunday zaruriyat orqasida paydo bo‘lgan.

Sport formasini vaqtincha yo‘qotish fazasida mashq bilan chiniqqanlikni ma‘lum tomonlari readaptatsion pasayadi, sport formasining ayrim elementlarini birlashtirib to‘rgan aloqalar so‘na

boradi va organizm boshqacha darajada ishlashga o'ta boradi.

Sport formasining yo'qotilishi organizm xayotiy funktsiya-larining tushkunligi emas. Umumiy rejim va mashg'ulotni ratsional tashkil etilsa, odatdagi xayot faoliyati saqlanadi va yanada yaxshilanadi - bu maxsus tadqiqotlarda tasdiqlangan (V.P.Filin, L.P.Matveev, E.V.Kukolevskaya, E.E.Nemova). Bu vaqtda organizmda avvalgi Yuklamalar xamda kundalik mashg'ulotlar natijasida ba'zi bir ijobiy o'zgarishlarning sodir bo'lishi davom etadi. Aftidan, bu vaqtda avvalgi Yuklama-lar tufayli eng uzoq, davom etadigan o'zgarishlar nihoyasiga etadi, plastik almashinish jarayonlarida ba'zi bir assimilyatsiya momentlari kuchayadi.

1. Sport - mashg'uloti uzluksiz suratda kamolotga erishib borishga qaratilgan. Sport takomilining u yoki bu bosqichida qo'lga kiritiladigan sport formasi esa xuddi ana Shu bosqich (va faqat Shu bosqich) uchun optimal holatdir. Birok sport mahoratining bir bosqichi uchun optimal bo'lgan holatdan keyingi, yana ham yuksakroq bosqichi uchun optimal bo'la olmaydi. Shu sababdan bir marta qo'lga kiritilgan sport formasini har doim saqlab turishga intilish - bir joyda qimirlamay turib qolish istagi bilan baravardir. Oldinga siljish uchun eski formani «tashlab», yangi formaga kirish kerak. Yangi formaga kirish uchun, anchagina o'zgarishlar qilish, jismoniy sifatlar salmoqli va har tomonlama rivojlanishini ta'minlash, yangi, yana ham takomillashgan mahorat va malakalarni o'rttirish qisqasi, sportcha tayyor ekanlikning barcha tomonlarini uning asoslari nisbatan stabillashadigan forma saqlab turish davrida mumkin bo'lganiga qaraganda anchagina ko'p o'zgartirish va yaxshilash kerak.

2. Mashg'ulot - Yuklamalari faqat yaqindayok effekt beribgina qolmay, balki uzoq muddat qo'llanilgan Yuklamalar ta'siri bir-biriga qo'shilib borishi bilan bog'liq bo'lgan kumuklyativ effekt ham beradi. Yuklamadar effektining sport formasiga kira borishi va uni saqlab turish bilan bog'liq kumulyatsiyasi sababli organizmda ertami yoki kechmi (bu yuklmalarning absolyut miqdoriga va boshqa holatlarga bog'liq) adaptatsioi mexanizmlar-ning xaddan tashqari zo'riqib ketishiga qarshi qo'riqllovchi reaksiya paydo bo'lsa kerak. Agar Yuklamani olib tashlash, boshqa holatga o'tish, faol dam olish uchun sharoit yaratilmasa, unda Yuklama-lar o'ta mashq bilan

chiniqqanlikka olib keladigan stressorlar xizmatini o'taydigan bo'lib qolishlari mumkin.

3. Sport formasining negizida yotgan - turli biologik funktsiya va jarayonlar o'rtasidagi murakkab dinamik muvozanat saqlashning o'zi ham sportchi tizimi uchun juda og'irdir. Bu vazifa yana Shu bilan murakkablashadiki, uni organizmning tinmay o'zgarib turadigan tashqi va ichki muhiti fonida va turli adaptatsioi jarayonlar o'rtasidagi nihoyatda nozik aloqalar sharoitida xal etishga to'g'ri keladi.

Shunday qilib, sport formasini saqlab turish ko'pgina tashki hamda ichki qiyinchiliklar bilan borlik. Agar sport formasini haddan tashqari uzoq muddat saqlab turishga harakat qilinsa, ular ortiqchalik qilib ketishi va unda ko'ngilsiz oqibatlarga olib kelishi mumkin. Biroq, aslini olganda, bunday qilish uchun hech qanday zarurat ham yo'k. Aksincha, formaga bir kirib olgancha uni o'zgartirmaslik yangi forma rivojlanishiga to'sqinlik qilgan ya'ni bundan keyingi jarayon yo'lida tormozlik qilgan bo'lur edi. Demak, sport formasining vaqtincha yo'qotilishi fazasi, sport takomili jarayonidagi alohida fazadir.

Shunday qilib, sport bilay Shug'ullanish jarayonida sportchi hamisha formada bo'la olmaydi. U vaqt - vaqti bilan sport formasiga kirib, uni ozmi-ko'pmi saqlab turadi va so'ngra vaqtincha yo'qotadi. Ma'lum sharoitlarda bu fazalar tobora yuksak, asosda muntazam suratda qayta - qayta almashinib turadi. Murabbiy bilan sportchi agar ular ishning muvaf-faqiyatli bo'lishini istasalar, yuqorida sanab o'tilgan fazalarni «bekor» qila olmaydilar. Biroq, sport formasini rivojlan-tirishning ob'ektiv qonunlarini bilib olgach, bu jarayonni boshqarish mumkin.

Sport formasining tashkil topishi, saqlab turilishi va vaqtincha yo'qotilishi nihoyatda aniq, mashg'ulotlar ta'siri natijasida ro'y beradi. Sport formasining taraqqiyot fazasiga qarab ularning xarakteri o'zgarib turadi. Shunga muvofiq mashg'ulot jarayoni uch davrga bo'linadi:

1) sport formasiga kira borish uchun zarur sabab va sharoitlar yaratiladigan davr (fundamental davri);

2) sport formasini saqlab turiladigan va uni sport yutuqlariga aylantiradigan davr (shaxsiy musobaqalar davri);

3) zaruriyat tufayli sportchiga faol dam olishga imkon beriladigan davr. Bu davr mashg'ulotning kumulyativ effekti o'ta mashq bilan chiniqqanlik o'tib ketishi oldini oladi va Shu bilan birga sport takomilining ikki bosqichi o'rtasidagi uzviylikni ta'minlaydi (o'tish davri).

Bu davrlar faqat sportchi biologik sabablar bilan hamisha sport formasida bo'la olmasligi uchungina emas, balki mashg'ulotlarning tuzulishi va mazmunini muntazam o'zgar-tirib turish - sportda kamolotga erishishning zarur ob'ektiv sharti bo'lgani uchun ham paydo bo'ladi.

Mashg'ulot davrlari bilan sport formasining rivoj-lanish fazalari o'rtasidagi mustahkam aloqani ta'kidlash bilan birga, ularni aslo bir-biriga tenglashtirmaslik kerak. Sport formasining rivojlanish fazalari - bu **biologik** asosdagi jarayonning birin - ketin keladigan momentlari (stadiyalardir; ular sportchi organizmida mashg'ulotning va boshqa omil-larning ta'siri ostida ro'y beradigan fiziologik, bioximik va morfologik o'zgarishlarning bosqichlaridir. Mashg'ulot davrlari esa, o'z mohiyati jixatidan **pedagogik** jarayonning birin-ketin keladigan stadiyalaridir; ular sportchining o'sishiga maqsadga muvofiq. ta'sir ko'rsatadigan ma'lum vosita va metodlardan unumli foydalanish bilan xarakterlanadi. Demak, mashg'ulot davrlari - sport formasini rivojlantirishni boshqarish jarayonining birin - ketin keladigan stadiyalaridir.

Mashg'ulot siklidagi davrlarning miqdori va davomiyligi aslida sport formasini o'stirish fazalarining miqdori va davomiyligi mos kelishi kerak. Biroq hamisha Shunday bo'lavermaydi. Bunga ikkinchi darajali narsalar sabab bo'lishi mumkin. Boshqa xodisalar bo'lishi ham mumkin. Misol uchun sport formasi rivojlanishi ikkita siklini o'z ichiga olgan beshta mashg'ulot davridan iborat «ikkilangan» mashg'ulot siklini ko'rib chiqamiz. Bunda davrlardan birining fonida sport mashg'ulotning tarkibiy qismlarini, jumladan Yuklamalar hajmini va intensivligini o'zgartirish yo'li bilan sport formasining rivojlanish fazasini qisqartirish yoki cho'zish mumkin. Biroq bunda o'zboshimchalik bo'lmasligi kerak. Bu fazalarni cheksiz suratda uzaytirish ham, bexad qisqartirish ham mumkin emas, chunki ularning muddatlari ko'p jihatdan organizm rivojlanishi ichki qonuniyatlari bilan belgilanadi va bir qator konkret sharoitlarga

(sportchining oldindan tayyorlik darajasiga, sport turlarinint xususiyatlariga va hokazolarga) bog'liq bo'ladi fundamental davri aslida sport formasiga kirish uchun mazkur konkret sharoitda zarur bo'lgan vaqtdan qisqa bo'lishi mumkin emas. Musobaqa davri sport formasini keyingi progreesga xalal bermagan holda saqlab turish imkoniyatlari yo'l qo'rganidan uzun bo'lishi mumkin emas. O'tish davrining muddatlari birinchi galda avvalgi Yuklamalarning jamlangan miqdori hamda kuch - quvvatni tiklab olish jarayonining qancha davom etishiga bog'liq.

Mashg'ulot siklining umumiy uzunligini ko'pincha taqvim yili bilan belgilaydilar. Tajriba va maxsus tadqiqotlarning ko'rsatishicha, ko'p hollarda sport natijalarini o'stirishni ta'minlash uchun mazkur muddat to'la etarlidir. Shu bilan birga sportning ayrim turlarida (og'ir atletika, engil atleti-kaning tezkor - kuchlilik turlarida, suzishdagi, sprinter masofalarida va aftidan, sportining Shu xarakterdagi boshqa turlarida ham) sport formasini faqat bir yilda emas, hatto yarim yilda ham yangilash mumkinligi aniqlangan. Sportning bunday turlari uchun bir yillik hamda yarim yillik (yoki «ikkilangan») mashg'ulot sikllaridan, ularni ma'lum tartibda bir - biri bilan almashtirib, foydalanish maqsadga muvofikdir.

Har jihatdan qaraganda, yarim yillikdan kam bo'lgan sikllar sport formasini yangilash uchun doimiy asos bo'la olmaydi. Bir yillikdan ortiq; muddatli sikllar ba'zi xolarda ma'qulroq, bo'lib chiqishi xam mumkin.

Malakali sportchilar uchun davrlarning tahminan quyidagi muddatlarini belgilash mumkin:

Fundamental davri 3,5-4 oydan (bu yarim yillik va «ikkinlangan» mashg'ulot sikllari uchun xarakterlidir) 5-7 oygacha (bir yillik sikllarda);

Musobaqalar davri - 1,5-2 oydan (yarim yillik va «ikkilangan» siklda) 4-5 oygacha (bir yillik siklda); o'tish davri 3-4 haftadan (yarim yillik siklda) 6 xaftagacha (bir yillik va «ikkilangan» sikllarda). Aftidan, juda ko'p sport turlari uchun davrlarning ratsional muddatlari ana Shu chegaralarda bo'lishi mumkin. Bunda sportning bir xil turlari uchun ko'rsatilgan muddatlarning to'la diapazoni, boshqa turlari uchun esa faqat ayrim muddatlargina to'g'ri keladi.

Mashg'ulot davrlarining uzunligi sport bilan ko'p yillar davomida

Shugʻullanish jarayonida oʻzgarmas boʻlib qolmaydi. Shuning uchun yuqorida keltirilgan raqamlar barchaga baravar toʻgʻri kelavermaydi. Ular asosan nisbatan yaxshi mashq koʻrgan, shakllanib boʻlgan, oʻsa borayotgan sportchilarga taalluqlidir. Mashq bilan chiniqqanlik qancha kam va mashgʻulotda qoʻllanila-digan - Yuklamalar darajasi qancha past boʻlsa, muddatlardagi farq ham Shuncha koʻp boʻladi.

6.2. Tayyorlov davrining ikkinchi (maxsus tayyorgarlik) bosqichi

Mashgʻulot bevosita nimagadir qaratilganligining oʻzgarishi. Tayyorlov davrining ikkinchi bosqichida mashgʻulotning tuzilishi va mazmuni sport formasiga bevosita kirib borish uchun sharoit yaratadigan boʻlib oʻzgaradi. Tayyorgarlik oʻzining barcha boʻlimlaridan koʻproq maxsus maqsadga qaratila boshlaydi (Shuning uchun xam maxsus tayyorgarlik bosqichi deb ataladi).

Jismoniy tayyorgarlikda tanlangan sport turining spetsifik talablarigi javob bera oladigan jismoniy qobiliyat-larni rivojlantirishga qaratilgan taʼsir etish, yaʼni maxsus jismoniy tayyorgarlik kuchayadi. Endi umumiy jismoniy tayyor-garlik asosan umumiy mashq saqlab turishni taʼminlaydi va uning maxsus mashq bilan chiniqqanlik bilan eng mustahkam aloqada boʻlgan komponentlarini yuksaltiradi.

Boshqa boʻlimlarda ham Shunga oʻxshash oʻzgarishlar sodir boʻladi. Sport - texnika tayyorgarligi musobaqa harakatlari texnikasini mazkur mashgʻulot siklining musobaqa davri davomida qanday boʻlsa, oʻshanday koʻrinishda chuqurroq oʻzlashtirib olishga qaratiladi. Bunda turgʻun va Shu bilan birga moslashuvchan harakatlar dinamik stereotipini shakllantirish markaziy vazifa boʻlib qoladi. Parallel ravishda jiddiy maxsus taktik tayyor-garlik ham kengaytirib boriladi.

Nihoyat, ikkinchi bosqichga yaqinlashgan sayin tanlanagan sport turi boʻyicha musobaqalarga maxsus iroda tayyorgarligining roli orta boradi.

Bular bari maxsus mashq bilan chiniqqanlikni yuksaltirish va sport formasining barcha komponentlarini garmonik tarzda qoʻshib olib borish uchun sharoit yaratadi. Ikkinchi bosqichda jismoniy

texnik, taktik va iroda tayyorgarliklari o‘zaro alohida -alohida bo‘ladi - ular hatto birlashib (qo‘shilib) ketadi.

Birinchi bosqichda ikkinchi bosqichga o‘tish asta - sekinlik bilan sodir bo‘ladi. Bunda mashg‘ulot jarayonining mazmunidan ham ko‘ra uning tuzilishi - turli vosita va uslublarning nisbati, umumiy va maxsus tayyorgarlikning salmog‘i, Yuklamalar hajmi va intensivligining o‘zaro nisbati va hokazolar ko‘proq o‘zgaradi.

6.3. Musobaqa davrining strukturasi

Musobaqa davrining strukturasi oddiy va murakkab bo‘lishi mumkin. Birinchi holda u asosiy bir turdagi mikrosikllardan -musobaqa va Yuklama tashlash mikrosikllaridan iborat bo‘ladi. Ikkinchi holda esa, 4 - 6 haftalik maxsus oraliq bosqich bilan bir-biridan ajralgan ikkita (ba‘zan undan ham ko‘p) musobaqa bosqichlaridan iborat bo‘ladi.

Uyoki bustrukturadan foydalanish sport turlarining xususiyatlariga, mazkur sport turida qabul qilingan musobaqalar taqvimiga va boshqa sharoitlarga bog‘liq, bunda boshqa hamma sharoitlar teng bo‘lsa, davrning uzunligi hal qiluvchi rol o‘ynaydi: oddiy struktura nisbatan uncha uzoq davom etmaydigan davrga (2 - 3 oygacha), murakkab struktura esa uzoq davrga (4-5 oylar chamasi) to‘g‘ri keladi.

6.4. O‘tish davri

O‘tish davri uzluksiz mashg‘ulot sistemasida g‘oyat o‘ziga xos bir zvenodir. Bunda asosiy mashg‘ulotlar faol dam olish xarakteriga ega bo‘ladi. Shu bilan birga bu mashg‘ulot pauzasi ham, ya‘ni mashg‘ulot jarayonidagi tanaffus ham emas. Mashg‘ulot davom eta-veradi, lekin uning formalari va mazmuni anchagina o‘zgaradi. Mazkur davr mashg‘ulot kumulyativ effektining o‘ta mashq bilan chiniqqanlikka aylanib ketishiga yo‘l qo‘ymaslikni, organizmning funksional va adaptatsion imkoniyatlariga oshirilgan talablar qo‘yishdan holi rejimga etarli darajada uzoq o‘tishni ta‘min etish uchun kiritiladi. Shu bilan birga mazkur vaqtda mashq bilan chiniq-

qanlikni ma'lum darajada saqlab qolish uchun sharoit yaratilishi va Shu yo'l bilan sport formasini rivojlantirishning ikki sikli o'rtasidagi alo-qadorlik ta'minlanishi zarur. Albatta, faol dam olish sharoitida mashq bilan chiniqqanlikni maksimum darajada saqlashning iloji yo'q, biroq mashg'ulotning yangi siklini avvalgiga qaraganda ancha yuqori dastlabki pozitsiyada boshlashga imkon beradigan mashq bilan chiniqqanlikni saqlab qolish mumkin va zarurdir.

Jismoniy tayyorgarlik o'tish davrida ilgari qo'lga kiritilgan funksional va morfologik o'zgarishlarning mustah-kamlanishini ta'minlaydi, ayrim jismoniy fazilatlarni qisman takomillashtiradi, moslashuv imkoniyatlarini tiklab olishga ko'maklashadi. Bular bari mashg'ulotni oshirilgan Yuklamalar bilan davom ettirish uchun shart-sharoit yaratadi. O'tish davridan texnik va taktik tayyor ekanlikdagi ayrim kamchiliklarni yo'qotish uchun ham foydalaniladi. Birmuncha yangi harakat formalarini o'zlashtirib olish ham mumkin (yordamchi xarakterdagi mashqlarda). Biroq bularning hammasi mazkur davrning asosiy vazifasiga -faol dam olishga xalaqit bermasagina to'g'ri bo'ladi. O'tish davri mobaynida mashg'ulotlarda va musobaqalarda ishtirok etib orttirilgan tajribani chuqur tushunib etish, yanada takomil topishga qaratilgan vazifalarni belgilab olish kerak. Nihoyat, ma'naviy iroda tayyorgarligi sohasida sportchining erishilgan yutuqlarga va bo'lishi mumkin mag'lubiyatlarga to'g'ri munosabatda bo'lishini ta'minlash, faol dam olish va keyingi rejalar uchun ijobiy emotsional holat yaratish g'oyat muhimdir.

O'tish davridagi mashg'ulotning xarakteri birinchi navbatda o'tgan davrlarda berilgan jamlangan yuklamalardan keyingi uzoq muddatli tiklash jarayonlarining qonuniyatlariga, Shuningdek, nisbatan Yuklama tashlash sharoitida mashq bilan chiniqqanlikni saqlab turish qonuniyatlariga bog'liqdir.

Ba'zi mutaxassislar o'tish davriga qarshi chiqib, uning funk-siyalarini mashg'ulot mikrosikllarida yuklama bilan dam olishni uzluksiz almashlab turish, Shuningdek, boshqa davrlar davomida Yuklamalar kattaligi bilan mashqlar xarakterini o'zgartirib turish bemalol o'tashi mumkin, deb da'vo qiladilar. Biroq, birinchidan, mashg'ulot yuklamalari faqat eng yaqin «iz» qold-iribgina qolmay, balki ma'lum sharoitlarda o'ta mashq bilan chiniqqanlikka aylanib ketadigan jamlangan (kumulyativ) deb atalgan effekt ham beradi.

Ikkinchidan, mashg'ulot jarayonida faqat ish qobiliyatini tiklab olish bilan cheklanib qolmay, balki organizmning adaptatsion imkoniyatlarini ham tiklash kerak. Bu esa mashg'ulotni faqat tayyorlov va musobaqa davrlaridagi singari tashkil etiladigan bo'lsa, har holda mumkin emas.

O'tish davrini mashq bilan chiniqqanlikni o'stirish sur'atlarini albatta sekinlashtirib qo'yadigan o'ziga xos bir zaruriyat deb qarash ham noto'g'ri bo'lur edi. Chunki o'tish davri ramkasida sport formasining vaqtincha yo'qotilishi keyingi o'sishning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. Shuningdek, hozircha kam o'rganilgan, lekin nihoyatda qiziqarli bo'lgan yana bir hodisaga, ya'ni nisbiy Yuklama tashlashdan keyin mashq bilan chiniqqanlikning rivojlanish sur'ati tezlashib ketishiga e'tibor berishimiz lozim. Bu turdagi faktlarni laboratoriya tadqiqot-larida ham (B.S.Voronin), pedagogika eksperiment sharoitlarida ham (V.P.Filin, L.P.Matveev va boshqalar) kuzatilgan. Bular bari o'tish davrining to'liq mashg'ulot siklidagi ajralmas bosqich ekani zarur qonuniyatligini ko'rsatadi.

6.5. Yuklamalar dinamikasining xususiyatlari.

Ikkinchi bosqichda Yuklamalarning umumiy tendensiyasi jamlangan hajm-ning kamayishidan va intensivlikning tobora yuksalishidan iborat.

Bosqich davomida Yuklamalar hajmi bir qator ko'rsatkichlar bo'yicha ancha sezilarli darajada (ayrim hollarda yarmisidan ko'proq) kamayishi mumkin. Bu, birinchidan, mashg'ulotning bundan keyingi taraqqiyoti uchun etakchi faktor bo'lgan intensivlikni ancha oshirishga sharoit yaratish zaruriyati bilan izohlanadi. Ikkinchidan, birinchi etapda bajarilgan katta hajmdagi tayyorlov ishlari natijasida «kechikuvchi transformatsiya» mexanizmi bo'yicha organizmda sodir bo'ladigan uzoq muddatli o'zgarishlarning o'tishini engillatish kerak bo'ladi. Faqat Yuklama umumiy hajmi-ni uzoq muddat etarli miqdorda kamaytirish va Shunga yarasha intensivlikni oshirish yo'li bilangina avvalgi ishlar natijasini sport ko'rsatkichlarining juda tez o'sishiga aylantirib yuborish mumkin. Hajmning kamayish darajasi, albatta, uning oldingi bosqichdagi kattaligiga bog'liq. CHunki hajm

qancha katta bo'lsa, «kechikuvchi transformatsiya» muddatlari ham Shuncha uzoq bo'ladi.

Yuklamalar hajmining kamayishi dastlab umumiy tayyorlov mashqlari hisobiga bo'ladi. Ko'pchilik maxsus - tayyorlov mashqlarining hajmi bir qancha vaqt mobaynida o'sib borishda davom etadi yoxud stabillasha boradi. Keyin Yuklamalar umumiy hajmining bu komponenti ham asta - sekin kamaya boradi. Musobaqa mashqlari va ularga yaqin bo'lgan maxsus - tayyorlov mashqlari bundan istisnodir. Ularning bir oydagi jamlangan hajmi ortib boradi.

Ikkinchi bosqichda intensivlik asosan maxsus tayyorgarlik sohasida o'sadi. Mashqlar absolyut intensivligining tezlik, sur'at, qudrat va boshqa parametrlarining ortishi bilan birga mashg'ulotning nisbiy intensivligi ham yuksalib boradi. Biroq bu umumiy jismoniy tayyorgarlikning anchagina qismiga taalluqli bo'lmaydi. Aftidan, bu erda faqat mashg'ulot samarasini tanlangan sport turiga to'g'ridan - to'g'ri «foydali o'tkazadigan» umumiy tayyorgarlik mashqlarining ayrim parametrlarigina ortishi lozim bo'lsa kerak.

Mashg'ulot intensivligining o'sib borishi va hajmining kamayishi natijasida, ikkinchi bosqichda Yuklamalar dinamikasi-ning o'rta «to'liqin»lari odatda 3 - 4 haftagacha qisqaradi. «YUkla-ma tashlash» farqlari ham qisqaradi. Bunga mashq bilan chiniqqanlik o'sa borgani sari, bir tomondan, Yuklamalar hajmi kamayishi sabab bo'lsa, ikkinchi tomondan, tiklanish jarayonlari-ning tiklanishi tezroq o'tishi sabab bo'ladi.

Mikrosikllarda Yuklamalar dinamikasi umumiy tendensiyaga va mikrosikllarning butun strukturasi-dagi o'zgarishlarga muvofiq almashinadi. Struktura esa, o'tkazilajak musobaqalarning eng muhimlariga yaqinlashtira borish sharoitiga va ularda ishtirok etish sharoitiga muvofiq qayta tuziladi va Shu yo'l bilan musobaqa mikrosikllariga o'xshay boradi.

MUNDARIJA

KIRISH	4
I-BOB ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING NAZARIY-USLUBIY ASOSLARI.....	5
1.1. Adaptiv jismoniy tarbiya va sportning nazariy-amaliy asoslari	5
1.2. Intelektual ijodiy salohiyatni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari	14
1.3. Mashgʻulot jarayonining mazmuni va struktursani.....	19
II-BOB. PARALIMPIYA SPORTIDA JISMONIY TARBIYA YOʻNALISHLARI. JISMONIY QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISH USULLARI”	23
2.1. Jismoniy tayyorgarlik	23
2.2. Jismoniy tarbiya turlari, vazifalari va vositalari	24
2.3. Umumiy maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT).....	32
2.4. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning oʻzaro nisbati	36
III-BOB. SPORT VA TEXNIK TAYYORGARLIK XUSUSIYATLARI	40
3.1. Texnik tayyorgarlik xususiyatlari.....	40
3.2. Sportchining texnik tayyorgarligi turlari, vazifalari, vositalari, usullari va bosqichlari	45
3.3. Koʻp yillik va yillik oʻquv sikllarida texnik tayyorgarlikning bosqichlari va mazmuni	48
3.4. Taktik tayyorgarlik	52
3.4.1. Koʻrsatilgan natijadan qatʼiy nazar musobaqada gʻalaba qozonish taktikasi	54
3.4.2. Yuqori ball toʻplagan musobaqalarda gʻalaba qozonish taktikasi	55
3.4.3. Musobaqalarning navbatdagi bosqichiga chiqish taktikasi	55
IV-BOB. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK.....	59
4.1. Psixologik-pedagogik faoliyat.....	59
4.2. Maxsus psixologik trening	59
4.4. Funksional tayyorgarlik.....	64
V-BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHGʻULOT JARAYONINING TUZILISHI	68

5.1. Mashg‘ulot mikrosiklini tuzilishi.....	68
5.1.1. Mikrosikllar yuklamalari dinamikasining va strukturasi xususiyatlari.	72
5.2. Mashg‘ulot mezosikllarini tuzilishi.	74
5.2.1. Mashg‘ulot mezosikllarning tiplari.....	74
5.3. Makrosikllarda mashg‘ulotlar jarayonining tuzish metodikasi..	76
VI-BOB. PARA SPORT TURLARIDA MASHG‘ULOTI	
DAVRLARINING XUSUSIYATLARI	81
6.1. Sport formasi taraqqiyotining fazoliligi mashg‘ulotni davrlashning tabiiy asosi ekanligi	81
6.2. Tayyorlov davrining ikkinchi (maxsus tayyorgarlik) bosqichi ..	90
6.3. Musobaqa davrining strukturasi.....	91
6.4. O‘tish davri.....	91
6.5. Yuklamalar dinamikasining xususiyatlari.	93

Mirjamolov M.X., Bobomurodov N.Sh., Sobirova L.B.

ADAPTIV SPORTDA INTEGRAL TAYYORGARLIK

(Magistrlar uchun)

Muharrir: S. Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyho'jayev
Sahifalovchi: A. Muhammadiyev

Nashr. lits № 0038.

Bosishga ruxsat etildi 12.12.2023.

Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$. Ofset qog'ozi. "Times New Roman"
garniturası. Hisob-nashr tabog'i. 6,5.

Adadi 100 dona. Buyurtma № 52.

«MAKON SAVDO PRINT» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qoraqamish 4 mavze, 56.

155 400 80 m

ISBN 978-9910-776-32-9



9 789910 766329