

M.X. MIRJAMOLOV, F.M. MURADOV

**MUSOBAQALARGA TAYYORGARLIK
BOSQICHINI REJALASHTIRISH VA
SPORTCHILARNI PIK (ENG YUQORI)
SPORT FORMASIGA OLIB CHIQISH
USLUBIYATI**





O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

M.X. MIRJAMOLOV, F.M. MURADOV

**MUSOBAQALARGA TAYYORGARLIK
BOSQICHINI REJALASHTIRISH VA
SPORTCHILARNI PIK (ENG YUQORI) SPORT
FORMASIGA OLIB CHIQISH USLUBIYATI**

AMALIY TAVSIYALAR

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-tadqiqot instituti direktorining 2024-yil 22-noyabrdagi
51-son buyrug'iga asosan 61010800-Sport faoliyati (Adaptiv jismoniy tarbiya va
parasport) ta'lim yo'nalishi talabalari uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan.

Ro'yxatdan o'tish raqami O'Q-0080

TOSHKENT

“MAKON SAVDO PRINT” X K -2024

UO'K 796.062.4

KBK 75.4

M.X. Mirjamolov, F.M. Muradov **Musobaqalarga tayyorgarlik bosqichini rejalashtirish va sportchilarni pik (eng yuqori) sport formasiga olib chiqish uslubi**yati. [Amaliy tavsiyalar]. / – T-“MAKON SAVDO PRINT” X K : 2024.- 277 b.

ANNOTATSIYA

Uslubiy tavsiyalar sportchilar musobaqa oldi tayyorgarlik davrini rejalashtirish va amalga oshirish kabi masalalarni qamrab oladi. Yuklamalarni tortish (yoki yuklamalarni toraytirish) davrini o'tkazishning asosiy uslubiy qoidalari va tamoyillari aniqlangan bo'lib, musobaqalarga tayyorgarlik bosqichini qurishning asosiy strategiyalari keltirilgan. Aniq misollar orqali rejalashtirilgan sport natijasini olishga qaratilgan yuklamalarni modellashtirish variantlari ko'rsatilgan.

Qo'llanmada, musobaqalarga bevosita tayyorgarlik ko'rish bosqichida mashg'ulot jarayonining qaysi asosiy komponentlari (yuklama hajmi, yuklama intensivligi, mashg'ulotlar soni va chastotasi, mashg'ulotlarni tortish davrining davomiyligi) yordamida maksimal samaradorlikka qanday erishish mumkinligi ko'rib chiqiladi.

UO'K 796.062.4

KBK 75.4

ISBN 978-9910-690-16-7

© “MAKON SAVDO PRINT” X K 2024
© M.X. Mirjamolov, F.M. Muradov. 2024

MUNDARIJA

KIRISH.....	5
I. BOB SPORT FORMASI HOLATI VA UNING BAHOLASH MEZONLARI.....	8
1.1. Sport forması holatı va uning baholash mezonlarining asoslari.....	8
1.2. Sport formasiga yetkazish (teypering) va musobaqalarda uning zarurati.....	10
II. BOB TO'G'RI TEYPERING SABABLI MUSOBAQADA YUZAGA KELGAN O'ZGARISHLAR.....	13
2.1. Musobaqa yuklamasini to'g'ri tortish natijasida yuzaga kelgan o'zgarishlar holatlari haqida.....	13
2.2. Turli harakat sifatlari uchun trenirovka samaradorligiga nisbatan ta'sir natijalari.....	15
III BOB. MUSOBAQALARGA TAYYORGARLIK KO'RISH MODELLARI.....	19
Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish modellari solishtish.....	19
3.1. Musobaqalarga tayyorgarlik davri (teypering)ni o'tkazishning asosiy uslubiy qoidalari va tamoyillari.....	27
3.2. Turli sport turlari bo'yicha musobaqalarga tayyorgarlik bosqichini qurish xususiyatlari.....	34
3.3. Siklik chidamlilik sport turlarida teypering	35
3.4. Jamoaviy sport turlarida teypering.....	52
3.5. Tezkor-kuch va kuchga ustuvorlik beriladigan sport turlarida teypering.....	61
UMUMIY XULOSA	66
SPECIAL OLYMPICS – MAXSUS OLIMPIADA.....	101
Yurtimiz sportchilari 23-surdolimpiya o'yinlarida 4-ta sport turidan 9 nafar sportchilar ishtirok etishdi. Etiborlisi Abdiyusupova Maftuna va Tojiboeva Dilbar Taekwondo sport turidan bronza medallariga sazavor bo'ldi.....	138

Yurtimiz sportchilari 24-surdolimpiya o'yinlarida 2-ta sport turidan 31 nafar sportchilar ishtirok etishdi. Etiborlisi Abdiyusupova Maftuna va Eshmirzaeva Guzal Taekwondo sport turidan bronza medallariga sazavor bo'ldi.....	140
XXV- SURDOLIMPIYA O'YINLARI TOKIO 2025 (YAPONIYA) da bo'lib o'tishi rejalashtirilgan.....	140
Valtellina - Valchiavenna XIX-QISHKI SURDOLIMPIYA O'YINLARIDA O'ZBEKISTONLIK SPORTCHILAR	142
Yurtimiz sportchilari 19-qishki surdolimpiya o'yinlarida shaxmat sport turidan 6 nafar sportchilar ishtirok etishdi.....	142
XX- QISHKI SURDOLIMPIYA O'YINLARI ANQARA – KAYSERI 2023 (TURKIYA).....	143
Harakatlarga o'rgatish bosqichlari.....	172
Dastlabki o'rgatish bosqich.....	173
Chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichi va bosqichning maqsadi...	176
Harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi.....	177
GLOSSARIY.....	267
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI.....	269

KIRISH

Sportchining samarali va natijador musobaqa faoliyati, avvalambor, maksimal natijaga erishishni, keyin esa mavsumning asosiy musobaqalarida shaxsiy sport yutuqlarining "cho'qqisiga" erishishni o'z ichiga oladi. Biroq, hatto yuqori malakali sportchilarni tayyorlash amaliyotida, hamma ham har doim bunga erisha olgan emas. Turli sport turlari bo'yicha sport va texnik natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, mavsumning asosiy musobaqalarida o'rtacha 10 nafar sportchidan atigi 3-4 nafari o'zining eng yaxshi sport natijalarini bevosita namoyish etmoqda. Maksimal sport natijalariga erishish, asosan, yillik mashg'ulotlarni oqilona davriylashtirish bilan ta'minlanadi.

Asosiy musobaqalardan oldingi davrning tuzilishi va mazmuni katta ahamiyatga ega bo'lib, u bevosita quyidagi: yuklama va yuklamadan ziyod, stress, moslashish va qayta moslashish, charchoq, zo'riqish, tiklanish, darhol va kechiktirilgan mashg'ulot effekti kabi tushunchalar bilan bog'liqdir. Aynan musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida sportchining salohiyatini maksimal darajada oshirish, sport musobaqalarini yuqori saviyada o'tkazish sharoitida oldingi mehnati natijasida yaratilgan shart-sharoitlarni to'liqroq ro'yobga chiqarish uchun imkoniyatlar yaratiladi.

Mavsumning asosiy musobaqalari oldidan so'nggi bir necha haftadan unumli foydalanish, birinchi navbatda yuqori malakali sportchilarning harakat salohiyatini samarali amalga oshirish imkonini yaratganligi murabbiy va mutaxassislar o'rtasida sportga bo'lgan qiziqishning yuqori darajasini hamda o'quv mashg'ulotlarining davomiyligi va mazmuni bo'yicha tayyorgarlikning ushbu bosqichida o'quv jarayonini oqilona qurish nuqtayi nazarini belgilab berdi.

Mamlakatimiz mutaxassislari sportchilarni davrlashtirish va sport formasining eng yuqori cho'qqisiga olib chiqish masalalarini o'rganish doirasida asosiy musobaqalarga tayyorgarlik bosqichiga jiddiy e'tibor qaratdi.

Nafaqat musobaqa oldi tayyorgarlik davriga, balki asosiy va maxsus tayyorgarlikning yuqori darajasini ta'minlovchi oldingi tayyorgarlik bosqichiga ham katta e'tibor qaratildi. Ushbu bosqichni qurish masalalari, tayyorgarlikning turli vositalari va usullaridan foydalanish samaradorligi, shu jumladan, o'rta va baland tog' sharoitlarida ham mashg'ulot olib borish jarayonlari atroflicha o'rganildi.

Sport formasining "cho'qqisiga" erishish muammosiga birinchi bo'lib e'tibor qaratgan xorijiy mualliflardan biri mashhur avstraliyalik mutaxassis Forbes Karlayl edi. Sportchilarning ko'rsatkichlarini oshirishning asosiy omili sifatida katta yuklama hajmdagi mashg'ulotlarning tarafdori bo'lgan holda, u bu yuklama hajmini musobaqa oldi davrini hisobga olish bilan birga olib borish kerak, bunda yuklamani kamaytirish kerak, deb hisoblardi.

Mashg'ulot yuklamasining bunday kamayishi yoki qisqarishi sportchining oldingi mashg'ulotlardan so'ng tanasining to'liq tiklanishini va uning startga tayyorligini ta'minlaydi. Karlayl musobaqalarga tayyorgarlik davrini "tortish davri" yoki oddiygina "toraytirish" deb atashni taklif qildi. Ushbu g'oyani ishlab chiqishda suzuvchilarni tayyorlash nazariyasi va metodikasi bo'yicha mutaxassis Jeyms Kaunsilmen o'z ishlarida mavsumning asosiy musobaqalari oldidan 2-4 haftalik "tortishish" davri juda muhim ekanligini ko'rsatdi, bu esa o'z navbatida oldingi tayyorgarlik davri muvaffaqiyatli qurilganligidan dalolat. Kaunsilman "toraytirish" vazifalarini sportchiga musobaqalar oldidan dam olishni ta'minlashda, aniq startlarga texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikka e'tibor qaratishda ko'rdi. Shunday qilib, uning tayyorgarlik davri uchun rejasi o'quv yuklamalarini kamaytirish va asosiy musobaqalarga tayyorgarlikning maxsus muammolarini hal qilishga qaratilgan.

Keyingi yillarda, asosan, xorijiy mamlakatlar mutaxassislari tomonidan ushbu davrning optimal davomiyligi va mazmunini topishga qaratilgan tadqiqotlar olib borildi. Ushbu muammo bo'yicha eng mashhur asarlar qatoriga Iñigo Mujikaning turli yillardagi tadqiqotlari kiradi.

Xususan, asosiy musobaqalar oldidan bir necha hafta davomida ratsional tuzilgan yuklamani tushirish va tiklash xarakteridagi mashg'ulotlar nafaqat erishilgan tayyorgarlik darajasini pasaytirmasligi, balki sport natijalarini sezilarli darajada yaxshilashga yordam berishi ko'rsatildi.

Musobaqa oldi haftalarda aniq mashg'ulot muammolarini hal qilish: mashg'ulot yuklamasining optimal hajmi va dinamikasini aniqlashni, mashg'ulot yuklamalarining parametrlari, dam olish, tiklash choralari va har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, turli yo'nalishdagi va og'irlikdagi yuklamalarning eng yaxshi kombinatsiyasini izlashni talab qiladi.

Ushbu metodik ishlanmada musobaqalarga bevosita tayyorgarlik ko'rish bosqichini qurish va sportchini eng yuqori sport formasiga olib chiqishning shu va boshqa ba'zi masalalari ko'rib chiqiladi.

I.BOB SPORT FORMASI HOLATI VA UNING BAHOLASH MEZONLARI

1.1. Sport formasi holati va uning baholash mezonlarining asoslari

Asosiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish siklida murabbiylar va sportchilar oldida turgan asosiy vazifalardan biri bu sport formasining eng yuqori atletik tayyorgarligiga erishishdir. "Sport formasi" atamasi odatda "sportchining o'ziga xos ishchanlik xususiyati ko'rsatkichlar holatini belgilash uchun ishlatiladi, bunda sport yutuqlarining barcha omillari bo'yicha optimal qiymatlari va nisbatlari olinib, tegishli harakat faoliyatida uning potentsialini, sport natijalarini maksimal darajada amalga oshirishni ta'minlaydi.

Organizmning optimal tayyorgarligi alohida organlar va tizimlarning yuqori funktsional imkoniyatlari, funktsiyalarni kuchaytirish qobiliyati, tashqi va ichki muhitning noqulay omillari ta'siriga chidamliligi, yuqori texnik va taktik mahorat bilan tavsiflanadi. Harakat tizimi va ichki organlar funktsiyalarining yuqori darajadagi uyg'unligi ifodasi – harakatni tez ishlab chiqara olish va mashqdan keyin tez tiklanishdir.

Sport formasining holati bir qator biologik, psixologik va sport-texnik ko'rsatkichlarda ifodalanadi, ular sport formasini kuzatish va baholashning asosiy mezonlarini ifodalaydi.

Biologik nuqtai nazardan, sport formasi quyidagi ko'rsatkichlar bilan tavsiflanadi:

- tananing harakatchanligini oshirish - tezroq ishga qo'shilish va bir faoliyat turidan boshqasiga o'tish ;
- funktsiyalarni tejay olish bilan - vaqt birligida energiya yo'qotishlarini kamaytirishda aniqroq namoyon bo'ladigan funktsiyalarning samaradorligi oshirishga qaratish;
- sport formasidan tashqarida imkonsiz bo'lgan mushaklarning spetsifik faolligini yuqori darajada ushlab turish qobiliyati;

- tiklanish jarayonlarining tezlikda kechichi;
- barcha tana funktsiyalarining o'ziga xos moslashuvi nuqtai nazaridan to'liq sinxron harakati;

Psixologik nuqtai nazardan sport formasi quyidagi ko'rsatkichlar bilan tavsiflanadi:

- ekstremal sport sharoitida ruhiy holatlarni o'z-o'zini tartibga solish qobiliyatini oshirish bilan yuqori darajadagi ruhiy barqarorlikka erishish;
- ruhiy fazilatlarni maqsadli safarbar etishda ifodalangan bo'lajak musobaqalarga optimal tayyorgarlik;
- ixtisoslashgan sezishning yuqori darajasi (suv, chang'i, vaqt, makon hissi tushunchalari), mushaklarning harakatlarini farqlash va boshqalar;
- maksimal jismoniy va ruhiy zo'riqish tufayli irodaviy harakatlar doirasini oshirish;
- hissiy yuksalish, optimistik kayfiyat, musobaqada ishtirok etish istagi.

Pedagogik nuqtai nazardan sport formasining eng to'g'ri va umumiy mezoni muhim musobaqalarda (Olimpiya o'yinlari, jahon va Yevropa chempionatlari va boshqalar) ko'rsatilgan yuqori va barqaror sport natijalari hisoblanadi. Sport natijasi eng informatsion ma'lumot hisoblanadi, chunki u eng ko'p darajada barqaror holatni ta'minlaydigan doimiy ishlaydigan omillarni (sportchining jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligi) to'liq aks ettiradi.

Ammo sport natijasi, vaqtinchalik deb ataladigan omillarning (tomoshabinlarning reaksiyasi, iqlim sharoiti, hakamlar tarkibi va boshqalar) ta'sirini ham aks ettiradi. Birgalikda ular sport va texnik natijalarda muqarrar tebranishlarga olib keladi va bu sport formasi tez paydo bo'ladigan va undan ham tezroq yo'qolib ketadigan "o'tkinchi" hodisa degan taassurotni yaratadi.

Ushbu taassurot sport natijalarining aniq mezonlari yoki ushbu natijani o'lchash qobiliyati (sport o'yinlari, boks, kurash, qilichbozlik va boshqalar) bo'lmagan sport turlari uchun odatiy ko'rinadi.

Aynan shu sport turlarida "zafarli g'alabalar" ko'pincha kutilmagan mag'lubiyatlar bilan almashinadi, bu esa jamoa yoki sportchining sport formasi va sinfiga qarama-qarshi baholarga olib keladi. Shuning uchun, sport formasini aniq tashxislash sport mashg'ulotlarining turli jihatlarini baholash uchun yuqori informatsion testlardan tizimli foydalanishni o'z ichiga oladi, ular sport natijasi bilan birgalikda doimiy va vaqtinchalik omillarning nisbatini aniqlay oladi.

Sportchini eng yuqori sport formasi darajasiga yetkazish - mashg'ulotlarning eng murakkab vazifasi hisoblanadi. Sportchining individual xususiyatlarini, shuningdek, uning tayyorgarlik darajasini ham hisobga olish kerak. Amaliyotda, "sport formasiga yetkazish"ning turli xil variantlarini tekshirish, tananing reaksiyalarini va sportchining psixologik holatini kuzatish kerak bo'ladi. Ko'pincha, hatto ko'p yillar davomida shogirdlari bilan ishlagan tajribali murabbiylar ham sportchilarni asosiy musobaqalarga tayyorlash bosqichida xato qilishadi. Tajriba va sezgi har doim ham ishlamaydi.

Sportchi sport formasining dinamikasi bilan bog'liq masalalarni muvaffaqiyatli hal qilish mavsumning asosiy startlarida ko'rsatilgan sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi. Sportchining "sport formasi" har doim murabbiyning diqqat markazida bo'lishi kerak.

1.2. Sport formasiga yetkazish (teypering) va musobaqalarda uning zarurati.

Zamonaviy, asosan xorijiy uslubiy adabiyotlarda "teypering" atamasi musobaqalarga tayyorgarlik bosqichini (ingliz tilidan - asta-sekin qisqartirish, toraytirish, yumshatish, burilish) ifodalash uchun ishlatiladi, bu sezilarli qisqarish va o'zgarishlar davri sifatida tushuniladi, bu esa sportchining tanasini to'liq tiklash va musobaqalarga tayyorgarlik holatiga

erishish uchun asosiy musobaqalar oldidan yuklama yo'nalishi o'zgartirish bo'yicha harakatlarga aytiladi.

Mahalliy ilmiy va uslubiy adabiyotlarda "sport formasiga yetkazish" yoki "toraytirish" atamaları ko'pincha tayyorgarlikning ushbu bosqichini ifodalash uchun ishlatiladi.

Musobaqalardan oldingi davrda mashg'ulotlarni rejalashtirish va amalga oshirish muammolariga bag'ishlangan ko'pgina ishlarda toraytirish (teypering) fiziologik va psixologik stressni kamaytirish orqali sport ko'rsatkichlarini maksimal darajada oshirish uchun musobaqalar oldidan o'quv mashg'ulot yukining bosqichma-bosqich, chiziqli bo'lmagan qisqarishi jarayoni sifatida belgilanadi.

Bu, odatda, mashg'ulot paytida rivojlanadigan, ammo kamroq charchoq bilan fiziologik moslashuvlardan foydalanishni o'z ichiga oladi. Teypering davrining ahamiyati va uning yuqori malakali sportchilarning natijalarini ta'minlovchi omillar ierarxiyasidagi o'rni (chidamlilik sporti misolida) S. Seiler ishida ko'rsatilgan (1-rasm).

Muayyan musobaqaga tayyorgarlik haqida gapiradigan bo'lsak, oldingi tayyorgarlikda xatolarga yo'l qo'yilmasa va sport natijasiga ta'sir qiluvchi boshqa barcha omillar hisobga olinsa, teypering - pasayish davri muhim va hatto hal qiluvchi bo'lishi mumkin.

Musobaqaga to'g'ri yondashishning yuksak ahamiyatini sport nazariyotchilari ham, amaliyotchilari ham tan olishganiga qaramay, tegishli o'quv dasturlarini ishlab chiqish hali ham fandan ko'ra ko'proq san'atligicha qolmoqda va trenerlar ko'pincha o'quv strategiyalarini aniqlashda sinov va xatolarda o'rganish yo'li bilan harakat qilishgan va harakat qilishda davom etishmoqda. Faqat yaqindagina musobaqadan oldingi mashg'ulot yuklamasi parametrlari va musobaqadan oldingi ko'rsatkichlar o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlaydigan tadqiqotlar nashr etila boshlandi.

Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichining mazmuni, uning davomiyligi va tuzilishi sportchining dastlabki tayyorgarlik darajasi va bajargan ishining xususiyatiga qarab belgilanadi.



1-rasm. Chidamlilik sportida yuqori malakali sportchilarning natijalarini ta'minlovchi omillar ierarxiyasi.

Yondashuv strategiyasini belgilashda murabbiy quyidagi asosiy savollarga javob berishi kerak:

- 1) davomiyligi qanday bo'lishi kerak,
- 2) mashg'ulotlarning hajmini, intensivligini, chastotasini qanday o'zgartirish kerakligi,
- 3) ushbu sportchi uchun bu holatda qanday turdagi teyperingni tanlash kerak.

II. BOB TO'G'RI TEYPERING SABABLI MUSOBAQADA YUZAGA KELGAN O'ZGARISHLAR

2.1. Musobaqa yuklamasini to'g'ri tortish natijasida yuzaga kelgan o'zgarishlar holatlari haqida

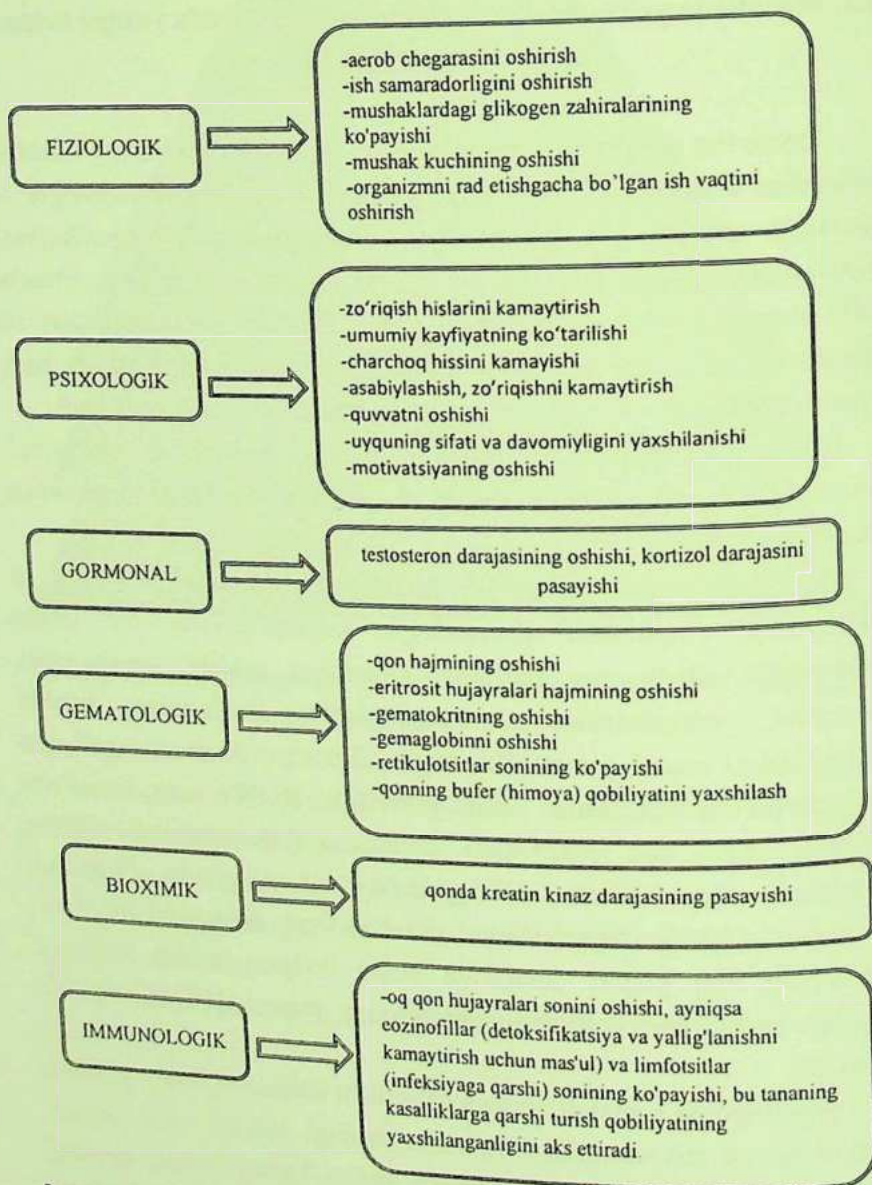
Teypering davridagi mashq qilishda, yuklama superkompensatsiya cho'qqisiga erishish uchun mashg'ulot paytida to'plangan fiziologik va psixologik stressni olib tashlaydigan tarzda tanlanadi. Muvaffaqiyatli teyperingdan olingan ijobiy ta'sir, muvaffaqiyatli vaziyatlarda, o'rtacha 2-4% ni tashkil qiladi, va bu holat 0,5 dan 6%gacha variatsiyalanadi. Bu laboratoriya va odatiy test sinovlarining yaxshilangan natijalarida ham, bevosita boshqa sport natijalarining yaxshilanishida ham ifodalanadi.

To'g'ri bajarilgan teypering fiziologik, psixologik, gormonal, gematologik, biokimyoviy va immun o'zgarishlarning butun majmuasiga hissa qo'shadi (2-rasm).

Sport formasiga ega bo'lish bilan bog'liq asosiy fiziologik va biokimyoviy o'zgarishlar gematologik ko'rsatkichlarni o'z ichiga quyidagilarni oladi: qon plazmasi hajmining oshishi, gemoglobin, gematokrit, retikulotsitlar va haptoglobin darajasining oshishi (gemoglobinni yuqori quvvat bilan bog'laydigan qon plazmasi oqsili, qon hujayralarini eritrotsitlarini harakatlanishi), RDW ning pasayishi (indikator qizil qon hujayralari hajmining taqsimlanishi). Ushbu o'zgarishlar "sport formasida" gemoliz va eritropoez o'rtasidagi muvozanatda ijobiy o'zgarishlarga olib keladigan ko'rsatkichdir. Sport formasining eng yuqori darajasiga yaqin bo'lgan holatda, kislorod iste'moli hajmi ham minimal chegarasiga mos keladigan tezlikda kamayadi.

Teyperingning samarali amalga oshirilishi natijasida ijobiy periferik o'zgarishlar va mitoxondrial fermentlar faolligi oshishi sodir bo'ladi. Metabolik o'zgarishlar kunlik energiya sarfini kamaytirishni; qondagi laktatning maksimal kontsentratsiyasini oshirish; submaksimal mashqlar

paytida qon laktating kamayishi (yoki o'zgarmagan darajasi); mushaklardagi glikogen konsentratsiyasining oshishi; qondagi kreatin kinaz konsentratsiyasining pasayishlarini o'z ichiga oladi.



2-rasm. To'g'ri rejalashtirilgan va bajarilgan teypering tufayli yuzaga kelgan asosiy o'zgarishlar.

2.2. Turli harakat sifatlari uchun trenirovka samaradorligiga nisbatan ta'sir natijalari

I. Mujika va boshqalarning ishida 2004 yilgi Sidney Olimpiada o'yinlari oldidan 3 haftalik qisqarish natijasida suzish natijalari 2,2% ga yaxshilanganligini aniqladi. Sidneyda bo'lib o'tgan 2000 yildagi Olimpiada o'yinlarida g'olibning natijasi bilan suzish bo'yicha to'rtinchi o'rinni egallagan sportchining natijasi o'rtasidagi masofani to'ldirish tezligidagi farq bor-yo'g'i 1,62 foizni tashkil etdi. Uchinchi va sakkizinchi o'rinlar o'rtasida xuddi shunday atigi 2,02% farq bor. 2004 yilda Afinada bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida og'ir atletika bo'yicha birinchi va uchinchi o'rinlar o'rtasidagi natijalar farqi 1,96% ni tashkil etdi (ayollar - 2,21%, erkaklar - 1,73%).

Bu ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, unumdorlikdagi juda kichik yaxshilanishlar ham sportchining yakuniy o'rinlariga sezilarli ta'sir ko'rsatishi va g'alaba yoki mag'lubiyatni anglatishi mumkin. To'g'ri bajarilgan teypering mashg'ulotlari yuguruvchilar, triatlonchilar, velosipedchilar va suzuvchilarning chidamliligini (0,5-11,0%) va mushaklarning kuchi va baquvvatligini (8-25%) sezilarli yaxshilanishiga olib kelishi mumkin. Mushaklar kuchiga kelsak, to'g'ri bajarilgan teypering sport ko'rsatkichlarining 2-8% ga yaxshilanishiga olib kelishi mumkin.

M. Izquierdo va uning hamkasblari teypering shtanga bilan o'tirib-turishda va yotgan holda shtangani ko'tarishda natijalarni 2,0% yaxshilanishga olib kelganligini aniqladilar. Mashg'ulot dasturiga javoban kuchning yanada aniq yaxshilanishi Coutts va boshqalarning ishida olingan. Ular 3MT (max. takrorlash) shtanga bilan o'tirib-turish ko'rsatkichi 7,2% ga va 3 MT yotgan holda shtangani ko'tarish 5,2% ga oshganini aniqladilar.

Teypering orqali maksimal izometrik va dinamik quvvatni 3-7 foizga oshirishi eksperimental ravishda isbotlangan. Teyperingning markaziy jihati - tayyorgarlik darajasining, oldingi mashg'ulotlar ta'siriga

javoban erishilgan funktsional holat va tugallangan mashg'ulot yuklari tufayli sportchida hosil bo'lgan charchoq, charchoq darajasi o'rtasidagi bog'liqlikga taqaladi.

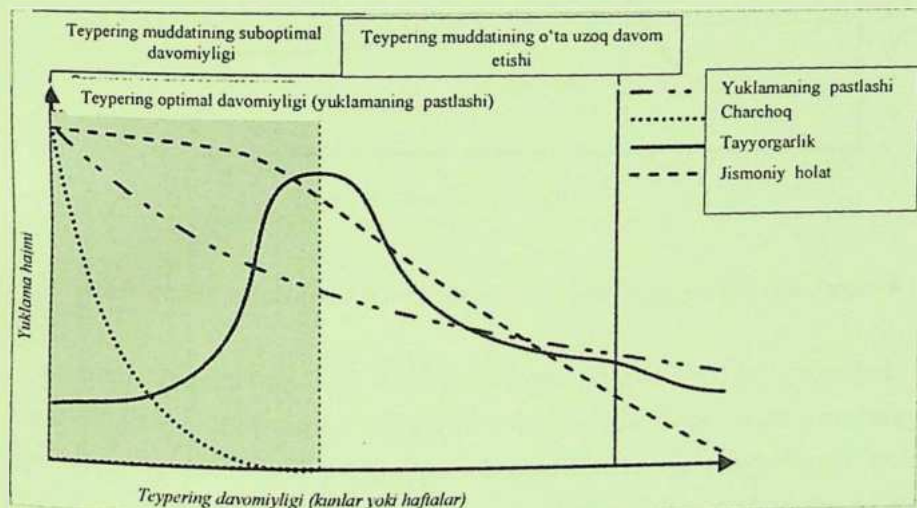
Teypering jarayonining qurilishi qoldiq o'quv effekti namoyon bo'lishiga asoslanadi - mashg'ulot to'xtatilgandan keyin bir muncha vaqt davomida tizimli o'quv yuklamalari natijasida yuzaga kelgan samarali o'zgarishlarning saqlanishi yuzaga keladi. Har xil harakat qobiliyatlari bilan bog'liq holda qoldiq mashg'ulot effektining davomiyligi to'g'risidagi ma'lumotlar 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

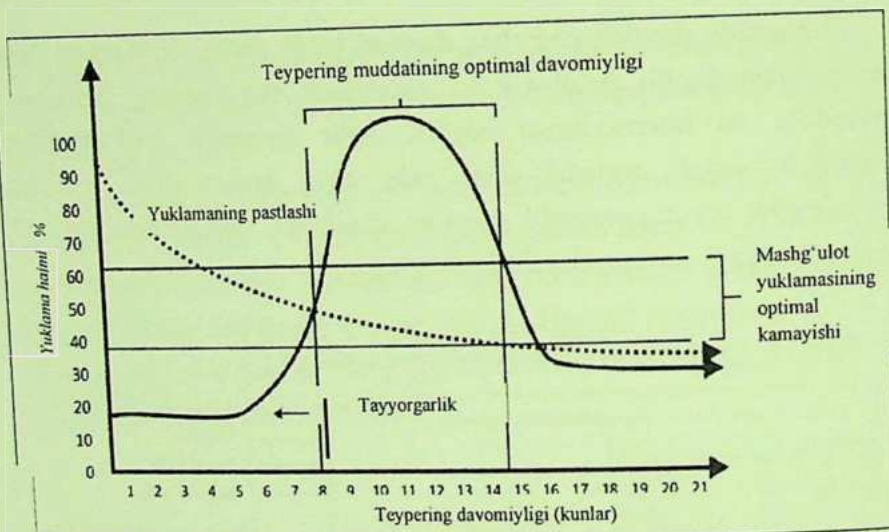
Turli harakat sifatlari uchun trenirovka samaradorligiga nisbatan ta'sir muddatining davomiyligi

Harakat sifati	Ta'sir muddati	Fiziologik xususiyatlar
Aerob chidamlilik	30±5	Aerob fermentlar, mitoxondriyalar, mushak kapillyarlari sonining ko'payishi; qonning kislorod sig'imi va glikogen zahiralarning ortishi; yog 'almashinuvining yuqori darajasi.
Maksimal kuch	30±5	Nerv mexanizmlari yaxshilanishi; mushak tolalarining ko'payishi tufayli mushak gipertrofiyasi.
Anaerob glikolitik chidamlilik	18±4	Anaerob fermentlar miqdori ortishi, buferlik qobiliyati va glikogen zaxirasini ortishi, yuqori laktat to'planishi ehtimoli;
Kuch chidamlilik	15±5	Mushaklar gipertrofiyasi, asosan sekin tolalarda; aerob/anaerob fermentlarning kuchayishi, mahalliy qon aylanishining yaxshilanishi va atsidozga chidamliligi.
Maksimal tezlik (alaklat)	5±3	Nerv-mushaklarning o'zaro ta'siri va harakat nazorati yaxshilanishi; kreatin fosfatning ko'payishi.

Teypering davrida charchoq darajasi tezda pasayadi, jarayon juda o'zgaruvchan bo'lib fiziologik va psixologik stresslarning ta'sirining mavjudligi va intensivligiga bog'liq. Agar teypering (yuklamalarni toraytirish, siqish, tortish) davri juda uzoq davom etsa, u holda funktsionallik va tayyorgarlik darajasi dastlabki, "mashqdan oldingi" darajaga tushadi yani pastlaydi (3, 4-rasm).



3-rasm. Charchoq darajasi, jismoniy holat, tayyorgarlik va yuklamani kamaytirish davrining davomiyligi o'rtasidagi bog'liqlik.



4-rasm. Taypering jarayonida tayyorgarlik darajasining dinamikasi.

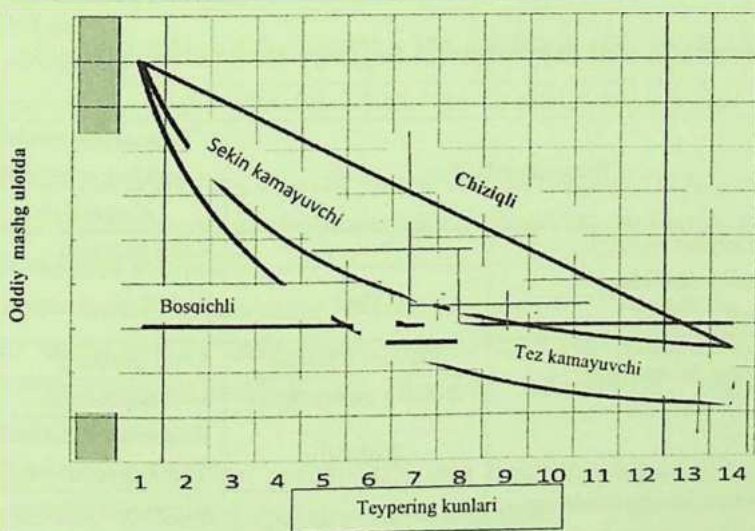
Shunday qilib, to'g'ri rejalashtirilgan va bajarilgan teypering natijalarning sezilarli yaxshilanishiga olib kelishi mumkin. O'sish miqdori ko'plab omillarga, birinchi navbatda tanlangan teypering (toraytirish) turiga (modeliga) bog'liq bo'ladi.

III BOB. MUSOBAQALARGA TAYYORGARLIK KO'RISH MODELLARI

Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish modellari solishtish

Mashg'ulotlar yuklamasini tortishning to'rtta modellari mavjud: chiziqli, yuklamani tez va sekin kamaytirish hamda zinama-zina modeli (5-rasm). Bu nomlar mashg'ulot yuklamasini kamaytirish xususiyatini aks ettiradi. Empirik tarzda, yuqori malakali sportchilar bilan ishlash jarayonida yuklamani tezkor kamaytirish modeli eng samarali ekanligi aniqlandi. Ayol sportchilar bilan ishlashda yuklamani sekin kamaytirish modelidan foydalanish tavsiya etiladi.

Rejalashtirilgan effektga erishish uchun mashg'ulot jarayonining bir nechta tarkibiy qismlarini, xususan: yuklama hajmini, yuklamaning intensivligini, mashg'ulotlar soni (chastotasi) va musobaqa oldi mashg'ulotlardagi yuklamani tortish davomiyligini boshqarish orqali yuklamani modellashtirish mumkin.



5-rasm. Teypering turlari (modellari): chiziqli, tez kamayuvchi, sekin kamayuvchi va zinama-zina (bosqichli).

Yuklama hajmi. Eng yuqori darajadagi superkompensatsiyaga erishish yo'li, birinchi navbatda, mashg'ulotlar hajmini kamaytirishdir. Eng katta ijobiy ta'sirga mashg'ulot hajmini 41-60% ga kamaytirish orqali erishiladi. Bunday holda, hajm mashg'ulot vaqti (soat) bilan o'lchanadi: aynan shu yondashuv bilan murabbiy moslashish mexanizmlarini ishga tushirishni belgilaydigan sportchining tanasiga jismoniy (metabolik) yuklamaning davomiyligi haqidagi tasavvurga ega bo'ladi.

Ushbular o'quv jarayonining ko'plab tarkibiy qismlarida sifat va miqdoriy jihatdan farq qiluvchi tadqiqotlar natijasida mualliflar tomonidan olingan umumiy, o'rtacha ma'lumotlardir. Har bir murabbiy o'z tajribasidan kelib chiqib, o'ziga xos xulosalar chiqarishi va ma'lum modellarni amaliyotda qo'llashi, tajriba o'tkazishi va muayyan sportchiga moslashtirishi mumkin. Umuman olganda, chidamlilik sport turlarida teypering davridagi yuklama hajmini tezkor-kuchni talab qiluvchi sport turlariga qaraganda nisbatan kamroq darajada kamaytirish tavsiya etiladi. 2-jadvaldan ko'rinib turibdiki, teypering paytida yuklama hajmini pasaytirish darajasi bir necha omillar bilan belgilanadi: qoldiq ichki charchoq davomiyligi va yuklamani kamaytirish turlari.

2-jadval.

Musobaqa oldi tayyorgarlik hajmiga ta'sir etuvchi omillar.

Xususiyatlari		Teypering davrida yuklama hajmini o'zgartirish
Teyperingdan oldingi makrotsikl davridagi yuklama	Yuqori	Katta pastlash
	Past	Kichik pastlash
Teypering davomiyligi	Davom etuvchi	Katta pastlash
	Davom etmaydigan	Kichik pastlash
Yuklamani kamaytirish turi	Chiziqli	Yuqori o'rtacha hajm Kichik yakuniy hajm
	Bosqichma-bosqich	Kichikroq o'rtacha hajm Kattaroq yakuniy hajm

Yuklama shiddati. Shiddatni o'rta darajadan yuqori darajaga qadar ushlab turish tavsiya etiladi, bu esa sport formasini yo'qotishdan saqlaydi. Ko'pgina mashg'ulotlar musobaqa shiddatida yoki undan yuqori darajada amalga oshiriladi. Eng yaxshi natijalar musobaqa oldi tayyorgarlik davrida shiddat bir xil darajadan oshirilganida ko'rsatiladi (3-jadval). Chidamlilikning namoyon bo'lishi ustun bo'lgan sport turlarida mashg'ulot davridagi past intensivlikdagi yuklamalar (70% ga teng yoki undan past) chidamlilikning pasayishiga yoki o'sishining yetishmasligiga olib kelishi aniqlandi.

3-jadval

Suzish, velosipedda yurish va yugurishdagi yuklamalarining intensivligini kamaytirib va kamaytirmasdan olingan natijalar bo'yicha mashg'ulot samaradorligi

	Barcha turlar		Suzish		Velopoyga		Yugurish	
		Soni		Soni		Soni		Soni
Shiddatni kamaytirib	-0,22	63	0,88	45	0,25	8	-0,72	10
Shiddatni kamaytirmasdan	0,33	376	0,28**	204	0,68*	72	0,37**	100

Eslatma: *) – farqlar ishonchli $p < 0,05$ **) – farqlar ishonchli $p < 0,01$ da.

Aksincha, teypering davrida yuqori intensivlikdagi (teng yoki 90% dan ortiq) yuklamalarni qo'llash maxsus tayyorgarlik darajasini va sport ko'rsatkichlarini oshiradi.

O'quv mashg'ulotlarining chastotasi (soni). "Teypering davri" bo'yicha tavsiyalar va tadqiqotlar natijalaridagi eng katta muvofiqlik mashg'ulotlarning chastotasi va ularning intensivligi to'g'risidagi ma'lumotlarda keladi.

O'quv mashg'ulotlari sonini 20% dan ko'proq qisqartirish tavsiya etilmaydi, ba'zi hollarda ko'paytirish ham mumkin.

Bu, ayniqsa, murakkab texnik va koordinatsion harakatlarni muvofiqlashtirish bilan bog'liq bo'lgan hodisalarda, o'ziga xos sezgilarni yo'qotishdan saqlaydi.

Teypering mashg'ulotlari davrining davomiyligi har xil bo'lishi mumkin va ko'pincha 4-5 kundan 4-5 haftagacha o'zgarib turadi, bunda sportchi qanchalik tez tiklanishi va erishilgan darajani qancha vaqt ushlab turishini hisobga olgan holda imkon qadar individuallashtirilishi lozim bo'ladi. Teypering mashg'ulotlari davrining muddatini tanlash, shubhasiz, oldingi yuklamaning intensivligi va hajmiga ta'sir qiladi.

Teypering mashg'ulotlari davrining mavsumi davom etar ekan, muddat tabiiy ravishda qisqarishi va sportchining hozirgi funktsional holatiga mos ravishda o'zgarishi mumkin. Agar teypering mashg'ulotlari davrining davomiyligi juda uzoq bo'lsa, charchoq bilan bir qatorda, oldingi mashg'ulotlar natijasida erishilgan tayyorgarlik darajasi ham pasayishi mumkin, bu esa mashg'ulot holatiga va tayyorgarlikning pasayishiga va natijada sport ko'rsatkichlarining pasayishiga ham olib keladi.

Teypering mashg'ulotlari davrining optimal strategiyasining umumlashtirilgan tavsifi 4-jadvalda keltirilgan. Umuman olganda, sprint va kuch mashqlari chidamlilik mashqlariga qaraganda ko'proq teypering davri vaqtini talab qiladi, chunki asab tizimi tiklanish va moslashish uchun ko'proq vaqt talab qiladi. Erkak sportchilarga ayol sportchilarga qaraganda ko'proq teypering davri talab qilinadi.

Keksa sportchilarga ham yoshroqlarga qaraganda uzoqroq davom etadigan teypering davri zarur. Shuni ta'kidlash kerakki, mashg'ulot yuklamasi hajmining pasayishiga qaramay, yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar teypering davridagi fiziologik moslashuvchanliklarni saqlash va ushlab turishda asosiy rol o'ynaydi.

4-jadval

Optimal teypering strategiyasining umumiy tavsiflari

Funksional imkoniyatlar va tayyorgarlik darajalarini kamaytirmasdan charchoqni minimallashtirish.
O'quv yuklamasining intensivligini saqlash
Mashg'ulot yuklamasi hajmini 60-90% gacha kamaytirish
Mashg'ulot chastotasini 80% dan ortiq ushlab turish.
Teypering dasturining davomiyligini individuallashtirish

(4 kundan 28 kungacha)
Progressiv chiziqli bo'lmagan (eksponensial) teypering modelidan foydalanish
Sport ko'rsatkichlarini $\approx 3\%$ ga yaxshilashini kutish (0,5 dan 6,0% gacha).

Mavsum boshlanishining asosi va birinchi bosqichi – (teypering) toraytirish dasturini tanlash va ishlab chiqish. Ed Maknili va uning hammualliflari ishida turli darajadagi va maqsadli yo'nalishdagi musobaqalarga tayyorgarlikni rejalashtirish bilan birgalikda sportchi uchun musobaqa mashg'ulotlari dasturini puxtalik bilan tuzish zarurligiga e'tibor qaratilgan.

Mc.Neely va hammualliflar uch turdagi teyperingni ajratib ko'rsatishni tavsiya qiladilar: kichik, o'rta va asosiy, xususan, mualliflar yiliga 1 ta asosiy, 1-2 o'rta va 2-3 tadan ko'p bo'lmagan kichik teyperingdan foydalanishni ko'rib chiqadilar "teyperingni" tez-tez uchrashi, bu yillik o'quv hajmini shu darajada kamaytiradiki, bu uning samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Agar bir yilda 6 dan ortiq musobaqa rejalashtirilgan bo'lsa, qo'shimcha poygalar natijaga emas, balki aniq texnik yoki taktik jihatlariga e'tiborni qaratib, nazorat mashg'ulotlari sifatida qaralishi kerak.

Nazorat sinovlari boshlanishidan oldin yoki saralash bosqichidagi unchalik muhim bo'lmagan poygalar oldidan kichik teyperingdan foydalanish mumkin. Kichik teyperingda yuklamani kamaytirishning davomiyligi va xususiyatlari oldingi mashg'ulot hajmiga bog'liq.

Haftasiga 6-10 soat mashq qiladigan sportchilar uchun sinov mashg'uloti yoki musobaqadan oldin bir kunlik teyperingdan foydalanish mumkin; haftasiga 10-15 soat mashq qiladiganlar uch kunlik teyperingdan foydalanishlari kerak; haftalik mashg'ulot hajmi 15 soatdan ortiq bo'lganlar uchun besh kunlik teyperingdan foydalanish tavsiya etiladi.

5-jadvalda shosse poygalari va vaqtga qaratilgan velopoygalar bo'yicha ixtisoslashgan velosipedchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan kichik teyperingdan misollar keltirilgan.

Velosipedchilarni o'rgatishda ishlatiladigan turli muddatlardagi kichik teypering variantlariga misollar

Davomiyligi (kunlar soni)	1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun	6-kun
1	Dam olish kuni	Poyga				
3	Dam olish kuni	5x2 daqiqa musobaqa tezligidan 5% yuqori tezlikda, 20 daqiqa yengil, yuklama	3x1 daqiqa musobaqa tezligidan 5% yuqori tezlikda, 20 daqiqa yengil, birxil yuklama	Poyga		
5	3 x 10 min. musobaqa tezligida	45 min. "barqaror holat" darajasida	7x3 daqiqa musobaqa tezligidan 3% yuqori tezlikda, 20 daqiqa yengil, birxil yuklama	5x2 daqiqa musobaqa tezligidan 5% yuqori tezlikda, 20 daqiqa yengil, birxil yuklama	3x1 daqiqa musobaqa tezligidan 7,5% yuqori tezlikda, 20 daqiqa yengil, birxil yuklama	Poyga

O'rta (oraliq) teypering (qisqartirish) asosiy bo'lmagan, ammo yuqori darajadagi natijalar talab qilinadigan musobaqalar uchun qo'llaniladi, masalan, sportchini terma jamoaga kiritish imkoniyatini belgilaydigan saralash musobaqalari. Bunday musobaqalarda sportchi to'liq tiklanmagan taqdirda ham kerakli natijani ko'rsatishi mumkin.

O'rta (oraliq) teypering (toraytirish) davrlari (4-5 kun) yil davomidagi tayyorgarlik jadvaliga kiritilishi mumkin, oxirgi asosiy *teypering* boshlanishidan 4-6 hafta oldin. Ushbu yakuniy oraliq *teypering* paytida nafaqat yaqinlashib kelayotgan poygaga bevosita tayyorgarlik ko'rish vazifalari, balki pasayish bosqichidan o'tishda tajriba orttirish, sportchining yuklamaning tavsiya etilgan qisqarishi va intensivlikning oshishiga munosabatini o'rganish vazifalari ham hal qilinishi kerak, bu oz'navbatida asosiy *teyperingni* rejalashtirish va o'tkazishda foydali bo'ladi.

Haftada 6-10 soat mashq qiladigan sportchilar 3-5 kunlik o'rta *teyperingdan* foydalanishlari mumkin; haftasiga 10-15 soat mashq qiladiganlar uchun 7-10 kunlik toraytirish mos keladi; haftasiga 15 soatdan ortiq mashq qiladiganlar 10-14 kunlik *teyperingdan* foydalanishlari mumkin. Ushbu davrda mashg'ulot kundaliklarini batafsil yuritish va sinchkovlik bilan tahlil qilish, asosiy startga tayyorgarlik ko'rishda olingan ma'lumotlardan to'g'ri foydalanish imkonini beradi.

Asosiy *teypering* (toraytirish) yiliga bir marta mavsumning asosiy startlari boshlanishidan oldin qo'llaniladi. *Teyperingning* davomiyligi sportchining sport mahorati darajasiga, mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligiga bog'liq bo'ladi. Adabiy ma'lumotlarga va murabbiylarning tajribasiga ko'ra, o'rtacha toraytirishning optimal davomiyligi 7 dan 28 kungacha o'zgarib turadi. McNeely va boshqalarning fikriga ko'ra mashg'ulot soatlari soniga muvofiq *teypering* (toraytirish)ning davomiyligini aniqlashni tavsiya qiladi (6-jadval).

Yilning asosiy musobaqasi uchun progressiv *teypering* (toraytirish) eng maqbul tanlovdir, ammo kichik va o'rta torayishlar uchun, ularning davomiyligi 10 kundan kam bo'lsa, bosqichli model eng yaxshi yechim bo'lishi mumkin.

6-jadval

Oldingi <i>teyperingdagi</i> haftalik mashg'ulotlar soni.	Progressiv <i>teypering</i> ning davomiyligi (kunlar soni)		
	<i>Kichik teypering</i>	<i>O'rta teypering</i>	<i>Yakuniy teypering</i>
6-10	1	3-5	7
10-15	3	7-10	14
15 kundan ziyod	5	10-14	21-30

Maknili bir qator ilmiy tadqiqotlar va eksperimental ishlarning natijalarini tahlil qilib, 14 kun yoki undan ko'proq davom etadigan *teypering* bilan mashg'ulotlar intensivligini majburiy oshirish bilan mashg'ulot hajmi 60-90% ga kamayishi kerak degan xulosaga keldi. Shepley va boshqa olimlar (1992) tuzilishi jihatidan o'xshash bo'lgan, ammo birida yuqori intensiv mashg'ulotlardan foydalanilgan, ikkinchisida yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlardan foydalanilmagan, ikkita turdagi *teypering* ni solishtirdilar. Ushbu tajriba natijasida faqat yuqori intensiv mashg'ulotlarni qo'llagan sportchilar guruhi (o'rta masofaga yuguruvchilar) o'z natijalarini yaxshilaganligi haqida ma'lumotlar olindi.

7-jadval

Asosiy *teypering* (torayish) davrida yuklamani o'zgartirish bo'yicha tavsiyalar

Oldingi <i>teyperingdagi</i> haftalik mashg'ulotlar soni	1 haftalik <i>teypering</i> (yuklama hajmining % kamayishi)	2 haftalik <i>teypering</i> (yuklama hajmining % kamayishi)	3 haftalik <i>teypering</i> (yuklama hajmining % kamayishi)
6-10	70		
10-15	45	70	
15 ziyod	30	50	70

Dasturni va mashg'ulot davomiyligini tanlashda har bir sportchining individual xususiyatlarini unutmash kerak.

3.1. Musobaqalarga tayyorgarlik davri (teypering)ni o'tkazishning asosiy uslubiy qoidalari va tamoyillari

Hozirgi vaqtda mavjud bo'lgan ma'lumotlar va turli xil sport turlari bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar ma'lumotlarini umumlashtirib, biz teypering davrini o'tkazishning asosiy uslubiy qoidalari va tamoyillarini sanab o'tishimiz mumkin:

- asosiy vazifa - tayyorgarlik jarayonida to'plangan charchoqni unumdorlikni pasaytirmasdan olib tashlash;
- mashg'ulot intensivligini saqlash (ko'paytirish) zarur;
- mashg'ulotlar davomiyligining qisqarishi hisobiga mashg'ulotlar hajmining qisqarishi 41–60% ni tashkil etadi;
- mashg'ulot hajmining qisqarishi asosan "maxsus bo'lmagan ish" (kardio mashg'ulotlar, kuch mashqlari) tufayli yuzaga kelishi kerak;
- kuch mashqlarini musobaqadan 10-15 kun oldin to'xtatilishi kerak, mushaklarni tiklash va o'ziga kelishi uchun yetarli vaqt berish kerak;
- mashg'ulotlarning chastotasini kamida >80% darajada ushlab turish;
- teyperingning davomiyligiga individual yondashuv (4-28 kun);
- to'g'ri rejalashtirilgan teypering ish qobiliyatini 2-3% ga oshishini ta'minlaydi;
- teypering davri samaradorligini oshirishi mumkin bo'lgan bir qator yordamchi vositalar mavjud (uglevodlarga boy parhez, massaj va boshqa fizioterapevtik muolajalar, suv muvozanatini tuzatish, gipoksiya mashg'ulotlari va boshqalar);
- har qanday stressli vaziyatlardan qochish kerak - ham sport bilan bog'liq, ham bog'liq bo'lmagan;
- to'g'ri ovqatlanishga katta e'tibor berish kerak;
- tiklanish tadbirlaridan dam olish va to'yib uhlashga ko'proq e'tibor berish kerak;
- sportchi teypering davrida kamida 7,5 soat uxlashi kerak, eng yaxshisi 9 soat (uyquning 3 va 4-bosqichlari ayniqsa muhimdir, bu

mushak to'qimasini tiklash va organizmdagi tiklanish jarayonlarining tezligi uchun muhim bo'lgan tabiiy o'sish gormoni "ajralishi" sodir bo'lganda);

- teypering davrida sodir bo'lgan hamma narsani batafsil qayd qilib yozib borish kerak: agar bu teypering davri muvaffaqiyatli ot'sa va keyingi musobaqalarda ajoyib natijalar uchun, uni yana takrorlash mumkin bo'ladi.

Musobaqalarning taktik va maxsus psixologik tayyorgarlik tarkibiga sportchining kunning istalgan vaqtida musobaqalarda qatnasha olish qobiliyatini o'z ichiga oladi, chunki sayohatdagi mamlakatlarning, qit'alarining soat kamarlarini musobaqa jarayonida hisobga olish zarur. Murabbiy start vaqtini oldindan bilishi, sportchiga tayyorgarlik ko'rish uchun zarur bo'lgan vaqtni to'g'ri hisoblashni o'rgatishi va iloji bo'lsa, musobaqa oldidan mashg'ulotlarni musobaqaga imkon qadar yaqin vaqtda o'tkazishi kerak.

Soat kamarlaridagi farqni, ob-havo sharoitini va musobaqaning boshlanish vaqtini (ertalab va tushdan keyin) hisobga olish kerak. Taktika asosiy strategik maqsadlar bilan belgilanadi, ular istiqbolli xarakterga ega uzoq muddatli bo'lishi mumkin (sportchining mavsumning asosiy musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish va muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun bir qator startlarda ishtirok etishi). Har qanday holatda ham, mavsum yoki Olimpiya siklining maqsadlarini aniq tushunishi kerak.

Murabbiy musobaqalarda taktikani belgilovchi omillarni hisobga olishi kerak: raqiblarning xatti-harakatini, tomoshabinlarning xatti-harakatini, musobaqaning tabiati, hakamlar darajasi, matbuotning xatti-harakati, musobaqa miqyosi va boshqalar. Inert asab tizimiga ega bo'lgan sportchining musobaqa muhitiga moslashishi ko'proq vaqt talab etadi, ya'ni ularga taktik jihatdan puxtarok tayyorgarlik ko'rish kerak.

Yil davomida sport formasining piklari soni har xil bo'lishi mumkin, bu asosan sportchining malakasi bilan belgilanadi. Kanadalik mutaxassis T.Bombning ishida quyidagi tavsiyalar berilgan.

O'smirlik yoshida bir pik nuqtasiga ega yillik dasturni rejalashtirish kerak. Tajribali katta sportchilari uchun ikkita pik tavsiya etiladi. Va faqat jiddiy o'quv mashg'ulot bazasiga ega bo'lgan elita sportchilarni tayyorlash jarayonida uch siklli bir yillik dasturni tanlash mumkin. Sportchi uchun yiliga uch yoki undan ortiq piklar bo'lsa, "Kuyish" xavfi (psixologik va jismoniy) juda yuqori va bu xavflarni minimallashtirish uchun puxta o'ylangan murabbiy qarorlari talab qilinadi. Yuklamani tushirish turi alohida tanlanishi kerak: har bir sportchining moslashuv profiliga muvofiq holda.

Teyperingga nisbatan bildirilgan reaksiyasi vaqtiga qarab, sportchilarning uch turini ajratish mumkin:

- sekin reaksiyali
- tezkor reaksiyali
- ikki fazali reaksiya bilan

Xuddi shu ichki yuklamada, sekin reaksiyali sportchi eng yuqori ko'rsatkichga erishish uchun uch hafta davomida yuklamani tushirishni talab qiladi, uchinchi haftada deyarli to'liq yaxshilanish namoyon bo'ladi. Tez reaksiyaga kirishadigan sportchiga esa atigi ikki hafta kerak bo'ladi. Ikki fazali reaksiyaga ega bo'lgan sportchi uchun umumiy yaxshilanish uch hafta davomida quyidagi nisbatga ko'ra taqsimlanadi: birinchi haftada 50%, ikkinchi haftada 5% va uchinchi haftada 45%.

Haddan tashqari zo'riqish holatida bo'lmagan ko'pchilik sportchilar yuklamani tushirish davriga tezda reaksiya berishadi va uchinchi haftadan tayyorgarligi sustlasha boshlaydi. Teyperingning davomiyligini aniqlashning asosiy omili bu - yilning asosiy musobaqasi boshlanishidan uch hafta oldin sportchiga ta'sir qiladigan ichki yuklamalar. Tana vazni, jinsi, haftasiga mashg'ulot soatlari soni va yuklamani pasaytirish strategiyasi kabi boshqa omillar ham teyperingni rejalashtirishga ta'sir qiladi (8-jadval).

Musobaqalarga tayyorgarlik bosqichida yuklamani kamaytirish turi va darajasi ushbu davrdan oldingi makrotsiklning umumiy yuklamasi bilan bog'liq.

Agar teyperingdan oldin yuqori yuklamali makrotsikl davri kechilgan bo'lsa va bu sportchining haddan tashqari zo'riqish holatiga olib kelgan bo'lsa, yuklamani tezroq qisqartirish talab etiladi, bunga teyperingning uch haftalik muddati davomida yuklamaning tez kamayishi bilan eksponensial torayishni qo'llash yoki ikki hafta davomida bosqichma-bosqichli teyperingni qo'llash orqali erishish mumkin.

Agar teyperingdan oldin past yuklamali makrotsikl davri kechgan bo'lsa, unda yuklamaning sekinroq kamayishi mos keladi (masalan, yukning sekin kamayishi yoki chiziqli teypering modeli) yoki teypering muddatini 14 kundan 7-10 kungacha qisqartirish.

8-jadval

Musobaqa oldidan sportchilarning yuklamasini pasaytirish davrining davomiyligiga ta'sir etuvchi omillar.

Tavsiflar		Teypering davomidagi ta'siri
Tana vazni	Yuqori	uzoqroq davom etuvchi
	Past	kamroq davom etuvchi
Jinsi	Erkak	Kuchni saqlashga kamroq vaqt ajratilgan holda uzoqroq davom etadi.
	Ayol	Kuchni saqlashga ko'proq vaqt ajratilgan holda uzoqroq davom etadi
Teyperingdan oldingi makrotsikl davomidagi yuklama	Yuqori	uzoqroq davom etuvchi
	Past	kamroq davom etuvchi
Teypering davrida yuklamani kamaytirish strategiyasi	Chiziqli	uzoqroq davom etuvchi
	Bosqichli	kamroq davom etuvchi
Haftalik mashg'ulot soatlari soni	Yuqori	uzoqroq davom etuvchi (>15 soat)
	Past	kamroq davom etuvchi (<10 soat)

9-jadvaldan ko'rinib turibdiki, musobaqa bosqichida barcha mashg'ulotlar hajmi va intensivligining bosqichma-bosqich kamayishi, shuningdek, usullar va samarali zamonaviy tiklash usullaridan

foydalanishning ko'payishi sportchiga energiya zaxiralarini to'ldirishga, superkompensatsiyaga erishishga va psixologik dam olishga yordam berib, sportchi o'z sport formasining cho'qqisiga yaqinlashadigan musobaqalarda eng yaxshi natijalarga erishishni maqsadini amalga oshirishiga imkoniyat yaratadi.

Ushbu strategiya asosiy musobaqa boshlanishidan oldin maksimal ijobiy nerv-mushak ta'sirini ta'minlash uchun butun teypering davrida qo'llanilishi kerak. Bu vaqtda ustuvorlik to'g'ri dam olishga, ovqatlanishga, ozuqaviy qo'shimchalar va maxsus massaj usullaridan foydalanishga qaratiladi.

9-jadval

Mashg'ulot va qayta tiklanish strategiyalari va teyperingning ijobiy ta'siri

Strategiyalar		Ustuvorlik
Hajm dinamikasi	-umumiy masofa yoki davomiyligni 40-60% ga qisqartirish, -takrorlashlar sonining kamayishi, -to'liq tiklanishigacha dam olish oralig'ini oshirish, -yangi mashqlarni kiritmaslik.	-barcha fiziologik tizimlarning superkompensatsiyaga erishishi,
Shiddat dinamikasi	-kuchni talab qiluvchi sport turlarida intensivlikni 5-10% ga va chidamlilik sport turlarida 20-30% ga kamaytirish, ayniqsa birinchi haftada; -musobaqadan bir necha kun oldin intensivlikni oshirish.	-nerv-mushak tizimlarini ishga tayyorgarligini oshirish, energiya zahiralarini tiklashni tezlashtirish
Nerv-mushak stimulyatsiyasi	Nerv-mushak tizimini kuchaytirish usullaridan foydalanish (tayyorgarlik mashqlaridan foydalanish tufayli qisqa muddatli yaxshilanish).	-nerv-mushak tizimining eng yuqori pik holatiga erishish, - tez qisqaruvchi mushak tolalar ta'sirning ko'payishi; - nerv-mushak tizimining tonusini

Strategiyalar		Ustuvorlik
		maksimal darajada oshirish, -nerv-mushak tizimining reaktivligini oshirish.
Qayta tiklanish uslublari	yumshoq to'qimalar bilan ishlash usullaridan foydalanish (masalan, chuqur massaj), • mos tiklanish dinamikasini ta'minlash uchun yurak urish tezligining o'zgaruvchanligini kuzatish, • uyqu sifatini nazorat qilish • psixologik dam olish, motivatsiya va vizualizatsiya usullaridan foydalanish (asab tizimining tez tiklanishiga olib kelishi mumkin bo'lgan gipnoz), • to'g'ri ovqatlanishni ta'minlash va maxsus ozuqaviy qo'shimchalarni qabul qilish.	• yumshoq to'qimalarning holatini va bo'g'imlarning harakatchanligini yaxshilash; • nerv-mushak tizimining ishlashga tayyorligini oshirish; • ruhiy yengillik, • ishonchni oshirish, • tonusning oshishi, • energiya zahiralarni tiklash, • musobaqalar davomida maksimal darajada energiya ishlab chiqarishni qo'llab-quvvatlash.

Samarali teyperingni ta'minlaydigan yana bir qancha omillar mavjud. Birinchisi, har mashqdan keyin sportchilarni tiklanish ko'nikmalariga o'rgatishdir. Ikkinchisi, butun mashg'ulot davomida, hatto qizdirish bosqichida ham, yakuniy qismida ham to'g'ri (ideal mukammal) texnikadan foydalanishga qaratilgan.

Asab tizimi teyperingga o'ta sezgir va mukammalga yaqin nerv-mushak koordinatsiyasi optimal harakat modellarini yaratishning eng muhim shartidir. Samarali teyperingni rejalashtirish va amalga oshirishning uchinchi muvaffaqiyatli omili - bu sportchi o'yin maydonidan tashqarida stressli holatga tushmaslik sharoitlarni ta'minlashdir.

Istalgan natijaga erishishda aqliy va hissiy stress jismoniy tayyorgarlik kabi muhim bo'lishi mumkin.

Teypering bosqichga bo'lgan ehtiyoj va ushbu bosqich tufayli sportchi olishi mumkin bo'lgan ustuvorliklar ko'p jihatdan sportchining malakasiga, uning tayyorgarlik darajasiga, sport tajribasiga, bajarilgan mashg'ulot yuklamalariga va hokazolarga bog'liq, lekin har bir sportchi usbu teypering davridan foyda oladi deb hisoblamasligimiz kerak.

Haftada 4 soatdan kam mashg'ulot o'tkazadigan chidamlilik talab qiluvchi sport turlaridagi sportchilariga teypering unchalik foyda keltirmaydi: mashg'ulot yuklamasining bu hajmi yetarlicha kichik, shuning uchun u sezilarli charchoqning to'planishiga hissa qo'shishi dargumon. Ushbu sportchilar uchun poygadan 1-2 kun oldin yuklamani biroz qisqartirish yetarli bo'ladi va ular o'zlarini yengil va musobaqalarga yetarlicha dam olishgandek o'zlarini his qilishadi.

Bu yillar davomida haftasiga 240 daqiqadan mashg'ulot o'tkazadigan sportchilar uchun o'quv yuklamalarini kamaytirish ta'sirini o'rgangan bir qator tadqiqotlar bilan tasdiqlanadi. Jismoniy mashqlar hajmi, intensivligi yoki chastotasining bosqichma-bosqich qisqarishi sport samaradorligi yoki aerob qobiliyatining (VO_{2max}) yaxshilanishiga olib kelmadi.

Baydarka, kanoeda eshkak eshish, eshkak eshish va suzish kabi "texnik" chidamlilik sportlari bilan shug'ullanadigan yangi kelgan sportchilar o'zlarining mashg'ulot yuklama parametrlarini kamaytirish bilan teyperingdan foyda ko'rmaydilar. Bundan tashqari, mashg'ulotlar hajmi va chastotasini kamaytirish ba'zi sportchilarning sportga xos "sezgi"larini (masalan, "suv hissi") yo'qotishiga olib kelishi mumkinligi taxmin qilingan.

O'zlashtirilgan harakat ko'nikmalarini saqlab qolish malakaning qay darajada o'zlashtirilganligi bilan bog'liq. Ko'nikmalari hali avtomatlashtirilmagan yangi sportchilar, bu ko'nikmalarni kam o'tkaziladigan mashg'ulotlar bilan mustahkamlash imkoniyati yo'qligiga darrov ta'ir bildirishadi.

Bunday sportchilar uchun poyga boshlanishidan 1-2 kun oldin yuklamani biroz kamaytirib, mashg'ulotlarni avvalgidek davom ettirish foydaliroq bo'lishi mumkin.

3.2. Turli sport turlari bo'yicha musobaqalarga tayyorgarlik bosqichini qurish xususiyatlari.

Sportchining ixtisosligidan qat'i nazar, tayyorgarlik davridagi asosiy omil bu - mashg'ulotlarning intensivligini boshqarishdir. Tayyorgarlik uchun ajratilgan soatlar sonining oddiy qisqarishi bilan tavsiflangan "toraytirish", aks holda moslashuvchan o'zgarishlarning yo'qolishiga va sport formasining nooptimal darajasiga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga, malakali, samarali to'g'ri tuzilgan teypering turli sport turlari bo'yicha sportchilarning mashg'ulotlari va musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olishni talab qiladi. To'g'ri ishlab chiqilgan, samarali teypering aerob va anaerob imkoniyatlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan fiziologik moslashuvchanliklarni keltirib chiqaradi.

Teypering natijasida kelib chiqqan kardiorespirator, metabolik, gormonal va asab-mushak o'zgarishlari, o'z navbatida, turli xil davomiylikdagi musobaqalarda - bir necha soniyadan bir soatgacha bo'lgan sport natijalarini yaxshilaydi. Muallif, shuningdek, hozirgi vaqtda musobaqa mashqlarining intensivligi teyperingning optimal davomiyligini aniqlashi yoki aniqlashi kerakmasligi isbotlanmaganligini ta'kidlaydi.

Bosquet L. va boshqalar teyperingning davomiyligi va atletik ko'rsatkichlarning yaxshilanishi o'rtasidagi doza-reaktsiya munosabatini tasvirlab berdi. Uning so'zlariga ko'ra, 8 kundan 14 kungacha bo'lgan davr charchoqning yo'qolishi va sportchining jismoniy tayyorgarligi va funktsional imkoniyatlarining pasayishi o'rtasidagi optimal "chegara" ni ifodalaydi.

Ko'pgina individual sport turlarida yirik xalqaro musobaqalar bir necha kun davomida o'tadigan, bir necha saralash raundlari/yoki bosqichlaridan iborat bo'ladi.

Ko'pgina jamoaviy sport musobaqalari bir necha oylik mavsumda haftada bir yoki bir nechta o'yinlarni o'z ichiga oladi. Bir mavsumda sport formasining bir nechta eng yuqori ko'rsatkichlarga erishish imkoniyati bo'yicha tadqiqotlar yo'qligi sababli, sportchi yoki jamoada qanchalik tez-tez samarali teyperingni amalga oshirilishi noma'lum va bu borada dalillarga asoslangan tavsiyalar hali mavjud emas.

Sharhlar shuni ko'rsatadiki, rejalashtirish va amalga oshirish bo'yicha ko'pgina adabiyotlar birinchi navbatda jamoaviy sport turlariga emas, balki individual sport turlariga e'tibor beradi. Bunday nomutanosiblikning asosiy sababi, birinchi navbatda, sportchining forma darajasi, mashg'ulot parametrlari (hajmi, intensivligi va chastotasining o'zgarishi) va yakuniy sport natijalari o'rtasidagi yuqori korrelyatsiyadir.

Bundan tashqari, siklik sport turlari sport natijasini ta'minlashning yetakchi omillarining nisbatan soddaroq ta'rifi bilan ajralib turadi, jamoaviy o'yinlar esa natijaning ko'p omilli tabiatining turli xil harakat faoliyat turlarining keng doirasi bilan murakkab kombinatsiyasi, o'qitish va moslashishga bo'lgan reaksiyadagi individual farqlar va boshqalar bilan tavsiflanadi.

3.3. Siklik chidamlilik sport turlarida teypering

Siklik chidamlilik sportida teypering davrini rejalashtirish va amalga oshirish muammosi ancha vaqt oldin o'rganila boshlandi, va hozirgi kunga qadar qisqartirish davrini rejalashtirish tamoyillari va usullariga oid va bunday dasturlarni amalga oshirishning aniq natijalarini tavsiflovchi yetarli ma'lumotlar to'plangan. Bu guruhli sport turlariga va individual sport turlariga taalluqlidir: eshkak eshish, uzoq masofalarga yugurish, velosiped, triatlon, suzish, chang'i sporti va boshqalar.

E. Maknili va hammualliflar asosan chidamlilik namoyon bo'ladigan sport turlari mashg'ulotlarida o'quv dasturlaridan amaliy foydalanishning nazariy asoslari va misollarini ko'rib chiqadilar.

O'zlarining tadqiqotlari natijalariga, shuningdek, boshqa ishlardagi ma'lumotlarning tahliliga asoslanib, ular, xususan, mashg'ulotlar chastotasining keskin o'zgarishi natijasida emas, balki teypering (qisqartirish) davrida har bir mashg'ulotning davomiyligini qisqartirish yani o'quv yuklamalari hajmini kamaytirishni tavsiya qiladilar. Mashg'ulot chastotasini 50-85% ga kamaytirish orqali mashg'ulotlar hajmini (80-90%) qisqartirish 7 kunlik teyperingdan (torayishdan) keyin suzish kuchini pasayishiga olib kelishi aniqlandi; boshqa tadqiqotlar esa shuni ko'rsatdiki, chastotaning 20% dan 50% gacha qisqarishi bu ko'rsatkichlarni yaxshilagan. Tadqiqot natijalaridagi bunday nomuvofiqliklar turli sport turlarida vosita harakatlarining texnikasi murakkabligidagi farqlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Mashg'ulotlar chastotasini qisqartirish suzuvchilarning texnik tayyorgarligiga ta'sir qilishi va ularning "suvga bo'lgan hissini" yo'qotishiga olib kelishi mumkin, deb hisoblanadi. Yuguruvchilar bunday muammolarni boshdan kechirmasligi mumkin, chunki yugurish suzishdan ko'ra texnik jihatdan osonroqdir. Suzish, eshkak eshish va chang'i sporti kabi texnik jihatdan qiyinroq sport turlarida musobaqalarga haftasiga 5-6 kunlik mashg'ulotlar chastotasini saqlab turish talab qilinadigan texnik samaradorlikni pasayishini oldini olishga yordam beradi. Texnik jihatlari pastroq sport turlarida (masalan, yugurish va velosipedda uchish) chastota 50% gacha kamayishi mumkin, ayniqsa musobaqa oldi oxirgi haftada.

Akademik eshkak eshuvchilarni tayyorlashda musobaqa oldidan mashg'ulot yuklamasini "toraytirish"ning qurish xususiyatlarini T.M. Zamotin tadqiqotida o'rganilgan. Tajribada Buyuk Moskva regattasi g'oliblari bo'lgan yoshlarning ayollar juftlik guruhining sportchilari (23 yoshgacha) ishtirok etishdi. Yil davomida sportchilar asta-sekin sport formasiga ega bo'lishdi, buni maxsus ishchanlik ko'rsatkichlari - yakkalikdagi nazorat mashg'ulotlari natijalari tasdiqlaydi.

Sportchilar tayyorgarlikning yakuniy bosqichiga yaxshi holatda, yillik modelning 95% to'rtlik juftlikda (4x) yaqinlashdi.

Tayyorgarlikning yakuniy bosqichi sport mashg'ulotlarini rejalashtirishning blokli tizimi bo'yicha qurilgan (bosqich davomiyligi 49 kun); bosqich musobaqadan oldingi teypering davri va mavsumning

asosiy startlari boshlanishida amalga oshirilardi. Tayyorgarlikning yakuniy bosqichida suvda 740 km; kumulyativ mezosiklda 330 km, transformativ mezosiklda 260 km; musobaqa oldi teypering (toraytirish)da 150 km.

Musobaqa oldi teyperingni qo'llash muddati - 12 kun; bu mezosikl birinchi navbatda suvdagi o'quv yuklamasi hajmining pasayishi bilan tavsiflangan (o'zgaruvchan mezosiklga nisbatan 43% ga). Natijada, ayollarning to'rttalik qayiq ekipaji (4x) o'z natijasini 5 foizga yaxshiladi va namunaviy darajaga (100, foiz) yetdi.

Teyperingda ikki marta "pikka" chiqish o'tkazildi (musobaqaning start oldi boshlanishidan 3 kun va 7 kun oldin), unda asosiy ekipaj yillik modelning 98,5% darajasida musobaqa masofani bosib o'tdi. Olingan ma'lumotlarni tahlil qilib, mualliflar tayyorgarlikning yakuniy bosqichining bunday modelini, shu jumladan, akademik eshkak eshuvchilar uchun maqbul deb hisoblagan holda, musobaqa oldi toraytirish mezosiklini qo'llash maqsadga muvofiq degan xulosaga kelishadi.

E. Maknili va D. Sandler tadqiqotida eshkak eshishda toraytirishni muvaffaqiyatli amalga oshirish misoli keltirilgan. Mualliflar akademik eshkak eshuvchilar - Olimpiya o'yinlari sovrindorlari uchun musobaqa oldidan mashg'ulotlarning yakuniy haftalik mikrosiklining mazmuni haqida ma'lumotlarni taqdim etadilar (10-jadval).

10-jadval

Dushanba	Sheshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
40 daqiqa yengil bir xil	4x5 min. Anaerob chegara tezlikda, 10 min. seriyalar orasidagi faol dam olish	5x4 min tezlik AnP. 30 min. yengil, teng ravishda	Dam olish kuni	4-6 x 3 daqiqa musobaqa tezligida, 5 daqiqa yengil seriyalar orasida teng	4x2 min. musobaqa tezligida, 5 daqiqa. seriyalar orasida	poyga

O'zlarining tadqiqotlari natijalariga, shuningdek, boshqa ishlardagi ma'lumotlarning tahliliga asoslanib, ular, xususan, mashg'ulotlar chastotasining keskin o'zgarishi natijasida emas, balki teypering (qisqartirish) davrida har bir mashg'ulotning davomiyligini qisqartirish yani o'quv yuklamalari hajmini kamaytirishni tavsiya qiladilar. Mashg'ulot chastotasini 50-85% ga kamaytirish orqali mashg'ulotlar hajmini (80-90%) qisqartirish 7 kunlik teyperingdan (torayishdan) keyin suzish kuchini pasayishiga olib kelishi aniqlandi; boshqa tadqiqotlar esa shuni ko'rsatdiki, chastotaning 20% dan 50% gacha qisqarishi bu ko'rsatkichlarni yaxshilagan. Tadqiqot natijalaridagi bunday nomuvofiqliklar turli sport turlarida vosita harakatlarining texnikasi murakkabligidagi farqlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Mashg'ulotlar chastotasini qisqartirish suzuvchilarning texnik tayyorgarligiga ta'sir qilishi va ularning "suvga bo'lgan hissini" yo'qotishiga olib kelishi mumkin, deb hisoblanadi. Yuguruvchilar bunday muammolarni boshdan kechirmasligi mumkin, chunki yugurish suzishdan ko'ra texnik jihatdan osonroqdir. Suzish, eshkak eshish va chang'i sporti kabi texnik jihatdan qiyinroq sport turlarida musobaqalarga haftasiga 5-6 kunlik mashg'ulotlar chastotasini saqlab turish talab qilinadigan texnik samaradorlikni pasayishini oldini olishga yordam beradi. Texnik jihatlari pastroq sport turlarida (masalan, yugurish va velosipedda uchish) chastota 50% gacha kamayishi mumkin, ayniqsa musobaqa oldi oxirgi haftada.

Akademik eshkak eshuvchilarni tayyorlashda musobaqa oldidan mashg'ulot yuklamasini "toraytirish"ning qurish xususiyatlarini T.M. Zamotin tadqiqotida o'rganilgan. Tajribada Buyuk Moskva regattasi g'oliblari bo'lgan yoshlarning ayollar juftlik guruhining sportchilari (23 yoshgacha) ishtirok etishdi. Yil davomida sportchilar asta-sekin sport formasiga ega bo'lishdi, buni maxsus ishchanlik ko'rsatkichlari - yakkalikdagi nazorat mashg'ulotlari natijalari tasdiqlaydi.

Sportchilar tayyorgarlikning yakuniy bosqichiga yaxshi holatda, yillik modelning 95% to'rtlik juftlikda (4x) yaqinlashdi.

Tayyorgarlikning yakuniy bosqichi sport mashg'ulotlarini rejalashtirishning blokli tizimi bo'yicha qurilgan (bosqich davomiyligi 49 kun); bosqich musobaqadan oldingi teypering davri va mavsumning

asosiy startlari boshlanishida amalga oshirilardi. Tayyorgarlikning yakuniy bosqichida suvda 740 km; kumulyativ mezosiklda 330 km, transformativ mezosiklda 260 km; musobaqa oldi teypering (toraytirish)da 150 km.

Musobaqa oldi teyperingni qo'llash muddati - 12 kun; bu mezosikl birinchi navbatda suvdagi o'quv yuklamasi hajmining pasayishi bilan tavsiflangan (o'zgaruvchan mezosiklga nisbatan 43% ga). Natijada, ayollarning to'rttalik qayiq ekipaji (4x) o'z natijasini 5 foizga yaxshiladi va namunaviy darajaga (100, foiz) yetdi.

Teyperingda ikki marta "pikka" chiqish o'tkazildi (musobaqaning start oldi boshlanishidan 3 kun va 7 kun oldin), unda asosiy ekipaj yillik modelning 98,5% darajasida musobaqa masofani bosib o'tdi. Olingan ma'lumotlarni tahlil qilib, mualliflar tayyorgarlikning yakuniy bosqichining bunday modelini, shu jumladan, akademik eshkak eshuvchilar uchun maqbul deb hisoblagan holda, musobaqa oldi toraytirish mezosiklini qo'llash maqsadga muvofiq degan xulosaga kelishadi.

E. Maknili va D. Sandler tadqiqotida eshkak eshishda toraytirishni muvaffaqiyatli amalga oshirish misoli keltirilgan. Mualliflar akademik eshkak eshuvchilar - Olimpiya o'yinlari sovrindorlari uchun musobaqa oldidan mashg'ulotlarning yakuniy haftalik mikrosiklining mazmuni haqida ma'lumotlarni taqdim etadilar (10-jadval).

10-jadval

Dushanba	Sheshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
40 daqiqa yengil bir xil	4x5 min. Anaerob chegara tezlikda, 10 min. seriyalar orasidagi faol dam olish	5x4 min tezlik AnP. 30 min. yengil, teng ravishda	Dam olish kuni	4-6 x 3 daqiqa musobaqa tezligida, 5 daqiqa yengil seriyalar orasida teng	4x2 min. musobaqa tezligida, 5 daqiqa. seriyalar orasida	poyga

Tayyorgarlikning yakuniy bosqichini rejalashtirishga bunday yondashuvning asoslaridan biri sifatida yuqori intensivlikdagi va past intensivlikdagi teyperingni taqqoslaydigan tadqiqot natijalari taqdim etildi. Suzishni misol tariqasida ishlatib, ikki xil turdagi teyperingda fiziologik javoblar o'xshashligi aniqlandi, ammo natijaning oshishi faqat yuqori intensiv teypering qo'llanilgan guruhda qayd etilgan.

Tadqiqotga ko'ra, teypering mashg'ulot dasturlarida $VO_2\max^1$ ning 70% dan kam intensivligidagi yuklamalarni ishlatadigan bo'lsa ishlash qobiliyati ko'rsatkichlarini saqlab qoladi yoki kamaytiradi, agarda $VO_2\max$ ning 90% dan ortiq intensivligidagi yuklamalardan foydalanilsa ish qobiliyatini va natijani yaxshilashga erishiladi.

Barqaror holatdagi mashg'ulotlar asta-sekin yuqori intensivlikdagi intervalli mashg'ulotlar va qisqa sprintlar bilan almashtirilishi kerak. Oxirgi haftaga kelib, poyga yoki poygaga yaqin tezlikda mashg'ulotlar deyarli har kuni amalga oshiriladi. Shuningdek, ushbu davrda masofalarni musobaqa tezligida o'tish nafaqat muhim "fiziologik", balki muhim "psixologik omil" ham ekanligi ta'kidlangan.

Ko'pgina sportchilarning ta'kidlashicha, ular uchun ohirgi yakuniy mashg'ulot yaxshi tugashi juda muhim, bu ularga, to'la his-hayajon, to'la energiya, va charchoqqa olib kelmaydigan "musobaqa oldi tonusini" beradi. Shu sababli, yakuniy mashg'ulotlar kunlari musobaqaga yaqin intensivlikda o'tkazilganda samaraliroq bo'ladi, shunda sportchilar "tezlikni his qilish" va musobaqa shartlari bilan tanishish uchun imkon topadilar.

7 kunlik teypering davomida yuklamalarning turli darajadagi 30, 50 va 80% ga kamayishini velosipedda ishlashga ta'siri o'rganildi. Buning uchun biz sportchilarning aerobik qobiliyatlari va sinov natijalarining asosiy ko'rsatkichlari dinamikasini baholadik - vaqtga laboratoriya sharoitida poygani tashkil etish asosida sinovlar taxlil qilindi. Uchta kichik guruh bo'yicha yuklamaning torayish kunlari bo'yicha taqsimlanishi 11-jadvalda ko'rsatilgan.

¹ Maksimal kislorod iste'moli (inglizchadan olingan $VO_2\max$) - bu mililitrda ifodalangan, inson 1 daqiqa ichida iste'mol qilishi mumkin bo'lgan eng katta kislorod miqdori.

Haftalik teypering (qisqarish) kunlari bo'yicha yuklama taqsimoti

Teypering kunlari								
Teyperi ng variantl ari	0 kun	1 kun	2 kun	3 kun	4 kun	5 kun	6 kun	7 kun
T30 (n = 5)	20TT	Dam olish	60	55	50	45	dam olish	20TT
T50 (n = 6)	20TT	Dam olish	45	40	35	30	dam olish	20TT
T80 (n = 6)	20TT	Dam olish	30	15	10	5	dam olish	20TT

Eslatma: Yuklamaning haftalik hajmini (daqiqalarda) kamaytirish: T30 = 30% ga; T50 = 50%; T80 = 80%. 20TT - laboratoriya sharoitida 20 km vaqt sinovini simulyatsiya qilish.

Aniqlanishicha, faqat T50 varianti (ya'ni, 7 kunlik teypering davomida yuqori intensiv mashqlarni (85% VO₂max) saqlab turganda haftalik hajmning 50% ga kamayishi bilan) barcha o'rganilgan ko'rsatkichlar darajasiga ijobiy ta'sir ko'rsatildi (jadval 12).

Haftalik mashg'ulotlar hajmining kamida 30% ga kamayishi, ehtimol, dam olishning yetarli emasligi tufayli, ish faoliyatini yaxshilamadi, mashg'ulot yuklamasining sezilarli darajada qisqarishi ham samarasiz bo'ldi, bu ehtimol, mashg'ulotlar soni va sifati yetarli emasligi bilan bog'liq.

7 kunlik teypering davomida yuklamalarni turli kamaytirishdagi velosipedchilarning test ko'rsatkichlari dinamikasi (laboratoriya sinovlari sharoitida 20 km /vaqt sinovini taxlil qilish).

Parametrlari	Teyperinggacha			Teyperingdan kegin		
	T30 (n = 5)	T50 (n = 6)	T80 (n = 6)	T30 (n = 5)	T50 (n = 6)	T80 (n = 6)
VO2 (l/min)	3,91 ± 0,36	4,03 ± 0,22	3,98 ± 0,42	3,83 ± 0,39	4,27 ± 0,20	3,94 ± 0,37
VCO2 (l/min)	3,72 ± 0,39	3,82 ± 0,26	3,81 ± 0,35	3,68 ± 0,43	4,06 ± 0,28	3,79 ± 0,34
VE (l/min)	92,40 ± 17,2	102,97 ± 13,7	94,28 ± 15,9	92,14 ± 16,4	102,85 ± 19,1	96,56 ± 15,2
VE/VO2	23,5 ± 3,18	25,5 ± 2,8	23,6 ± 2,2	23,9 ± 2,4	24,0 ± 3,6	24,4 ± 2,4
RER	0,95 ± 0,04	0,95 ± 0,04	0,96 ± 0,03	0,96 ± 0,04	0,96 ± 0,04	0,97 ± 0,04
ЧСС (z/min)	171 ± 8	175 ± 8	172 ± 11	173 ± 7	173 ± 12	172 ± 9
O2-пульс (ml/z)	22,9 ± 1,7	23,1 ± 1,9	23,2 ± 2,0	22,1 ± 2,3	24,8 ± 2,1	22,8 ± 2,2
vaqt (min)	25:32 ± 2:05	26:18 ± 1:32	27:06 ± 3:02	25:35 ± 2:36	24:58 ± 1:27	26:56 ± 3:47
Tezlik (m/min)	787,7 ± 67,8	762,6 ± 41,6	746,0 ± 85,9	788,4 ± 79,6	803,5 ± 45,1	754,5 ± 103,0

Baydarka bo'yicha ayollar jamoasini 2008 yilgi Olimpiya o'yinlariga tayyorlash xususiyatlari O. A. Shinkarukning monografiyasida keltirilgan. O'quv sikli 298 kun davom etgan, yuklama parametrlari 13-jadvalda keltirilgan.

13-jadval

№	Yuklama parametrlari	Soni
1	Kunlar	298
2	Haftalar soni	47
3	Dam olish kunlar soni	49
4	Umumiy ish hajmi, soat	1329
5	Umumiy ish hajmi, km	4200
6	Mashg'ulot kunlari soni	282
7	Mashg'ulotlari soni	556-590
8	Musobaqa startlari soni	24-32
9	Kun davomidagi ish hajmi, soat	4 (2 dan 6 gacha)
10	Maksimal haftalik hajm, soat	36-40
11	Minimal haftalik hajm, soat	12-18

Siklning tuzilishida ikkita nisbatan mustaqil makrosikl mavjud: - birinchi makrosikl 239 kun davom etdi, ikkinchi makrosikl 89 kun davom etdi. Yillik sikldagi turli yo'nalishlardagi ishlarning nisbati 14-jadvalda keltirilgan.

Ikkinchi makrosikl uch davrga bo'lingan: tayyorgarlik (28 kun), musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichi - (61 kun) va o'tish davri.

Tayyorgarlik davrida tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlarini oshirish vazifalari hal qilindi. Mezosiklda muhim o'rinni tezlik va tezlik-kuch qobiliyatini, tezlikni va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus vositalar egalladi. O'quv jarayonining favqulodda intensivligi va umumiy ish hajmining kattaligi tufayli dam olish va tiklash vositalariga katta o'rin berildi.

**Baydarkachilarning yillik tayyorlash tizimida turli yo'nalishdagi
ishlarning o'zaro nisbati.**

№	Ishning yo'nalishi	I - makrotsikl 239 kun, 1008 soat	II makrotsikl 89 kun, 320 soat
1	Bazaviy kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi	130 soat	21 soat
		12%	7%
2	Egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish	107 soat	18
		10%	6%
3	Aerob energiya ta'minoti tizimining imkoniyatlarini oshirish	229 soat	50 soat
		21%	15%
4	Laktat anaerob energiya ta'minoti tizimining imkoniyatlarini oshirish	119	35
		11%	11%
5	Alaktat anaerob energiya ta'minoti tizimining imkoniyatlarini oshirish	48	17
		5%	5%
6	Maxsus tezlik va tezkor-kuch tayyorgarligi, tezkor chidamlilikni rivojlantirish	142	57
		14%	17%
7	Maxsus chidamlilikni rivojlantirish	142	47
		14%	15%
8	Integral tayyorgarlik va musobaqa tayyorgarligi	47	35
		5%	11%
9	Dam olish va tiklash vositalari	100	40
		10%	13%

Bosqich tuzilishi to'rtta mezosiklga ajratildi: bazaviy 18 kun, nazorat va tayyorgarlik - 25 kun, musobaqa oldi - 18 kun va musobaqa - 6 kun. Turli yo'nalishdagi ishlarning mezosikllarga nisbati 15-jadvalda keltirilgan.

**Eshkak eshuvchilar va baydarkachilarni yillik tayyorlash tizimida
turli yo'nalishdagi ishlarning o'zaro bog'liqligi**

№	Ishning yo'nalishi	Bazaviy	Nazorat va tayyorgarlik	Musobaqa oldi	Musobaqa
1	Bazaviy kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi	6-7 soat	4		
		10%	4%		
2	Egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish	8	5	2	
		12%	5%	5%	
3	Aerob energiya ta'minoti tizimining imkoniyatlarini oshirish	14-15	6-7	3-4	
		22%	7%	8%	
4	Laktat anaerob energiya ta'minoti tizimining imkoniyatlarini oshirish	12	5	1	
		18%	5%	2%	
5	Alaktat anaerob energiya ta'minoti tizimining imkoniyatlarini oshirish	10	4	1	
		15%	4%	2%	
6	Maxsus tezlik va tezkor-kuch tayyorgarligi, tezkor chidamlilikni rivojlantirish	5	24	8	
		8%	24%	18%	
7	Maxsus chidamlilikni rivojlantirish	4	24	10	
		6%	24%	23%	

№	Ishning yo'nalishi	Bazaviy	Nazorat va tayyorgarlik	Musobaqa oldi	Musobaqa
8	Integral tayyorgarlik va musobaqaga tayyorgarligi		17	9	6-8soat
			17%	21%	67%
9	Dam olish va tiklash vositalari	6	10	9	4
		9%	10%	21%	33%

Musobaqa oldi mezosiklning asosiy maqsadi oldingi mezosiklning haddan tashqari yuklamalaridan keyin to'liq jismoniy va ruhiy tiklanishiga qaratiladi. Hech qanday fundamental tayyorgarlik muammolari hal etilmaydi. Maxsus maqsadli o'quv vositalarining oz hajmi bo'lajak musobaqa faoliyatining texnik, taktik va funktsional detallarini qayta ishlab chiqish bilan bog'liq.

Psixologik tayyorgarlik musobaqa oldi mezotsiklda alohida o'rin tutadi. Asosiy startlar yondashuvlarida sportchilarning ruhiy holatini tartibga solish nafaqat ruhiy ta'sir ko'rsatish, balki musobaqa oldi kunlardagi mashg'ulot yukini taqsimlash orqali ham amalga oshiriladi. Taqdim etilgan mashg'ulotlar natijasida ukrainalik sportchi Pekindagi Olimpiya o'yinlarida K-1500 m masofada oltin medalni qo'lga kiritdi.

Skandinaviyalik mutaxassislar tomonidan chang'i va biatlon sport turlariga ixtisoslashgan sportchilar uchun rejalashtirilgan teyperingni (torayishni) amalga oshirish bo'yicha har tomonlama xususiyatlari o'rganilgan. Solli G.S. va hammualliflarning maqolasida norvegiyalik chang'ichi Marit Bjergenning musobaqasi uchun "teypering" davri haqida ma'lumot berilgan. Maritning mavsumning eng muhim musobaqalaridagi teypering davri 42 kun davom etgan (bu to'liq 6 hafta). Ushbu sxema sportchilarni 2011, 2013 va 2015 yillardagi jahon chempionatiga va 2014 yilda Sochida bo'lib o'tadigan Olimpiadaga tayyorlashda muvaffaqiyatli qo'llanilgan.

Mashg'ulotning dastlabki 4 haftasida (asosiy startlarga 42 kundan 15 kungacha qolganida) uzoq muddatli past intensiv mashg'ulotlar va

mashg'ulotlarning 3 va 4-haftalarida kuch mashqlarining sezilarli darajada oshishi tufayli hajm 25% ga oshadi (startdan 28- 15 kun oldin).

Ish hajmining qisqarishi keyingi ikki haftada davom etadi: beshinchi haftada 6% ga (startga 14-8 kun qolganida) va oltinchi haftada 30% ga ko'proq pasayish (boshlanishdan 7-1 kun oldin). Tayyorgarlik davriga nisbatan ishlarning umumiy hajmi: birinchi cho'qqigacha (sport formasining pik holati) bo'lgan bosqichda (42-29 kunlarda) - 73%, ikkinchi cho'qqigacha bo'lgan fazada (28-15 kunlarda) - 91%, cho'qqi (pik) fazasida (14-1 kun) - 75%larga to'g'ri keladi.

Haftalik mashg'ulotlar soni o'zgarmadi, haftasiga 11 ta mashg'ulot doimiy bo'lib qoldi. 3, 4 va 5 puls zonalarida ish hajmi bir xil bo'lib qoldi va haftasiga o'rtacha 1 soat 25 daqiqani tashkil etdi. Ammo oxirgi 3 haftada o'rtacha intensivlikdan yuqori intensivlikdagi yuklamalarga qarab intensivlikning o'zgarishi kuzatiladi. Ya'ni, 3-intensivlik zonasidan 4 va 5- chi zonalariga o'zgarishi. Mavsumning asosiy startlariga ikki hafta qolganida (startga 14-1 kun qolganida) mashg'ulotlarning asosiy mazmuni, yuklama turlari va davomiyligini tavsiflovchi kundalik ma'lumoti 16-jadvalda keltirilgan.

16-jadval

Marit Bjergenning 2014-yilgi Olimpiada o'yinlari oldidan 14 kunlik mashg'ulotlari davomidagi mashg'ulotlar mazmuni va 2011, 2013 va 2015-yilgi jahon chempionatlarigacha bo'lgan teypering (qisqarish) davrining umumiy tavsiflari.

Startgacha bo'lgan kunlar	Mashg'ulotning asosiy mazmuni	2011, 2013, 2014 va 2015 yillardagi tayyorgarlikning umumiy xususiyatlari
14 kun	Kunduzi: 2,5 soat aholi yashash hududida past intensivlikdagi chang'ida yugurish Kechqurun: chigal yozdi + 30 daqiqa kuch mashqlari	

Strategiya	
Qayta tiklanish uslublari	yumshoq to'qilish usullaridan foydalanish chuqur massaj • mos tiklanish uchun yurak to'xtatib o'zgaruvchanlik • uyqu sifatini oshirish • psixologik davolash vizualizatsiya (asab tizimini oshirish) kelishi mumkin • to'g'ri ovqat qabul qilish

Samarali teyperi
hayjud. Birlashisi, b
kafkatalariga b'rgatish
qat'iyati hisobida har
to'xtatadi bu dalanishg
Kafkatalar teyperi
hayjud. Birlashisi, b
kafkatalariga b'rgatish
qat'iyati hisobida har
to'xtatadi bu dalanishg
Kafkatalar teyperi

mashg'ulotlarning 3 va 4-haftalarida kuch mashqlarining sezilarli darajada oshishi tufayli hajm 25% ga oshadi (startdan 28- 15 kun oldin).

Ish hajmining qisqarishi keyingi ikki haftada davom etadi: beshinchi haftada 6% ga (startga 14-8 kun qolganida) va oltinchi haftada 30% ga ko'proq pasayish (boshlanishdan 7-1 kun oldin). Tayyorgarlik davriga nisbatan ishlarning umumiy hajmi: birinchi cho'qqigacha (sport formasining pik holati) bo'lgan bosqichda (42-29 kunlarda) - 73%, ikkinchi cho'qqigacha bo'lgan fazada (28-15 kunlarda) - 91%, cho'qqi (pik) fazasida (14-1 kun) - 75%larga to'g'ri keladi.

Haftalik mashg'ulotlar soni o'zgarmadi, haftasiga 11 ta mashg'ulot doimiy bo'lib qoldi. 3, 4 va 5 puls zonalarida ish hajmi bir xil bo'lib qoldi va haftasiga o'rtacha 1 soat 25 daqiqani tashkil etdi. Ammo oxirgi 3 haftada o'rtacha intensivlikdan yuqori intensivlikdagi yuklamalarga qarab intensivlikning o'zgarishi kuzatiladi. Ya'ni, 3-intensivlik zonasidan 4 va 5- chi zonalarga o'zgarishi. Mavsumning asosiy startlariga ikki hafta qolganida (startga 14-1 kun qolganida) mashg'ulotlarning asosiy mazmuni, yuklama turlari va davomiyligini tavsiflovchi kundalik ma'lumoti 16-jadvalda keltirilgan.

16-jadval

Marit Bjergenning 2014-yilgi Olimpiada o'yinlari oldidan 14 kunlik mashg'ulotlari davomidagi mashg'ulotlar mazmuni va 2011, 2013 va 2015-yilgi jahon chempionatlarigacha bo'lgan teypering (qisqarish) davrining umumiy tavsiflari.

Startgacha bo'lgan kunlar	Mashg'ulotning asosiy mazmuni	2011, 2013, 2014 va 2015 yillardagi tayyorgarlikning umumiy xususiyatlari
14 kun	Kunduzi: 2,5 soat aholi yashash hududida past intensivlikdagi chang'ida yugurish Kechqurun: chigal yozdi + 30 daqiqa kuch mashqlari	

Startgacha bo'lgan kunlar	Mashg'ulotning asosiy mazmuni	2011, 2013, 2014 va 2015 yillardagi tayyorgarlikning umumiy xususiyatlari
13 kun	Dam olish	Birinchi startdan 14-8 kun oldin: - 1800 m balandlikdagi 10-12 kunlik lagerning ikkinchi qismi (tog' mashg'ulotlarining butun davri birinchi boshlanishidan 8-20 kun oldin tugaydi); - Umumiy mashg'ulot hajmi 17-20 soat; - 2-3 past intensivlikdagi mashg'ulotlar > 2,5 soat; - 1000 m balandlikda 2-3 marta yuqori yoki o'rta intensivlikdagi mashg'ulotlar; - 1-2 kuch mashqlari; - tezlashuv bilan 2-4 past intensivlikdagi mashg'ulotlar; - 1 kun dam olish.
12 kun	Kunduzi: aholi yashash hududida 2,5 soat past intensivlikda chang'ida yurish (klassik usulda). Kechqurun: aholi yashash hududida 1,3 soat past intensivlikdagi chang'i yugurish, tezlashuvlar bilan	
11 kun	Kunduzi: 5x7 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi chang'i uchish aholi yashash hududida. Kechqurun: aholi yashash hududida 1,3 soat past intensivlikdagi chang'i yugurish, tezlashuvlar bilan	
10	Kunduzi: 2,7 soat past intensivlikdagi chang'i uchish (klassik usulda) aholi yashash hududida Kechqurun: chigal yozdi + 30 daqiqa kuch mashqlari	
9	Kunduzi: 2,3 soat past intensivlikdagi chang'i uchish (klassik usul) aholi yashash hududida tezlashuvlar bilan birga Kechqurun: dam olish	
8	Kunduzi: 6 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi ish + 5 km yuqori intensivlikdagi aholi yashash hududida chang'ida uchish(klassik usulda) Kechqurun: 30 daqiqa past intensivlikdagi yugurish	
7	Kunduzi: 1,3 soat past intensivlikdagi aholi yashash hududida chang'ida uchish(klassik usulda) tezlashuv bilan birga	Birinchi startdan 7-1 kun oldin:

Startgacha bo'lgan kunlar	Mashg'ulotning asosiy mazmuni	2011, 2013, 2014 va 2015 yillardagi tayyorgarlikning umumiy xususiyatlari
	Kechqurun: 30 daqiqa past intensivlikdagi yugurish	
6	Ertalab: 30 daqiqa past intensivlikdagi yugurish Kun: 10 km klassik poyga Kechqurun: 30 daqiqa past intensivlikdagi yugurish	– Mashg'ulotlar musobaqa o'tkaziladigan balandlikda o'tkaziladi; – Treningning umumiy hajmi 13–16 soat; - 3-4 ta yuqori yoki o'rta intensivlikdagi mashg'ulotlar; – o'rta va qisqa muddatli past intensivlikdagi mashg'ulotlar; - Trening taqsimoti: 6-4 kunlar: musobaqa rejimida 1-3 mashg'ulot 3-kun: past intensivlikdagi ish bilan tiklanish kuni 2-kun: Yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar yoki past intensivlikdagi mashg'ulotlar 1-kun: past intensivlikdagi mashg'ulotlar yoki qisqa, o'rtacha intensivlikdagi mashg'ulotlar
5	Kun: musobaqa tezligida sprint Kechqurun: 30 daqiqa past intensivlikdagi yugurish	
4	Dam olish kuni. (Ko'chish)	
3	Kunduzi: 1,3 soat past intensivlikdagi chang'i yugurish Kechki: 1,5 soat past intensivlikdagi chang'i uchish (klassik)	
2	Kunduzi: 30 daqiqa yuqori intensiv ish. Duatlon. Kechqurun: 30 daqiqa past intensivlikdagi yugurish	
1	Kunduzi: 1,3 soat past intensivlikdagi chang'i uchish (klassik) Kechqurun: 30 daqiqa past intensivlikdagi yugurish	
0	Sochidagi skiatlon bo'yicha Olimpiya o'yinlarining oltin medali	

Eslatmalar

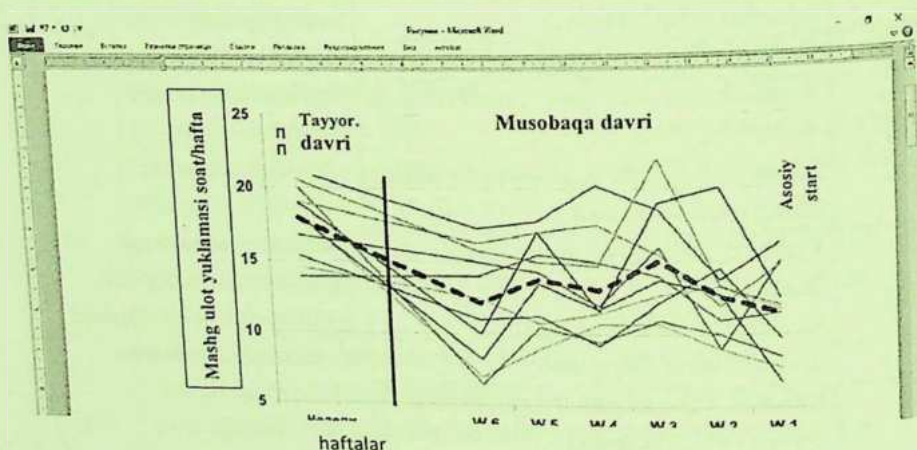
- Past intensivlikdagi mashg'ulotlar yurak urish tezligi maksimaldan <87%;
- o'rta intensivlikdagi mashg'ulotlarda yurak urish tezligi maksimaldan 87-92%;

– Yuqori intensiv mashg'ulotlar Yurak urishi tezligi maksimaldan > 92%.

O'rtacha va yuqori intensiv mashg'ulotlarga 30-45 daqiqali chigal yozdi mashqlari va 15-10 daqiqalik past intensivlikdagi cho'zilish mashqlari kiradi.

Kuch mashqlari 30-45 daqiqalik past intensivlikdagi chigal yozdi mashqlarini o'z ichiga oladi.

E. Tønnessen va boshqalar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda norvegiyalik chang'ichilar va biatlonchilarni tayyorlashda teyperingni (torayishni) optimal rejalashtirish va amalga oshirish bo'yicha ma'lumotlar jamlangan (6 va 7-rasm).



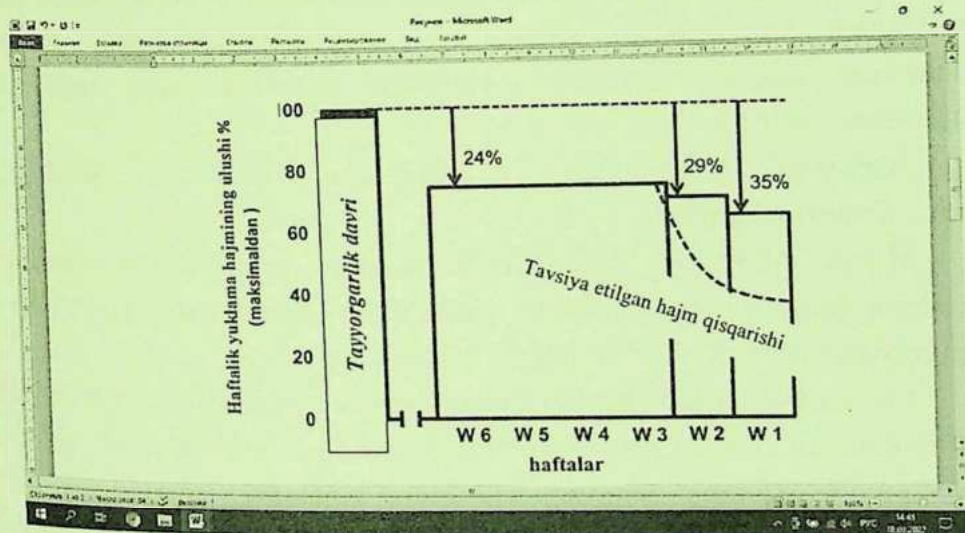
6-rasm. Individual (butun chiziqlar) va mashg'ulotlarga tayyorgarlik davrida (Jahon chempionatidan 6 hafta oldin) umumiy haftalik yuk hajmining o'rtacha (bo'lakli chiziq) xususiyatlari.

Muallif ushbu bosqichning ikkita fazasini belgilaydi:

– 1-faza (asosiy startdan 6 hafta oldin): boshqa o'quv yuklamalari deyarli o'zgarmagan holda hajmni 24% ga biroz qisqartirish (va uni davomli ushlab turish).

– 2-faza: quyidagi sabablarga ko'ra hajmning bosqichma-bosqich qisqarishi:

- 1) mashg'ulotlar davomiyligini qisqartirish (30%);
- 2) chastotaning biroz pasayishi (10%);
- 3) yuqori intensiv mashg'ulotlar sonining biroz ko'payishi tendentsiyasi, lekin davomiyligi qisqaroq (50% gacha) va dam olish oralig'i uzaytiriladi;
- 4) asosiy poyga boshlanishi va oxirgi yuqori intensiv mashg'ulot o'rtasida - 1-2 kun.



7-rasm. Norvegiyalik chang'ichilar va biatlonchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan toraytiruvchi modeldagi mashg'ulotlar hajmini qisqartirish darajasini taqqoslash.

Mualliflar, shuningdek, Skandinaviya sportchilarini tayyorlashda ushbu davrning quyidagi xarakterli xususiyatlarini qayd etadilar:

- yuqori intensiv mashg'ulotlar sonining biroz ko'payishi tendentsiyasi, ammo davomiyligi qisqaroq (50% gacha) va dam olish oralig'i uzaytiriladi;
- asosiy start boshlanishidan oxirgi yuqori intensiv mashg'ulot o'rtasida 1-2 kun;

-sportchilar mavsumning asosiy startidan bir kun oldin ham yuqori intensiv mashg'ulotlarni o'tkazishdi. 11 nafar sportchidan 10 nafari so'nggi yuqori intensiv mashg'ulotlarni asosiy startdan 48 soat oldin yakunladi;

-mavsumning "asosiy starti" maqomiga ega bo'lmagan musobaqalar ham ushbu yetakchi sxemaga kiritilgan.

Triatlondagi va boshqa chidamlilik talab qilinadigan sport turlarida bo'lgani kabi, to'plangan charchoqni kamaytirish uchun teypering paytida mashg'ulot yuklamalarini sezilarli darajada kamaytirish kerak, ammo bu moslashish jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatmasligi kerak. Ilmiy izlanishlar asosida triatlonda teyperingni qurish bo'yicha quyidagi xulosalar chiqarildi.

Intensivlik: mashg'ulot yuklamasini intensivlik hisobiga kamaytirmaslik kerak.

Hajmi: Maksimal samaradorlik o'sishiga mashg'ulotlar hajmini teypering (qisqartirish)dan oldingi mashg'ulot sikliga nisbatan 41-60% ga umumiy qisqartirish bilan erishilganligi aniqlandi.

Chastotasi: haftada mashg'ulotlar sonini kamaytirish samaradorligi isbotlanmagan. Biroq, mashg'ulot chastotasini alohida baholash qiyin, chunki u o'quv yukining umumiy hajmi bilan bog'liq.

Teypering davrining tuzilishi: Triatlonchilar uchun ishlab chiqilgan tavsiyalar shuni ko'rsatadiki, triatlonning velosiped va yugurish qismlarida mashq qilish uchun mashg'ulotlar hajmini tez kamaytirish eng samarali hisoblanadi. Oxirgi uch kunlik qisqarishda yuklamani 20-30% ga oshirish sport ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Teyperingning davomiyligi: toraytirishning optimal davomiyligi 8 kundan 14 kungacha hisoblanadi. Ammo 1 dan to 4 haftagacha davom etadigan teyperingni ham alohida tavsiflari mavjud. Bu holatda har bir aniq sportchi uchun individual yondashuv haqida eslash kerak.

Triatlonning turli segmentlari (suzish, velosipedda uchish va yugurish) uchun teypering: toraytirish paytida triatlonning barcha segmentlarida intensivlik saqlanishi kerak.

Agar mashg'ulot yuklamasi hajmini teyperingdan oldingi davrdan 41-60% ga kamaytirish suzishda optimal bo'lsa, u holda mashg'ulotning velosiped va yugurish segmentlarida yuklamani 21-60% ga kamaytirish maqbul bo'ladi. Velosipedda uchish va yugurish uchun 8-14 kunlik qisqarish davomiyligi maqbuldir, ammo suzish uchun uzoqroq muddatlardan foydalanish mumkin.

Teyperinggacha bo'lgan mashg'ulot yuklamasi: Har bir sportchi uchun teyperingning optimal davomiyligi qisqarishdan oldingi bajarilgan mashg'ulotlarga bog'liq bo'ladi. Teyperingdan oldin o'tkazilgan yuqoriroq mashg'ulot hajmi yoki shiddati samaradorlikni oshirishi mumkin, ammo keyin bu teypering davrini uzoqroq davom etishini talab qiladi.

Klassik triatlon bo'yicha jahon va Evropa chempionatlari g'olibi Ironman, belgiyalik Lyuk Van Leerde g'alaba qozongan birinchi evropalik triatlonchi tomonidan qurilgan teypering bunga yorqin misoldir.

Sportchining ta'kidlashicha, teypering qurish jarayoni juda individualdir. Uning fikricha, ko'plab sportchilar nazorat mashg'ulotlari uchun musobaqa oldi so'nggi kunlaridan foydalanib xato qilishadi. Shaxsan, u teypering davrida doimo o'zini charchagandek his qiladi. Ehtimol, bu uni shunchaki startlarga maksimal darajada tayyorligini ko'rsatar.

Lyuk Van Leerde har doim qisqa va uzoq masofali triatlonlar uchun turli teypering dasturlarini ishlatgan. Uzoq masofali musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda u mashg'ulotlar hajmi va intensivligini qisqa masofalarga tayyorgarlikdan ko'ra ancha qisqartirdi. Sportchi Olimpiya masofaviy triatloniga tayyorgarlik ko'rayotganida, Ironman mashg'ulotlaridan farqli o'laroq, bu tayyorgarlik davrida start kunigacha intensiv mashg'ulotlarni davom ettirish kerak degan xulosaga keldi.

Olimpiya masofasidagi triatlonda teypering

- 6-kun: Mashg'ulot (velosiped + yugurish) 60 km velosipedda, so'nggi 20 km musobaqa tezligida, keyin esa poyga tezligida 2 km yugurishdan iborat.

- 5-kun: Past intensivlikdagi tiklanish mashg'ulotlari.

- 4-kun: suzish bo'yicha mashg'ulotlar, shu jumladan musobaqa tezligidagi segmentlar bilan.

- 3-kun: past intensivlikdagi tiklanish mashg'ulotlari.

- 2-kun: Qisqa, intensiv yugurish mashg'ulotlari.

- 1-kun: past intensivlikdagi tiklanish mashg'ulotlari.

Ironman triathlon musobaqasi oldi teyperingi

- 8-kun: chidamlilikka qaratilgan velosport mashg'ulotlarining ohirgi seansi (5 soat).

- 6-kun: Musobaqa tezligida yugurish mashqlari (1 soat).

- 5 va 4-kunlar: Qisqa va oson mashqlar.

- 3, 2 va 1-kunlar: 1 soatlik velosport, 20 daqiqa yugurish va 1 km suzish.

3.4. Jamoaviy sport turlarida teypering

Jamoaviy sport turlarida teypering hali yetarlicha chuqur va batafsil o'rganilmagan. I.Mujika buning asosiy sabablari sifatida quyidagi asosiy muammolarni nomlaydi:

-Jismoniy sifatlar jamoa muvaffaqiyatining muhim omili, ammo ular yagona omil emas. Ular individual sport turlardan farqli o'laroq, sport o'yinlarida sport muvaffaqiyatining hal qiluvchi omili sifatida qay darajada muhim ekanligi aniq emas;

-O'yin harakatlarining samaradorligini aniqlash murakkab vazifadir. O'yindagi muvaffaqiyatning asosiy mezonlari nima: eng ko'p ball olish yoki gol urish, o'yin tezligini yuqoriroq ushlab turish qobiliyati yoki raqib, stressiga qarshilik ko'rsata olishmi? Jamoaviy sport turlarida haqiqiy ko'rsatkichlar ancha mavhum tushunchadir;

-Mashg'ulot yuklamalarining miqdorini aniqlash sport mashg'ulotlari bo'yicha tadqiqotlarning asosiy jihati hisoblanadi. Ammo jamoaviy sport turlarida, qoida tariqasida, tayyorgarlik ko'pincha turli xil muhit sharoitlari, shuningdek, har bir o'yinchining individual

xususiyatlarini va ularning yuklamaga bo'lgan reaksiyasini o'z ichiga oladi;

-Uzoq davom etuvchi musobaqa davri va mavsumdagi ko'plab musobaqalar. Futbolchilar kabi elita sportchilari bir mavsumda 60 dan ortiq o'yin o'tkazadilar, avval klub musobaqalarida qatnashadilar, keyin esa milliy terma jamoada o'ynaydilar;

-Juda yuqori darajadagi jarohatlar.

Jamoaviy sport tadqiqotlariga xos bo'lgan katta qiyinchiliklarga qaramay, jamoalar bilan yaqindan ishlaydigan olimlar ushbu muammolarni hal qilish yo'llarini o'rganishni boshlashlari kerak.

Jamoaviy sport turlarida teyperingni ikki jihatda ko'rib chiqish mumkin: mavsum davomidagi milliy ligalar teyperingi va yirik musobaqalarga, masalan, Jahon chempionati yoki Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish teyperingi.

Mavsumga muntazam tayyorgarlik ko'rishda teyperingni (torayishni) rejalashtirish va o'tkazish alohida e'tiborga loyiqdir. Bu sharoitda, qiyinchilik sport formasining pik nuqtasiga to'g'ri keladi, ushbu sohada hali yetarlicha tadqiqotlar olib borilmaganligi va aniq hulosalarning yo'qligidadir. Misol uchun, mavsum davomidagi teyperingni tez-tez qo'llanilishi sportchilar yoki jamoalarning ishlashiga qanchalik ijobiy ta'sir ko'rsatishi noma'lum.

Murabbiylar barcha o'yinchilarni pik nuqtada butun o'yin mavsumi davomida ushlab turishning iloji yo'qligini tushunishadi. Lekin futbolchilarning mavsum boshlanishiga qadar optimal jismoniy formada bo'lishlarini ta'minlash uchun mavsumoldi tayyorgarlikni to'g'ri tashkil etish zarurligi ham ko'rinib turibdi.

Coutts va uning hammualliflari tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarning mashg'ulotlariga rejalashtirilgan ortiqcha yuklama va mavsumoldi teyperingni sportchilarning kuchi, quvvati va chidamliligiga ta'sirini, shuningdek, yarim professional regbi o'yinchilarida ham kuzatilgan bir qator biokimyoviy o'zgarishlarni o'rganib chiqdi.

Intensiv mashg'ulotlar			
Individual sport turlari		Jamoaviy sport turlari	
Odatiy mashg'ulot	Teypering davri	Odatiy mashg'ulot	Teypering davri
1. MKI	1. MKI dan	1. MKI	1. mushaklarning
2. eng yuqori aerob quvvat	AnCh KI %	2. eng yuqori aerob tezligi	kuchi va quvvati
3. eng yuqori aerob tezligi	2. Yugurish tejamkorligi	3. Laktat chegarasi	2. balandlikka sakrash
4. MKI dan AnCh KI %	3. mushaklarning kuchi va quvvati	4. Yugurish tejamkorligi	3. anabolik belgilar
5. Laktat chegarasi	4. mushak glikogeni	5. Sprintdagi natijalar	4. Shikastlangan mushak tuzilmalarini tiklash
6. Yugurish tejamkorligi	5. Oksidlovchi fermentlarning faolligi	6. o'zgaruvchan mehnat qobiliyati	5. Sprintdagi natijalar
7. Chidamkorlik darajasi	6. qon va qizil qon hujayralari hajmi	7. Takroriy sprint qobiliyati	6. Takroriy sprint qobiliyati
	7. aylanma testosteron		7. Mokisimon yugurishdagi natijalar
	8. Chidamkorlik darajasi		

6-rasm. Individual va jamoaviy sport turlari bo'yicha muntazam mashg'ulotlar paytidagi va teypering davridagi intensiv mashqlar natijasida yuzaga kelgan ijobiy o'zgarishlar.

6 haftalik maksimal berilgan jismoniy yuklamalardan so'ng sportchilarning ish qobiliyati tiklanishi qiyin kechgan, olingan funktsional yugurish testlari natijalarida sezilarli darajada kamayish (12,3%) va kuch, quvvat va tezlikni tekshirish natijalari ham o'rtacha (-13,8 dan 3,7% gacha) kamaygan. Biokimyoviy ko'rsatkichlarda, masalan, testosteronning kortizolga nisbati va boshqalarda sezilarli salbiy

o'zgarishlar qayd etilgan. 7 kunlik teyperingdan (qisqartirish) va qayta sinov o'tkazishdan so'ng biokimyoviy ko'rsatkichlar dastlabki darajaga qaytdi. Izokinetik testlarda statistik jihatdan sezilarli yaxshilanish kuzatilgan bo'lsa, yugurish testida ham minimal klinik ahamiyatga ega o'zgarishlar kuzatildi, shuningdek, o'tirib turish va pressda uch marta takrorlanadigan maksimal natijalar qayd qilindi, yuqoriga sakrash testi va 10 metrga yugurish testida ham ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.

Tadqiqot mualliflarining fikriga ko'ra, yuqori darajadagi yuklama siklidan keyin test natijalarining pasayishiga, yuklamalar mushaklarning rivojlanishini shikastlashi va tiklanish jarayonlarining buzilishi bilan bog'liq, ammo keyingi yuklamalarning pasayish davri (teypering) anabolizm jarayonlarining kuchayishi va mushaklarning shikastlanishining kamayishi bilan bog'liq superkompensatsiya effektiga erishishga yordam beradi.

2016 yilda regbi yettilik o'yinchilari guruhi bilan o'tkazilgan tadqiqot natijalari e'lon qilindi. Tadqiqotning maqsadi teyperingni (toraytirishning) optimal davomiyligini aniqlash edi. Musobaqadan oldingi davrda, to'rt haftalik mashg'ulot siklidan so'ng, uch haftalik toraytirishning ta'siri velosiped ergometri sinovida takroriy sprint, portlovchi va maksimal oyoq kuchini o'z ichiga olgan testlar batareyasida baholandi. Nazorat sinovlari teyperingni har haftasida o'tkazildi. Natijada, mualliflar elita regbi yettilik o'yinchilarida superkompensatsiyaga erishishning eng samarali usuli bu ikki haftalik teypering (torayish) degan xulosaga kelishdi.

Turli o'yinchilar o'rtasida bunday yondashuvga javoban sezilarli reaksiya farqlari ham topildi, bu teypering davridagi mashg'ulot yuklamasini individuallashtirish muhimligini isbotlaydi.

Professional futbolchilarning musobaqa faoliyatini teyperinglash (qisqartirish) vaqtida mashg'ulot yuklamasini kamaytirish ta'siri o'rganildi. Mashg'ulot yuklamasi va musobaqa faoliyatining parametrlari teypering oldi va teypering davrlariga xos bo'lgan ko'rsatkichlar 17-jadvalda keltirilgan.

Teypering va tayyorgarlik davridagi futbolchilarning mashg'ulot yuklama parametrlari.

Parametrlar	Standart haftalik	Teypering haftaligi
Chastotasi	$5,9 \pm 0,7$	
Davomiyligi (daq)	$497,3 \pm 50,4$	$408,5 \pm 15,4^*$
RPE	$3,3 \pm 0,2$	$3,1 \pm 0,2$
Mashg'ulotlar yuklamasi	$1791,4 \pm 167,2$	$1427,0 \pm 94,9^*$
Monotonlik	$1,3 \pm 0,2$	$1,2 \pm 0,2$
Kuchlanish	$2306,9 \pm 433,8$	$1705,5 \pm 284,4^*$

* Farqlar ishonchli ($P < 0,01$).

Har bir mashg'ulotdan so'ng, har bir sportchi, ballarda baholandi. Standart haftalar bilan taqqoslaganda, teypering davridagi mashg'ulotlarning davomiyligi va chastotasi qisqardi (mos ravishda - 21,7% va -18,8%, $P < 0,01$) intensivlikning ahamiyatsiz o'zgarishi bilan (- 4,8%, $P = 0,09$). Binobarin, teypering davrida haftalik o'quv yuklamasi kamaydi (-25,5%, $P < 0,01$). Teypering davridan keyin o'tkazilgan ettita musobaqada yuqori tezlikda (yuqori intensivlikda) bosib o'tiladigan masofa hajmi oshdi (+ 15,1%, $P < 0,05$), sprintlar soni (+ 17,8%, $P < 0,05$) va yuqori tezlikdagi masofa kesmalari soni (+ 15,7%, $P < 0,05$).

Shunday qilib, mashg'ulotlarning davomiyligi va chastotasini qisqartirish, lekin ularning intensivligini saqlab qolish orqali mashg'ulot paytida mashg'ulot yuklamasini ~25% ga kamaytirish, o'yin davomida futbolchilarning harakatlari intensivligini 15% ga oshirishga olib keldi (18-jadval).

O'yinchilarni asosiy musobaqalar uchun pik darajaga olib chiqish ushbu tadqiqotda to'liqroq o'rganildi. Ko'pgina yirik xalqaro turnirlar klubning raqobat mavsumi tugaganidan keyin o'tkaziladi.

**Teypering va tayyorgarlik davridagi o'yin davomida
futbolchilarning faollik ko'rsatkichlarining o'rtacha qiymatlari**

Parametrlar	Standart haftalik	Teypering haftaligi
Umumiy masofa (m)	8643,4 ± 765,6	9612,4 ± 1281,8*
Past intensivlikdagi yugurish (m)	6536,4 ± 649,6	7124,4 ± 943,9
Intensiv yugurish (m)	1315,3 ± 199,1	1549,2 ± 242,7*
Yuqori intensivlikdagi yugurish (m)	791,6 ± 93,2	938,8 ± 131,4**
Yuqori tezlikdagi masofa kesimlari (soni)	116,5 ± 15,2	137,7 ± 21,9**
Sprintlar (soni)	34,4 ± 6,7	41,8 ± 7,8*
Yuqori intensiv yugurish (masofalar soni)	150,9 ± 20,9	179,5 ± 28,8**
Yuqori intensivlik davrlar orasidagi tiklanish vaqti (sekundlar)	47,2 ± 8,5	42,9 ± 8,2

* Farqlar statistik ahamiyatga ega ($P < 0,05$). ** Farqlar statistik ahamiyatga ega ($P < 0,01$)

Ushbu startlarda maksimal natijalarga erishish uchun odatda ikkita yondashuvdan biri qo'llaniladi:

- klub taqvimini o'zgartirish, shunda futbolchilar terma jamoada o'ynashdan oldin tiklanishga vaqt topishadi;
- taqvimni o'zgartirish shunday rejalashtiriladiki, o'yinchilar terma jamoaga qo'shilishlarida hali o'zlarining eng yuqori sport formasida bo'lishadi.

Bu ikkala yondashuvning ham ijobiy va salbiy tomonlari bor.

Quyida Daniya milliy futbol jamoasining 2004 yilgi Yevropa chempionatiga tayyorgarligi tavsifi keltirilgan. Klub mavsumi yakunlangach, chempionatga tayyorgarlik ko'rishdan avval futbolchilar

1-2 hafta dam olishdi. Tayyorgarlikning o'zi 18 kun davom etdi va har biri 9 kunlik ikkita mikrosiklga bo'lingan.

Yuqori intensiv mashg'ulotlar miqdori ikkala mikrosiklda bir xil edi, ammo ikkinchi siklda umumiy mashg'ulot hajmi kamaydi.

Mualliflarning ta'kidlashicha, o'yinchilar o'rtasida mashg'ulot jarayonining taktik qismlarida bajariladigan yuqori intensivlikdagi ish hajmi bo'yicha katta individual farqlar mavjud bo'lganligi sababli, har bir o'yinchining jismoniy faolligini nafaqat funktsional tayyorgarlikda, balki texnik va taktik tayyorgarlikda ham diqqat bilan kuzatib borish va baholash zarur.

Futbol bo'yicha Fransiya terma jamoasining 1998 va 2002 yillardagi jahon chempionatlariga tayyorgarligidagi farqlarni baholashga imkon beradigan tahlil o'tkazildi. 1998 yilda Frantsiya terma jamoasi o'z uyidagi jahon chempionatida g'alaba qozondi va to'rt yil o'tib, taxminan bir xil jamoaviy tarkib bilan Frantsiya terma jamoasi muvaffaqiyatsiz saralash bosqichidan so'ng, birorta o'yinda g'alaba qozonmasdan va bitta gol urmasdan o'z faoliyatini yakunladi.

Ushbu 1998 yildagi tadqiqotga ko'ra, jamoada chempionat boshlangunga qadar futbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun vaqt va «biologik resurslar» yetarlicha bo'lgan. Ikki yuklamali sikl va ikki haftalik teypering, jumladan intensiv mashg'ulotlar (o'rtoqlik o'yinlari) va o'rtacha mashg'ulot hajmi yordamida futbolchilar to'plangan charchoqdan xalos bo'lishdi.

2002 yilda barcha futbolchilar jahon chempionati boshlanishiga atigi 8 kun qolganida terma jamoa bilan mashg'ulotlarni boshlashgan. Tibbiy ko'riklar shuni ko'rsatdiki, aksariyat futbolchilar klub mavsumidan keyin tiklanishga ulgurmagan. Bunday sharoitda murabbiylar shtabi rivojlanish mikrosiklini, teyperingga ulash bilan qo'llay olmadi, va shu tufayli futbolchilar yuqori saviyada o'ynashlari uchun jismoniy sifatlarini rivojlantirishning zarur darajasiga erisha olmadilar, bu esa jamoaning sport natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatdi.

Yuqorida keltirilgan misollar shuni ko'rsatadiki, yirik xalqaro musobaqalarga samarali tayyorgarlik musobaqa boshlanishidan bir necha

hafta oldin boshlanishi, o'yinchilar yig'in boshlangunga qadar tiklanishga ulgurishi kerak.

Mashg'ulot davrining o'zi yuqori darajadagi yuklama mikrosiklidan va teyperingdan iborat bo'lishi kerak, bu mashg'ulot hajmining pasayishi va yuqori intensiv ish bilan tavsiflanadi.

Shunga qaramay, boshqa mashg'ulotlar sxemasidan foydalangan holda musobaqalarda muvaffaqiyatli ishlash misollari mavjud. Masalan, futbol bo'yicha oxirgi daqiqalarda Yugoslaviya terma jamoasi chempionatdan chetlatilgani sababli Daniya terma jamoasi kutilmaganda 1992 yilgi Yevropa chempionatida g'alaba qozondi, garchi ular ushbu startda ishtirok etishlarini turnir boshlanishiga atigi 10 kun qolganida bilib olishgan bo'lsalar ham. Daniyalik futbolchilarning bir qismi allaqachon 3-5 hafta dam olishgan bo'lsa, yana bir qismi

Daniya milliy chempionatida ishtirok etishdi. Milliy terma jamoa birinchi o'yinga 6 kun qolganida to'liq yig'ildi. Jamoaning muvaffaqiyatini qisman futbolchilarning ruhiy va jismonan charchamagani bilan bog'lash mumkin, bu ko'pincha milliy va klubdagi uzoq mavsumlardan so'ng terma jamoadagi og'ir ishlardan keyin sodir bo'ladi.

Jamoani asosiy musobaqalarga tayyorlash bo'yicha individual sport turlaridan tubdan farq qilmaydi, lekin uning o'ziga xos nuanslari bor. Biroq, umumiy qabul qilingan mashg'ulot tuzilishi quyidagilardan iborat: muntazam davom etuvchi mavsumdan so'ng sportchilarning dam olishlari, so'ngra rivojlanish sikli, keyin esa teypering. Individual sport turlarida bo'lgani kabi, teyperingda ish intensivligini kamaytirilishiga yo'l qo'yilmaydi, lekin mashg'ulot hajmi kamayadi. Ushbu tartibli rejadan istisnalar mavjud, chunki 1992 yilgi futbol bo'yicha Daniya jamoasining tajribasi ijodkorlik va eng kutilmagan yechimlar eng muvaffaqiyatli sportchilar va ularning murabbiylarining o'ziga xos belgilaridir.

Mavsumning asosiy boshlanishiga (va hatto to'rt yillik yubileyga) tayyorgarlikni rejalashtirish va amalga oshirishning yana bir misoli 2000 yilgi Olimpiya o'yinlariga (murabbiy Rik Charlzvort) chim ustida xokkey bo'yicha Avstraliya ayollar jamoasining tayyorgarligidir. Olimpiya turniri 2000-yil 17-sentyabrda boshlandi.

Ayollar o'rtasida chim ustida xokkey bo'yicha musobaqaning finali 2000-yil 29-sentyabrga belgilangan edi. Turnir finalchilari 13 kun ichida 8 ta o'yin o'tkazishlari kerak edi.

Olimpiada o'yinlari boshlanishidan 6 oy oldin mashg'ulot rejimi musobaqaviy mashg'ulotlarni mashq qilish uchun tuzilgan - haftasiga 4 ta o'yin. Ushbu o'yinlar davomida yurak urish tezligi kuzatildi va har bir sportchining laktat kontsentratsiyasi o'lchandi. Bundan oldin bir necha yil davomida murabbiylar shtabi xalqaro musobaqalar paytida ayol sportchilarning yurak urish tezligi haqida ma'lumot to'plashdi.

2000 yil fevral oyining boshida Avstraliya jamoasi a'zolari markazlashtirilgan mashg'ulotlarga yig'ildi, umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi martgacha davom etdi. Keyin maxsus tayyorgarlik bosqichi boshlandi, uning davomida uchta rivojlanish sikli mavjud edi. Oxirgi torayish davri avvalgi ikki davrga qaraganda uzunroq edi. Bu jarohatlar ehtimolini kamaytirish va charchoqni bartaraf etish uchun zarur edi. Tayyorgarlik davrida xokkeychilar 3 haftadan 4 haftagacha mashg'ulotlar olib borishdi, keyin o'rtoqlik o'yinlari o'tkazib, dam olishdi. Qoidaga ko'ra, musobaqalar oldidan yuklama kamaytirildi.

Olimpiya turniri boshlanishidan ikki hafta oldin (17 sentyabr) yuklamani tushirish mikrosikli amalga oshirildi. Teypering davrini qurishda, shuningdek, sportchilar final o'yinlariga qadar eng yuqori formaga erishishlari kerakligi hisobga olindi, shuning uchun musobaqa haftasi mashg'ulot yuklamasining bir qismi edi. O'tgan yillarda amalga oshirilgan ishlar rejalashtirilgan natijaga erishishda muhim ahamiyat kasb etdi. Buning yordamida har bir xokkeychining individual xususiyatlari hisobga olindi, bundan tashqari, sportchilar jismoniy holatini mustaqil baholash va tartibga solishni o'rgandilar.

Natijaga erishishda sportchilarning 13 kun ichida 8 ta o'yinda qatnashishga jismonan bardosh bera olishiga psixologik ishonchi muhim omil bo'ldi.

Olimpiadadan 5 hafta oldin sportchilar mashg'ulotlar sonini haftasiga 15 tadan 6 tagacha qisqartirishdi. Olimpiya o'yinlari oldidan so'nggi hafta eng kam yuklamali bo'ldi.

Olimpiya turniri boshlanishidan 14-7 kun oldin jamoa Sidneyga ko'chib o'tdi, xokkeychilar ikki kun Olimpiya qishlog'ida yashashdi, so'ngra Olimpiya shov-shuvidan uzoqda, Moviy tog'larda mashq qilish uchun uch kunga ketishdi. Bu vaqtda jamoa xokkey o'ynamadi, balki aerobik fazilatlar va kuch-quvvat mashg'ulotlari ustida ishlashdi.

O'yinlardan bir hafta oldin sportchilar Olimpiya qishlog'iga qaytib, ikkita qisqa (50 daqiqa) yuqori intensiv mashg'ulotlar o'tkazdilar, texnik mashg'ulotlarni yakunladilar va birinchi o'yin oldidan 2 kun dam oldilar.

Turnir natijalari shuni ko'rsatdiki, jamoa turnirning ikkinchi haftasiga kelib o'zining eng yuqori sport formasiga erishdi va oltin medallarni qo'lga kiritdi.

Shu sababli, mashg'ulot intensivligini to'g'ri rejalashtirish, odatda, bir necha oy davomida har hafta yuqori saviyada ishtirok etishi kerak bo'lgan jamoaviy sportchilar uchun juda muhimdir. Biroq, bu turlarda har doim ham teypering bosqichini yillik o'quv sikli dasturiga kiritish mumkin emas. Biroq, mavsum oldidan to'g'ri rejalashtirilgan teypering, jamoaga eng yaxshi natijaga erishishga yordam beradi va odatdagi mavsumni optimal holatda yakunlaydi. Bundan tashqari, teypering ham yirik xalqaro turnirlarga tayyorgarlik ko'rayotgan jamoa uchun mos strategiya bo'lishi mumkin.

3.5. Tezkor-kuch va kuchga ustuvorlik beriladigan sport turlarida teypering.

Tezkor-kuch va kuch sport turlarida teypering va sport formasining pikga chiqish haqidagi ilmiy bilimlar chidamlilik sportlariga qaraganda to'liqroq bo'lsa-da, so'nggi bir necha yillikda ushbu sport turlarida teyperingni rejalashtirish va bajarishni yaxshilash uchun yangi ma'lumotlar berildi.

Tadqiqotlarga ko'ra, yaxshi ishlab chiqilgan teypering dasturi natijasida optimal kuch, tezkor-kuchga erishish uchun zarur bo'lgan bir nechta fiziologik parametrlar yaxshilanadi.

Bularga II tipdagi mushak tolalari diametrining o'sishi (tezkor qisqarish), mushaklarning qisqarish qobiliyatining oshishi, asab-mushak

faolligi va anabolik jarayonlarni yaxshilashi mumkin bo'lgan gormonal o'zgarishlar kiradi.

Kuch sport turlarida teyperingni rejalashtirish va amalga oshirish bo'yicha tadqiqotlarni ko'rib chiqish shuni ko'rsatadiki, sport ko'rsatkichlari hajmning 30-70% ga kamayishi bilan yaxshilanadi (kamaytirish har bir mashg'ulotda hajmni kamaytirish yoki mashg'ulotlar sonini kamaytirish orqali sodir bo'lishi mumkin) to'rt haftagacha.

Ushbu holatda, yuklama bir xil yoki biroz ko'tarilgan intensivlikda saqlanadi. Ma'lumotlarni umumlashtirish muallifga maksimal kuchni ishlab chiqishda teyperingni rejalashtirish bo'yicha ba'zi umumiy tavsiyalarni shakllantirishga imkon berdi (19-jadval).

Teypering mashg'ulotlarining maksimal kuchga ta'siri bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot yuklamasini (haftada mashg'ulotlar) 25-40% ga kamaytirish va ikki hafta davomida bir xil intensivlikni saqlab turish engil atletikada uloqtirish masofasini yaxshilashi isbotlandi. Ko'rinib turibdiki, chidamlilik asosiy namoyon bo'ladigan sport turlarida, shuningdek, tezlik va kuch sport turlari sportchilariga kelsak, teyperingning asosiy elementi bo'lib intensivligi bir xil darajada saqlanadigan yoki biroz oshirilgan holda qisqartirilgan mashg'ulot hajmidir.

19-jadval

Maksimal kuchni rivojlantirish uchun teyperingni rejalashtirish bo'yicha tavsiyalar.

Teypering parametrlari	Tavsiyalar
Model	Bosqichli yoki chiziqli
Davomiyligi	1-4 hafta
Mashg'ulot yuklamasi hajmi	30-70% ga qisqartirildi
Mashg'ulot yuklamasi shiddati	Xuddi shu darajada ushlab turiladi yoki biroz ortadi
Mashg'ulotlar chastotasi	Hajmni kamaytirishni ta'minlash uchun saqlanadi yoki qisqartiriladi

Kuchni mashq qilishning dastlabki bosqichlarida nerv-mushak mexanizmlari hujayra mexanizmlaridan mustaqil ravishda kuchning rivojlanishiga sezilarli hissa qo'shadi. Bu shuni ko'rsatadiki, rivojlanish mashg'ulotlaridan so'ng dastlabki teyperingda (≤ 1 hafta) kuch ortishi nerv-mushak charchoqlarining kamayishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Kuchlilik fazilatlarini darajasining oshishi tananing umumiy tiklanishi bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin.

Bu jamoaviy sport turlarida kuch-quvvatni rivojlantirish ishlaridan so'ng teyperingni qo'llash sababli mushaklarning shikastlanishiga javob beradigan belgilar sonining kamayishi bilan tasdiqlanadi. Mushaklar kuchini oshirish odatda kuchni oshirishga teng. Shu bilan birga, mushaklarning holatini yaxshilash mexanizmi, tezkor-kuch sport turlari bo'yicha (masalan, og'ir atletikada) mashq qilish natijasida maksimal kuchni oshirishning fiziologik asoslari hali etarlicha o'rganilmagan va yomon tavsiflangan va natijalarning o'zi, ko'pincha qarama-qarshi.

Natijalarning aksariyati 10 kundan 3 haftagacha davom etadigan teyperingning umumiy ishlashga, o'rtacha eng yuqori quvvatga va sprint masofalarini qayta-qayta yengish qobiliyatiga ijobiy ta'sirini aniqladi. Ushbu tadqiqotlar natijalari kuch va tezkor-kuch ishiga yo'naltirilgan sportchilar uchun superkompensatsiya printsipiga asoslangan kontseptsiyadan foydalanishning oqilona ekanligini tasdiqlaydi va tayyorgarlikda yuqori intensivlik va kichik mashg'ulot hajmi kombinatsiyasiga asoslangan mashg'ulot modelining samaradorligini tasdiqlaydi.

Quyida 2000 yilgi Olimpiya chempioni Jeyson Quallining 1 km yo'nalishi bo'yicha trekda mashq qilish misoli keltirilgan.

Jeyson Qualli velosport bilan 1995 yilda 25 yoshidan shug'ullangan. Dastlabki yillarda uning mashg'ulot jarayonini davriylashtirish chidamlilikni mashq qilish printsipiga asoslangan edi: 16 dan 100 kmgacha bo'lgan yo'l mashg'ulotlari tezlik va tezkor chidamlilikka qaratilgan 6 haftalik teyperingdan iborat edi. Bir necha yil o'tgach, teyperingning davomiyligi 4 haftagacha qisqartirildi, chunki to'rtinchi haftadan keyin sportchining tezligi pasayishni boshlaganligi eksperimental ravishda aniqlandi.

1998 yilda, 1 km poygada yutqazgandan so'ng, Qualley tezligiga ko'proq ishlashga qaror qildi. Shundan so'ng, eksperimental tarzda individual mashg'ulot dasturi ishlab chiqdi, bu esa unga 1 km poygada muvaffaqiyatga erishishga imkon berdi. Asosiy maqsad mavsum davomida maksimal tezlikni rivojlantirish, so'ngra asosiy start oldidan so'nggi 4 hafta ichida ushbu tezlikni saqlab qolish va uni saqlab qolish mumkin bo'lgan masofani oshirish edi.

Quelli teyperingni qo'llashdan asosiy maqsadi oldingi oylik mashg'ulotlar natijasida erishilgan tezlik darajasini saqlab qolish edi. Buning uchun sportchi ushbu tezlikni saqlab qoladigan masofani oshirish uchun yetarli darajada tiklanishni o'z ichiga olgan bir nechta turli mashg'ulotlar rejalaridan foydalanadi. Bu shuni anglatadiki, torayish paytidagi mashg'ulotlar va tiklanish mashg'ulotlari davrlari bir-biriga o'xshaydi. Yagona farq - qo'shimcha mashg'ulot kuni hisoblanadi. Ushbu kundagi mashg'ulotlar maksimal tezlashuvlardan iborat bo'lib, ular orasida to'liq tiklanish mavjud.

Ushbu turdagi teyperingni boshlashdan oldin, sportchi to'liq tiklanishi kerak, chunki bu davrda mashg'ulotlar yanada qizg'in tus oladi. Misol uchun, 2004 yilgi Afina Olimpiadasiga tayyorgarlik ko'rish chog'ida Jeyson Qualli tiklanish davrining o'rtasida 5-6 kun dam oldi, chunki u tiklanish uchun vaqt yo'qligini his qildi. To'liq dam olgandan keyingina sportchi keyingi mashg'ulotlarni boshladi.

Teypering davri uchun mashg'ulot rejasining namunasi.

Uch kunlik sikl 5 dan 18 sekundgacha bo'lgan maksimal tezlashuvlar bilan boshlanadi (maksimal quvvat 2200 Vt, quvvat 900 Vt ga kamayadi). Ikkinchi kun - 30 dan 33 sekundgacha maksimal tezlashuvlar (maksimal quvvat 2200 Vt, 700 Vtgacha pasayish). Uchinchi kun - intervalli tipdagi tezlashtirish (o'rtacha quvvati 800 Vt bo'lgan 120 s) va harakatdagi kilometr uzunliklar (60 s uchun o'rtacha quvvat 800-900 Vt). Mashg'ulot mutlaq charchoqqa erishguncha davom etadi.

Quyida bunday mashg'ulot sikllarining ikkita varianti keltiriladi.

Variant 1:

1-kun: 100 va 200 m X 2 marta yurish tezlashuvi; keyin to'xtash joyidan 2-3 tezlashuv (trekning chorak qismigacha);

2-kun: 500 m joydan tezlashtirish X 3 marta takrorlash;

3-kun: Har bir seriyada 750 m x 4 takroriy tiklanish bilan 500 m harakatda tezlashtirish, 2 seriya; keyin 1 km darhol X 2 takrorlash.

Variant 2:

1-kun. Yugurishda tezlashuvlar 100 va 200 m X 2 marta takrorlanadi, keyin motosikl orqasidan tezlanish doirasi amalga oshiriladi;

2-kun. 500 m joydan tezlashtirish X 3 marta takrorlash;

3-kun. Intervalli ish: 1-tur - tezlashtirish 30 s 800 Vtda dam olish bilan 60 s x 4 ketma-ket takrorlash, 2 seriya. 2-toifa - tezlashtirish 20 s 650-700 Vt dam olish bilan 10 s x 7 ketma-ket takrorlash, 2 seriya.

Charchoq va tiklanish.

Sportchining tiklanish jarayoni muhimligi jihatidan mashg'ulot jarayonidan kam emas. Va bu torayish davrida ayniqsa muhimdir. Bu davrda Quelli odatda 2-3 kunlik mikrosikllarda mashq qiladi, keyin esa 2 kun davomida tiklanadi. Ushbu uch kunlik mikrosikllar maksimal kuchni namoyish etishga qaratilganligi sababli, dam olish yetarli bo'lmasa, sportchi har bir mashg'ulotda o'zining maksimal kuchini ko'rsata olmaydi. Charchoqning ob'ektiv ko'rsatkichlaridan tashqari, Quelli o'zining sub'ektiv his-tuyg'ulariga tayanadi.

U kayfiyat va jismoniy charchoq o'rtasida bevosita bog'liqlik borligiga ishonadi. O'zini sezilarli darajada charchagan va asabiylashganda mashq qilish o'rniga, sportchi to'liq tiklanmaguncha dam oladi. Qayta tiklash uchun velosipedchi bir necha kun to'liq dam olgandan so'ng, shosseda bir necha mashg'ulot kunini o'tkazishi mumkin (4-7 kun). Ammo, agar mashg'ulot paytida charchoq to'planib qolsa, bir necha kunlik dam olishdan keyin mashg'ulotlarga qaytish kerak bo'ladi.

UMUMIY XULOSA

Sportchi formasini pikga olib chiqish - bu murakkab mashg'ulot vazifasi bo'lib, uni hal qilish uchun ko'plab omillarni hisobga olish va sportning o'ziga xos xususiyatlarini, bo'lajak musobaqalar darajasi, xususiyatlari va sportchini individual imkoniyatlari to'g'risida barcha ma'lumotlarga ega bo'lish kerak. Tayyorgarlikning barcha jihatlari, funktsional va psixo-emotsional holati, sportchining musobaqa oldi bosqichlarni qanday bosib o'tgani haqidagi ma'lumotlari shu jumladandir. Oldingi mashg'ulot davridagi turli xil o'quv yuklamalarining uyg'unligi turli xil moslashuv jarayonlarini har xil tezkor, to'plangan, kechiktirilgan va qoldiq ta'lim effektlariga olib keladi.

Ularni "ko'z bilan" payqash deyarli mumkin emas. Tajriba va sezgi har doim ham ishlamaydi. Ko'pincha, hatto ko'p yillar davomida o'z shogirdlari bilan ishlagan tajribali murabbiylar ham xato qilishadi. Ammo sportchilarni yakuniy, musobaqadan oldingi bosqichda, start oldidan asosiy musobaqalarga tayyorlash haqida gap ketganda, sinov va xato usuli optimaldan uzoqdir.

Shuning uchun trener o'z strategiyasida keng ko'lamli vazifalarga ega bo'lishi kerak, ularni hal qilmasa, yil davomida intensiv mashg'ulotlar va yakuniy makrosikl to'liq natija bermaydi: tiklanish reaksiyalarining samarali kechishini ta'minlash, jismoniy va ruhiy charchoqni tushirish, oldingi umumiy o'quv yuklamasiga reaksiya sifatida kechiktirilgan o'quv effektining namoyon bo'lishi uchun maqbul sharoitlarni yaratish, teskari moslashishga eng moyil bo'lgan tayyorgarlikning tarkibiy qismlariga nisbatan moslashishning yuqori darajasini saqlab qolish, mos keladigan yo'nalishdagi yuklamalarning sezilarli darajada kamayishi bilan moslashuvga erishiladi.

Ushbu sohalarining barchasida samaraga erishish uchun kunlik mashg'ulotlardan fiziologik va psixologik stressni kamaytirish va sport yutuqlarini optimallashtirish uchun musobaqa oldi mashg'ulot yuklamani bosqichma-bosqich kamaytirish davrida - tayyorgarlik dasturini

sinchkovlik bilan o'rganish kerak. Bunday holda, charchoq bilan bog'liq qisqa muddatli ta'sirlar yo'q qilinadi.

Teyperingni o'tkazish natijasida sportchining ishlashi odatda (minimal-maksimal diapazon: 0,5-6,0%) kardiorespirator, metabolik, gematologik, gormonal, nerv-mushak va psixologik holatidagi ijobiy o'zgarishlar tufayli o'rtacha 2-3% ga oshadi.

Musobaqalarga tayyorgarlik faqat mashg'ulot hajmi, intensivligi va mashg'ulotlar chastotasini manipulyatsiya qilish bilan cheklanmasligi kerak. Sportchining funksional tayyorgarligi va musobaqa samaradorligini ta'minlashning boshqa tarkibiy qismlari o'rtasida muvozanat talab qilinadi: texnik va taktik mahorat, psixologik tayyorgarlik va boshqalar orasida.

Yuklamalarni kamaytirishning optimal parametrlari bo'yicha tadqiqotlar natijalarida, shu jumladan individual sport turlarining o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq ba'zi tafovutlar mavjud bo'lsa-da, "teypering" bo'yicha tavsiyalar va tadqiqotlardagi eng katta yakkilik mashg'ulotlar chastotasi va ularning intensivligi haqidagi ma'lumotlarga to'g'ri keladi. Xususan, o'quv mashg'ulotlari sonini teyperingdan oldingi davrga nisbatan 20% dan ko'proq qisqartirmaslik kerakligi umumiy qabul qilingan.

Ba'zi hollarda mashg'ulotlar chastotasini oshirish mumkin, sababi, "o'ziga xos hislar" ning texnik ko'nikmalari yomonlasha boshlamasligi uchun (suvni his qilish, to'pni his qilish, qorni his qilish va boshqalar) hamda musobaqa tezligida yoki unga yaqin ishlayotgan mushak hislarini ham yo'qotib qo'yimaslik talab etiladi. Mashg'ulot yukining umumiy hajmi kamaytirilganda, sportchi mashg'ulotlar oralig'ida tiklanish uchun ko'proq vaqtga ega bo'lishi va shu bilan birga ularning intensivligini oshirish orqali sport ko'rsatkichlarini biroz oshirish mumkinligi ham muhimdir.

Hozirgi vaqtda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish strategiyalari individual siklik sport turlarida yaxshi o'rganilgan va asoslantirilgan, ya'ni sport muvaffaqiyatiga erishishda ko'rsatkichlarning fiziologik omillari (yugurish, suzish, triatlon, eshkak eshish, velosipedda yurish) muhim

ahamiyatga ega. Ushbu turlarda o'quv jarayonining asosiy parametrlarini manipulyatsiya qilish osonroq: mashg'ulotlarning chastotasi, ularning intensivligi va davomiyligi, siz ushbu jarayonni nazorat qilishingiz va ob'ektiv tahlil qilishingiz mumkin. Jamoaviy sport turlarida, ayniqsa, jamoaviy sport turlarida buni qilish ancha qiyin: bu yerda natija nafaqat individual futbolchilarning jismoniy ko'rsatkichlariga, balki jamoaviy o'yin texnikasi va taktikasiga ham bog'liq.

Barcha sport turlari uchun teyperingning quyidagi umumiy tamoyillari va maqsadlarini shakllantirish mumkin:

- tayyorgarlik jarayonida to'plangan charchoqni unumdorlikni pasaytirmasdan olib tashlash;

- mashq shiddatini ushlab turish (oshirish);

- mashg'ulotlarining davomiyligini, birinchi navbatda, nospetsifik bo'lgan (kardio mashg'ulotlar, kuch mashqlari) tufayli mashg'ulotlar hajmini 41-60% ga qisqartirish;

- o'quv mashg'ulotlari chastotasini kamida $>80\%$ ushlab turish;

- toraytirish davomiyligiga individual yondashish (4-28 kun);

- unumdorlikni 2-3% ga oshirishga erishish.

Teyperingni qo'llash samaradorligini oshirish uchun ko'plab qo'shimcha omillar va yordamchi vositalardan foydalanish mumkin, shu jumladan tiklanishning tegishli dinamikasini ta'minlash uchun yurak urish tezligi yoki yurak urish tezligining o'zgaruvchanligini kuzatish, chuqur massaj, fizioterapevtik muolajalar, suv balansi, gipoksiya va boshqalar. Uyqu sifatini nazorat qilish, psixologik dam olish usullarini qo'llash, motivatsiya va vizualizatsiya, shuningdek, to'g'ri ovqatlanishni ta'minlash va maxsus ozuqaviy qo'shimchalarni qabul qilish musobaqalarga tayyorgarlik bosqichini samaraliroq o'tkazishga yordam beradi. Tushunish va esda tutish kerakki, qisqartirish strategiyasini ishlab chiqish qat'iy individual yondashuvni talab qiladi. Va sportchining jinsi yoki yoshi, sport individual yoki jamoaviymi, muhim emas.

Mashg'ulot dasturi ushbu sportchining ehtiyojlariga javob berishi kerak, bu esa o'z navbatida bajarilgan mashg'ulot yuklamalari va uning tanasining ushbu yuklamalarga reaksiyasi bilan belgilanadi.

Teypering sportchi tayyorgarligining eng muhim qismidir. Strategiyani to'g'ri tanlash va teyperingni amalga oshirish sportchining yuqori natijalarga erishish va musobaqalarda g'alaba qozonish imkoniyatlarini sezilarli darajada oshiradi.

ADAPTIV SPORT TURLARI: TUZILISHI VA TARKIBI

Adaptiv jismoniy tarbiya

« Adaptiv jismoniy tarbiya va paralimpiya harakati » ixtisoslikka oid maxsus fan sifatida, milliy qadriyatlar, ijtimoiy, madaniy taraqqiyot natijalari, mustaqillik yillarida joriy etilgan qonunlar, qarorlar, farmonlar, nizomlar hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti asarlarida asoslab berilgan g'oyalarga tayanadi.

Ularni jismoniy madaniyat ijtimoiy-pedagogik jarayon sifatida o'ziga metodologik asos qilib olgan.

Adaptiv jismoniy tarbiya va paralimpiya harakati fanining **maqsadi** – Adaptiv jismoniy tarbiya va paralimpiya sport turlari to'g'risida tushinchalar xosil qilish va nogironlik toifalari to'g'risida ma'lumotga ega bo'lish, talabalarda jismoniy tarbiya va sportning turli tarixiy davrlarda rivojlanish qonuniyatlari, g'oyalari, tizimlari, asosiy shakllari, usullari va vositalari to'g'risidagi ilmiy-nazariy bilimlarni shakllantirishdir.

Fanning asosiy **vazifalari** – talabalarga Adaptiv jismoniy tarbiya va paralimpiya harakatini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish, jismoniy tarbiya usullari, shakllari, vositalari, sport sohasida erishilgan yutuqlar va eng ilg'or tajribalardan foydalanishni hamda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tarixini o'rgatishdan iborat.

Mustaqillik tufayli ma'naviy ruhiy poklanish, milliy qadriyatlarni tiklash, milliy an'analarga sadoqatli avlodni tarbiyalash va amaliyotga joriy etish kontsepsiyasi ishlab chiqildi, Vatan ravnaqini ta'minlab beruvchi milliy istiqloq g'oyasi shakllandi. O'zbek mentaliteti, milliy xarakter mazmunida yangi jihatlar tarkib topdi. Bu bevosita siyosiy, iqtisodiy, ijtimoiy, huquqiy, ma'rifiy sohada tub yangilanishlarga ma'naviy asos bo'lib xizmat qildi.

O'zbekiston Respublikasida qabul qilingan "Ta'lim to'g'risi"dagi Qonuni, Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni asosida joriy etilgan ta'lim-tarbiyaviy tadbirlar, ma'naviy-ma'rifiy va madaniy omillar davlat siyosatida ustuvor yo'nalishga aylandi.

Jismonan sog'lom, ma'naviy yetuk, yuksak intellektual salohiyat, zamonaviy bilimlarga ega, mustaqil fikrlaydigan, kelajakka ishonch bilan qaraydigan barkamol avlodni tarbiyalash asosiy vazifalar sifatida belgilandi. Bu yo'nalishdagi ishlar talaba-yoshlarda zamonaviy dunyoqarash, ularning ongiga vatanparvarlik, milliy va umuminsoniy qadriyatlarga hurmat, o'z Vataniga xizmat qilish kabi yuksak tuyg'ularni kamol toptirishga qaratilgan.

Mavzuni o'rganish asosiy maqsadi – Adaptiv jismoniy tarbiya va paralimpiya harakatini chuqur va atroflicha o'rganish orqali qadimgi Paralimpiya o'yinlari ahamiyatini tushunish.

Nazariy mashg'ulotlar mazmunida fanning asosiy vazifalari –

- Paralimpiya o'yinlari xususiyatlarini tahlil qilish;
- Paralimpiya sporti tarixi, jahon xalqlarining sport sohasidagi yutuqlari bilan tanishtirish;
- Paralimpizmning insonparvarlik qadriyatlari ahamiyatini ifodalash;

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar va mutaxassislardan - Paralimpizm tushunchalari va ularning mohiyatini bilish; Paralimpiya bilimlarini targ'ibot qilish vositalaridan foydalanish shakllarini o'rganish; mustaqil fikr yuritish, bilimlarga ijodiy yondoshish talab etiladi.

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA TARIXI

Adaptiv jismoniy tarbiya jismoniy imkoniyati cheklangan insonlarga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tamoyillari va qonuniyatlarini o'rganishni, adaptiv jismoniy tarbiya darslarining insonning ijtimoiy mavqeini shakllantirishga ta'sirini, imkoniyati cheklangan insonlarning xatti-harakatlarini to'g'rilash, ta'sirlangan nogironlar tizimlarining funksional holatini tiklash, ularni mehnat va yashash sharoitlariga moslashtirish kabilarni o'rgatadi.

Bundan tashqari nogironlarning jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini takomillashtirish tizimini, adaptiv jismoniy tarbiya yordamida kasalliklar va shikastlanishlarning oldini olish va davolash tizimi bilan nogironlarni tanlangan turlarda o'qitishga qaratilgan. Adaptiv sport turlari va ularni raqobatbardosh faoliyatga shuningdek, nogironlarning turli guruhlari va nogironlar uchun rehabilitatsiya qilishning zamonaviy usullarini o'zlashtirishga tayyorlashdir.

Adaptiv jismoniy tarbiya (AJT) – funksional, shu jumladan, harakat imkoniyatlarini mutloq yoki uzoq muddatga yo'qotgan insonlar jismoniy tarbiyasining turli jihatlarini o'rganuvchi fan.

Bugungi kunda ko'plab mamlakatlar "nogiron" so'zini negativ-psixologik bosimi tufayli, uning ishlatilishidan voz kechishadi. Buning o'rniga: layoqatsiz shaxs, jismoniy kamchiliklarga ega bo'lgan shaxs, funksional (jismoniy) cheklanishlar (buzilishlar)ga ega shaxs, maxsus ehtiyojlarga ega bo'lgan noodatiy shaxslar (bolalar.).

Nogironlik – kasallik, jarohat va tug'ma kamchiligi bo'lganligi sababli o'ziga o'zi xizmat ko'rsatish, mustaqil harakatlanish, muloqotga kirishish, shaxsiy xatti-harakatlarini nazorat qilish, mehnat faoliyatini o'rganish, ya'ni umumiy yoki kasbiy mehnat qilish imkoniyatining yo'qotilishi.

Nogironlar rehabilitatsiyasi bu – jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar organizmining buzilgan funksiyalarini qayta tiklash, ularning hayotiy faoliyati chegaralanganligi uchun kompensatsiya bilan ta'minlash,

ularning jamiyatga ijtimoiy-kasbiy moslashuvi hamda integratsiyalashuviga qaratilgan tibbiy, kasbiy va ijtimoiy chora-tadbirlar tizimi xisoblanadi.

Adaptiv harakat rehabilitatsiya bu – muayyan kasallik, jarohat, jismoniy yoki ruhiy toliqish oqibatida qisman yoki butunlay sog'lig'ini yo'qotgan jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarda vaqtinchalik yo'qotilgan yoki qisman yo'qotilgan organism funksiyalarini qayta tiklashga (asosiy kasalliklar-nogironlik bilan bog'liq ravishda uzoq muddatga organism funksiyalarini yo'qotganlik kirmaydi,), qaratilgan.

Mazkur chora-tadbirlar insonda u yoki bu kasallikka nisbatan mos ravishda ta'sirchanlikning shakllanishi, organizmning funksional jihatlarini tez suratlarda normallashtirishga olib keladigan o'zini oqlagan tabiiy, ekologik vositalarga moslashuvi maqsadida amalga oshiriladi; ularni muayyan kompleks jismoniy mashg'ulotlarni mustaqil bajara olishga, o'zini-o'zi massaj qilish usullariga, chiniqtiruvchi mashg'ulotlarga, fizioterapevtik usullar va boshqalarga o'rgatish nazarda tutiladi.

Nogironlar rehabilitatsiyasi va adaptatsiyasining individual dasturi – muayyan shaxs uchun maqbul va mos bo'lgan rehabilitatsion chora-tadbirlarning o'tkazilishi turlari, shakllari, hajmi, muddati va tartibining majmui hisoblanadi.

Adaptiv jismoniy tarbiya – o'zining oldiga bosh maqsad qilib jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni nafaqat jismoniy mashg'ulotlar va fizioterapevtik usullar yordamida davolash, balki ularning ijtimoiylashuvi hisoblangan ijtimoiy fenomen hisoblanadi.

Qadimgi davrlar jismoniy kamchiliklari bo'lgan insonlar o'sha davrning diniy hayot markazlari hisoblanmish – monastirlar tomonidan homiylikka olingan. Jamiyatning rivojlanishi natijasida ta'minotga muxtoj bo'lgan shaxslar uchun maxsus muassasalar tashkil etilgan. XIV asrdan boshlab bunday muassasa va cherkovlarda sog'lom va e'tiborga muxtoj bolalar birgalikda o'qitila boshlandi.

XVIII asrning o'rtalarida bunday shaxslarni tarbiyalash uylarida imkoniyati cheklangan bolalar uchun maxsus guruhlar ta'sis etilgan. XIX asr boshidan boshlab kar-soqov va ko'zi ojiz bolalar uchun maxsus ixtisoslashtirilgan muassasalar tashkil etilgan, keyinchalik esa aqli noraso bolalar uchun ham bunday muassasalar tashkil etilgan. Birinchi jahon urushi, ko'pgina jabrdiydalar xalqaro hamjamiyatining nogironlik muammosiga nisbatan bo'lgan munosabatlarini o'zgartirib yubordi.

Jamoatchilik fikrining o'sishi barcha insonlar jismoniy imkoniyatlaridan qat'iy nazar huquqlarining tengligi himoyasi uchun kurashuvchi ijtimoiy harakatlarning kuchayishiga olib keldi. Hozirgi kunda butun dunyoda nogironlarning ijtimoiy va jismoniy rehabilitatsiyasi sohasida kata rivojlanishlarni, pedagogic-reabilitatsion usullarning ishlab chiqilishini kuzatish mumkin.

Nogironlar bilan rehabilitatsiya ishlaridagi kordinal o'zgarishlar revolyusiyadan keying vaqtlarda ro'y berdi. Nogironlarning jamiyatdagi maqomi belgilab berildi, korreksion-tarbiya muassasalari ta'sis etildi va ularning dasturlari xalq ta'limi umumdavlat tizimiga kiritildi. Bu qadam rehabilitatsiya sohasida ta'lim, sog'liqni saqlash va adliya tizimini konsolidatsiya qilishga imkoniyat yaratib berdi. Korreksion (qayta tiklash) pedagogika tizimini shakllantirishda XX asrning 20-30 yillarida eng yetuk insonlar bunga bosh qo'sha boshlashdi: V. Bexterev, L.Vigotskiy, V.Myasishev, G.Rossolimo, F.Rau, V.Kashenko, N.Lagovskiy, M.Grabovlar. 1929-yili Sobiq Sovet Ittifoqida imkoniyati cheklangan bolalar ta'limi, tarbiyasi va professional tayyorgarligini o'rganish muammolarini tahlili bo'yicha birinchi ilmiy markaz – Eksperimental – defektologik institute tashkil etildi.

XX asr boshlarida pedagog M. Montessori tomonidan yaratilgan uslub tuzatish (korreksion) pedagogikasi taniqli uslublardan biri hisoblanadi. Sensual tamoyilga asoslangan holda, u bolani maqsadli aqliy faoliyatini rivojlantirishda sensor tajribani oshirishga qaratilgan. Shu uslub sababli oqsoq psixomotor harakatiga ega bo'lgan bolalar bir-ikki yil

ichida o'zining tengdoshlariga yetib olishi, hatto ulardan o'zib ketishini ham kuzatishimiz mumkin.

Montessori pedagogikasi imkoniyati cheklangan bolalar bilan birgalikda sog'lom bolalar bilan ham ishlashda keng qo'llanilmoqda. Bugungi kunda 80% umumta'lim maktablari ushbu uslub bo'yicha ishlamoqda.

O. Dekroli Montessorining uslubini yanada rivojlantirgan, va u 3 bosqichli tuzatuv tizimini o'z ichiga olgan.

Ular:

1. Qabul qilish qobiliyati hamda kuzatuv qobiliyatini tarbiyalash.
2. Voqealarni idrok etish qobiliyatini tarbiyalash.
3. Shaxs shakllanishining ta'minlanishi.

AJT – maqsadi funksional imkoniyati cheklangan insonlarni jismoniy va ijtimoiy sharoitga moslashishga o'rgatish.

AJT ning asosiy vazifalari quydagilardan iborat:

- Ruhiy rivojlantirish, atrof muxitni to'g'ri qabul qila bilish;
- Organizmni funksional holatini oshirish;
- Kasallikni, uning asoratini maxsus usullar yordamida bartaraf etish;
- Ijobiy ruxni tiklab, salbiy ruxni yo'qotish
- Organizmning tayanch funksiyalarini rivojlantirish (chiniqtirish);
- Organizmning faol funksional xolatini saqlash, psixologik va jismoniy qiyinchiliklarini yengish borasida muhim bo'lgan bilim va ko'nikmalarni oshirib borish;
- Barkamol jismoniy rivojlanish.

Nogironlar sporti jismoniy imkoniyati cheklangan va surunkali kasallar bo'sh vaqtini o'tkazish uchun saralangan sport harakatlari, qayta tiklash va yuqori natijalarga erishishga qaratilgan bo'lib, yoshlar, o'smirlar, kattalar, qariyalar uchun sport bilan shug'ullanish moslashgan klublarda o'tkaziladi.

Nogironlar sportini bir nechta tushuncha orqali ko'rishimiz mumkin.
Masalan:

Umumiy tushuncha "O'z sport turi bo'yicha shaxsiy yuqori natijalarga erishish".

Keng manoda: "Har xil sport mashg'uloti bu sport yutug'I, shuningdek yutuqlarga aniqlik kiritish harakat odatining muxim qismidir, har xil sport turlarida va sport harakatida aniqlik kiritildi".

Tor manoda: "Bu sportda yuqori maqsadlarga erishish va bor kuchi bilan shug'ullanayotgan odam o'zi uchun record natijaga erishish yoki shu davr uchun individual xususiyatlarni o'stirishga qaratilgan".

Shuningdek nogironlar sporti – bu sportda surunkali kasallar, jaroxat olganlar, og'ir harakatlanadigan odamlar shug'ullanadi, shuning uchun nogironlar sporti turli tuman harakatlarga bo'lingan:

- Nogironlar sportining ommaviy turi;
- Ambulatoriya sharoitida qayta tiklash sporti (yoki jismoniy davolash sport turi madaniyati);
- Maktab jismoniy madaniyati moslashtirilgan maktablarda va internatlarda;
- Sport musobaqalari;
- Sportda yuqori yutuqlarga erishish: shug'ullanuvchi milliy, xalqaro va paraolimpiada musobaqalari jarayonida qatnashishi uchun.

Nogironlar sportining asosiy maqsadi: nogironlarni salomatlik darajasini qayta tiklash va surunkali kasalliklarni jismoniy mashqlar yordamida asoratlarini yo'qotish, yosh avlodning jismoniy va aqliy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishga va ularni mehnatga tayyorlashga yordam berish, hayotiy duyoqarashini shakllantirish.

Ushbu maqsadni amalga oshirish natijasida quydagilar yuzaga keladi:

- Ishchanlik qobiliyatini ko'tarilishi, optimal harakatni o'rganishi;
- Mustaqil shug'ullanish malakasini hosil qilishi, atrof – muxitdagilardan qat'iy nazar qiyin sharoitlarga moslashtirish kerak;

- Professional ish qobiliyatini va jamiyatda sotsial moslashtirish;
- Yashovchan va o'ziga javob beradigan;
- Nogironlar sportining yo'nalishlaridan biri bu yuqori natijalarga erishish sporti (paralimpizm);

- Odatiy sport turida qatnasha olmaydiganlarning barchasi qatnashishi mumkin, ya'ni harakatlanish apparatlarining funksiyalari buzilganlar va boshqalar;

- Kichik jaroxatlanganlar (minimum "Handicap"), yoki kichkina jaroxat olgan sportchilarning qatnashishiga ruxsat beriladi, ma'lum federatsiya tomonidan.

Sportning yuksak yutuqlarga erishish vazifasi:

1. Bolalarning optimal mashg'uloti, o'smirlar va kattalar bajara oladigan va rivojlanishidan qat'iy nazar (biologik Yoshi, kasallik turi, sport turi);

2. Dam olish jarayonini yaratib berish va sport mashg'ulotidan keyin bo'shashtirish (gimnastika, massaj, texnik bo'shashtirish, fizioterapiya);

3. Jaroxatdan keying mashg'ulot maqsadi: keying jaroxatni oldini olish.

Defektologiya – bu jismoniy va ruhiy kamchiliklari bo'lgan shaxslar rivojlanishining psixofizik xususiyatlarini, ularni tarbiyalash, ta'lim, o'qitish qonuniyatlarini o'rganuvchi fanlar tizimidir. Defektologiya bir qator maxsus yo'nalishlarni o'zida birlashtiradi:



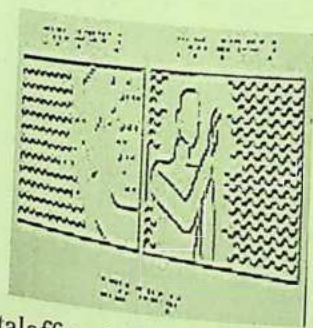
Valentin Gayui–Fransuz o'qituvchisi, ko'zi ojizlar alifbosi muallifi. Ko'rishda nuqsoni bo'lgan shaxslarni o'qitish tizimi hamda ko'zi ojizlar mehnati va musiqiy ta'lim usullarining asoschilaridan biri bilan tiflopedagogikaga asos soldi. Relyef-chiziqli tipdagi kitoblarni chop etish usuli va ko'rlarni yozish moslamasi, birinchi relyef globus va relyef geografik xaritalarini chop etish usulini yaratganligi ham uning xizmatidir.

Lekin Gayuining eng muhim xizmati shundaki, u jamiyat e'tiborini ko'zi ojizlar qiyinchiliklariga qarata oldi va birinchi marta jamiyatning to'la huquqli a'zolari sifatida ularni ijtimoiy foydali mehnatga jalb etishga erishdi.



Tiflopedagogika (yun. *typhlos* ko'r va *pedagogika*) — defektologiyaning ko'r va zaif ko'ruvchi bolalarni o'qitish, tarbiyalash hamda ularni mehnatga tayyorlash masalalarini ishlab chiquvchi sohasi. Bolalarning aqliy va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishni, umumiy o'rta ma'lumotga ega bo'lishlarini, hayot va mehnatga

tayyorlashni maqsad qilib qo'yadi. Tiflopedagogika ko'r va zaif ko'ruvchi bolalar uchun ta'limni takomillashtirish yo'llarini, o'quv tarbiya jarayonini tashkil etish metodlarini, maxsus maktab hamda maktabgacha muassasalar tuzilmasini, ularning ta'lim tarbiyasining tashkiliy shakllarini ishlab chiqadi. Tiflopedagogikaning eng muhim vazifasi bolalarda saqlanib qolgan ko'rish imkoniyatlaridan o'qish jarayonida to'g'ri foydalanish va uni rivojlantirish, ko'rish imkoniyatlarini saqlash uchun sharoit vujudga keltirish, ta'limning texnika vositalarini qo'llashdan iborat.



Surdopedagogika (lot. *surdus* kar va *pedagogika*) — defektologiya tarmog'i; kar yoki zaif eshituvchi bolalarni maxsus o'qitish va tarbiyalash masalalarini ishlab chiqadi. S. ga kar yoki zaif eshituvchi bolalarni o'qitish nazariyasi tarixi, kar va zaif eshituvchi bolalarning psixologik rivojlanish, o'quv fanlarini o'qitish,

talaffuzni o'rgatish va "lab bilan o'qish", mehnatga o'rgatish, tarbiyaviy ishlar metodikalari kiradi. S. kar yoki zaif eshituvchi bolalarning rivojlanish xususiyatlarini o'rganib, maxsus o'quvtarbiya jarayoni tuzilishining asoslarini, maxsus o'quvtarbiya muassasalarini tashkil etish tartibkridalarini ishlab chiqadi.

Fan asoslarini o'rganish bilan zaif eshituvchi bolalarda og'zaki nutq shakllanib boradi. Zaif eshituvchilarga og'zaki nutqni o'rgatish uchun so'zlar talaffuz qilinganda nutq organlarining harakati ko'rsatiladi. Shu harakatlarga qarab zaif eshituvchilar tovush va so'zlarni ajratib olishga, ya'ni "labga qarab o'qishga" o'rganadi. Nutq harakatlarini takrorlashga o'rgangan zaif eshituvchilar gapirish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Shuningdek, karlar maxsus o'quv alifbosi — daktilologiyasan foydalanib gapirishlari ham mumkin.

Eshitmaydiganlarni o'qitishga birinchi urinishlar XV asrda bo'lib o'tdi. G'arbiy Yevropada paydo bo'lgan kar va soqovlarni tarbiyalash va o'qitish nazariyasi va amaliyoti o'sha davrning ko'plab olimlarini qiziqtirdi. Bunga Uyg'onish davrida karlarning bilim qobiliyatlari haqidagi progressiv qarashlarning paydo bo'lishi yordam berdi.



Golland olimi Rudolf Agrikola

(1443-1485) "Dialektikaning kashfiyoti haqida" asarida kar va soqovlarning yozma nutqini maxsus usul va uslublar yordamida o'rgatish imkoniyatlari haqida bir qancha aniq misollar keltirgan. Italiyalik professor

Gerolamo Kardano (1501-1576)

o'zining "Nozikliklar haqida", "Tuyg'ular fiziologiyasi haqida" va "Mening hayotim haqida" asarlarida kar-soqovga fiziologik izoh berib, karlik kasallikdan, soqovlikdan kelib chiqishini ko'rsatgan.

U karlikning birinchi tasnifini yaratdi: tug'ilishdan boshlab eshitish qobiliyatini erta yo'qotgan (bola gapirishni o'rganmasdan oldin) va nutqini saqlab qolgan kech karlar. D. Kardano birinchi bo'lib karlik va soqovlikning fiziologik asosini yaratdi va karlarni buzilmagan sezgi a'zolaridan foydalanish orqali o'rgatish imkoniyatini isbotladi.

Shuningdek, u eshitish qobiliyatini yo'qotish darajasini va nutqni rivojlantirish darajasini hisobga olgan holda karlarni o'qitishga tabaqalashtirilgan yondashuvni yaratish g'oyasini ilgari surdi.

D.Kardanoning nazariy qarashlari Ispaniyada o'zining amaliy tasdig'ini oldi.

Pedro Ponso de Leon (1520-1584) karlarni o'qitishning o'ziga xos usulini yaratdi va uni aristokratik oilalar farzandlarini individual o'qitish amaliyotiga muvaffaqiyatli kiritdi.

P. Ponso o'z metodologiyasida nutqning har xil turlaridan foydalangan: og'zaki, yozma, daktil va ishora.

H.P Bonnet (1579-1633) o'zining "Ovozlarining tabiati va karsoqovlarni gapirishga o'rgatish san'ati" risolasida (1620) o'sha davrdagi karlarni o'qitish va tarbiyalashning maqsad va vazifalarini hisobga olib, bunday odamlarga daktil va og'zaki shakllari orqali og'zaki nutqni o'rgating deb ta'kidlagan. XVIII asrda karlarni tayyorlash va tarbiyalash uchun maxsus muassasalarni tashkil etish va rivojlantirishga urinishlar mavjud.

1770 yilda Fransiyada dunyodagi birinchi xususiy maktab – **Charlz Mishel de Eppe** (1712–1789) tomonidan tashkil etilgan. Parij karlar va soqovlar instituti ochildi. Uning tizimi kar bola shaxsini har tomonlama aqliy va jismoniy rivojlantirishga, bir qator umumiy ta'lim bilimlarini o'zlashtirishga, mehnat va jamiyat hayotiga tayyorlashga qaratilgan edi. Biroq, bu muammolarni butun mashg'ulot davrida hal qilish uchun faqat nutqning belgi shakli ishlatilgan, buning asosida karlar yozishni o'zlashtirgan. Imo-ishora tiliga "uslubiy belgilar" qo'shilgan bo'lsa-da, amalda mimik usuldan foydalanish unga yuklangan vazifalarni to'liq hal qilishga imkon bermadi.

1778 yil 14 aprelda Leyptsigda Samuel Xaynik (1727–1790) birinchi nemis karlar va soqovlar institutiga asos soldi. U karlarni o'qitishning o'ziga xos tizimini ishlab chiqdi, keyinchalik u sof og'zaki usul deb nomlandi, bu og'zaki nutqni o'qitishning asosiy vositasi va maqsadi deb e'tirof etdi. Bolalar o'qish, yozish va arifmetikani ham o'zlashtirdilar. Mashg'ulot tovushlarni, bo'g'inlarni, so'zlarni, iboralarni talaffuz qilish

texnikasi bo'yicha mexanik mashqlarga asoslangan; o'qitishning dastlabki davrida talaffuz ko'nikmalarini shakllantirishga e'tibor qaratildi.



Oligofrenopedagogika (Oligofreniya va pedagogika) — aqli zaif bolalarni o'qitish, tarbiyalash, korreksiyalash (tuzatish), ijtimoiy xayotga jalb etish masalalarini o'rganuvchi defektologiya tarmog'i.

Oligofrenopedagogikaning asosiy vazifasi aqli zaif bolalarning rivojlanishida korreksion tarbiyaning mohiyatini ochib berish, ulardagi nuqsonning rivojlanishini va nuqsonning o'zini bartaraf etish yo'llarini, maxsus maktab va maktabgacha tarbiya muassasalarida aqli zaif bolalar uchun maxsus ta'lim tarbiya va korreksion rivojlantiruvchi ish va metodlarni ishlab chiqish hamda takomillashtirishdan iborat. XIX asrning o'rta-

larida fransuz vrachi va pedagogi E.Segen (1812—80) aqli zaif bolalarni o'qitish va tarbiyalash nazariyasini ishlab chiqdi. Ayniqsa, uning "Aqliy normal bo'lmagan bolalar tarbiyasi, gigiyenasi va axloqiy davosi" asari (1846) Oligofrenopedagogikada katta yutuq bo'ldi. O'zbekistonda aqli zaif bolalarni tarbiyalash va o'qitish maxsus yordamchi maktablarda amalga oshiriladi. Oligofrenopedagogikada bola his-tuyg'usini boyitishga, nutqini rivojlantirishga katta ahamiyat berilib, ta'lim tarbiyaviy jarayonda ko'rgazmali qurollar va boshqa metodlardan keng foydalaniladi. Aqli zaif bolalarni psixologik-pedagogik o'rganish asosida har bir bolaga individual yondashiladi.



Logopediya (*logos* va yun. *paideia* — tarbiyalash, o'qitish) — ped. fani tarmog'i; nutqidagi kamchilik (duduqlik, til rivojlanmaganligi, o'qish va yozuvdagi nuqsoni va boshqalar) sabablari, ularning oldini olish, tuzatish yo'llarini hamda nutq faoliyati buzilishi mexanizmlari, alomatlarini maxsus ta'lim va tarbiya vositasida o'rganadi.

Nutqdagi nuqsonlarni tuzatish masalalari dastlab XVII asrda Yevropa mamlakatlarida surdopedagogikaga oid ilmiy ishlarda tadqiq etila boshladi. XIX asrning 2-yarmidan bu sohaga mustaqil ravishda, ammo tibbiyot nuqtai nazaridan yondoshildi. Asta-sekin nutq faoliyatining tabiati haqidagi ilmiy tasavvur kengaya bordi.

XX asrga kelib Logopediya mustaqil fan sifatida shakllandi, uning maqsad va vazifalari, metodik asos va tamoyillari, boshqa fanlar bilan aloqasi masalalari ishlab chiqildi. Zamonaviy Logopediya maktabgacha yoshdagi bolalar Logopediyasi, maktab yoshidagi bolalar Logopediyasi, o'smirlar va katta yoshdagilar Logopediyasiga bo'linadi. Logopediyasining asosiy maqsadi nutqida nuqsoni bor shaxslarni o'qitish, tarbiyalash va qayta tarbiyalashning ilmiy asoslangan tizimini ishlab chiqish, shuningdek, nutq nuqsonining oldini olishdan iboratdir.



Logopediyasining asosiy vazifalari: nutq buzilishining turli shakllarida nutq faoliyati ontogenezini o'rganish; nutq buzilishlarining keng tarqalganligi, kelib chiqish sabablari, mexanizmlari, tuzilishi, alomatlari va darajalarini aniqlash; nutqiy faoliyati buzilgan bolalarning o'z-o'zidan va biror maqsadga qaratilgan rivojlanish dinamikasini, shuningdek, ruhiy rivojlanishiga, turli ko'rinishdagi faoliyatlarini namoyon qilishga, o'zlarini tutishlariga ta'sirini aniqlash; rivojlanishda turli xil farqlar bo'lgan bolalarda (eshitish, ko'rish, fikrlash qobiliyati hamda tayanch-harakat apparatining buzilishi hollarida) nutqning shakllanishi va buzilishlari xususiyatlarini o'rganish; nutq buzilishlarining pedagogik diagnostikasi metodlarini ishlab chiqish; nutq buzilishlarini tartibga solish; nutq buzilishini bartaraf etish tamoyillari, differensiyalashgan metod va vositalarini ishlab chiqish; nutq buzilishining oldini olish metodlarini takomillashtirish; logopedik yordamni tashkil etish masalalarini ishlab chiqishdir.

O'zlarining ta'lim muassasalarida adaptiv jismoniy tarbiya dasturlarini amalga oshirishga intilayotgan o'rta va oliy maktab

o'qituvchilari uchun mutaxassislarni tayyorlash bo'yicha tajribaga ega bo'lgan universitetlarda adaptiv jismoniy tarbiya bo'yicha amaliyot o'tash eng maqbulidir.

Bobning yakunida shuni ta'kidlash kerakki, hozirgi kunda adaptiv jismoniy tarbiya muammoli sohasi ilmiy xodimlar ixtisosligi bo'yicha ham mavjuddir. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va adaptiv jismoniy tarbiya bu - yuqori malakali kadrlar, nomzodlar va shifokorlarni tayyorlashga imkon beradi.

Adaptiv jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish tarixi, shakllanishi va hozirgi holati

«Yo'qotilgani emas, qolgani muhim».

Lyudvig Guttman

Nogironlar sportining rivojlanish tarixi yuz yildan ziyod davrni o'z ichiga oladi. Harakat faolligi nogironlarni tiklashning asosiy omillaridan biri ekanligi XVIII va XIX asrlardayoq aniqlangan edi. Nogironlarni sportga jalb qilishga dastlab urinishlar XIX asrda, 1888 yilda Berlinda karlar uchun birinchi sport klubi shakllantirilganida amalga oshdi. Ilk bor karlar uchun Olimpiada o'yinlari Parijda 1924-yil 10-17- avgust kunlari o'tkazildi. Ularda Belgiya, Buyuk Britaniya, Gollandiya, Polsha, Fransiya va Chexoslovakiyaning rasmiy milliy federatsiyalari vakillari bo'lgan sportchilar ishtirok etdilar. O'yinlarga bunday federatsiyalari mavjud bo'lmagan Italiya, Ruminiya, va Vengriyadan ham sportchilar keldi. O'yinlar dasturi yengil atletika, velosport, futbol, o'q otish va suzish bo'yicha musobaqalarni uz ichiga olgan edi.

Xalqaro karlar sport qo'mitasi 1924-yilning 16-avgustida tashkil topdi. Unga eshitish qobiliyati buzilmagan sportchilarni birlashtiruvchi federatsiyalar kiritildi (XKSQ). XKSQning birinchi kongressi 1926-yil 31-oktabrida Bryusselda bo'lib o'tdi va unda mazkur tashkilotning nizomi qabul qilindi. 1924-yildan boshlab har to'rt yilda yozgi Butunjahon karlar o'yinlari o'tkaziladi.

Ikkinchi jahon urush boshlanguniga qadar XKSQ tarkibiga Germaniya, SHveytsariya, Daniya, Norvegiya, Finlyandiya, SHvetsiya, Avstriya, AKSH va Yaponiya kirdi.

Paralimpiya sportini rivojlantirish masalasi oltmishinchi yillardan so'ng yangi sifat darajasiga ko'tarildi. Jismoniy tarbiya va sportda bo'lgani kabi, uning asosiy vazifalari - nogironlarning sog'lig'ini saqlash, zamonaviy hayot sharoitlariga* moslashishga qaratilgan. Paralimpiya sportining asosiy maqsadi - tanlangan sport turida yuksak sport mahorati, kasbiy mahoratga erishishdir.

Ko'pgina adabiyotlar tahliliga ko'ra sport va sog'lomlashtirish mashg'ulotlari o'rtasida farq juda katta.

"Nogiron bu – sog'lom odamdir" tushunchasi tibbiyot nuqtai nazaridan 1975- yilda nemis tabibi Zyunderom tomonidan asoslab berilgan. "Biz vaziyatdan kelib chiqamiz," deb yozgan u, "Nogironlar, bir yoki bir necha nuqsonlardan azob chekishlariga qaramay, aslida kasal bo'lmagan odamlardir. Ular faqat jarohati, tug'ma nuqsoni, kasallik yoki jarohat sabab azob chekishadi. Tana va tananing qolgan qismlari deyarli sog'lom va jismoniy stressga bardosh berishi mumkin, agarda organizmning boshqa qismlarni ishlata olsak yaxshi natijalarni qo'lga kiritishimiz muqarrardir.

Shu sababli, bu odamlarni sport bilan shug'ullanmaslik uchun hech qanday sabab yo'q, aksincha, jismonan iloji boricha ko'p harakat qilish funksional organlarning va boshqa qismlarining yaxshi holatini saqlash uchun juda zarurdir"(Zinger, 1975).

Bu nazariya, keyinchalik rivojlanib borgan holda, Xalqaro sport va tibbiy tasnif uchun asos bo'lgan.

Nogironlar sportining asosiy maqsadi nogironlarning qolgan jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarini kamolga yetkazish asnosida sportning yuqori natijalarini namoyish etishga qaratiladi (E. Kochman, 1975).

Uzoq muddatli amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, muskul-skelet tizimida sport bilan shug'ullanadigan nogironlar o'zlarining jismoniy

kasalliklariga chidashga, tezda ortopedik protezda harakatlanishi uchun yordam beradi, ijtimoiy foydali ishlarga qaytishadi va jamiyatga integratsiyalashadi. Albatta, barcha yosh guruhlari, ayniqsa bolalar va o'smirlar uchun sport juda zarur.

Paralimpiya o'yinlari – tayanch-harakat apparati funksiyalari va intellektual imkoniyatlari cheklangan sportchilarning oliy xalqaro sport anjumanidir. Ular Xalqaro paralimpiya qo'mitasi tomonidan tan olingan, paralimpiya o'yinlariga mutlaqo mulkchilik qilish huquqiga, jumladan o'yinlarni tashkil qilish, foydalanish, ommaviy axborot vositalari orqali yoritish, shuningdek, uning konstitutsiyasida nazarda tutilgan boshqa mutlaq huquqlarga ega milliy paralimpiya qo'mitalari nomidan ishtirok etadilar.

Paralimpiya sporti sportning tarkibiy qismi bo'lib, tayanch-harakat apparati funksiyasi, ko'rish yoki intellektual imkoniyatlari cheklangan shaxslarni sport musobaqalariga tayyorlash va jismoniy reabilitatsiya, ijtimoiy moslashish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va maxsus yaratilgan sharoitlar asosida sport natijalariga erishish maqsadida musobaqalarda qatnashish maxsus nazariyasi va amaliyoti shaklida paydo bo'ldi.

Birinchi jahon urushigacha paralimpiya sporti va nogironlar sporti kabi tushunchalar yo'q edi. Musobaqalar faqat kar sportchilar orasida o'tkazilar edi. Aravachada o'tiradigan nogironlar uchun sport va ko'rlar sporti endi rivojlanayotgandi.



Germaniyadan Angliyaga 1936-yilda kelgan nevroxirurg Lyudvig Guttman nogironlar uchun tayanch-harakat apparati shikastlangan shaxslarni davolashda reabilitatsiya sportiga bebaho hissa qo'shgan. 1944-yilda Stok-Mandvildagi ingliz milliy reabilitatsiya markazi ochildi, ushbu markaz 20 yil davomida professor Guttman tomonidan boshqarildi. Shuningdek, u Stok-Mandvill ingliz va xalqaro nogironlar tashkilotlarining prezidenti bo'lgan.

Ular birinchi bo'lib sport bilan shug'ullanadigan odamlar bilan mashg'ulotlar olib borishgan va ilmiy isbotlab berishgan.

Bularning barchasi nogironlar uchun "Stock-Men-Dvale" o'yinlarini tashkil qilish va o'tkazish uchun turtki bo'ldi. 1948-yil 28-iyul Reabilitatsiya markazida davolanish uchun kelgan bemorlar orasida birinchi sport musobaqalari tashkil qilindi va unda ikkinchi jahon urushida yaralangan 16 kishi (2 ayol va 14 erkak), sobiq askarlar ishtirok etishdi. Mazkur musobaqalarning ochilishi Londondagi sog'lomlar uchun o'tkaziladigan olimpiada o'yinlarining boshlanishiga to'g'ri keldi.

Bu o'yinning ochilishida, Lyudvig Guttman shunday dedi: (D. Milcheva, 1984), "Bu yangi sport voqeasi, men oldindan aytaman bu o'yinlar kelajakda xalqaro musoboqalarga aylanadi". Sportchilar ishtirok etgan sport turlari orasida kamondan o'q otish, stol tennisi, aravachalarda basketbol ham bor edi. Bir yil o'tgach, qatnashuvchilar soni 60 kishiga yetdi, uch yil o'tgach nogironlar jamoalari sezilarli darajada ko'payib qoldi. Bu Stok-Mandvil o'yinlarini xalqaro miqyosda rivojlantirishga turtki bo'ldi. 1957-yilda 24 mamlakat o'z jamoalarini o'yinlarda qatnashish uchun yubordi, bu o'yinlarda 360 nafar nogiron sportchilar qatnashishdi. Ushbu musoboqalarga 48 mamlakat o'z kuzatuvchilarini yubordi. 1959-yilda musobaqa ishtirokchilari soni 400 nafardan oshdi. "Stock-Men-Dvale" o'yinlari Buyuk Britaniyada keng ommalashib Xalqaro Olimpiya qo'mitasiga qo'shilish g'oyasini keltirib chiqardi.

Professor Guttmanning ta'siri shundaki, u dunyoda birinchi marta jismoniy tarbiya va sport bilan nogironlarni reabilitatsiya qilish uchun tizim yaratdi. Hayotlari umidsiz bo'lgan ko'plab odamlarga umid berdi. U tayanch-harakat apparatida turli shikastliklarga uchragan nogironlarni jismoniy, aqliy va ijtimoiy reabilitatsiya qilish uchun sportni kuchli vosita deb atagan.

Professor Guttman dunyodagi nogironlar sportining asoschisi va Paralimpiya harakatining asoschisidir. U Rim Papasi tomonidan "Paralij Kuberten" deb nom oldi.

kasalliklariga chidashga, tezda ortopedik protezda harakatlanishi uchun yordam beradi, ijtimoiy foydali ishlarga qaytishadi va jamiyatga integratsiyalashadi. Albatta, barcha yosh guruhlari, ayniqsa bolalar va o'smirlar uchun sport juda zarur.

Paralimpiya o'yinlari – tayanch-harakat apparati funksiyalari va intellektual imkoniyatlari cheklangan sportchilarning oliy xalqaro sport anjumanidir. Ular Xalqaro paralimpiya qo'mitasi tomonidan tan olingan, paralimpiya o'yinlariga mutlaqo mulkchilik qilish huquqiga, jumladan o'yinlarni tashkil qilish, foydalanish, ommaviy axborot vositalari orqali yoritish, shuningdek, uning konstitutsiyasida nazarda tutilgan boshqa mutlaq huquqlarga ega milliy paralimpiya qo'mitalari nomidan ishtirok etadilar.

Paralimpiya sporti sportning tarkibiy qismi bo'lib, tayanch-harakat apparati funksiyasi, ko'rish yoki intellektual imkoniyatlari cheklangan shaxslarni sport musobaqalariga tayyorlash va jismoniy rehabilitatsiya, ijtimoiy moslashish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va maxsus yaratilgan sharoitlar asosida sport natijalariga erishish maqsadida musobaqalarda qatnashish maxsus nazariyasi va amaliyoti shaklida paydo bo'ldi.

Birinchi jahon urushigacha paralimpiya sporti va nogironlar sporti kabi tushunchalar yo'q edi. Musobaqalar faqat kar sportchilar orasida o'tkazilar edi. Aravachada o'tiradigan nogironlar uchun sport va ko'rlar sporti endi rivojlanayotgandi.



Germaniyadan Angliyaga 1936-yilda kelgan nevroxirurg Lyudvig Guttman nogironlar uchun tayanch-harakat apparati shikastlangan shaxslarni davolashda rehabilitatsiya sportiga bebaho hissa qo'shgan. 1944-yilda Stok-Mandvildagi ingliz milliy rehabilitatsiya markazi ochildi, ushbu markaz 20 yil davomida professor Guttman tomonidan boshqarildi. Shuningdek, u Stok-Mandvill ingliz va xalqaro nogironlar tashkilotlarining prezidenti bo'lgan.

Ular birinchi bo'lib sport bilan shug'ullanadigan odamlar bilan mashg'ulotlar olib borishgan va ilmiy isbotlab berishgan.

Bularning barchasi nogironlar uchun "Stock-Men-Dvale" o'yinlarini tashkil qilish va o'tkazish uchun turtki bo'ldi. 1948-yil 28-iyul Reabilitatsiya markazida davolanish uchun kelgan bemorlar orasida birinchi sport musobaqalari tashkil qilindi va unda ikkinchi jahon urushida yaralangan 16 kishi (2 ayol va 14 erkak), sobiq askarlar ishtirok etishdi. Mazkur musobaqalarning ochilishi Londondagi sog'lomlar uchun o'tkaziladigan olimpiada o'yinlarining boshlanishiga to'g'ri keldi.

Bu o'yinning ochilishida, Lyudvig Guttman shunday dedi: (D. Milcheva, 1984), "Bu yangi sport voqeasi, men oldindan aytaman bu o'yinlar kelajakda xalqaro musoboqalarga aylanadi". Sportchilar ishtirok etgan sport turlari orasida kamondan o'q otish, stol tennisi, aravachalarda basketbol ham bor edi. Bir yil o'tgach, qatnashuvchilar soni 60 kishiga yetdi, uch yil o'tgach nogironlar jamoalari sezilarli darajada ko'payib qoldi. Bu Stok-Mandvil o'yinlarini xalqaro miqyosda rivojlantirishga turtki bo'ldi. 1957-yilda 24 mamlakat o'z jamoalarini o'yinlarda qatnashish uchun yubordi, bu o'yinlarda 360 nafar nogiron sportchilar qatnashishdi. Ushbu musoboqalarga 48 mamlakat o'z kuzatuvchilarini yubordi. 1959-yilda musobaqa ishtirokchilari soni 400 nafardan oshdi. "Stock-Men-Dvale" o'yinlari Buyuk Britaniyada keng ommalashib Xalqaro Olimpiya qo'mitasiga qo'shilish g'oyasini keltirib chiqardi.

Professor Guttmaning ta'siri shundaki, u dunyoda birinchi marta jismoniy tarbiya va sport bilan nogironlarni reabilitatsiya qilish uchun tizim yaratdi. Hayotlari umidsiz bo'lgan ko'plab odamlarga umid berdi. U tayanch-harakat apparatida turli shikastliklarga uchragan nogironlarni jismoniy, aqliy va ijtimoiy reabilitatsiya qilish uchun sportni kuchli vosita deb atagan.

Professor Guttman dunyodagi nogironlar sportining asoschisi va Paralimpiya harakatining asoschisidir. U Rim Papasi tomonidan "Paraliy Kuberten" deb nom oldi.

Fond-Mandvill qo'mitasining qaroriga binoan har to'rt yilda bir marta, Olimpiya o'yinlari o'tkaziladigan mamlakatlarda tayanch harakat tizimi shikastlangan nogironlar uchun musobaqalar o'tkazilishi rejalashtirildi. Ushbu taklif Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi tomonidan qo'llab-quvvatlandi va 1960-yilda Rimda nogironlar uchun birinchi Paralimpiya o'yinlari bo'lib o'tdi.

Paralimpiya o'yinlarini tashkil etish g'oyasi neyrojarroh Lyudvig Guttman (1899-yil 3-iyul – 1980-yil 18-mart) tegishli. 1939-yilda Germaniyadan Buyuk Britaniyaga ko'chib ketgach, u mamlakat rahbariyatining topshirig'iga binoan 1944-yilda Eyslberi shahridagi Stok-Mandevil hospitali bazasida orqa miya jarohatlari markazini ochdi.



2017 yildan buyon XPQ prezidenti lavozimini Braziliyalik **Endryu Parsons** boshqarib kelmoqda.

Hozirgi paytda, Xalqaro paralimpiya qo'mitasi 162 Milliy paralimpiya qo'mitalari va 4 ixtisoslashtirilgan nogironlar sport federatsiyalaridan (IOSD) iborat. XPQ shtabi va rahbariyati Bonnda (Germaniya) joylashgan. XPQ tuzilmasi demokratik tamoyillarga asoslangan, rahbar organlar saylov asosida shakllantiriladi.

Paralimpiya o'yinlari 19 sport turiga bo'linadi, lekin 2005-yildan boshlab yangi tur kiritildi. 2008-yilda Pekindagi paralimpiya o'yinlarida bu tur bo'yicha ilk musobaqalar o'tkazildi.

Paralimpiya ramzi ilk bor 2006-yilda Turinda o'tkazilgan qishki paralimpiya o'yinlarida paydo bo'ldi. Markaziy nuqta atrofida joylashgan qizil, ko'k va yashil rangli uchta yarim aylana – uch agiatos (lotincha agito – "harakatga keltirish, harakatlantirish") logotipini tashkil etadi. Bu ramziy belgi XPQning o'z muvaffaqiyatlari bilan butun jahonni hayratga solib, unga ilhom bag'ishlayotgan nogiron sportchilarni birlashtirishdagi ahamiyatini aks ettiradi.

Qizil, yashil va ko'k rangdagi uch yarim aylana – dunyo mamlakatlarining milliy paralimpiya bayroqlarida keng taqdim etilgan bo'lib, aql, tana va ruhning ramzi hisoblanadi.

Paralimpiya bayrog'ida uning asosiy ramzi tasvirlangan bo'lib, oq matoning markaziga joylashtirilgan. Paralimpiya bayrog'idan faqat XPQ tomonidan ruxsat etilgan rasmiy tadbirlardagina foydalanish mumkin.

Paralimpiya madhiyasi – bu "Putn de l'Avenir" (kelajak madhiyasi) musiqiy orkestr asaridir. U 1996-yilda fransuz bastakori Tyerri Darni tomonidan yaratilgan va 1966-yilning martida XPQ boshqaruvi tasdig'idan o'tgan.

Paralimpiya shiori – "Spirit in Motion" ("Ruh – harakatda"). Shior paralimpiya harakatining mohiyatini – kelib chiqishi hamda darajasi turlicha bo'lgan paralimpiyachi-sportchilarga sportdagi o'z yutuqlari bilan dunyoni ilhomlantirish va hayratlantirish imkonini taqdim etish zarur ekanini lo'nda, yorqin tarzda ifodalaydi.

Nomidan ko'rinib turibdiki, adaptiv jismoniy tarbiya jismoniy tarbiyaning klassik yoki umumiy nazariyasi va metodologiyasiga asoslanadi, u unga nisbatan umumiyroq (umumiy) hodisa sifatida ishlaydi. Biroq, asosiy intizomdan farqli o'laroq, Adaptiv jismoniy tarbiya sog'lom emas, balki kasal odamlarni, shu jumladan nogironlarni o'zining asosiy bilish va ta'sir qilish ob'ekti deb hisoblaydi. Bu erda shuni ta'kidlash kerakki, bo'lajak adaptiv jismoniy tarbiya mutaxassislari faoliyatining ob'ekti aniq uzoq vaqt davomida va ko'pincha abadiy o'z funktsiyalarini yo'qotgan aholi toifasi (masalan, oyoq-qo'llarning amputatsiyasi, jarrohlik). zararlangan organni olib tashlash va boshqalar).

Oldinga qarab, biz Adaptiv jismoniy tarbiya adaptiv jismoniy reabilitatsiyani ham o'z ichiga olishini ta'kidlaymiz (nogironlar va funktsional imkoniyatlari cheklangan odamlar uchun). Bunday holda, jismoniy reabilitatsiya, masalan, nogiron amputantlar bilan ishlashda ma'lum oyoq-qo'llarning, ichki organlarning, hissiy tizimlarning va hokazolarning vaqtincha yo'qolgan funktsiyalarini tiklash uchun ishlatilishi mumkin.

Biroq, bu, qoida tariqasida, mutaxassislar (shifokorlar, psixologlar, o'qituvchilar) nuqtai nazaridan tashqarida bo'lgan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining boshqa turlari va shakllarida nogironlarning ishtirok etishi uchun katta potentsial imkoniyatlarni hech qachon tugatmaydi, ijtimoiy ishchilar, advokatlar va boshqalar).

Jismoniy tarbiya sohasiga kelsak, u sog'lom yoki (istisno sifatida) ma'lum funktsiyalarini vaqtincha yo'qotgan odamlarga qaratilgan bo'lib, tarbiyaning ushbu turining nazariy va amaliy jihatdan eng rivojlangan bo'limi - sportga kelsak, u umuman olganda, nafaqat sog'lom, balki qobiliyatli motorli odamlarning ham faol faolligini ta'minladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Beshta ustuvor yo'nalish bo'yicha Harakatlar strategiyasini yanada rivojlantirish to'g'risida"gi qarorigacha jismoniy tarbiya sohasida oliy kasb-hunar ta'limini faqat mutlaq ko'pchilik tomonidan olgan, degan xulosaga kelish imkonini beradi. sog'lom odamlar, qoida tariqasida, sobiq va hozirgi sportchilar va u sog'lom va motorli iqtidorli bolalar va kattalar bilan mutaxassislarning ishlashiga qaratilgan edi.

Nogironlarning muammolariga bunday e'tiborsizlik nafaqat jismoniy tarbiya sohasi vakillarining pozitsiyasi bilan bog'liq, garchi, aniqki, ular jismoniy tarbiya jamiyatida ta'sir doirasini kengaytirishning asosiy tashabbuskorlari bo'lishi kerak edi. tarbiya, uning haqiqiy ijtimoiy ahamiyatini asoslash va isbotlash.

Biroq, bu erda masala ancha murakkabroq. Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy ahamiyati uning aholining jismoniy, aqliy, axloqiy va ma'naviy salomatligini rivojlantirish, saqlash va saqlashda o'ynaydigan ulkan roladir. Sifatida L.I. Lubyshevning so'zlariga ko'ra, ijtimoiy sohadagi hozirgi keskin vaziyatda jismoniy tarbiya odamlarga noqulay turmush sharoitlariga qarshi turishga yordam beradigan eng muhim omilga aylanishi mumkin.

Nogironlar jismoniy tarbiyaining nazariy, kontseptual muammolarining etarli darajada ishlab chiqilmaganligi, g'oyaviy va dunyoqarash tizimlarini nazarda tutmaslik muhim rol o'ynaydi.

Shunday qilib, bir qator ob'ektiv sharoitlar va sub'ektiv faktlar tufayli nogironlar tibbiyot sohasida mustaqil yo'nalish - "reabilitatsiya" nisbatan yaqinda paydo bo'ldi.

"Reabilitatsiya" tushunchasi quyidagilarni o'z ichiga oladi: funksional tiklash yoki qayta tiklash mumkin bo'lmagan narsalar uchun kompensatsiya, kundalik hayotga moslashish va bemor yoki nogironning mehnat jarayoniga jalb qilish.

Shuni ta'kidlash kerakki, tibbiy reabilitatsiya bemorning sog'lig'ini tiklashga va jabrlanuvchini zaruriy moslashishga, qayta moslashishga yoki qayta tayyorlashga psixologik tayyorlashga qaratilgan terapevtik tadbirlarni o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, turli tibbiyot mutaxassislari tomonidan reabilitatsiyaning mohiyati haqida turli xil tushunchalar mavjud.

Demak, nevrologiyada, terapiyada, kardiologiyada reabilitatsiya deganda birinchi navbatda turli muolajalar (massaj, psixoterapiya, terapevtik mashqlar va boshqalar) tushuniladi; travmatologiya va ortopediyada - protezlash; fizioterapiyada, jismoniy davolashda; psixiatriyada - psixo- va mehnat terapiyasi.

Ushbu qoidalarining barchasi, ma'lum bir tibbiy mutaxassislikni hisobga olgan holda, juda tushunarli, ammo, bir tomondan, ular reabilitatsiyaning maqsadlari, vazifalari, vositalari, usullari, tashkiliy shakllarini qisqartiradi, kasallikning profiliga qarab yo'naltiradi. yoki nogironlik, rasmiy sog'liqni saqlash tizimida umumiy qabul qilingan va ushbu jarayonda ishtirok etuvchi shaxsning harakati va umuman jismoniy tarbiya rolini aniq e'tiborsiz qoldiradiganlarga; boshqa tomondan, ular yana bir bor tibbiy reabilitatsiya faqat tibbiy va shifoxona paradigmasi doirasidan chiqish yo'lida ekanligini tasdiqlaydilar.

Aytgancha, qayta-qayta tanqid qilingan ikkinchisiga ko'ra, tibbiyotning asosiy maqsadi shifoxonalar, poliklinikalar, sanatoriyalar, reabilitatsiya markazlarida dori vositalari va tibbiy asbob-uskunalar yordamida shifokorlar rahbarligi va nazorati ostida muayyan kasalliklarni davolashdir.

Tibbiyot mutaxassislari, balki insonning hayotiy qobiliyatini (sog'lom, kasal, nogiron) maksimal darajada rivojlanishi emas, uning tabiat tomonidan chiqarilgan va hayot jarayonida mavjud bo'lgan (qolgan) tana-harakat va aqliy qobiliyatlari (Brexman I.I., 1987, 1990 va boshqalar).

Shunday qilib, adaptiv jismoniy tarbiyadan farqli o'laroq, tibbiy reabilitatsiya nafaqat tananing buzilgan funktsiyalarini tiklashga qaratilgan, balki bemor yoki nogiron kishidan sezilarli darajada ko'proq faollik va mustaqillikni talab qiladigan yangi sharoitlarda odamning maksimal o'zini o'zi anglashiga emas.

Asbob-uskunalar, massaj, fizioterapiya, psixoterapiya, farmakologiya va boshqalarga qaratilgan bo'lib, tabiiy omillar - harakat, sog'lom turmush tarzi, oqilona. oziqlanish, qattiqlashuv va boshqalar.

Shunday qilib, nogironlar uchun profilaktik tibbiyotning zamonaviy texnologiyalarining shubhasiz foydasini qayd etib, biz ta'kidlaymizki, Adaptiv jismoniy tarbiya ushbu turdagi tarbiya vositalari va usullarini yanada kengroq jalb qilishni o'z ichiga oladi, ular ijtimoiylashuvning asosi, asosi hisoblanadi. nogironning shaxsiyati, uning ishlashga yoki qayta tayyorlashga moslashishi va umuman olganda, o'zini o'zi rivojlantirish, o'zini namoyon qilish va o'zini o'zi anglash.

Aholining turli kontingentlari bilan ishlashda harakatdan foydalanadigan fanlar orasida Adaptiv jismoniy tarbiyaning o'rni mana shunday.

Sog'liqni saqlash holatida og'ishlar va nogironlar muammolari bilan shug'ullanadigan boshqa fanlarga (tiplo-, surdo-, oligofrenopedagogika, logopediya va boshqalar) kelsak, ularda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ma'lum tarkibiy qismlari amalda mavjud ishlatilmagan. Bu ushbu fanlarning predmeti, aniq maqsad, vazifalari, vosita va usullari bilan izohlanadi.

Xuddi shu narsani salomatlik va sog'lom turmush tarzining individual tarkibiy qismlarini hisobga oladigan bir qator fanlar haqida ham

aytish mumkin. Masalan, gigiena asosan atrof-muhitni, dietologiya - asosan tibbiy ovqatlanishni va boshqalarni o'rganadi.

Jismoniy tarbiya sohasida nogironlar bilan ishlash uchun mutaxassislar tayyorlash muammosiga qaytadigan bo'lsak, shuni aytish kerakki, bu yerda dastlabki qadamlar qo'yilgan, tajriba oz bo'lsa-da, ilmiy maqolalar, o'quv materiallari chop etilgan.

Adaptiv jismoniy tarbiya turlari

Adaptiv jismoniy tarbiya va sport nazariyasining asosiy tushunchalari "Madaniyat", "jismoniy tarbiya" va "adaptiv jismoniy tarbiya" tushunchalari juda murakkab, ko'p qirrali bo'lib, turli xil ta'rif va talqinlarga ega.

Jismoniy madaniyat nazariyasiga eng yaqin bo'lgan quyidagi madaniyat ta'riflari ajratib ko'rsatiladi.

Bu odamning yaratishi, tabiatan ushbu shaklda yaratilmagan;

- Human bu inson taraqqiyotining o'lchovi va usuli;
- Bu inson va jamiyat faoliyatining sifat xususiyatidir;
- Material bu moddiy va ma'naviy qadriyatlarni saqlash,

rivojlantirish, rivojlantirish va tarqatish jarayoni va natijasidir.

- Ushbu ta'riflarning har biri "jismoniy madaniyat" tushunchasini ko'rib chiqishda asos sifatida olinishi mumkin.

Madaniyat faoliyat va ehtiyojlar bilan uzviy bog'liqdir. Faoliyat - bu dunyoni o'zlashtirish, inson va jamiyat ehtiyojlarini qondirish uchun uni o'zgartirish, o'zgartirish jarayonining har xil turlari va usullari. Ehtiyoj - bu narsaga bo'lgan ehtiyoj, hayotiy yoki ichki ehtiyoj, shaxs va jamiyat rivojlanishi uchun eng muhim manbalar va shart-sharoitlar, odamlarning ijtimoiy faolligini qo'zg'atuvchi sabablar.

Odatda ehtiyojlarning ikkita sinfi mavjud - tabiiy va ijtimoiy.

Birinchisi, avlodlarga oziq-ovqat, suv, havo, harakatlanish, ko'payish va himoya qilish zarurati. Ular hayvonlarga ham, odamlarga ham xosdir. Ijtimoiy ehtiyojlarni shaxs va jamiyat ehtiyojlariga qarab ajratish mumkin.

Jamiyatning eng muhim ehtiyojlaridan biri sog'lom, baquvvat va harakatchan millatni barpo etish, har tomonlama barkamol odamlarni shakllantirish, ularning kuchlari, qobiliyatlari va iste'dodlarini erkin va cheksiz rivojlantirish uchun ob'ektiv shart-sharoitlarni yaratishdir.

Gumanistik psixologiya nuqtai nazaridan shaxsning ehtiyojlari orasida (Avraam Maslou) xavfsizlik va himoyaga bo'lgan ehtiyoj, mulkka va muhabbatga bo'lgan ehtiyoj, hurmat va e'tirofga bo'lgan ehtiyoj, o'zini o'zi namoyon qilish yoki shaxsiy takomillashtirish zarurati (2.1-rasm) ta'kidlanishi kerak.

Jismoniy madaniyat - bu inson va jamiyat madaniyatining bir turi. Ushbu faoliyat va uning ijtimoiy va individual jihatdan muhim natijalari insonning hayotga har tomonlama tayyorligini, uning holati va rivojlanishini optimallashtirishda; bu o'ziga xos jarayon va inson faoliyatining natijasi, shuningdek jismoniy mashqlar, atrof-muhit va gigienik omillar yordamida shaxsning barcha tomonlarini va xususiyatlarini (jismoniy, intellektual, hissiy-ixtiyoriy, estetik, axloqiy va hokazo) yaxshilash va uyg'unlashtirish vositalari va usullari.

Jismoniy madaniyatdan farqli o'laroq, bilish va o'zgarish ob'ekti, moslashuvchan jismoniy madaniyatning o'zini takomillashtirish mavzusi sog'lom odamlar emas, balki sog'lig'i yomonlashgan yoki alohida ehtiyojlarga ega bo'lgan odamlar, shu jumladan nogironlardir. Moslashuvchan jismoniy madaniyatda faoliyat yoki mutaxassisni yo'naltirishning nomuvofiqligi, yoki faqat shaxsning jismoniy (tanaviy) tarkibiy qismlariga sog'liq va / yoki nogironlik nuqsonlari bilan bog'liqligi aniq ko'rinadi.

Bu yerda odamning nuqsonini (yoki kasalligini) tuzatish, zaruriy kompensatsiyani ishlab chiqish, katta nuqson (yoki kasallik) tufayli kelib chiqadigan kasalliklar va ikkilamchi og'ishlarning oldini olish uchun, yoki boshqacha qilib aytganda, moslashuvchan jismoniy madaniyatning barcha mumkin bo'lgan usullari va usullarini jalb qilish muammolari birinchi o'rinda turadi. jamiyatga jalb qilinganlarni har tomonlama reabilitatsiya qilish va birlashtirish muammolari.

Adaptiv jismoniy tarbiya turlari (tarkibiy qismlari).

Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy turlarini ajratib ko'rsatishning mezonini bu sog'liq va (yoki) nogironligi bo'lgan odamning ushbu ijtimoiy-tarixiy sharoitlar uchun normativ turmush tarzini amalga oshirishga tayyorligini ta'minlaydigan tabiiy va ijtimoiy ehtiyojlari. Nogironligi bor odamlarning sog'lig'i va (yoki) nogironligiga bo'lgan ehtiyojlariga asoslanib, biz moslashuvchan jismoniy tarbiya va sportning quyidagi tarkibiy qismlarini (turlarini) ajratishimiz mumkin.



Adaptiv jismoniy tarbiya.

Adaptiv jismoniy tarbiya - sog'liqni saqlash muammolari bo'lgan shaxslarda maxsus bilimlar, hayotiy va kasbiy zarur vosita ko'nikmalarini shakllantirish orqali ularning mehnat va maishiy faoliyatga tayyorlash va amalga oshirishga bo'lgan ehtiyojini qondirishga qodir adaptiv jismoniy tarbiya turi; turli jismoniy va maxsus fazilatlarni rivojlantirish, turli organlar va tizimlarning ishlashini oshirish; insonning qolgan tana va harakat xususiyatlarini shakllantirish, saqlash va ulardan foydalanish; adaptiv jismoniy tarbiyaga ijobiy va faol munosabatni shakllantirish.

Adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida nogironlar sog'lig'i va (yoki) nogironligi bo'yicha maxsus bilimlar, hayotiy va kasbiy zarur bo'lgan sezgi-idrok va harakar qobiliyatlari majmuasini shakllantiradilar; asosiy jismoniy va aqliy fazilatlar rivojlanadi; turli organlar va tizimlarning funktsional imkoniyatlari oshiriladi; qolgan tana-harakatli xususiyatlar ishlab chiqilgan, saqlanib qolgan va yangi sifatda ishlatilgan.

Moslashuvchan jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi sizning kuchli tomonlaringizga ongli munosabatni, ularga kuchli ishonchni, jasur va qat'iyatli harakatlarga tayyorlikni, mavzuning to'liq ishlashi uchun zarur bo'lgan jismoniy yuklarni yengib o'tishni, shuningdek, tizimli jismoniy mashqlar va sog'lom imijga bo'lgan ehtiyojni shakllantirishdir. Valeologiyaning tavsiyalariga muvofiq hayot.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning ushbu komponenti orttirilgan patologiya va (yoki) nogironlik holatida juda muhimdir, chunki inson hayotiy va kasbiy muhim ko'nikmalarni (protezlarda yurish, ko'rish qobiliyatini yo'qotganda fazoviy yo'naltirish va hokazo) qayta o'rganishi kerak.

Agar biz L.P.Matveyev tomonidan taklif qilingan terminologiyani eslasak, unda shuni ta'kidlash kerakki, adaptiv jismoniy tarbiya (ta'lim) tarkibiga adaptiv bazaviy (maktab) va moslashtirilgan kasbiy-amaliy jismoniy madaniyatning mazmuni ham kiradi.



Adaptiv rekreatsiya

Adaptiv rekreatsiya adaptiv jismoniy madaniyatning turi (tarkibiy qismi) sifatida insonning sogʻligʻi va (yoki) dam olish, koʻngil ochish, qiziqarli dam olish faoliyati uchun nogironlar ehtiyojini qondirish, dunyoqarashni shakllantirish, gumonizimning falsafiy qarashlari, faoliyat turini oʻzgartirish, asosiy bilimlarni oʻzlashtirish. hordiq chiqarish vositalari.

Adaptiv rekreatsiya mazmuni nogiron va (yoki) nogironning har qanday faoliyat turi (mehnat, oʻqish, sport va boshqalar) davomida sarflagan jismoniy kuchlarini kuchaytirish, saqlash yoki tiklashga, charchashni, koʻngil ochishni, qiziqarli dam olishni oldini olishga qaratilgan. Umuman olganda zavqlanish yoki lazzatlanish orqali holatni yaxshilash, hayotiylikni oshirish.

Agar profilaktika tibbiyotining sogʻlomlashtirish texnologiyalari bilan toʻldirilsa, moslashuvchan harakatli dam olishning eng katta samarasini kutish kerak, uning asosiy gʻoyasi talabalar uchun vositalarni, usullarni va mashgʻulotlarni tanlashning toʻliq erkinligi hisobidan psixologik qulaylik va qiziqishni taʼminlashdir.

Adaptiv rekreatsiyaing asosiy maqsadi nogiron va (yoki) nogiron odam tomonidan dam olishning asosiy usullarini rivojlantirishda tarixiy amaliyot tomonidan tasdiqlangan nogiron va / yoki nogiron odamni tarixiy amaliyot bilan tasdiqlangan dunyoqarashi targʻib qilishdir.

Xarakterli xususiyatlar - mablagʻlar va sheriklarni tanlash erkinligi, boshqa faoliyat turlariga oʻtish, aloqalarning kengligi, oʻzini oʻzi boshqarish, oʻyin faoliyati, harakatdan zavqlanish.

Adaptiv reabilitatsiya

Adaptiv reabilitatsiya adaptiv jismoniy madaniyatning bir turi (tarkibiy qismi) sifatida vaqtincha yoʻqolgan yoki ishlamay qolgan funksiyalarni tiklashda sogʻlik nuqsonlari boʻlgan odamning ehtiyojlarini qondira oladigan (shuningdek, asosiy kasallik tufayli uzoq vaqt yoʻqolgan yoki yoʻq qilingan narsalarga qoʻshimcha ravishda). tananing tez tiklanishini ragʻbatlantiradigan tabiiy, ekologik toza vositalarning

rivojlanishi tufayli nogironlikning sababi); unga tegishli mashqlar to'plamlarini, qotish va issiqlik protseduralarini va boshqa OFK agentlarini ishlatish qobiliyatini o'rgatish.

Adaptiv jismoniy reabilitatsiyaning asosiy maqsadi nogiron va yoki nogiron odamlarning muayyan kasallikka mos ruhiy reaksiyalarini shakllantirish, ularni tananing tez tiklanishini rag'batlantiruvchi tabiiy, ekologik toza vositalardan foydalanishga yo'naltirish; jismoniy mashqlarning tegishli komplekslarini, gidro- va o'z-o'zini massaj usullarini, qattiqlashuv va issiqlik protseduralarini va boshqa vositalarni qo'llash ko'nikmalarini o'rgatishda.

Adaptiv sport

Adaptiv sport insonning o'zini-o'zi namoyon qilishi ehtiyojini qondirishga qodir, raqobatbardosh va kommunikativ faoliyatda, o'z qobiliyatlarini maksimal darajada o'z-o'zini namoyon qila oladigan, sog'liq muammolari bo'lgan odamlarni sport madaniyati bilan tanishtirish tufayli ularni boshqa odamlarning qobiliyatlari bilan taqqoslaydigan moslashuvchan jismoniy madaniyatning bir turi (tarkibiy qismi) sifatida adaptiv sport. uskunalar, taktika va ma'lum bir sportning boshqa tarkibiy qismlari.

Adaptiv sport turlari bu nogironlarning sog'liq yoki nogironlikka bo'lgan alohida ehtiyojlarini qondirish uchun o'zgartirilgan yoki yaratilgan sport turlari.

Kasallik va nogironlikning ko'plab turlari uchun adaptiv sport insonning eng muhim ehtiyojlaridan birini - o'zini o'zi namoyon etish ehtiyojini qondirishning yagona yo'li, chunki kasbiy, mehnat, ijtimoiy-siyosiy va boshqa faoliyatlarga kirish mumkin emas. Moslashuvchan sport turlari (asosiy va yuqori yutuqlar) asosan nogiron kishilarni (ayniqsa iqtidorli yoshlarni) yuqori sport mahoratini shakllantirishga va sog'liqning o'xshash muammolari bo'lgan odamlarning musobaqalarida turli shakllarda yuqori natijalarga erishishga qaratilgan.

Adaptiv sportning muhim asosi raqobatbardosh faoliyat va unga maqsadli tayyorgarlik, maksimal darajada moslashuvchan va

kompensatsion qobiliyatlarga erishish mumkin bo'lgan biologik darajada erishish, saqlangan funktsiyalar tufayli individual sport jihozlarini takomillashtirish hisoblanadi.

Musobaqalarga tayyorgarlik tibbiy-pedagogik jarayon sifatida qaraladi, bunda terapevtik va pedagogik vositalar moslashuvchan sportchining jismoniy, intellektual, hissiy va psixologik potentsialini ro'yobga chiqarishni ta'minlaydigan, estetik, axloqiy, ma'naviy ehtiyojlarni qondiradigan va jismoniy yaxshilanishga intiladigan maqbul nisbatda qatnashadi.

Adaptiv sport turlari, asosan, eng yirik xalqaro paralimpiya, maxsus olimpiya va belgi-olimpiya harakatlari doirasida rivojlanmoqda. Ijtimoiy-madaniy o'lchovdagi insonning jismoniy muammolarini ko'rib chiqadigan kontseptsiyaga asosan nogiron va (yoki) nogironlarning ta'lim jarayonida turli xil (shu jumladan xalqaro) musobaqalarda qatnashishi shart bo'lgan, ularning madaniy hayoti uchun eng qulay sharoitlarni yaratadigan adaptiv sport. corporeality, uning eng muhim atributi aloqa, ikki "men" ning muloqotida qatnashishdir.

Adaptiv sportning asosiy maqsadi nogiron va (yoki) nogiron odamning sport madaniyatini shakllantirish, uni ushbu sohadagi ijtimoiy-tarixiy tajriba, jismoniy madaniyatning texnologik, safarbarlik, intellektual va boshqa qadriyatlarini rivojlantirishdir.

Adaptiv sportni ijtimoiy hodisa sifatida litmus testi bilan taqqoslash mumkin, bu nogironlar bilan jamiyatda amalga oshirilayotgan sog'liq va nogironlik holatidagi munosabatlarning aksiologik kontseptsiyasini ob'ektiv ravishda baholashga imkon beradi: biz ularni haqiqatan ham o'zimizni anglashning rivojlanish yo'lini mustaqil tanlash huquqiga ega bo'lgan biz bilan tengdosh sifatida qabul qilayapmizmi yoki faqat buni e'lon qilyapsizmi?

Adaptiv harakat amaliyotining ijodiy turlari

Badanga yo'naltirilgan ijodiy (badiiy-musiqiy) amaliy mashg'ulotlar - bu harakat, musiqa, tasvir (shu jumladan badiiy) orqali ruhiy mohiyatni o'zini namoyon qilishda, o'zini-o'zi namoyon etishda,

sog'liqni saqlash muammolari bo'lgan odamlarning ehtiyojlarini qondira oladigan adaptiv jismoniy madaniyatning bir turi (tarkibiy qismi), erta terapiyasi, o'yin terapiyasi, shaklni to'g'irleydigan ritmoplastika va boshqalarni tanaga yo'naltirilgan texnikani rivojlantirish orqali san'atning boshqa vositalari.

Albatta, ijodiy jihat adaptiv jismoniy madaniyatning boshqa tarkibiy qismlarida (turlarida) mavjud, ammo bu erda u ROS ning ushbu turining asosiy, yetakchi maqsadi va mohiyatidir. Jismoniy mashqlar jarayonida insonning ma'naviy va tana printsiplarining birligi bu faoliyatning ajralmas atributi bo'lib, u holda umuman printsiptial mavjud bo'lolmaydigan badanga yo'naltirilgan ijodiy amaliyot.

Badanga yo'naltirilgan ijodiy mashqlarning elementlari quyidagilarda qo'llaniladi:

- vosita va shaklni tuzatish ritmoplastikasi,
- Stressga qarshi plastik gimnastika,
- terapevtik plastik
- psixosomatik o'zini-o'zi boshqarish va aqliy tayyorgarlik tizimi,
- neyrolingvistik dasturlash,
- Erta terapiyasi va o'yin terapiyasi,
- Hol yaxlit harakat tizimi,
- psixiatriya va psixoanaliz,
- psixo-gimnastika va boshqalar.

Badanga yo'naltirilgan ijodiy (badiiy va musiqiy) amaliyotning asosiy maqsadi sog'liqni saqlash va (yoki) nogironligi bo'lgan odamlarni o'zini namoyon qilish, ijodiy rivojlantirish va faoliyatdan qoniqish bilan ta'minlaydigan mavjud faoliyat bilan tanishtirish sifatida ko'rib chiqilishi kerak; ruhiy stresslarni ("qisqichlar") yengillashtirish va natijada ularni moslashuvchan jismoniy tarbiyaning boshqa turlariga va kelajakda kasbiy va mehnat faoliyatiga jalb qilish.

Jismoniy faoliyatning haddan tashqari ortishi turi

Harakatlanishning ekstremal turlari - xavfli, og'ir stressga duchor bo'lgan odamlarning ehtiyojlarini qondira oladigan moslashuvchan jismoniy madaniyatning bir turi (tarkibiy qismi), g'ayrioddiy, ekstremal sharoitlarda o'zlarini sinab ko'rish istagi, ob'ektiv va (yoki) sub'ektiv ravishda sog'liq va hayot uchun xavfli bo'lgan narsalar. texnologiya, taktika, sug'urta ta'minoti vositalari va ekstremal harakat faoliyatining boshqa qismlarini ishlab chiqish.

Harakat faoliyatning ekstremal turlarining asosiy maqsadi kambag'allikning psixologik komplekslarini (o'zidan shubhalanish, o'ziga ishonchsizlik va boshqalar) yengishdir; o'zini rivojlantirish va o'zini takomillashtirish uchun zarur shartlar sifatida muhim stresslarga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish. Shuni ta'kidlash kerakki, insonning bunday ehtiyojlari biologik shartlarga asoslanadi.

Masalan, xavf, hayotga tahdid va boshqalar bilan bog'liq yangi tajriba olish zarurati mexanizmlari odamning asabiylashish, ruhiy tushkunlik va boshqalarni oldini olish funksiyalarini bajaruvchi endogen opiat tizimini faollashtirish zarurati tufayli yuzaga keladi.

To'liq hayotning sog'lig'i va (yoki) nogironlik sezgilarida og'ishlar bo'lgan shaxslar.

Alp tog'larida chang'ida uchish, suzish va parashutda sakrash, toqqa chiqish, balandlikka sakrashning har xil turlari, suzish va sho'ng'ish havoda parvoz va havoda erkin tushish, yuqori tezlikda harakatlanish va tananing aylanishi, keskin tezlashuv va h.k bu o'z navbatida endogen opiat tizimini faollashtiradi, endorfin ("baxt" gormonlari deb ataladigan) ishlab chiqarishga yordam beradi. Shu bilan birga, qo'rquv tuyg'usini yengish, odamning o'zini-o'zi qadrlashi, shaxsiy o'zini-o'zi anglashi, o'zini namoyon qilishi va jamiyatning elita guruhlariga mansubligi hissining sezilarli darajada oshishiga olib keladi.

Zamonaviy neyrobiologik tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, endogen opiat tizimining giperfunksiyasi alkogol va giyohvandlik paydo bo'lishining muhim sababidir.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning sanab o'tilgan turlari (tarkibiy qismlari), bir tomondan, tabiatan mustaqildir, chunki ularning har biri o'z muammolarini hal qiladi, tarkibiga, tuzilishiga, shakllariga va xususiyatlariga ega; boshqa tomondan, ular bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Shunday qilib, adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida terapevtik jismoniy madaniyat elementlari ikkinchi darajali kasalliklarni tuzatish va oldini olish uchun ishlatiladi; dam olish faoliyati - rivojlantirish, kommutatsiya qilish, o'yin faoliyati ehtiyojlarini qondirish uchun; boshlang'ich sport turlari. Ko'pgina moslashtiruvchi sportchilar kasalxonada jismoniy rehabilitatsiya qilishdan rekreatsion-ko'ngilochar sport va eng yuqori yutuqli sport turlariga izchil borishmoqda.

Agar sog'lom odam uchun vosita faoliyati har kuni amalga oshiriladigan tabiiy ehtiyoj bo'lsa, demak nogiron va (yoki) nogiron odam uchun bu yashash usuli, hayotiylikning ob'ektiv shartlari. Bu mustaqillik va o'ziga ishonch bag'ishlaydi, bilim va muloqot doirasini kengaytiradi, qadriyat yo'nalishini o'zgartiradi, ma'naviy dunyoni boyitadi, vosita qobiliyatini yaxshilaydi, hayotiylikni, jismoniy va ruhiy salomatlikni yaxshilaydi.

Shuning uchun biologik va ijtimoiy holatni ijobiy tomonga o'zgartirish uchun imkoniyatlarni ochib beradi. Shunday qilib, moslashtirilgan jismoniy madaniyat umuman va uning barcha turlari saqlanib qolgan funksiyalar, qoldiq salomatlik, tabiiy resurslar va ma'naviy kuchlardan foydalangan holda, oqilona tashkil etilgan jismoniy faoliyat hayotning tabiiy qo'zg'atuvchisi sifatida chaqirilib, tana va shaxsning to'liq hayoti, o'zini namoyon qilishi va ijod qilishi uchun imkon yaratadi, ijtimoiy faollik va imkoniyati cheklangan odamlarning jamiyatga qo'shilish imkoniyatlarini oshiradi.

Nazorat savollari va topshiriqlari

1. «Tarbiya», «jismoniy tarbiya», «Adaptiv jismoniy tarbiya» tushunchalarini kengaytiring.

2. «Nogironlik», «sog'lig'ida muammoli shaxslar» tushunchalari o'rtasidagi o'xshashlik va farqlar qanday?

3. "Reabilitatsiya", "ijtimoiy integratsiya", "turmush tarzi" atamalarining ma'nosi nima?

4. Adaptiv jismoniy tarbiyaning maqsadi nima?

5. Adaptiv jismoniy tarbiyaning ustuvor vazifalari. Ularning jismoniy tarbiyaning an'anaviy vazifalari bilan aloqasi.

6. Adaptiv jismoniy tarbiyaning sog'lig'ida muammoli va nogironlarni reabilitatsiya qilish va ijtimoiy integratsiyalashuvidagi roli va o'rni.

7. "Shaxsiy sotsializatsiya" atamasini qanday tushunasiz?

8. Ijtimoiylashtirish va tarbiyaning qanday farqlari bor? Ularning o'xshashliklari qanday?

9. O'quvchilarni ijtimoiylashtirishda maktabning yashirin o'quv dasturining imkoniyatlari qanday?

10. Profilaktik tibbiyotning zamonaviy texnologiyalarini aytib bering

SPECIAL OLYMPICS – MAXSUS OLIMPIADA

Maxsus Olimpiada nogironlar sporti yo'nalishi aqliy rivojlanishi izdan chiqqan, o'qish-o'rganishi qiyin kechadigan kishilar bilan mashg'ulotlar olib borishga bag'ishlangan bo'lib, ularga o'z sport ko'nikmalarini rivojlantirish imkonini beradi va o'z-o'zini baholash hamda o'ziga ishonchni mustahkamlash vositasida bunday kishilar guruhiga hayotning barcha jabhalarida faol ishtirok etishi uchun sharoit yaratadi.

Aqliy rivojlanishning kechikishi (yoki turli mamlakatlarda qabul qilingan atamalarga ko'ra "o'qish-o'rganish qobiliyatining yo'qligi", "rivojlanish qobiliyatining yo'qligi", "aqliy rivojlanishning orqada qolishi", "aqliy rivojlanishning izdan chiqishi") umumiy aqliy qobiliyatlarning ancha pasayganligida namoyon bo'ladi, shu bilan birga,

moslashuv harakatlarida ham yetishmovchiliklar kuzatiladi. Bunday hodisalar manifestatsiyasi ko'proq odamning rivojlanishi davrlarida (bolalik, yoshlik) yuz beradi.

Umuman, o'qitish-o'rgatishdagi qiyinchiliklar (yoki o'qish-o'rganishning izdan chiqish) to'g'risida ish qobiliyatining jiddiy pasayishi katta hajmli, og'ir va uzoq muddatli yetishmovchiliklarga olib kelganda so'z yuritish mumkin, bularning barchasi odamning odatiy xulq-atvori va ish qobiliyatidagi yaqqol ko'zga tashlanadigan izdan chiqishlarda aks etadi.

"Aqliy rivojlanishning kechikishi" atamasi bugungi kunda ilgari qabul qilingan aqliy zaiflik, debillik, imbetsillik va telbalik kabi atamalar o'mida qo'llanilyapti. "Oligofreniya" va "Aqli zaiflik" tushunchalari ba'zan ilmiy hamda huquqiy atamashunoslikda uchrab turadi.

Adabiyotlarda tez-tez tasvirlanivchi aqliy rivojlanishdagi cheklanishlar, izdan chiqish va shikastlanishlarga quyidagilar kiradi:

- umumiy rivojlanishning kechikishi, buzilishi, to'xtab qolishi;
- jismoniy yetilmaganlik, past bo'yilik, nasl buzilganligi belgilari;
- salomatlik holatining o'zgaruvchanligi, umumiy ish qobiliyati yetishmovchiligi, moslashuvchanlikning cheklanganligi;
- noaniq sabablarga ko'ra ruhiy holatda beqarorlikning namoyon bo'lishi;
- uxlash ehtiyojining kamligi, g'ayri-tabiiy darajadagi chuqur yoki yengil uyqu, uyquda keskin harakatlar qilish;
- ovqatlanish vaqtidagi o'ziga xos xatti-harakatlar;
- yuklama va zo'riqishga bardosh berolmaslik, bo'shashish va tiklanishni eplay olmaslik, tez toliqish, ish qobiliyatidagi keskin tabranishlar;
- o'ta faollik (ayniqsa, bolalik davrida);
- tobora sustlashuv va o'ta sustkashlik (ayniqsa, kattalarda);
- jismoniy va harakat-muvozanat xususiyatlarining sifat hamda miqdor jihatidan yetishmovchiligi;

- mushak tonusi kontrakturasining ko'tarilgan yoki pasaygan (mongoloid irqiga mansub kishilarda) bo'lishi, doimiy zo'riqqan yoki cho'zilgan mushaklar, mushak kuchi va kuch chidamliligining yetishmovchiligi;

- mushakka xos va organik chidamkorlikning yetishmasligi hamda yuraktomir, nafas olish va vegetativ tizimlarining yuklamalarga chidamsizligi;

- reaksiya tezligi, tezkor kuch va tezlik chidamliligi;

- statik-dinamik muvozanat yetishmovchiligi, ko'zlar, qo'l, oyoq ba barmoqlar muvozanati, aniq va umumiy muvozanat, simulten va ikki yoqlama muvozanat, barcha tana a'zolari muvozanati qobiliyatining cheklanganligi;

- harakatlarni boshqarish, ularni nazorat qilish, ular barqarorligi, ritmikligi, aniqligi, sur'ati va amplitudasidagi nuqsonlar; - stereotip, majburiy refleks va himoya harakatlari;

- yuz ifodasi: giperkineziya, atetoz, distoniya, xoreya, ballizm, tik (yuz qismining uchishi), yuzni burishtirish, og'izning 'atologik motorikasi;

- ifodalilik (imo-ishoralar), ifodalarni farqlay olishdagi nuqsonlar, harakatlanishdagi yetishmovchilik;

- qomatning zaifligi, yassitovonlik, ko'ndalang gumbazning yassiligi, tashqi maymoqlik, kifoz yurishdagi nuqsonlar va rivojlanishga xos kamchiliklar;

- affektiv va hissiy xatti-harakatlarning ko'payishi, xatti-harakatlarning izdan chiqishi;

- hissiy beqarorlik, sezuvchanlikning izdan chiqishi (kayfiyat, istaklarning keskin o'zgarishi), hislarning rangsizligi, o'ziga ishonmaslik, o'z ornomusini to'la anglamaslik, o'z "men"iga mos kelmaslik;

- motivatsiyaning buzilishi;

- intilishlar darajasining haqiqatga mos kelmasligi, ya'ni u yoki bu vazifani tezlashtirishda o'z imkoniyatlariga xolis baho bera olmaslikning ustuvorligi;

- muvaffaqiyatlarning sabablarini tashqi omillar bilan, mag'lubiyat yoki omadsizlikni esa ichki omillar bilan bog'lashga moyillik;

- o'zini omadsizlikka chog'lash, muvaffaqiyatsizlikdan cho'chishga moyillikning yorqin namoyon bo'lishi;

- diqqat, uni jamlash qobiliyatining busilishi;

- diqqatni uzoq muddat davomida jamlab tura bilmaslik;

- osongina chalg'ishga moyil bo'lgan, keskin tebranuvchi diqqat, qiziqishning yo'qligi, reaksiyaning sustligi;

- kuchsiz xotira, fikrlashdagi nuqsonlar, o'qish-o'rganishning murakkabligi;

- qisqa muddatli va uzoq muddatli xotira yetishmovchiligi, fikrlar hajmining cheklanganligi, hodisalarni tez yoddan chiqarish, o'rganilgan materialni qiyinchilik bilan, cheklangan holda, buzib takrorlash;

- o'qish-o'rganishning sust ketishi, qo'yilgan maqsad va muammolarni yetarlicha tushunmaslik, ramzlar, belgilar, ma'noni yaxshi anglamaslik;

- u yoki bu narsani tasavvur qilish, mavhumlashtirish, assotsiatsiyalash qobiliyatining yo'qligi;

- kognitiv moslashuvchanlik va diqqatni ko'chirish qobiliyatining yetarli emasligi, mustaqil qaror chiqara bilmaslik;

- nutqiy faollikning cheklanganligi;

- nutq qobiliyatining izdan chiqishi va buzilishi (artikulyatsiya, nutq oqimi va h.k.);

- o'zgalar nutqini tushunmaslik;

- ijtimoiy xatti-harakat, boshqa kishilar bilan muloqot qilishdagi nuqsonlar;

- ob'yektga, sherikka, guruhga moslashishning cheklanganligi;

- guruhda yashash va o'zini u bilan bir deb hisoblash tuyg'usining

yo'qligi;

- notanish vaziyatda, notanish kishilar bilan o'zini tutishdagi muammolar, shaxsan maspullik hissining yetishmasligi, nomustaqillik;

- masofaga rioya qilmaslik yoki yaqinlikni inkor qilish, muloqot o'rnatish va munosabatlarni davom ettirishdagi muqimliklar, o'ta bosiqlik, yolg'izlikka intilish;

- shaxsiy gigiyena, kundalik ishlarni bajarish masalalarida nomustaqillik.

Aqliy rivojlanishning kechikishiga har xil irsiy omillar, tashqi sharoit sabab bo'lishi mumkin, masalan:

- tug'ma nuqsonlar (irsiy omillar):

• genlarning shikastlanishi (mutatsiyalar);

• xromosomalarning shikastlanishi (abberatsiya);

- hayot davomida orttirilgan nuqsonlar: homiladorlikkacha, homiladorlik vaqtida va tug'ilgandan keyingi:

• homiladorlik vaqtidagi asoratlar, jumladan, alkogol va gilyohvandlik moddalarini iste'mol qilish;

• yuqumli kasalliklar natijasida zaharlanish, miyaning jarohatlanishi, kislorod yetishmovchiligi, o'smalar, endokrin tizimining ishdan chiqishi;

• miya va asab tizimining shikastlanishiga olib keluvchi bolalar kasalliklari hamda jarohatlari;

• skleroz demensiya, Alsgeymer kasalligi; - bilvosita sabablar:

• metabolik nuqsonlar, qon guruhlarining nomuvofiqligi, gormonal buzilishlar;

• qashshoqlik, jumladan, to'yib ovqat yemaslik, tibbiy xizmat darajasi pastligining jismoniy asoratlari;

• ekologik omillar (radiatsion nurlanish, ruxdan zaharlanish).



68-rasm

Maxsus Olimpiadaning sport mashg'ulotlarida hamda musobaqalarida ishtirok etish natijasida sportchilar hayotining ko'pgina jihatlarida ijobiy o'zgarishlar yuz beradi, jumladan, sport hayotida qatnashish quyidagilarga yordam beradi:

- o'z kuchiga va kundalik turmush uchun zarur bo'lgan ijtimoiy imkoniyatlariga ishonchning rivojlanishi;
- mehnat faoliyatiga yaxshiroq tayyorlanish;
- mustaqil hayotga hozirlanish, yaqin kishilar ko'magiga qaramlikdan xalos bo'lish;
- mustaqil qarorlar qabul qilish qobiliyatining kuchayishi;
- oila va jamiyatning boshqa a'zolari bilan do'stona munosabatlarning mustahkamlanishi.

Paralimpiya sportiga 1980-yillarda poydevor qo'yilgan. Biroq, faqatgina 1945-yilda orqa miyasida jarohati bo'lgan kishilarni davolashning yangicha yo'li ishlab chiqildi va bu hozirgi kunda Paralimpiya harakati nomi bilan mashhur butunjahon sport harakatining rivojlanishiga olib keldi. Har 4 yilda o'tkaziladigan

Butunjahon Maxsus Olimpiadasining (Special Olimpice World Games) asosiy tashkiloti hisoblanadi. Tashkilotga 1968-yilda o'qituvchi Anna Makgloun Byurke tomonidan asos solingan.

Musobaqalarda ishtirok etishga ruxsat berilishi uchun aqliy qobiliyati izdan chiqqan sportchilar Butunjahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (BSST) ta'rifiga muvofiq ifodalanuvchi minimal mezonlarga mos bo'lishlari kerak:

- aqliy qobiliyati darajasi 70 Iqdan oshmaydi (o'rtacha odam taxminan 100 Iqga ega);

- odatdagi ko'nikmalarni egallashda cheklanishlar mavjud (masalan, muloqot, ijtimoiy ko'nikma), o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish va h.k.);

- 18 yoshga yetgunga qadar aqliy qoloqligi namoyon bo'lgan.

Maxsus olimpiadalar aqliy rivojlanishida izdan chiqishlar bo'lgan kishilarni jamiyatga moslashtirish uchungina o'tkaziladi. Musobaqalarda eng kuchli sportchini aniqlash hamda sport rekordlarini qayd etish maqsadi ko'zda tutilmagan.

Barcha ishtirokchilar sport tayyorgarligiga qarab divizionlarga bo'linadi. Shunday qilib, maxsus olimpiadalarda qatnashish uchun qandaydir sport talablarini namoyish etish talab qilinmaydi. Bir divizion sportchilarining natijalari orasidagi tafovut 10% dan oshmasligi kerak (sportchilar soni kam bo'lsa, 15% ga ruxsat beriladi).

Har bir divizionda ko'pi bilan 8 nafar ishtirokchi musobaqalashadi. Bunda shohsupada ham 8 ta o'rin bo'ladi, ya'ni, aslida, mag'lublarning o'zi yo'q.

Yuqoriroq darajadagi musobaqalar uchun har bir diviziondan eng yuqori uch o'rinni egallagan sportchilar tanlab olinadi, yana boshqa ishtirokchilar qur'a tashlash yo'li bilan ajratiladi. Natijada, Butunjahon Maxsus Olimpiadasiga hammuda, sport g'alabalaridan qat'i nazar borish imkoni mavjud.

Maxsus Olimpiadada ishtirokchilarning milliy mansubligi qayd etilmaydi, turli mamlakatlar orasida "jamo'a hisobi" yo'q.

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI DASTURLASH

Adaptiv jismoniy tarbiya vositalari

AJTda xuddi jismoniy tarbiya va sportdagi kabi vositalardan foydalaniladi: jismoniy mashqlar, harakatli va sport o'yinlari, chiniqtirish vositalari, xoreografiya usullari va shunga o'xshash vositalar.

Mashqlar, tabiatni sog'lamlashtiruvchi kuchlari, gigiyenik omillar vositalaridir.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya qadimdan mavjud bo'lib, inson hayoti bilan rivojlanib kelgan. Inson jismoniy tarbiya uchun vositalarini vujudga keltirgan - bu jismoniy mashqlar, gigiyenik omillar, tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari (jadval 4).

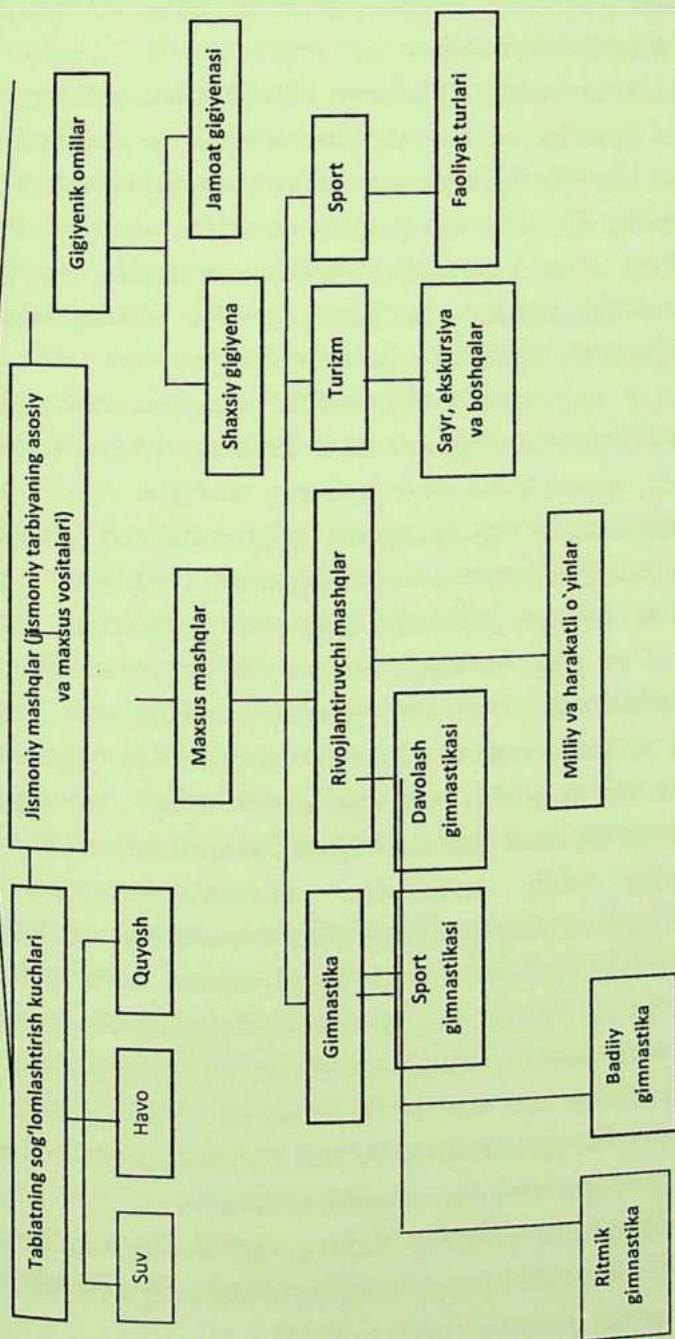
Insonning jismoniy rivojlanishiga turli harakatlar ham ta'sir etadi mehnat, rasm solish, kiyinish, shartsiz refleks, massaj va boshqalar. Ular sog'liqni mustahkamlash, organizmni har tomonlama va garmonik rivojlantirish, hayotga zarur bo'lgan harakat, ko'nikma va malakalarni oshirish jismoniy takomillashtirishuvni yuqori pog'onaga ko'tarish maqsadida foydalaniladi.

Lekin, faqat kompleks holda hamma jismoniy tarbiya vositalari qo'llanilsa, shundagina, yuqorida ko'rsatilgan vazifalarga to'la javob berish mumkin, chunki har bir vosita organizmga har xil ta'sir etadi. Bu vositalar, shuningdek, davolash va profilaktika maqsadlarda ham keng qo'llaniladi.

AJTda o'qituvchi uchun aniq mashg'ulot va aniq vositalarni tanlash eng muhim masaladir. Vositalarni tanlashda quyidagilar xarakterlidir:

1. O'quv jarayoni vazifalari;
2. O'quvchining funktsional imkoniyatlari;
3. Moddiy - texnikaviy taminot;
4. O'quvchining qiziqish darajasi;
5. O'quvchining mashg'ulotga tayyorgarlik xolati, xavfsizlikning zaruriy usullari.

Adaptiv jismoniy tarbiya vositalar sxemasi



1. Jismoniy mashqlar mashg'ulotini tashkil etishi va muvofiqlik sharoit sifatida o'tkazilishi, ya'ni muhitning tabiiy omillari jismoniy mashqlar ta'sirini kuchaytiradi.

2. Ikkinchi yo'nalish organizmni chiniqtirishga nisbatan mustaqil vosita sifatida foydalaniladi quyosh, havo vannasi, suv tadbirlari, artinish, chiniqtirish va h.k. Misol; kasalxonalarda kurortlarda va boshqa turli dam olish tashkilotlarida havo va quyosh vannalari, suv va chiniqtirish tadbirlari, keng o'rin egallaydi. Jismoniy mashqlar mashg'ulotida, tabiatning sog'lomlashtirish kuchlarini to'g'ri ishlata bilish kishi organizmiga jismoniy mashqlarni ijobiy ta'sirini oshiradi.

Tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari (quyosh, havo, suv) bola organizmiga jismoniy mashqlarni ta'sir etish samaradorligini oshirish. Ochiq havoda, quyoshli kunlarda jismoniy mashqlar o'tkazish vaqtida bolalarda ijobiy xissiyot vujudga keladi, ko'proq kislorod yutiladi, modda almashinuvi orqali, ayrim organlar va organizm tizimlarining quvvatini imkoniyatlarini oshiradi. Quyosh, havo, suv organizmni chiniqtirish uchun, yuqori va past haroratga organizmning moslashuvini oshirish uchun foydalaniladi. Natijada issiqlik boshqaruvchi apparatida mashqlanadi va inson organizmi ob-havoning keskin o'zgarishiga o'z vaqtida javob berish qobiliyatiga ega bo'ladi. Bunda tabiatning tabiiy omillaridan jismoniy mashqlar moslanishi chiniqish samarasini oshiradi.

Tabiatning tabiiy kuchlaridan musataqil vositalar sifatida foydalaniladi. Suv terining turli iflosliklardan tozalash uchun, undagi qon-tomirlarini kengaytirish va toraytirish va hokazo uchun qo'llaniladi. O'rmonlar, bog'lar, istirohat bog'lari havosi alohida moddaga ega bo'lib mikroblarni yo'qotishga, qonni kislorod bilan boyitishga yordam beradi.

Quyosh nurlari teri ostida "D" vitaminini hosil qilishga yordam berib, inson tetik va yaxshi holati bo'ladi. Tabiatning tabiiy kuchlaridan ularni moslashtirilgan holda foydalanish muhimdir.

Gigiyenik omillar jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishda zarur sharti bo'lib hisoblanadi. Ular jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri samaradorligini oshiradi.

Xonalar, sport jihozlari, o'yinchoqlar, o'quvchilar kiyimlari va poyabzallarining tozaligi kasalliklarni oldini oladi. Gigiyenik talablarni bajarish bolalarda ijobiy emotsiya uyg'otadi hamda jismoniy mashqlarni o'zlashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Gigiyenik omillar shaxsiy va jamoat gigiyeniyasini o'z ichiga qamrab oladi.

Gigiyena omillari mustaqil ahamiyatga ega: ular barcha organ va butun tizimlarning normal ishlashiga yordam beradi, bolaning normal rivojlanish va o'sishiga ko'maklashadi. To'g'ri yoritish ko'p kasalliklarining sodir bo'lishiga yo'l qo'ymaydi, o'quvchilarning harakat qilishlari uchun qulay sharoit yaratadi. Kundalik rejimiga qat'iy rioya qilish uyushqoqlikka, intizomlikka o'rgatadi.

Gigiyenik omillar - shaxsiy va jamoat gigiyenasini o'z ichiga qamrab oladi.

1. Shaxsiy gigiyena mashg'ulot tartibi, dam olish, joyining tozaligi o'quv va ovqatlanish xona gigiyenasi, maydoncha, kiyimlar, sport jihozlari va anjomlari, badan va kiyimlarning tozaligi va h.k. larning organizmga jismoniy tarbiya samaradorligini oshiradi.

Agarda jismoniy mashqlar toza, yorug'xonalarda o'tkazilsa, jismoniy harakat sifatlarining rivojlanishi va bu mashqlarni o'zlashtirish yengilroq bo'ladi, ishchanlik oshib boradi, bolalar ijobiy emotsional holatda bo'ladi. Ular sog'liqni yaxshilashda va kishi umrini uzaytirishda katta ahamiyatga ega.

Gigiyenik omillar mustaqil ahamiyatga ega: hamma tizim va organlarning normal holatda ishlashga ko'maklashadi. Masalan: sifatli va muntazam ovqatlanish hamma organlarga ozuqaviy moddalarni o'z vaqtida yetkazib berishni ta'minlaydi. Bolaning to'g'ri o'sishi va rivojlanishiga yordamlashadi, shuningdek, ovqat hazm qilish tizimi shaxsning faoliyatiga ijobiy ta'sir etib kasallanishni oldini oladi. Normal tinch uxlash asab tizimlarini ishchanligini oshiradi va dam olishga imkon yaratadi. Xonaning to'g'ri yoritilganligi ko'z kasalliklari kelib chiqishining oldini oladi va bolalarning fazo sezgirligi uchun qulay sharoit yaratadi.

Bular sog'liqni yaxshilashda va kishi umrini uzaytirishda katta ahamiyatga ega. Sport bilan shug'ullanishda, mashq bajarish va dam olish, ovqatlanish katta ahamiyatga ega.

2. Jamoat gigiyenasi: - mashqlar bajarish joyining yorug'ligi, tozaligi, sport anjomlari bilan jihozlanish yoki xonaning gigiyenik talabiga javob berishi va h.k.

Muhitning tabiiy faktorlari va gigiyenik sharoitlar jismoniy tarbiyaning asosiy maxsus vositalari bo'lmasa ham, lekin ularning ta'siri katta ahamiyatga ega.

Jismoniy mashqlar - jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib hisoblanadi. Agar tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari, gigiyenik omillar orqali sog'lomlashtirish vazifalarini hal etilsa, jismoniy mashqlar esa har bir harakat malakalariga o'rgatish, harakat sifatlarini tarbiyalash, kishini jismoniy va ruhiy rivojlantirishda asosiy vazifalarni hal etadi.

Yuqoridagi ko'rsatilgan jismoniy tarbiya vositalari sog'lomlashtirish va ta'lim-tarbiya berish vazifalarini amalga oshirishning asosiy shartidir. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, estetik, ahloqiy vositalar qo'llaniladi, bu esa hamma tarbiya turlarini birligini ko'rsatadi.

Jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya vositasi sifatida shug'ullanuvchilarni faol harakat faoliyatlarini tashkil etadi. Jismoniy mashqlar bajarish xususiyatlarini va yaxshi natijalarga ega bo'lish yo'lini shug'ullanuvchilarning ongiga yetkazish kerak.

Raqslar - madaniyatning bir turi bo'lib, unda kayfiyat, his - tuyg'ular va fikrni aks ettirish vositasi sifatida, harakatlar va tana holati hisoblanadi. Raqslarni shaklni vujudga keltirish vositasi bo'lib ritm hisoblanadi - u harakatlarning qonuniy tarzda ketma - ket almashinuvidir. Ritm emotsional holatni uzatadi: faollik, shiddat, ravonlik yoki osoyishtalikni taminlaydi. Raqs harakat shakllarining tuzilish qonuniyatlari musiqa qonunlariga asoslanib, musiqa organizm tizimlari va organlar uchun (asab, yurak qon - tomir, nafas olish) "ritmning uzatishning" tashqi vositasi hisoblanadi.

Harakatli o'yinlar. Bu turli emotsional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat belgilangan qoidalar asosida to'satdan o'zgaradigan sharoit va vaziyatlarda bajariladi. Gimnastikadan farqli to'laroq, o'yinlarni o'tkazishda jismoniy yuklamalarni taqsimlash qiyin bo'ladi.

Milliy va harakatli o'yinlar yuqori darajadagi sog'lomlashtirish va tarbiyaviy potentsialga egadir. Harakatchan o'yinlarning qoidalar ishtirokchilarning turli xildagi tezkor ravishdagi jismoniy hatti – harakatlarini belgilab beradi. O'yinning vaziyati doimiy tarzda o'zgarib borib, o'yinchining e'tiborini jamlashi, e'tiborning to'g'ri taqsimlanishi va boshqasiga o'tkazilishi, harakatlarning yaxshi muvofiqligi bo'yicha talablar qo'yadi.

Harakatli o'yinlar mashg'ulotlari nerv tizimidagi inpluslar almashinuvi harakatchanligini me'yorlashtirish imkonini beradi. E'tibor, xotira, tashabbus, iroda sifatlarini, makon va vaqt bo'yicha mo'ljal olish idrokini rivojlantiradi, yurak qon – tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlaydi, moddalar almashinuvini faollashtiradi, harakatlanish apparatini rivojlantiradi. O'yinlar emotsional – iroda sohalarini va axloqiy sifatlarni shakllanishiga yordam beradi.

Hozirgi kunda adaptiv sportda quyidagi o'yinlar va yakkakurashlar juda ham samarali hisoblanadi:

Quloq xastaliklarida badminton, basketbol, erkin va yunon rim kurash, bouling, voleybol, golf, dzyudo, bochcha, tennis futbol, xokkey, chim ustida xokkey, shashka, shaxmat sport turlari qo'llaniladi.

Ko'z xastaliklarida erkin va milliy kurash, qo'l to'pi, dzyudo, rollingbol, shashka, shaxmat va shaxmat sport turlari qo'llaniladi.

Tayanch – harakat apparati shikastlanishida: badminton, basketbol, (kolyaskalarida) voleybol o'tirgan xolatda, tennis, futbol, shashka-shaxmat.

Aqli zaiflikda: badminton, basketbol, bouling, voleybol, qo'l to'pi, golf, futbol, softbol, tennis, chim ustida xokkey, bochcha, stol tennisi chiniqtirish – tabiiy chiniqtirish vositalari orqali organizmga maqsadga muvofiq tarzda ta'sir o'tkazish hisoblanib, uning asosiy maqsadi bo'lib havo, suv harorati, atmosfera bosimi, quyosh radiatsiyasining salbiy ta'sirlariga organizmni moslashtirish

O'yinlardan sog'lomlashtirish maqsadida foydalanish o'qituvchi oldiga quyidagi masalalarni qo'yadi:

- o'quvchilar funktsional imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda jismoniy kuchlanishni tartibga solish zaruratini;
- emotsional kechinmalar mosligi nazoratini amalga oshirish;
- harakat malaka va hislatlarini takomillashtirish.

Mashg'ulotda jismoniy kuchlanishni dozalashtirishda o'yinlarda jismoniy kuchlanishning umumiy darajasi hisobga olinishi kerak (kichik, o'rtacha va serharakatchanlik).

O'yin qoidalariga rioya qilish bir-birini taqozo etadigan harakatni yuzaga keltiradi, ahloqiy fazilatlar o'zaro yordam, ongli intizom va boshqalarni tarbiyalashga yordam beradi. O'yin paytida bolalarga harakat usullarini tanlashda mustaqillik ko'rsatishlari, zexni sabotlilik ko'rsatish imkoniyati yaratiladi. O'yin faoliyati kompleks xarakterga ega turli harakatlar uyg'unligi ko'riladi.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillari

Korreksion pedagogika tizimi quyidagi vazifalarni amalga oshiradi:

- g'ayrioddiy bolani o'qitishda, uni har tomonlama rivojlantirishda va uni rivojlanishidagi kamchiliklarini to'ldirish, yengib o'tish, korreksiya jarayonlari o'zaro ta'sirlashadi;
- tarbiyalash bilimlarni o'zlashtirishning integratsiyalashuvi asosida, o'qitishning turli xil yo'nalishlari o'rtasida o'zaro bog'liqlikda tarbiyalash jarayonida amalga oshiriladi.

AJTda umumiy didaktik tamoyillar o'quvchilarning o'ziga hos xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan ma'lum bir xususiyatlarga ega. Har bir tamoyilga alohida to'xtalib o'tamiz.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillari								
Onglilik va faollik	Individual tamoyili	Bajara olishlik tamoyili	Ko'rgazmalilik tamoyili	Mashqlarni ketma – ket o'rganish	Differentsial – integral optimumlar tamoyili	Tizimlilik tamoyili	Tarqoq jismoniy yuklanish	Mustahkamlik tamoyili

Onglilik va faollik tamoyili atrof – muhitda orientir (mo'ljal) olish malakasini rivojlantirishga qaratilgan. O'qituvchi mashg'ulotni shunday shakllantirishi kerakki, unda o'quvchi o'quv materiallarini yengil o'zlashtirishi, atrof –muhitni to'g'ri qabul qilishi lozim. Buning uchun o'qituvchining maqsadlari o'quvchining ehtiyojlari va qiziqishlariga mos kelishi, unga aniq va tushunarli bo'lishi kerak.

Tarbiya jarayonida bu tamoyilni qo'llash mashg'ulotni umumiy vazifalariga qiziqish uyg'otish va fikrlashni shakllantirish bilan boshlanadi. Eng avvalo, harakat faoliyatini hayotiy-amaliyligi aniq misollar yordamida, ta'limning mavzulashtirish orqali amalga oshiriladi.

Ongli analizda mashq texnikasini tahlili bilangina chegaralanmay, uni biomexanik, matematik hisoblash, bioritmiya va sport metrologiyasining qonuniyatlarini nazarda tutgan holda, shug'ullanuvchining anatomiya, sport fiziologiyasi, bioximiya sohalaridagi bilimlarga tayaniladi. Mashqni bajarishdan oldin uni tuzilishi, ijrosi harakatni ifodasini fikran ko'z oldiga keltira olish

(«ideoharakat trenirovka») – onglilik tamoyilining asosiy vositalaridan biridir.

Individual tamoyili - masalalarni qo'yayotganda o'qituvchiga Montessori pedagogika tajribasi ahamiyatli darajada yordam berishi mumkin, uning asosida o'quvchini kuzatish va quyidagi savollarga aniqlik kiritish yotadi:

1. Bola qanday turdagi harakat faolligiga qiziqish uyg'otmoqda yoki beixtiyor e'tibor qaratmoqda?
2. Qanday jihozga qiziqish uyg'otmoqda va qanchalik uzoq?
3. Bola birovlarining aralashuviz ushbu jihoz bilan mustaqil ravishda o'zi qanday harakatlarni amalga oshirmoqda?
4. Bolani tanlash imkoniyati bo'lganda qanday jismoniy faoliyat turiga, qanday sport jihozini afzalroq deb bilmoqda?
5. Bola o'zining jismoniy faoliyatida qanday individual harakat va shaxsiy sifatlarini ko'rsatmoqda?
6. O'quvchi kun, hafta, oy va h.k.lar mobaynida harakat faoliyati bo'yicha qanday davriylikni kuzatish mumkin? Yuksalgan harakat faolligi davrlarini qanday tavsiflash mumkin? U qanchalik uzoq davom etmoqda?
7. Bola o'zining rivojlanishiga bo'lgan harakatini qanday tarzda namoyish etmoqda?
8. Qanday mashqlarni afzal ko'radi va qanday ketma – ketlikda?
9. O'z faoliyatiga e'tiborini jalb qilish imkoniyatiga ega? E'tiborini chalg'ituvchi sharoitdagi qanday to'siqlar uning uchun ahamiyatli?
10. Bola e'tiborini chalg'igandan so'ng o'zining avvalgi faoliyatiga qaytib keladimi yo'qmi?

Individual tamoyili. O'qituvchi o'quvchining yoshiga, jinsiga, salomatlik holati xususiyatlariga, jismoniy rivojlanishiga, temperamentiga, shaxsiy va tavsifiy sifatleri, uning xatti – harakatlariga, qadriyatleri va qiziqishlariga, avvalgi jismoniy tayyorgarligining mavjudligi va sifatiga e'tibor beradi.

Har bir holatda o'qituvchi quyidagi tanlash masalalarini individual tarzda hal qilmog'i lozim:

- dastlabki holat, oqilona operativ holat – ular tananing makondagi muvozanati va turg'unligini taminlamog'i lozim;

- harakat traektoriyasi (yo'nalish, shakl, amplituda), u harakatlar birligi va aniqligining differentsiyasiga bog'liq bo'ladi;

- jismoniy harakat davomiyligi (o'quvchining chidamligiga bog'liq bo'ladi);

- harakatning vaqt birligi ichida takrorlanish chastotasi (o'quvchining tezkorlik – kuchi imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi);

- harakatga turli mushak guruhlarining "qo'shilishi" ketma – ketligi (anatomya qonuniyatlariga bog'liq bo'ladi);

- kuchlanishni oshirish ketma – ketligi;

- harakatlanish apparatining bir bo'g'inidan ikkinchi bo'g'iniga harakatlar miqdorini optimal darajada o'tkazish;

- harakatlarning ketma – ketligi, hamoxangligiga va muvofiqligini vaqt mobaynida taminlanishi;

- kuchlanish va bo'shashish fazalari davomiyligining oqilona nisbati (ohirgi 4 ta punkt mashg'ulot maqsadlariga bog'liq bo'ladi).

Individuallik tamoyilining tub ma'nosi organizmning hayotiy faoliyatining ma'lum ishdagi funktsional xususiyati va qobiliyatini hisobga olish demakdir. Bu tamoyil qobiliyatning chegarasini aniqlay olish talabini qo'yadi. Demak, ta'lim jarayoni turli sharoitda xilma-xil tashqi ta'sirlarni hisobga olishni, shug'ullanuvchi uchun me'yor tanlay bilishni taqazo etadi.

Me'yor bo'lib turli xil yoshdagilarning va turli xil nogironlik guruhlarining jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish dasturlari, ularning jismoniy sifatlari uchun belgilangan me'yorlar xizmat qilishi lozim. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida me'yorni aniqlash tarbiyachi murabbiylar va pedagog, tibbiy xodimlarning birgalikdagi tizimli izlanishlari orqali amalga oshiriladi.

Mashq qilish uchun organizmni kuchiga yarasha bo'lmagan mashq me'yoriga mashqni organizm zo'riqishi orqali energiya sarflashga

sistemali majbur qilishning salbiy oqibatlari ham hozirgi kunda ham ilmiy, ham amaliy jihatdan isbotlangan.

Bajara olishlik tamoyili shundan iboratki, maxsus jismoniy tayyorgarlikda (MJT) foydalaniladigan barcha vositalar jismoniy kuchlanish, psixoharakat rivojlanish, salomatlik holati, harakatlanish apparatining funksional holatiga, avvalgi harakatlanish tajribasi va jismoniy tayyorgarlik darajalariga mos bo'lishi kerak.

Ma'lum bir ma'noda hammaboplik tamoyili mos ravishdagi vositalarni tanlash va harakatlari haqidagi tasavvurga ega bo'lish hisobiga kinetik obrazni shakllantirish darajasida ta'minlanadi. Bunda unga o'qituvchi yoki uning yordamchisi tomonidan jismoniy mashqlarni namunali namoyish etish, ko'rgazmali qurollardan foydalanish yordam beradi: rasmlar, maketlar, sxemalar va boshqalar.

Ular o'quvchilarda o'rganilayotgan harakatlar bilan bog'liq bo'lgan harakatlar haqida to'liq va aniq tasavvurga ega bo'lish maqsadida, qabul qilish va tasavvur qilishni ta'minlash maqsadida amalga oshiriladi. Buning uchun o'quvchining sensor tizimlariga, uning emotsional doirasiga iloji boricha ko'proq marotaba tasir qilish lozim bo'ladi, ular nozologiyaga bog'liq ravishda izdan chiqarilishi mumkin yani yaqqollik tamoyiliga amal qilish vositasida.

Faqatgina tegilmagan sensor tizimlarigagina e'tiborini qaratish o'qituvchi tomonidan kinetik obrazni shakllantirish jarayonidagi imkoniyatlarini cheklab qo'yadi va uning professional mahoratiga bo'lgan talabni oshirib yuboradi: o'quvchining sensor va harakatlanishining individual tajribasini hisobga olgan holda unga mos, tanish bo'lgan jismoniy harakatlar alomatlarini topish masalasi vujudga keladi. Bunda o'quvchining shaxsi qanchalik mos bo'lsa, uning assotsiativ obrazlari qanchalik yorqin, emotsional va qiziqarli bo'lsa uning tomonidan materialni o'zlashtirib olish shunchalik samarali bo'ladi.

MJTda o'qituvchining o'zi mashqlarning predmet va qiyoslanishlari diapazonini doimiy tarzda kengaytirib bormog'i lozim bo'ladi. Yaqqollik tamoyili quyidagi masalalarni ketma – ket hal qilish hisobiga taminlanadi:

- yaqqollik vositalari yordamida hal qilinadigan pedagogik vazifalarni belgilab olish;
- sensor tizimlarining funksional imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda foydalanilayotgan ko'rgazmali vositalarni tanlash;
- kinetik obrazni shakllantirish jarayoni va harakatlarni keyingi takrorlanishiga tushinib yetish uchun yaqqollik vositalari bilan ta'minlash (o'quvchining avvalgi harakatlanish tajribasi va bilimlarini hisobga olgan holda);
- o'quvchining harakatlanish hatolarini to'g'rilash vositasi sifatida bevosita va bilvosita namoyish etishdan foydalanish.

Mashqlarni ketma-ket o'rganish tamoyili bevosita hammaboplik tamoyili bilan bog'langan.

Ketma – ketlikni aniqlashda nogironlarda saqlanib qolgan harakatlanish malakalarini o'tkazish va "tug'ma avtomatizimlar" qonuniyatlaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Ushbu qoida yangi jismoniy mashqlarni o'zlashtirish samaradorligini ahamiyatli darajada oshiradi. Harakatlanish malakalarini ijobiy tarzda o'tkazishga faol tarzda tirishmoq maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bu holat mashqlar tuzilmasi va mazmunida (ularning axborot fazasida) katta o'xshashlik bo'lgan vaziyatlarda sodir bo'ladi. Tamoyil imitatsion va o'xshatishni keng qo'llanilishida o'z aksini topadi. Ta'kidlash lozimki, nogironlarda malakalarni o'tkazish o'qitishning dastlabki bosqichlarida harakatlar anchayin primitiv variantlar ko'rinishida va ongli kuchli nazorat qilish ostida bajarilayotgan vaqtda anchagina samaraliroqdir.

Ancha avval o'zlashtirilgan harakatlarni, yangi o'qitilayotgan jismoniy mashqni to'g'ri bajarilishiga halaqit berayotgan vaqtda o'xshash o'tkazishni ham esdan chiqarmaslik lozim.

Ketma – ketlik tamoyili yoki tanqarq mushak kuchlanishi talabini oldini olish uchun juda ham muhim. U A'FDagi vositalarning shunday birikmasini nazarda tutadiki, unga ko'ra harakatlanish xohi hohir reaksiyasini amalga oshirayotgan mushaklarning bir qanchasining faolligi

boshqa mushaklar guruhi faoliyati bilan almashtiriladi, bu esa tiklanish jarayonlarini amalga oshishiga imkoniyat yaratib beradi.

Differentsial – integral optimumlar tamoyili optimal lokal va integral jismoniy kuchlanishlarni qo'llashda o'z ifodasini topadi. Turli mazmundagi lokal jismoniy kuchlanishlarni optimal tasiri ostida erishilgan inson organizmidagi sifat o'zgarishlari insonga muhim bo'lgan harakatlanish malakalari va bilimlarini hayotiy fondini shakllantirish jarayonida limitlovchi tizimlarning rezerv imkoniyatlarini yaratish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Asosiy harakatlanish sifatlarini rivojlantirish orqali organizmning funktsional rezervlari vujudga keltiriladi.

Ushbu maqsadda trenirovka mashg'ulotlarini hajmi va jadalligi individual va dozali tarzda oshirilib boriladi. Kuchlanish parametrlarining oshirilishi quyidagi qoidaga bo'ysunmog'i lozim: kuchlanish hajmi va jadalligi yurak urish chastotasi barqarorlashmagunga qadar saqlanib turishi lozim. Keyin kuchlanish jadalligi oshiriladi va organizm harakatlanish faoliyatining yangi shart – sharoitlariga moslashib boradi. Kuchlanishning bir parametridagi barqarorlik ikkinchisini variatsiya qilayotgan vaqtda organizm tizimlariga trenirovka tasirlarining miqdoriy – sifat shakllarini ancha samarali o'zlashtirish imkonini beradi deb hisoblanadi.

Tizimlilik tamoyili ketma – ketlik va differentsial – integrativ optimumlar tamoyillaridan kelib chiqadi va shartli – reflektor faoliyat qonuniyatlariga asoslanadi. Shu munosabat bilan tayyorgarlik harakatlanish sifatlarining o'zaro bir – birini belgilab beruvchi vositalar va usullarning murakkab tizimini o'zida aks ettiradi, asosiy mashqlarning ketma – ketligi harakatlanish tayyorgarligining har bir bosqichlarini aniq masalalarni hal qilishga mos kelishi, mashqlarni tanlash va takrorlash esa – harakatlanish malakalari va jismoniy sifatlarini "ko'chirish" qonuniyatlariga javob berishi, kuchlanish va dam olishni almashinuvi esa – shug'ullanuvchilarning organizmini funktsional imkoniyatlarini doimiy tarzda o'sib borishiga xizmat qilishi kerak.

Tizimlilik tamoyilida quyidagi qoidalarga amal qilish bilan ta'minlanadi:

- ❖ mashqlar ketma – ketligini oldindan belgilab qo'yish;
- ❖ qo'llanilayotgan pedagogik omillar (usullar, vositalar, jismoniy tarbiya shakllari) yalpi kuchlanishini optimallashtirish;
- ❖ jismoniy mashqlarga o'qitishning asosiy, yetakchi fazasidan keyingi ikkinchi darajali, erkin holatiga o'tishda ketma – ketlikni ta'minlanishi;
- ❖ harakatlanish faoliyatining asosiy fazasiga davriy tarzda qaytish.

Mustahkamlik tamoyili o'zida o'quvchi tomonidan mustahkam malakani ishlab chiqish uchun uning tomonidan o'rganilayotgan harakatlar haqidagi his – tuyg'ularni va tasavvurlarni to'liq va aniq vujudga keltirish imkoniyatlarini aks ettiradi. AJTda mavjud bo'lgan sensor tahlilining yoki ong va avtomatizm funksional optimal nisbatining buzilishi, harakat bilimlari va malakalarini shakllanishida murakkabliklarga olib keladi.

Mustahkamlik tamoyili quyidagi qoidalarni amalga oshirishga yordam beradi:

- joriy material to'la o'zlashtirilmagunga qadar yangi mashqlarni o'rganishga o'tib ketmaslik;
- mashg'ulotlarga avval o'rganilgan mashqlarni yangi shakl va variantlarda qo'shib qo'yish;
- o'zlashtirilgan mashqlar bajarilishi jadalligi va davomiyligini oshirib borish.
- AJTdagi mahsus tamoyillar:
- bilimlar, mahoratning hayot va amaliyot bilan aloqalari;
- tarbiya va rivojlantirishga yo'naltirilganlik;
- bilimlar, malaka va odatlar mazmunining har tomonlamaligiga va hamoxangligi;

▪ o'qitishdagi konsentrizm: o'quv materiallarining o'xshash tematikaga xos ravishda takrorlanishi va ushbu mavzuning har bir yangi bosqichda yanada chuqurroq yoritilishi asosida taqsimlanishi talab etadi.

Murakkab materialni o'zlashtirilganda eskisiga qaytiladi, lekin yangi asosda ya'ni o'tilgan materialni ancha yuqori daraja takror o'rganish sodir bo'ladi, bunda o'quvchining bilim olish imkoniyatlari oldingi davrga nisbatan ancha o'sganligi hisobga olinishi kerak.

Shuningdek, anomal bolalarni zamonaviy tarbiyalash jarayonining o'ziga hos xususiyatlari qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin: buyruq berishdan voz kechish, dasturlar va yangi texnologiyalarning o'quvchilar fiziologik va yosh xususiyatlariga mos kelishi, pedagoglarning yuqori malaka darajasi, boyitilgan o'qitish muhitidan foydalanish, teng yoshdagi guruhlariga ta'lim berish.

2.3. Adaptiv jismoniy tarbiyaning (AJT) shakllari

Nogironlarning jismoniy tarbiyasida bu tizimning barcha vositalari keng qo'llanilishi lozim, vaholanki ayni paytda u yoki bu nogironlar guruhi uchun korreksiyalash va kompensatsiyalash vazifalari qat'iy ravishda qayta ishlab chiqilishi va qo'llanishi kerak. Nogironlarning jismoniy tarbiya shakllarini quyidagicha tizimlashtirish maqsadga muvofiq.

Harakat xususiyatlarining sifatlari bo'yicha :

- a) kuch-quvvat mashqlari
- b) tezkor mashqlar,
- v) tezlik-kuchlilik mashqlari,
- g) umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar,
- d) egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar,
- e) muvozanatni rivojlantirish uchun mashqlar.

Harakat xususiyatlarining faoliyati bo'yicha:

- a) sikllik xususiyatdagi jismoniy mashqlar,
- b) atsikllik xususiyatdagi jismoniy mashqlar,

v) atsikllik va sikllik xususidagi jismoniy mashqlarni o'z ichiga oluvchi aralash mashqlar.

Turlar bo'yicha:

- a) gimnastika mashqlari,
- b) suzish,
- v) sport va harakatli o'yinlar,
- g) turizm va sayohatlar,
- d) og'ir atletika va atletik gimnastika elementlari,
- e) yengil atletika elementlari,
- z) eshkakli sport elementlari,
- i) velosport elementlari,
- k) mashqlar va nogironlar aravachasida o'yinlar va boshqalar.

Nogironlar jismoniy madaniyatining asosiy shakllari quyidagilardir :

1. **Jismoniy mashqlar va mustaqil mashg'ulotlar** (ertalabki gigiyenik gimnastika, sayrlar, yaqin turizm, korreksion mashg'ulotlar va boshqalar)
2. **Jismoniy tarbiya va sport bilan tashkillashtirilgan guruhlar va seksiya mashg'ulotlari** (davolash sanatoriya va reabilitatsion markazlarda mavjud sport turlari, guruh va seksiyalarda jamoat jismoniy tarbiya tashkilotlarida, ishlab chiqarish gimnastikasi, moddiy ishlab chiqarish sohasida band bo'lganlar, maishiy xizmatdagi shaxslar uchun DJT va korreksion mashqlar va boshqalar)
3. **Nogironlar sporti** (mashq, turli xil sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish) **Nogironlarning harakat faoliyatiga** uy sharoitida har kuni jismoniy mashqlar va mustaqil mashg'ulotlar kiritilishi muhim. Kun davomida 15-30 daqiqali 3-4ta mashg'ulot o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir. Jismoniy mashqlarning ta'sirini oshirish organizmning funksional rivojlanishi hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'tarish maqsadida quyidagilar tavsiya etiladi:
 - ❖ Individual mashg'ulotlarda turli qurilmalar va snaryadlar (gantel, elastik rezinali bintlar, espanderlar, blokli tizimlar va boshqalar)

bu esa organizm tizimi va mushaklarning alohida guruhlariga lokal ta'sir darajasini yaratadi hamda jismoniy zo'riqishni me'yorlashtiradi.

Ertalabki gigiyenik gimnastika har kuni 15-20 daqiqa davomida o'tkaziladi (uyda, kasalxonada, sanatorida, rehabilitatsion markazda).

Uyda unga qarindoshlari yordam berishadi, tibbiyot muassasalarida DJT yo'riqchilari, hamshira va boshqalar. eGG (ertalabki gigiyenik gimnastika) kompleksiga eGG uchun oddiy 9-10 ta jismoniy mashqlar vazifasi kiradi. Mashg'ulotlar o'rindiqlarda o'tirgan holatda, nogironlar aravachasida yoki aks ettirilayotgan apparatlarda tik turgan holatda amalga oshiriladi. Mashq qilish me'yori jarohat, yoshi, organizmning funksional holati va ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi va ko'rsatkichiga bog'liq.

Sayrlar, yaqin turizm – harakat tayyorgarligi, murakkab jihoz va qurilmalar talab qilmaydigan jismoniy tarbiya shakllari. Sayrlar kundalik harakatlarning tartibi, rehabilitatsiyaning barcha bosqichlarida, ularning davomiyligi, atrof muhit harorati, nogironlarning funksional holati bu mustaqil mashg'ulot turlaridan uy sharoitida foydalanish imkonini beradi. Yaqin turizm nogironlar guruhi tomonidan tashkillantirilishi mumkin, ya'ni bir seksiyada shug'ullanayotganlar yoki hududiy prinsip bo'yicha birlashtirilganlar (tuman klubi, nogironlar uyi, sanatoriya tipidagi davolash muassasalari) shuningdek, mustaqil, qoidaga binoan kun davomida bajarilishi kerak.

Yaqin turizm nogironlarning haftalik vosita rejimiga qo'shilishi atrof muhitni faol qabul qilish me'yorlangan jismoniy zo'riqish, asab tizimidagi stressni pasaytirish, asosiy tana tizimining funksional holatini yaxshilaydi va nogironlarning jismoniy tayyorgarlik holatini oshiradi.

Maxsus korreksion mashg'ulotlar faol tuzatishning asosiy yo'nalishi sifatida o'z ichiga kompleks profilaktik tadbirlarni oladi (rejim, gimnastika, massaj, maqsadli tuzatish, ortopedik anjomlar, trenajerlardagi mashqlar va boshqalar) tayanch-harakat apparati kamchiliklarini bartaraf etishga to'liq yoki qisman ta'sir ko'rsatadi. Korreksiya **faol** va **passiv**

turlarga ajratiladi. **Faol** korreksiya (ya'ni harakat tuzatish) ostida maxsus umumrivojlantiruvchi mashqlar nazarda tutiladi.

Passiv – nogironning faol ishtirokisiz (passiv harakat, cho'zish, massaj va boshqalar). Korreksiya (tuzatish) **umumiy** va **maxsusga** bo'linadi.

Umumiy korreksiya umummustahkamlovchi jismoniy mashqlar majmuini o'z ichiga oladi, gimnastik mashqlar, o'yinlar, sport, chiniqish mashqlari. **Maxsus** – faol va passiv korreksiya tayanch harakat apparati kamchiliklarini bartaraf etishda qo'llaniladi. Korreksion (tuzatish) mashg'ulotlari qoida bo'yicha maxsus zallarda yo'riqchilar rahbarligida o'tkaziladi. Mustaqil individual korreksion mashqlarni shifokor, pedagog nazorati ostida uyda tashkil etish ham mumkin. Har kungi 15-30 daqiqali tuzatish mashqlari haftalik harakat rejimiga kiritilishi zarur.

Nogironlar jismoniy tarbiyasi vositalaridan biri tuzatish maqsadlarida kompleks va mahalliy (lokal) trenajyorlar ta'siri, individual qo'llanishga imkon beruvchi har xil yo'nalish va quvvatdagi ta'sirini bo'linadi. Hozirgi kunda qator trenajyorlar ishlab chiqarilmoqda, korreksion (tuzatish) maqsadida professor V.K.Zaytsevning yangi bosqich trenajyorlari shuningdek espanderlar, mini-shtanga va boshqalar tavsiya etiladi va qo'llaniladi. DJTda – nogironlarning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishlari tashkil etishning asosiy vositalaridan biri.

Bu bir tomondan terapevtik jismoniy mashqlar ta'siridan tananing turli funksional tizimlariga bo'lgan ehtiyojida aniqlanib, yurak-qon tomir, nafas olish, tayanch – harakat (mushak skelet) asab, endokrin boshqa hollarda esa tananing qayta tiklash va mashq qiluvchi effekt organizmdagi u yoki bu yetishmovchiliklar yoki mutlaqot maxsus ta'sirga ega. DJTda turli xil mashqlar massaj, fizioterapiya, ortopediya asboblari va apparatlari hamda psixologik ta'sirlar birgalikda qo'llaniladi.

Nogironlarning ishlab chiqarish faoliyati sharoitida majburiy tana holati va mushaklarning yetarli darajada rivojlanmaganligi, funksional va psixagen xususiyatining bir qator salbiy oqibatlarini shakllantirish uchun sharoit yaratadi. Nogirondagi bu o'zgarishning profilaktik vositasi **ishlab**

chiqarish gimnastikasidir. Nogironlarning kasbiy faoliyati pedagogik kuzatuvlar natijasida aniqlandiki kun davomida ish jarayonidagi o'ta yuqori darajadagi jismoniy mashqlarning ta'siri quyidagi shakllarda bajariladi.

Kirish gimnastikasi tanani tezda ishlaydigan ritmga kirishga yordam beradi va ishlash qobiliyatini uzoq vaqt saqlab turadi. Mashqlar majmuasi 7-8 ta maxsus mashqlardan tuziladi va ishdan 5-7 daqiqa oldin bajariladi.

Jismoniy daqiqa tanaffusi (JDT) vosita faolligini oshiradi, organizmdagi asab, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faolligini rag'batlantiradi, umumiy charchoqdan xolos etadi, aqliy ish qobiliyatini oshiradi. Mashqlar majmuasi 7-8 ta mashqdan iborat bo'lib 5-6 daqiqa davomida bajariladi. 1-2 marta ish vaqtida, ish vaqtining birinchi va ikkinchi yarmidan 1- 1,5 soat oldin bajariladi.

Jismoniy madaniyat daqiqalari (JMD) mahalliy charchoqni yo'q qilishga yordam beradi, muayyan mushaklarning yoki organizm tizimlarining o'ziga xos ta'sirga mo'ljallangan. Salomatlik holati va charchoq darajasiga qarab, har biri mustaqil o'zi uchun zarur bo'lgan kompleksni tanlaydi va mos kelgan vaqtda to'g'ridan to'g'ri ish joyida bajaradi. Kompleks 3-4 mashqdan iborat tuziladi va 1,5 -2 daqiqa davomida bajariladi.

Jismoniy mikro tanaffuzlar (JMT) aqliy ish qobiliyatini oshiradi, asab markazlarini faollashtiradi, ortiqcha qo'zg'aluvchanlikni yo'q qiladi. Mashqlar majmuasi 1-3 ta mashqlardan tuziladi va 1 daqiqa mobaynida to'g'ridan-to'g'ri ish joyida imkon qadar har soatda bajariladi. Umuman olganda kun davomida nogironlarning dam olishlari uchun 20-25 daqiqa ajratish maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulotlar dasturini har oy almashtirish zarur.

Jismoniy madaniyatni maqsadi muntazam mashq qilish odatlarning rivojlanishiga ko'maklashish va yuqori samarali qulay sharoit yaratish va nogironlar salomatligini saqlab qolishga qaratiladi.

Nogironlarning jismoniy tarbiya usullari. Nogironlarning jismoniy tarbiyasida darslarni tashkil qilishda ikkita metodik yondashuvni

amalga oshirish kerak. Birinchi yondashuv ta'lim, ikkinchisi sport mashg'ulotlarining tashkiliy jihatlarini belgilash va ishtirokchilar tarkibini tayinlash.

AJT shakllarining xilma-xilligi mashg'ulotlarni qiziqarli o'tilishining asosiy mezon bo'lib hisoblanadi. Bugungi kunda AJTning quydagi turlarini ajratib ko'rsatish mumkin:

- Ertalabki gigiyenik gimnastika (EGG) ;
- O'quv muassasalaridagi dars va sport mashg'ulotlari;
- Jismoniy tarbiya daqiqasi;
- Jismoniy mashqlar bilan mustaqil mashg'ulotlar;
- Sayrlar;
- Chiniqtirish muolajalari;
- Cho'milish va suzish elementlarini o'rgatish mashg'ulotlari;
- Harakatli va sport o'yinlari;
- Turizm: yaqin va uzoq masofalarga har xil yurishlar;
- Sport elementlari;
- Sport musoboqalari va bayramlari;
- Ippoterapiya (hayvonlar bilan mashg'ulotlar o'tkazish);

EGGning – maqsadi: organizmning barcha inplularini jonlantirish, tinchlik inertsiasini yengib o'tish, umumiy tonusni me'yorlantirish.

EGG – organizmni uyqu holatidan ish faoliyatiga tayyorlashning eng qulay jismoniy mashg'ulot shakllaridan biri hisoblanadi.

EGG – mashqlar majmuasiga quydagi mashqlarni kiritish maqsadga muvofiq:

- O'rinda cho'zilish mashqlari;
- Nafas mashqlari;
- Umurtqa pog'onasi uchun maxsus mashqlar;
- O'z-o'zini uqalash va markazdan chetka yo'naltirilgan jismoniy mashqlar bilan qon almashinishini jonlantirish;
- Bo'g'imlarni cho'zish uchun mashqlar;

- Siklik (aerob) mashqlar;
- Nafas olish va pulsni bir me'yorga keltirish uchun yakunlovchi mashqlar.

EGG – mashqlariga osonlik bilan bajariladigan, yaxshi o'rganilgan, bajarilishi uchun kam kuch sarflanadigan mashqlar kiradi. Bu mashqlar samaradorlik me'zoni bo'lib, shug'ullanuvchilarga yaxshi kayfiyat bag'ishlaydi.

Dars – o'quv mashg'ulot jarayonida mashg'ulotlarni tashkillashtirishning asosiy shakli bo'lib, u belgilangan aniq vaqt va hajm oralig'idagi ta'lim-tarbiya ishlarini ifodalaydi.

Har bir dars o'zining aniq maqsadi, vazifalari, o'tkazilish metodlari, o'quv dasturi, reja va moddiy texnik ta'minoti va boshqa ixtisoslik hujjatlariga ega bo'lishi kerak. Undan tashqari, didaktik talablarga mos kelgan holda tashkillashtirilishi, vaqtni maqsadga muvofiq taqsimlashi, eng ko'p samara beradigan metodlarni qo'llashi talab etiladi. Dars davomida o'quvchilarning darsga bo'lgan munosabati, faolligi, mustaqilligi hamda o'zaro o'tkaziladigan suhbatlar ham to'g'ri tashkillashtirilishi kerak.

AJT o'qituvchisining vazifasi o'quvchilarning ma'lum jiddiy hayotiy (harakat) muammolarini hal qilishga yo'naltirish uchun, darsni kerakli algoritmini topa olishi kerak. O'z navbatida har bir vazifa uchun aniq ko'rsatmalar ishlab chiqish talab etiladi.

Bolalarda darsda qaysi bir jismoniy sifat rivojlanishi haqida aniq tasavvurga ega bo'lishini ta'minlash lozim. Ular o'qituvchining talablarini bilgan holda o'qishi osonroq kechadi. Bolalar uchun bu muhim ahamiyatga ega, modomiki o'z vaqtini to'g'ri rejalashtirish va ish jarayonini takomillashtirishni rivojlantiradi.

Dars materiali darsni sharxlasa bo'ladigan va asosiy mavzuga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Agar dars o'quvchilarda hayrat va zavqlanish hissini uyg'otsa, demak samarali bo'ladi. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, dars vazifalarining ko'rgazmaliligi, o'quvchilarning bajara olishi, qabul qilishning soddaligi, jamoaviy qatnashishi, har bir vazifa ketma-ketligini bilish talab etiladi.

Darsga qiziqishni tashkil etish usullari:

- Diqqatni jamlash uchun tanlangan mashqlar berish;
- Avval o'tilgan mavzularni qaytarish uchun vazifa berish;
- Xotira va kuzatuvchanlikka mashqlar;
- Yangi darsga mo'ljallangan vazifalarni o'rganish uchun mashqlar;

- O'tgan darsda uy vazifasini bajarish turlarini muhokama qilish (bu vazifa aynan bir muammoga tegishli bo'lishi, har bir o'quvchi uchun o'ziga xos qiziqarli va bajarish imkoni bor bo'lishi kerak). Aynan bir o'quvchiga tegishli bo'lgan dolzarb muammo ko'rib chiqiladi. Butun jamoa muammoni hal etish yo'llarini izlaydi.

Dars mashg'ulotlari aniq tuzilishga ega bo'lib, tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlardan iborat.

Tayyorgarlik qismining vazifasi - o'quvchilarni uyushtirish, dars vazifasini tushuntirish, shug'ullanuvchilar organizmini bo'lajak jismoniy harakatga va mashqlarni bajarishga tayyorlashga qaratiladi.

Mazmuni-saflanish elementlari, gimnastik qayta saflanishlar, qo'llar, oyoqlar, gavda bilan qo'shimcha harakatlar, yurish, yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi mashqlar va raqs elementlari, o'yinlar.

AJT o'qituvchisi yondosh tiruvchi mashqlarlardan samarali foydalana olishi muhim ahamiyat kasb etadi. Sababi yangi vazifani bajarishdan avval o'quvchilarni qo'rquvdan xalos etish uchun bir necha daqiqa chalg'itib, ularni erkin ishga yo'naltirish darkor.

Asosiy qismga qo'yiladigan talablar - darsning asosiy vazifalarini hal etish, yangi materialni o'rganish, o'tilgan materialni bajarishni takomillashtirish maqsadida takrorlash, o'quvchilar harakat, ko'nikma va malakalarini egallashlari, ularda tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilikni rivojlantirishni ko'zda tutadi.

Asosiy qismdagi mashqlar tayyorgarlik qismidagi mashqlarning izchil davomi bo'lishi lozim.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bu yerda ham o'rtacha fiziologik samaraga erishish hamda boshqa mashq turlariga tayyorlash uchun

qo'llaniladi. Buyumlar bilan bajariladigan va qad-qomatni shakllantiruvchi mashqlar darsga xususiy vazifani hal etish- bu harakat turlarini o'rganish uchun kiritiladi.

O'quvchilarga har tomonlama ta'sir ko'rsatish va ular tomonidan ko'p miqdordagi harakatlarni egallashlari uchun darsning asosiy qismiga uchtadan-to'rttagacha jismoniy mashq kiritiladi. O'quvchilardan harakatchanlikni talab qiluvchi (yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish va oshib o'tish) o'yinlar o'tkaziladi.

Mazmuni - muvozanat saqlash mashqlari, to'plar bilan bajariladigan mashqlar, akrobatik mashqlar, ko'p harakat qilib bajariladigan o'yinlar va x.k.

Darsning asosiy qismiga mazkur bosqich dasturda berilgan har qanday material kiritilishi mumkin.

Organizmnii zo'riqtiradigan mashqlar yengil mashqlardan so'ng o'tkazilishi shart. Bu bilan yuklamani asta-sekin ko'paytirish qonun-qoidalariga rioya qilinadi.

Yakunlovchi qismning asosiy vazifalari - darsning asosiy qismidagi mashg'ulotlarda yuzaga kelgan taranglik va qo'zg'alishdan sekin-asta nisbatan xotirjam holatiga o'tkazish, darsni yakunlash, yutuq va kamchiliklarni ko'rsatish uyga vazifa berish, uyushgan holda yangi faoliyatga o'tish.

Jismoniy tarbiya darsi asosiy qismining to'g'ri o'tkazilishi tufayli o'quvchilarning barcha a'zolarida biroz qo'zg'alish yuzaga keladi, ularning tomir urishi, nafas olishi tezlashadi. Endi o'quvchilarni boshqa faoliyat turiga tayyorlash uchun ular organizmini vazmin holatga keltirish zarur.

Mazmuni - saflanish, yurish, ritmik va raqs elementlari, nafas olish mashqlari, tinch o'yinlar, o'qituvchining yakunlovchi so'zi, uyga vazifa berish.

Jismoniy tarbiya daqiqasi.

Jismoniy tarbiya pauzalari charchashning rivojlanishiga yo'l qo'ymaslik, organizmning funktsional holatini yaxshilash, ishchi ritm,

sur'at, diqqat-e'tibor konsentratsiyasini yuksak darajada saqlab turish, gavdaning ishchi vaziyati va kasbiy faoliyatning salbiy oqibatlarini bartaraf etish, harakat tanqisligini ma'lum darajada bartaraf etish maqsadida o'tkaziladi.

Gigiyenik gimnastikadan farqli o'laroq, jismoniy tarbiya pauzasi bevosita mehnat faoliyati jarayonida, odatda, ish smenasining birinchi va ikkinchi yarimlarida ikki martadan bajariladi. Jismoniy tarbiya pauzasi, hal qilinadigan asosiy vazifalardan kelib chiqqan holda, ishchilarda charchoqning rivojlanishi arafasida yoki ish qobiliyati pasayishining birinchi alomatlari paydo bo'lishi bilan o'tkazilishi kerak.

Muddatidan oldin jismoniy mashqlar majmuasini o'tkazish ish ritmining buzilishiga va ish qobiliyatining pasayishiga olib kelishi mumkin. Odatda, jismoniy tarbiya pauzalari tushlik tanaffusdan yoki ish smenasi tugashidan 1-2 soat oldin o'tkaziladi. Agar jismoniy tarbiya yo'riqchisi har bir aniq ishlab chiqarish uchastkasidagi ishchilar ish qobiliyatlarining o'zgarishi asosida ish ko'rsa, yanada ijobiyroq holat kuzatiladi.

Jismoniy mashq daqiqalari oddiy, murakkab koordinatsiyani talab etmaydigan 2-3 ta mashqlar kompleksidan iborat bo'lib, ular qo'llar, tana, bosh, oyoq uchun mo'ljallangandir. Muskullarning katta qismini qamrab oladigan va asosan statik kuchlanishni yo'qotadigan, nafas olishni faollashtiradigan, qon va limfa aylanishlarini kuchaytiradigan mashqlar kompleksi tanlab olinadi.

Jismoniy mashq daqiqalarini hamma darslarda o'tkazish shart. O'quv faoliyatining turiga qarab mashqlar o'tirgan yoki turgan holda bajariladi.

1-2-daqiqagacha davom etadigan 3-4-mashqlarning har biri 4-6 marta takrorlanadi. Kompleksning 1-mashqi qo'llarni harakatlantirgan holda turlicha dastlabki holatlardan cho'zilish, to'g'rilanish, hamma bo'g'inlarda egilish mashqi bo'lishi kerak. 2-mashqi tanani o'ngga, chapga burish, oldinga va orqaga engashishdan, 3-mashqi oyoqlarni bukish va to'g'rilash, tizzada bukilgan oyoqlarni ko'tarish, partada

o'tirgan holda turish va dastlabki holatga qaytish, turgan holatdan o'tirish va hakazolar. 4-mashqi esa tinchlantiruvchi va oddiy mashqlar bo'lishi kerak.

Mashqlar aniq, to'g'ri, chiroyli, nafas olish ritmiga mos bajarilishi zarur.

Quyidagi uslubiy qoidalarga rioya qilinganda, jismoniy tarbiya pauzasining foydasi ortadi:

- mashg'ulotlarni o'tkazish vaqti charchoqning dastlabki alomatlari paydo bo'lish lahzasi bilan aniq mos tushishi kerak;
- jismoniy mashqlar to'g'ri bajarilishi, mashg'ulotlar jonli, qiziqarli tarzda, musiqa sadolari ostida o'tkazilishi kerak;
- majmualardagi yuklama shug'ullanuvchilarning yoshiga, jinsiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va salomatlik holatiga bog'liq holda tabaqalashtirilishi kerak;
- kunning ikkinchi yarmida jismoniy tarbiya pauzasini o'tkazishda uning yuklamalari yig'indisi kunning birinchi yarmidagi yuklamadan 30–40 % kam bo'lishi kerak.

Mashg'ulot o'tkazishning guruhli usulida shug'ullanuvchilar uch guruhga bo'linadilar. Birinchi guruhga deyarli sog'-salomat kishilar, ikkinchisiga salomatlik holatida deyarli sezilmaydigan og'ishlari bor shaxslar, uchinchisiga esa yoshi katta odamlar va salomatlik holatida jiddiy og'ishlari bor shaxslar kiritiladi. Agar majmuadagi ayrim mashqlarni bajarishda yuklama qiymati birinchi guruh vakillari uchun 100 % ni tashkil etsa, u holda ikkinchi guruh uchun 90 %, uchinchisi uchun esa 80 % bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya pauzalari uchun majmua mashqlarini tanlash quyidagilarga bog'liq holda amalga oshiriladi:

- a) majburiy ish vaziyati (pozasi) va texnologik jarayon sababli vujudga keladigan salbiy ta'sirlarni kamaytirishi;
- b) mehnat jarayonida ishtirok etayotgan mushak tizimlari va organlarning dam olishlariga xizmat qilish darajasi;
- v) harakatsiz mushaklarga qancha yuklama berishi.

Jismoniy tarbiya pauzalaridagi mashqlarni o'rtacha va tez sur'atda bajarish kerak. Mashqlar majmuasini har to'rt haftada almashtirib turish tavsiya etiladi. Umumiy holda yuklama mashqlar majmuasining o'rtasida ortadi, keyinchalik pasayadi.

Faol dam olish jismoniy tarbiya mikrodaqiqasi.

Jismoniy tarbiya daqiqalari, odatda, jismoniy tarbiya pauzalari hal etadigan vazifalar bilan bir xil vazifalarni yechishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya daqiqalari va mikropauzalar mehnatni ilmiy tashkil etish tizimining universal shakllari hisoblanadi, chunki ayrim hollarda jismoniy tarbiya pauzasi va gigiyenik gimnastikadan noqulay sanitariya-gigiyena shart-sharoitlari, uskuna-qurilmalarni to'xtatish imkoniyati yo'qligi, uzluksiz texnologik jarayon va boshqalar sababli foydalanish mumkin bo'lmay qoladi.

Masalan, elektr poezdlarining dispetcherlari, mashinistlari mehnatining xususiyati va tashkil etilishi ularga uzoq muddatli tanaffus qilish imkoniyatini bermaydi, tez-tez qisqa muddatli tanaffuslar esa ularga juda ham zarur. Shuning uchun ham ularga jismoniy tarbiya daqiqasi majmuasini bajarish tavsiya etiladi.

Faol dam olish jismoniy tarbiya daqiqasi va mikropauzani ishlab chiqib, jismoniy tarbiyasi tizimiga kiritish xususiyatlari shundan iboratki, ulardan quyidagi hollarda foydalanish mumkin:

- 1) jismoniy tarbiyaning boshqa shakllaridan qat'iy nazar, ish smenasining ixtiyoriy paytida;
- 2) deyarli har qanday sanitariya-gigiyenik shart-sharoitlarda;
- 3) mehnatni tashkil etish shart-sharoitlari va ishlab chiqarish texnologiyasi bo'yicha uskuna va qurilmalarni to'xtatish imkoniyati bo'lmagan hollarda;
- 4) alohida bitta xizmatchi qisqa muddatli dam olish zaruriyatini sezgan hollarda individual tarzda.

Jismoniy tarbiya daqiqalari va mikropauzalar mashqlarini tanlashda boshlang'ich gimnastika va jismoniy tarbiya pauzalarini tanlashda foydalanilgan uslubiy talablar inobatga olinadi.

Jismoniy tarbiya daqiqasi 1-2 daqiqa davom etadi va charchash alomatlari sezilayotgan mushak guruhlari dam olishi uchun maxsus tanlangan 2-3 ta mashqlardan tashkil topgan bo'ladi. Jismoniy tarbiya daqiqalarida kuchlanishni yo'qotish uchun o'z-o'zini uqalash usullari orqali bo'shashtirish mashqlaridan foydalaniladi va bu charchagan mushaklarning ish qobiliyatini tezroq va to'liqroq tiklash imkoniyatini beradi.

Umumiy charchashni pasaytirish uchun mo'ljallangan jismoniy tarbiya daqiqalarida mashqlar charchashning xususiyatiga bog'liq holda tanlanadi. Bunday hollarda mushaklarni zo'riqtiruvchi va bo'shashtiruvchi mashqlar, dinamik va statik xususiyatli hamda boshqa mashqlar qo'llanishi mumkin. Mashqlarni tanlashda jismoniy tarbiya daqiqasi maqsad va vazifalariga bog'liq holda ma'lum sxemaga tayanish tavsiya etiladi. Birinchi mashq, odatda, kuraklarni to'g'rilash, yelkalarni orqaga tortishdan iborat bo'ladi.

Biroq lokal (tor doirada) ta'sir etuvchi jismoniy tarbiya daqiqalarida tortilish mashqi bo'lmazligi ham mumkin bo'lib, mashg'ulot esa birdaniga charchagan organ ishtirok etadigan mashqdan boshlanishi ham mumkin. Keyingi mashqlar charchashni yo'qotish uchun yo'naltirilgan bo'ladi. Umumiy ta'sir kompleksida ikkinchi mashq – egilishlar, burilishlar, uchinchi mashq esa siltanish harakatlari bo'ladi.

Bir xil kasb egalari bo'lgan odamlarning bir ish smenasida charchashi ularning turli organlarida vujudga keladi. Avval, masalan, qo'l, yelka mushaklarida charchoq paydo bo'ladi, oyoqlar qo'rg'oshindek qotib qoladi, ko'zlar charchaydi, bosh og'riy boshlaydi. Shuning uchun, odatda, turli mushak guruhlari lokal charchaganda va umumiy charchash turlicha namoyon bo'lganda, faol dam olish uchun foydalaniladigan jismoniy tarbiya daqiqalari majmualari seriyasi taklif etiladi. Bunday majmualar bir oydan kam bo'lmagan muhlatda bir marta o'zgartirilishi mumkin.

Tushlik tanaffus vaqtida jismoniy tarbiya.

Tushlik tanaffus paytida faqat passiv dam olishgina emas, balki hayot tonusini va kayfiyatni ko'tarish hamda ishlab chiqarish ritmiga

tezroq kirishish maqsadida dam olish, tiklanish jarayonlarini faollashtirish maqsadga muvofiqdir. Buning uchun quyidagi mashq majmualari qo'llaniladi: sportcha yurish, sport o'yinlari va mustaqil mashg'ulotlarning boshqa ayrim shakllari. Bu vositalarni qo'llash tushlik tanaffus uzoq davom etib, ovqatlanish qisqa vaqt talab qiladigan hollarda o'zini oqlaydi.

Majmua sekin sur'atda chuqur nafas olish va katta mushak guruhlarini bo'shashtirish orqali bajariladigan 5-6 mashqdan iborat. Bu mashqlar tinch, passiv dam olishdan keyin ish boshlanishidan 5-10 daqiqa oldinroq qulay holatda 3-4 daqiqa davomida bajariladi.

Sportcha yurish avvaliga sekin, keyinchalik esa o'rtacha sur'atda bajariladi. Shug'ullanuvchilar nafas olishga alohida e'tibor qaratishlari lozim. Yurishning davomiyligi – 10-20 daqiqa. Tushlik tanaffus paytida yengil sport o'yinlarini (badminton, stol tennisi) o'ynash faqat xizmatchilardagi tiklanish jarayonlarigagina ijobiy ta'sir ko'rsatib qolmay, balki ularda ijobiy hissiyotlar va yaxshi kayfiyat paydo bo'lishiga ham xizmat qiladi.

Bunday o'yinlarda jismoniy va asabiy yuklamalarni charchash alomatlari paydo bo'lishiga yo'l qo'ymaydigan holatda me'yorlash kerak. O'yinlarning davomiyligi 15-20 daqiqadan oshmasligi hamda ular ish boshlanishidan 5-10 daqiqa oldinroq tugatilishi kerak. Bundan keyin 2-4 daqiqa davomida xotirjamlik bilan yurish va katta mushaklarni bo'shashtirish orqali bir necha nafas olish mashqlarini bajarish maqsadga muvofiq. Yengil sport o'yinlarini aqliy mehnat qiluvchi xizmatchilarning tushlik tanaffusiga kiritish tavsiya etiladi.

Shuningdek, tushlik tanaffus paytida ayrim mustaqil jismoniy tarbiya tadbirlari: o'z-o'zini uqalash, suv muolajalari, autotreninglar ham qo'llanadi. Ishlab chiqarish sharoitlarida o'z-o'zini uqalash ayrim organlar (qo'llar, oyoqlar, gavda) ish qobiliyatini umumiy tiklash vositasi sifatida, shuningdek, mehnatning noqulay ta'sirlari oldini olish maqsadlarida qo'llanadi. O'z-o'zini uqalash, odatda, bevosita ish joyida amalga oshiriladi, biroq maxsus salomatlik xonalarida ham tashkil etilishi

mumkin. Bunday xonalarda, shuningdek, fizioterapiya va suv muolajalari ham taklif etilishi mumkin.

Gigiyenik gimnastika bilan shug'ullanish organizmning salomatligini mustahkamlaydi. U kishida bardamlik, ish qobiliyatini yuqori darajada bo'lishini ta'minlaydi. Gigiyenik gimnastika ertalab, kunduz kuni, oqshom yoki uyqudan so'ng o'tkaziladi. Nogironlarda ertalabki gimnastika yakkama-yakka yoki guruh bo'lib o'tkazilishi ahamiyatli. Ular organizmning harakat apparati, yurak tomirlari, nafas olish sistemasi va boshqa organlarning ishini normallashtiradi.

Turizm – reja asosida oldindan mo'ljallangan sayohat, ekskursiya, poxod, tog'ga chiqish va sayrlardan iboratki, bunda biror ne'mat yaratilmay, jismoniy qobiliyat va jismoniy sifatlarni rivojlantirish va aktiv dam olishga yo'naltirilgan omil deb qaraladi. Geologlar, gidrogeograflarning sayohatlaridan ma'lumki, ular o'z sayohatlarini moddiy qiymat yaratish maqsadida rejalashtiradilar. Jismoniy tarbiya jarayonida esa uning xususiy tomonlaridan foydalaniladi.

Surdlimpiya va ko'r kishilar sporti

Surdolimpiya o'yinlari yoki Surdlimpiada (Surdoolimpiada, frantsuz tilida - "kar") yoki "Deaflympics" (ingliz tilida kar - "kar") – eshitish qobiliyatiga ega bo'lmaganlarning sport musobaqalari. 2001 yilgacha Butun jahon karlar o'yinlar, avvalroq – karlarning xalqaro o'yinlar) deb nomlangan.

Birinchi jahon Karlar o'yinlari 1924 yili Parijda bo'lib o'tdi va hozirgi kungacha ular Ikkinchi jahon urushidan tashqari har to'rt yilda bir marta o'tkaziladi. Parijdagi birinchi o'yin ishtirokchilari Belgiya, Chexoslovakiya, Fransiya, Buyuk Britaniya, Niderlandiya, Polg'sha, Vengriya, Italiya, Latviya va Ruminiya delegatsiyalari edi.

Birinchi karlar o'yinlarida engil atletika, velosport, futbol, o'q otish va suzish bo'yich amusobaqalarda qatnashdi. O'yinlar muvaffaqiyatli o'tdi. 1924 yil 16 avgustda ishtirokchi davlatlar sport delegatsiyalari rahbariyati Xalqaro karlar sport qo'mitasini (ICSD) tashkil etishga qaror

qildi va Xalqaro karlar sport qo'mitasini (ICSD) tashkil etildi. Ushbu tashkilot karlarning barcha sport federatsiyalar uyushmalari uchun poydevor bo'lib nizomlar iishlab chiqildi. Xuddi shuyili o'yinlar har to'rt yilda bir marta o'tkazilishi kerakligi to'g'risida qaror qabul qilindi.

Faqat 25 yil o'tgach, 1949 yil yanvar oyida Avstriyada birinchi jahon qishki o'yinlari bo'lib o'tdi, unda besh mamlakatdan 33 nafar sportchi ishtirok etdi. Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi 1955 yilda ICHAni Olimpiya tamoyillariga ega bo'lgan xalqaro federatsiya deb e'tirof etdi va ikki yil o'tgach, qo'mita ushbu Nizomni Olimpiya o'yinlarig amoslashtirdi. [1] Bugungi kunda ISCS tarkibiga 90 dan ortiq milliy federatsiyalar kiradi. Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi Ijroiya Qo'mitasi qaroriga binoan, 2001 yil may oyida, karlar o'yinlari Jahon O'yinlari deb nomlangan "Deaflympics" (Deaflympics) deb nomlandi. Xuddi shu yili Rimda XIX o'yinlari bo'li bo'tdi. Dunyoning 80 ta mamlakatidan 3000 nafardan ziyod sportchi medallarni qo'lga kiritdi.

Yozgi sport turlari:

- Badminton, engil atletika, bouling, golf, velosport, erkin kurash, yunon-rum kurashi, dzyudo, karate, tog' velosporti, stol tennisi, suzish, o'q otish, tennis, taekvondo

Jamoa

- basketbol, voleybol, plyaj voleyboli, futbol, qo'l to'pi

Qish sportlari

Tog chang'isi, chang'ida yugurish, snowboard

Jamoa

- kyorling, muz ustida xokkey

**SAMSUN 23-SURDOLIMPIYA O'YINLARIDA
O'ZBEKISTONLIK SPORTCHILAR**

№	Sportchilar	Qatnashgan sport turi
1	<u>Abdiyusupova Maftuna</u>	Taekwondo (bronza)
2	<u>Abdurakhimova Dilorom</u>	Taekwondo
3	<u>Dadajonova Gulmira</u>	Taekwondo
4	<u>Khidirov Davron</u>	Taekwondo
5	<u>Kurbanov Azizbek</u>	Stol tennisi
6	<u>Kurbanova Makhfuza</u>	Taekwondo
7	<u>Orifov Dilmurod</u>	Stol tennisi
8	<u>Tojiboeva Dilbar</u>	Taekwondo (bronza)
9	<u>Yakiyaev Doniyor</u>	Erkin kurash, Yunon-rum kurashi

Yurtimiz sportchilari 23-surdolimpiya o'yinlarida 4-ta sport turidan 9 nafar sportchilar ishtirok etishdi. Etiborlisi Abdiyusupova Maftuna va Tojiboeva Dilbar Taekwondo sport turidan bronza medallariga sazavor bo'ldi.

**XXIV- SURDOLIMPIYA O'YINLARI KAXIAS do SUL 2021
(BRAZILYA)**



KAXIAS do SUL 2021 24- surdolimpiya o'yinlari dunyo mamalaatlarida keng tarqalgan Covid-19 sababli joriy qilinga karantin uchun 2022-yil 1-mayda boshlandi

Musobaqaning yopilish marosimida XKQ prezidentining nutqi

Biz bu yerda 5000 ga yaqin odamni, 73 davlatdan 2401 nafar sportchini qabul qildik. Musobaqalarda qatnashgan 73 mamlakatdan 50 tasi Kaxias do Sulda shohsupaga ko'tarildi, bu ajoyib. Minglab sportchilar medallar va musobaqadan zavq olishdi.

22-jadval

№	Ishtirokchi davlatlar	Erkaklar	Ayollar	Umumiy ishtirokchilar soni
1	 Afg'oniston	1	0	1
2	 Jazoir	10	2	12
3	 Argentina	52	19	71
4	 Armaniston	5	0	5
5	 Avstriya	5	1	6
6	 Belgiya	2	1	3
7	 Braziliya	110	89	199
8	 Bolgariya	18	4	22
9	 Kamerun	16	0	16
10	 Kanada	9	5	14

23-jadval

KAXIAS DO SUL 24-SURDOLIMPIYA O'YINLARIDA O'ZBEKISTONLIK SPORTCHILAR

№	Sportchilar	Qatnashgan sport turi
1	Abdiyusupova Maftuna	Taekwondo (bronz)
2	Abdulakimov Akmal	Futbol
3	Abdullaev Farrukh	Futbol
4	Abdurakhmonov Anvar	Futbol
5	Akhmedov Khakim	Futbol

№	Sportchilar	Qatnashgan sport turi
6	<u>Boyturaev Nuriddin</u>	Futbol
7	<u>Egamberdiev Bekhzod</u>	Futbol
8	<u>Eshmirzaeva Guzal</u>	Taekwondo (bronza)
9	<u>Fotikhujaev Abdurakhmon</u>	Futbol
10	<u>Goyibov Rustambek</u>	Futbol
11	<u>Isroilov Shukrullo</u>	Futbol
12	<u>Jaloliddinov Samandar</u>	Futbol
13	<u>Karaev Ali</u>	Futbol
14	<u>Karshiev Jaloliddin</u>	Futbol
15	<u>Khasanboyev Sukhbatjon</u>	Futbol
16	<u>Khayitkulova Shahnoza</u>	Taekwondo
17	<u>Khidirov Davron</u>	Taekwondo
18	<u>Kholbaev Anvar</u>	Taekwondo
19	<u>Mamedov Faig</u>	Futbol
20	<u>Murotov Diyor</u>	Futbol
21	<u>Taniev Bekhzod</u>	Futbol
22	<u>Tojiboeva Dilbar</u>	Taekwondo
23	<u>Tolipov Khabibullo</u>	Futbol
24	<u>Toshmirzaev Doniyorbek</u>	Taekwondo
25	<u>Turdaliev Utkirbek</u>	Taekwondo
26	<u>Tursunov Temirmalik</u>	Futbol
27	<u>Ulashov Abbos</u>	Futbol
28	<u>Usmonov Mukhammad</u>	Taekwondo
29	<u>Yokubjanov Saidbek</u>	Futbol
30	<u>Zikirullaev Bekkhon</u>	Futbol
31	<u>Zulunov Khurshidbek</u>	Futbol

Yurtimiz sportchilari 24-surdolimpiya o'yinlarida 2-ta sport turidan 31 nafar sportchilar ishtirok etishdi. Etiborlisi Abdiyusupova Maftuna va Eshmirzaeva Guzal Taekwondo sport turidan bronza medallariga sazavor bo'ldi.

XXV- SURDOLIMPIYA O'YINLARI TOKIO 2025 (YAPONIYA) da bo'lib o'tishi rejalashtirilgan

2025 yil 15-noyabrdan 26-noyabrgacha Yaponiyaning Tokio shahrida 2025-yilning yozgi Surdolimpiada o'yinlari bo'lib o'tadi.

Sport turlari: yengil atletika, badminton, plyaj voleyboli, velosport, golf, dzyudo, karate, tog' velosipedi, o'q otish, suzish, stol tennisi, taekvondo, tennis, erkin kurash, yunon-rum kurashi, basketbol, gandbol, voleybol sport turlarida bo'lishi belgilab qo'yilgan.

24-jadval

YOZGI SURDOLIMPIYA O'YINLARI

Yili	O'yinlar	Shahar	Davlat	Qatnashgan davlatlar	Ishtirokchilar soni
1924	I	Parij	Frantsiya	9	148
1928	II	Amsterdam	Niderlandiya	10	212
1931	III	Nyurnberg	Germaniya	14	316
1935	IV	London	Buyuk Britaniya	12	293
1939	V	Stokgolom	Shvetsiya	13	264
1940 — 1948 (amalga oshmadi)					
1949	VI	Kopengagen	Daniya	14	405
1953	VII	Bryussel	Belgiya	16	524
1957	VIII	Milan	Italiya	25	625
1961	IX	Xelsinki	Finlyandiya	24	595
1965	X	Vashington	AQSH	27	697
1969	XI	Belgrad	(1943–1992). Yugoslaviya	32	1183
1973	XII	Malmyo	Shvetsiya	32	1061

Yili	O'yinlar	Shahar	Davlat	Qatnashgan davlatlar	Ishtirokchilar soni
1977	XIII	Buxarest	(1965-1989) Ruminiya	32	1118
1981	XIV	Kyoln	Germaniya Federativ Respublikasi (1949-1990)	32	1213
1985	XV	Los-Andjeles	AQSH	29	1053
1989	XVI	Kraystcherch	Yangi Zelandiya	30	959
1993	XVII	Sofiya	Bolgariya	51	1705
1997	XVIII	Kopengagen	Daniya	62	2068
2001	XIX	Rim	Italiya	68	2217
2005	XX	Melburn	Avstraliya	63	2045
2009	XXI	Taybey	Xitoy	77	2498
2013	XXII	Sofiya	Bolgariya	90	2879
2017	XXIII	Samsun	Turkiya	86	2859
2022	XXIV	Kashias-du-sul	Brazilya	75	2401
2025	XXV	Tokio	Yaponiya		

25-jadval

Valtellina - Valchiavenna XIX-QISHKI SURDOLIMPIYA O'YINLARIDA O'ZBEKISTONLIK SPORTCHILAR

№	Sportchilar	Qatnashgan sport turi
1	<u>Adilbaev Abdigappar</u>	Shaxmat
2	<u>Isadjanov Kuchkar</u>	Shaxmat
3	<u>Khashimov Farkhad</u>	Shaxmat
4	<u>Mamarajabov Sardorbek</u>	Shaxmat
5	<u>Saidov Sobirjon</u>	Shaxmat
6	<u>Zaynidinov Sirojiddin</u>	Shaxmat

Yurtimiz sportchilari 19-qishki surdolimpiya o'yinlarida shaxmat sport turidan 6 nafar sportchilar ishtirok etishdi.

XX-QISHKI SURDOLIMPIYA O'YINLARI ANQARA – KAYSERI



2023 (TURKIYA)

20- qishki surdolimpiya o'yinlari 2024-yil 2-martdan 12-martgacha Turkiyaning Anqara-kayseri shahrida bo'lib o'tadi.

26-jadval

Qishki surdolimpiya o'yinlari

Yili	O'yinlar	Shahar	Davlat	Qatnashgan davlatlar	Ishtirokchilar soni
1949	I	Zeefeld (Tirol)	Avstriya	5	33
1953	II	Oslo	Norvegiya	6	44
1955	III	Oberammergau	Germaniya	8	61
1959	IV	Kran-Montana	Shveytsariya	10	42
1963	V	Ore	Shvetsiya	9	60
1967	VI	Berxtesgaden	Germaniya	12	89
1971	VII	Adelboden	Shveytsariya	13	145
1975	VIII	Leyk-Plesid	AQSH	13	136
1979	IX	Meribel	Frantsiya	14	180
1983	X	Madonna-di-Kampilo	Italiya	15	147
1987	XI	Oslo	Norvegiya	15	169
1991	XII	Banff	Kanada	16	175
1995	XIII	Yllas	Finlyandiya	18	260
1999	XIV	Davos	Shveytsariya	18	273
2003	XV	Sundsvall	Shvetsiya	21	259
2007	XVI	Solt-Leyk-Siti	AQSH	23	302
2011	XVII	Visoke Tatri	Slovakiya	Bekor qilindi	
2015	XVIII	Xanti-Mansiysk Magnitogorsk	Rossiya	27	344
2019	XIX	Sondrio, Milan	Италия	34	493
2023	XX	Anqara-Kayseri	Turkiya		

Nozologiya bo'yicha ko'rish qobiliyati buzilgan sportchilarning funktsional sinflariga taqsimlash

Ko'zi ojiz sportchilarning sport tasnifi barcha sport turlari uchun universaldir va uni turli musobaqalarda qo'llash sport turiga bog'liq bo'lishi mumkin. Tasniflash ko'rish organining ikkita asosiy vizual funktsiyasining holatini hisobga oladi: ko'rish keskinligi va ko'rish maydonining periferik chegaralari.

Xalqaro ko'rlar sporti federatsiyasining sport tibbiy tasnifi mezonlari.

Sport darslari.

Vizual funktsiyalarning holati:

B sinfi 1. Yorug'lik proyeksiyasi yo'q yoki yorug'lik proyeksiyasi mavjud bo'lganda, qo'lning soyasini har qanday masofada va har qanday yo'nalishda aniqlay olmaslik.

B klassi 2. Qo'lning soyasini har qanday masofada aniqlash qobiliyatidan ko'rish keskinligi $2/60$ ($0,03$) dan past yoki ko'rish maydonining 5 darajagacha konsentrik torayishi bilan.

B klassi 3. Ko'rish keskinligidan $2/60$ dan yuqori, lekin $6/60$ dan past ($0,03$ $0,1$) yoki ko'rish maydonining konsentrik torayishi darajadan ortiq, lekin 20 darajadan kam.

Testlar

1. Eshitish qobiliyatiga ega bo'lmaganlarning sport musobaqasi qanday nomlanadi?

- A. Maxsus olimpiada;
- B. Surdalimpiada;
- S. Yozgi paralimpiya;
- D. Qishki paralimpiya.

2. 1924 yil birinchi jaxon karlar o'yinlari qayerda bo'lib o'tgan?

- A. Germaniya;
- B. Parij;
- S. AQSH;

D. Italiya.

3. nechinchi yildan karlar o'yinlari jaxon o'yinlari "Deaflympiss" deb nomlangan?

A. 1954y;

B. 2002y;

S. 2001y;

D. 1924y.

4. Birinchi qishki surdolimpiada musobaqalari nechinchi yil bo'lib o'tgan?

A. 1949;

B. 1924;

S. B. 1934;

D. 1914.

5. Surdalimpiada yozgi sport turlari to'g'ri ko'rsatilgan qatorni ko'rsatining?

A. Stol tennisi, tennis bouling, golf;

B. Erkin kurash, yunon-rum kurashi, dzyudo, karate, taekvando;

S. Tog' velosporti, badminton, suzish, o'q otish, yengil atletika, velosport;

D. To'g'ri javob A, B, S.

6. Surdalimpiada yozgi jamoa sport turlari to'g'ri ko'rsatilgan qatorni ko'rsatining?

A. Basketbol, voleybol, plyaj voleyboli;

B. Futbol, gandbol, Tennis;

S. Basketbol, voleybol, plyaj voleyboli, futbol, gandbol;

D. To'g'ri javob A, B.

7. Surdalimpiada qishki sport turlari to'g'ri ko'rsatilgan qatorni ko'rsatining?

A. Aravachada qilichbozlik, aravachada basketbol;

B. Tog' chang'isi, chang'ida yugurish, snovboard;

S. Slalom;

D. Kyorling.

8. Surdalimpiada qishki jamoa sport turlari to'g'ri ko'rsatilgan qatorni ko'rsatining?

- A. Tog' chang'isi;
- B. Kyorling, muz ustida xokkey;
- S. CHang'ida yugurish, xokkey;
- D. Tog' chang'isi, snovboard.

9. oxirgi qishki surdalimpiada o'yinlari qachon va qayerda bo'lib o'tgan?

- A. Kanada -1991y;
- B. SHvetsiya-2003y;
- S. Rossiya- 2015;
- D. AQSH -2007.

10. XXIII- yozgi surdalimpiada o'yinlari qachon va qayerda bo'lib o'tgan?

- A. Bolgariya -2013;
- B. Turkiya -2017;
- S. Xitoy-2009;
- D. Italiya -2001.

Adabiyotlar

1. R.S.Salomov, M.X.Mirjamolov- Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilarning sport mashg'ulotlariga moslashishi o'quv uslubiy qo'llanma.T-2014

2. M.X. Mirjamolov, S.A. Yunusov, N.K. Svetlichnaya - Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari. Ch-2019

ADAPTIV SPORTDA TASNIFLASH

Imkoniyati cheklangan sporchilarning nozologiyasiga qarab tasniflash.

Turli xil nuqsonlari va og'ishlari bo'lgan nogiron sportchilar o'rtasida adolatli raqobatni ta'minlash uchun 2000 yilda Sidneyda XI yozgi Paralimpiya o'yinlari tashkiliy qo'mitasi sportchilarni oltita guruhga bo'lish tartibini ishlab chiqdi: amputatsiyalangan va boshqa motorli nogironlar (ular tegishli).

I Xalqaro sport tashkiloti nogironlar - ISOD), miya falajli (Xalqaro miya yarim falajli shaxslar sporti va dam olish assotsiatsiyasi - SR-ISRA), ko'rish qobiliyati buzilgan (Xalqaro ko'rlar uchun sport assotsiatsiyasi - ISPA), aqliy zaiflashgan (Intellectual nogironligi bo'lgan shaxslar uchun xalqaro sport federatsiyasi INAS-FID) nogironlar aravachasidagi sportchilar (Stoke Manville Wheelchair Athletic Federation International - ISMWF).

Guruhlarning har birida sportchilar nogironlik toifalariga emas, balki funktsional imkoniyatlarga muvofiq sinflarga bo'lingan. Bunday funktsional tasnif, birinchi navbatda, sportchi yoki sportchiga ma'lum bir sport intizomi bo'yicha musobaqalarda qatnashish imkonini beradigan sportchining qobiliyatlariga va shundan keyingina - tibbiy ma'lumotlarga asoslanadi. Bu shuni anglatadiki, turli nozologik guruhlariga mansub sportchilar bir xil funktsional klassga tushishlari mumkin, chunki ular bir xil (yoki o'xshash funktsional imkoniyatlarga ega. Ba'zan, masalan, marafon yugurish musobaqalarida, turli funktsional sinflarga mansub sportchilar birgalikda musobaqalashadilar. Biroq,

Ularning egallagan joylari funktsional sinflariga qarab belgilanadi. Ko'rsatilgan beshta xalqaro sport tashkilotining har biri Xalqaro Paralimpiya sporti federatsiyalari (IPSF) bilan birgalikda sportchilar tasnifini o'rnatish uchun o'z qoidalarini o'rnatgan, bu esa ular tomonidan tayinlangan. Xalqaro klassifikatorlar.

Sportchi joylashtirilgan klass vaqt o'tishi bilan o'zgarishi mumkin - sportchining funktsional holati yaxshilangan yoki yomonlashganiga qarab. qayta tasniflash kerak , komissiyaga taklif qilinadi, u erda xalqaro ekspertlar sportchining mavjud sinfini tasdiqlaydi yoki unga yangisini tayinlaydi.

Shunday qilib, 2002 yilda Xalqaro Paralimpiya Qo'mitasi (IPC) aqli zaif sportchilarni Qishki Paralimpiya o'yinlarida qatnashishni taqiqladi. Sidneyda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, intellektual nogironligi bo'lgan sportchilarning uchdan ikki qismi nogironlar guruhiga tegishli ekanligini tasdiqlay olmagan. Misol uchun, Ispaniya basketbol jamoasining 12 a'zosidan 10 nafari sog'lom edi va oxir-oqibat oltin medallarni qaytarishga majbur bo'ldi. Mart oyida IPC aqliy nuqsoni bo'lgan sportchilar federatsiyasini 2002 yilgi Qishki Paralimpiya o'yinlarida qatnashishni to'xtatdi. IPC ijrochi direktori Xaver Gonsales barcha sportchilarni shifokorlar tomonidan qayta ko'rikdan o'tkazishni talab qildi.

2007 yilda janubiy afrikalik sportchi Oskar Pistorius ikki oyog'isiz, maxsus uglerodli protezlarda, nufuzli Oltin Liga seriyasining bosqichida ishtirok etib, sog'lom sportchilar bilan teng darajada raqobatlashdi. Rimda 400 m masofaga o'tkazilgan poygalarning birida Pistorius g'olib italiyalik Stefano Bracholaga 0,18 soniya yutqazib, 46,90 soniya natija bilan ikkinchi bo'ldi.

Ammo bu holatda natija unchalik muhim emas, chunki nogiron sportchining sog'lom musobaqalarda ishtirok etishi. Tibianing tug'ma nuqsонlari tufayli ikkala oyog'i 11 oyligida amputatsiya qilingan. Ota-onalar o'g'lining hayotga bo'lgan ishonchini yo'qotmasligi uchun hamma narsani qildilar va Oskar yurishni, yugurishni va hatto to'siqlarga chiqishni o'rgangan maxsus protezlar yasadilar.

2005 yilda AQShda ishlab chiqarilgan 3000 dollarlik yangi uglerodli protezlar tufayli yigit shov-shuvli natijalarga erisha boshladi. Aytgancha, bundan bir yil oldin u Paralimpiya o'yinlari chempioni bo'lgandi.

Bu yil Janubiy Afrikada bo'lib o'tgan musobaqalarda u 200 m (22,66 soniya) va 400 m (46,56 soniya) masofalarga paralimpiya o'yinlarining jahon rekordini yangiladi. Pistorius 100 m masofani 10,91 soniyada bosib o'tgan yagona protez yuguruvchidir. Janubiy afrikalik sportchining maqsadi Janubiy Afrika olimpiya terma jamoasiga yo'llanma olish va kelasi yili Pekin Olimpiadasida ishtirok etishdir. Pistorius ishi sport mutaxassislari uchun qiyin savollarni tug'diradi.

Zamonaviy tibbiyotda bionika (yunoncha "bion" - hayot xujayrasi so'zidan) kabi yo'nalish juda muvaffaqiyatli rivojlanmoqda. Bionika yangi muhandislik muammolarini shakllantirish va hal qilish uchun organizmlarning tuzilishi va hayotini o'rganish bilan shug'ullanadi. Xuddi shu sun'iy tish, masalan, bionika nima qilishining aniq tasviri bo'lib xizmat qilishi mumkin. Ma'lumki, tibbiyotdagi bu yo'nalish protezlash bilan cheklanib qolmaydi, balki implantlar deb ataladigan barcha vazifalarga ta'sir qiladi.

Tasniflashning rivojlanish istiqbollari

Maxsus, juda bardoshli materiallardan tayyorlangan va ko'plab sportchilar uchun mavjud bo'lgan sun'iy bo'g'inlar haqida nima deyish mumkin? Yoki ilg'or nanotexnologiyalar asosida tayyorlangan ip bilan tikilgan yirtilgan ligament bilanmi? Yoki butun umri davomida miyopiyadan aziyat chekkan va yaqinda ko'zini operatsiya qilgan mashhur golfchi Tayger Vuds misolida.

Golfchilar uchun ko'rish qanchalik muhimligini tushuntirishga hojat yo'q. U bilan qanday kurashish kerak? Bularning barchasini qandaydir afzallik deb hisoblash mumkinmi? Sport shifokorlarining fikricha, jahon chempionatlari va olimpiadalarida yuqori saviyada ishtirok etayotgan sportchilarga nisbatan "sog'lom" tushunchasining o'zi shartli. Har qanday olimpiyachini tekshirish ushbu "sog'lom sportchi"da butun majmuani yoki shifokorlar aytganidek, bir qator surunkali kasalliklarni aniqlaydi, bu esa chiqishlarga to'sqinlik qilmaydi.

Biroq, shuni tushunish kerakki, ushbu kasalliklarning aksariyati xuddi shu nomdagi odatiy kasallik bilan hech qanday aloqasi bo'lmagan

mashhur "sport astmasi" kabi haddan tashqari jismoniy zo'riqish va doimiy stress tufayli yuzaga keladi. Hech bir astmatik 50 km masofaga chang'i yugurish yoki marafonda yugura olmaydi.

Shu bilan birga, hech kim sportchini, agar u startga tayyor bo'lsa va zarur me'yorni bajargan bo'lsa, musobaqalarda qatnashishni taqiqlashga haqli emas. Yana bir narsa shundaki, bunday qaror qabul qilishda sog'lom fikr ustun bo'lishi kerak. Ko'pgina ekspertlar 20 yoshli janubiy afrikalikning qat'iyatliligi va jasoratiga hurmat bajo keltirish bilan birga, mehnatga layoqatli sportchilar va nogiron sportchilar alohida musobaqalarda qatnashishi kerak, degan fikrda, chunki nogiron sportchilar foydalanadigan ko'plab qurilmalar tengsizlikni yaratadi. raqiblar uchun shartlar.

Nisbatan gapiradigan bo'lsak, bugungi kunda olimlar shunday "oyoqlarni" o'ylab topdilar, ertaga ular yaxshilanadi va natijada bir qadamda uch metrni bosib o'tish mumkin bo'ladi. Ertaga esa parvona ixtiro qiladigan usta paydo bo'ladi, boshqa usta uzoq va kuchli "qo'llarni" taklif qiladi, buning yordamida tayanch sakrash bo'yicha rekordlarni yangilash mumkin bo'ladi.

Tasniflashning asosiy tamoyillari

Nogiron sportchilarni tasniflash sinchkovlik bilan yondashishni talab qiladi va ikki yo'nalishda amalga oshiriladi - tibbiy, sportchilarning "qoldiq sog'lig'i" ni (yoki mavjud funktsiyalarni buzish darajasini) aniqlashga asoslangan va sport va funktsional, har bir o'ziga xos sport turi bo'yicha motor faoliyatining xususiyatlarini hisobga olgan holda ishtirokchilarni sinflarga bo'linishni o'z ichiga oladi.

Hozirgi vaqtda jahon hamjamiyatida moslashuvchan sport turlarining bir qancha yo'nalishlari ishlab chiqilgan. Ulardan uchtasi jahon hamjamiyatining eng katta taqsimoti va e'tirofiga sazovor bo'ldi: Paralimpiya, Kar-Olimpiya va Maxsus Olimpiada. 1986 yilgacha ularda ishtirok etuvchi sportchilarning nozologik guruhlar (kasallik turlari, nogironlik) ushbu turlarni ajratish uchun saralash belgisi bo'lib xizmat qilgan.

Nogiron sportchilarni tasniflashning eng muhim printsiplari quyidagilardan iborat: - bir sinfda sportchilarning g'alaba qozonish imkoniyatlarini maksimal darajada tenglashtirish, ya'ni taxminan bir xil funktsional cheklovlarga ega bo'lgan bir toifadagi shaxslarni tanlash yoki boshqa holatlarda. so'zlar, teng funktsional imkoniyatlarga ega (adolat printsiipi); - har ikki jinsdagi shaxslarni har xil turdagi patologiyalar va uning og'irligi bilan maksimal qamrab olish (maksimal jalb qilish printsiipi); - nuqsonlari tuzatib bo'lmaydigan sportchilarni davriy qayta ko'rikdan o'tkazish (doimiy tushuntirish printsiipi).

Sport o'yinlarida adolatlilik va maksimal jalb qilish tamoyillari turli darajadagi shikastlanishlar darajasida (jarohatning og'irligi hisobga olinadigan moslashtirilgan sport turlarida) nogironlarning musobaqalarida bir vaqtning o'zida ishtirok etish talabi uchun asosdir.

Mahalliy adabiyotlarda ko'pincha quyidagi tushunchalar qo'llaniladi:

- 1) tibbiy tasnif;
- 2) sport va funktsional tasnifi.

Tasniflash maqsadi.

Tasniflash sportchining boshqa sportchilar bilan teng darajada raqobatlasha olishini ta'minlash maqsadida amalga oshiriladi. Bu sportchining mag'lubiyati sport talablariga javob berishiga ishonch bag'ishlaydi.

Tasniflash ikkita asosiy funktsiyani bajaradi:

- sportchining musobaqaga yaroqliligini aniqlash
- sportchilarni musobaqalarga guruhlash

Tasniflash tamoyillari.

- bir sinf doirasida sportchilarning g'alaba qozonish imkoniyatlarini maksimal darajada tenglashtirish, ya'ni bir sinfdan taxminan bir xil funktsional cheklovlarga ega yoki boshqacha aytganda, teng funktsional imkoniyatlarga ega bo'lgan shaxslarni tanlash (adolat printsiipi);
- har ikki jinsdagi shaxslarni har xil turdagi patologiyalar va uning og'irligi bilan maksimal qamrab olish (maksimal jalb qilish printsiipi);

mashhur "sport astmasi" kabi haddan tashqari jismoniy zo'riqish va doimiy stress tufayli yuzaga keladi. Hech bir astmatik 50 km masofaga chang'i yugurish yoki marafonda yugura olmaydi.

Shu bilan birga, hech kim sportchini, agar u startga tayyor bo'lsa va zarur me'yorni bajargan bo'lsa, musobaqalarda qatnashishni taqiqlashga haqli emas. Yana bir narsa shundaki, bunday qaror qabul qilishda sog'lom fikr ustun bo'lishi kerak. Ko'pgina ekspertlar 20 yoshli janubiy afrikalikning qat'iyatliligi va jasoratiga hurmat bajo keltirish bilan birga, mehnatga layoqatli sportchilar va nogiron sportchilar alohida musobaqalarda qatnashishi kerak, degan fikrda, chunki nogiron sportchilar foydalanadigan ko'plab qurilmalar tengsizlikni yaratadi. raqiblar uchun shartlar.

Nisbatan gapiradigan bo'lsak, bugungi kunda olimlar shunday "oyoqlarni" o'ylab topdilar, ertaga ular yaxshilanadi va natijada bir qadamda uch metrni bosib o'tish mumkin bo'ladi. Ertaga esa parvona ixtiro qiladigan usta paydo bo'ladi, boshqa usta uzoq va kuchli "qo'llarni" taklif qiladi, buning yordamida tayanch sakrash bo'yicha rekordlarni yangilash mumkin bo'ladi.

Tasniflashning asosiy tamoyillari

Nogiron sportchilarni tasniflash sinchkovlik bilan yondashishni talab qiladi va ikki yo'nalishda amalga oshiriladi - tibbiy, sportchilarning "qoldiq sog'lig'i" ni (yoki mavjud funktsiyalarni buzish darajasini) aniqlashga asoslangan va sport va funktsional, har bir o'ziga xos sport turi bo'yicha motor faoliyatining xususiyatlarini hisobga olgan holda ishtirokchilarni sinflarga bo'linishni o'z ichiga oladi.

Hozirgi vaqtda jahon hamjamiyatida moslashuvchan sport turlarining bir qancha yo'nalishlari ishlab chiqilgan. Ulardan uchtasi jahon hamjamiyatining eng katta taqsimoti va e'tirofiga sazovor bo'ldi: Paralimpiya, Kar-Olimpiya va Maxsus Olimpiada. 1986 yilgacha ularda ishtirok etuvchi sportchilarning nozologik guruhlar (kasallik turlari, nogironlik) ushbu turlarni ajratish uchun saralash belgisi bo'lib xizmat qilgan.

Nogiron sportchilarni tasniflashning eng muhim printsiplari quyidagilardan iborat: - bir sinfda sportchilarning g'alaba qozonish imkoniyatlarini maksimal darajada tenglashtirish, ya'ni taxminan bir xil funktsional cheklovlarga ega bo'lgan bir toifadagi shaxslarni tanlash yoki boshqa holatlarda. so'zlar, teng funktsional imkoniyatlarga ega (adolat printsiipi); - har ikki jinsdagi shaxslarni har xil turdagi patologiyalar va uning og'irligi bilan maksimal qamrab olish (maksimal jalb qilish printsiipi); - nuqsonlari tuzatib bo'lmaydigan sportchilarni davriy qayta ko'rikdan o'tkazish (doimiy tushuntirish printsiipi).

Sport o'yinlarida adolatlilik va maksimal jalb qilish tamoyillari turli darajadagi shikastlanishlar darajasida (jarohatning og'irligi hisobga olinadigan moslashtirilgan sport turlarida) nogironlarning musobaqalarida bir vaqtning o'zida ishtirok etish talabi uchun asosdir.

Mahalliy adabiyotlarda ko'pincha quyidagi tushunchalar qo'llaniladi:

- 1) tibbiy tasnif;
- 2) sport va funktsional tasnifi.

Tasniflash maqsadi.

Tasniflash sportchining boshqa sportchilar bilan teng darajada raqobatlasha olishini ta'minlash maqsadida amalga oshiriladi. Bu sportchining mag'lubiyati sport talablariga javob berishiga ishonch bag'ishlaydi.

Tasniflash ikkita asosiy funktsiyani bajaradi:

- sportchining musobaqaga yaroqliligini aniqlash
- sportchilarni musobaqalarga guruhlash

Tasniflash tamoyillari.

- bir sinf doirasida sportchilarning g'alaba qozonish imkoniyatlarini maksimal darajada tenglashtirish, ya'ni bir sinfdan taxminan bir xil funktsional cheklovlarga ega yoki boshqacha aytganda, teng funktsional imkoniyatlarga ega bo'lgan shaxslarni tanlash (adolat printsiipi);
- har ikki jinsdagi shaxslarni har xil turdagi patologiyalar va uning og'irligi bilan maksimal qamrab olish (maksimal jalb qilish printsiipi);

- nuqsonlari tuzatib bo'lmaydigan sportchilarni davriy qayta ko'rikdan o'tkazish (doimiy tushuntirish printsipi).

- Sport o'yinlarida adolatlilik va maksimal darajada ishtirok etish tamoyillari turli darajadagi shikastlanishlar (jarohatning og'irligi hisobga olinadigan moslashtirilgan sport turlarida) nogironlarning musobaqada bir vaqtning o'zida ishtirok etish talabi uchun asosdir. hisob).

- Mahalliy adabiyotlarda ko'pincha quyidagi tushunchalar qo'llaniladi:

1) tibbiy tasnif;

2) sport va funksional tasnifi.

Tibbiy tasniflash

Tibbiy tasniflash nogironligi bo'lgan shaxslarni qolgan tarkibiy va (yoki) funksional imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda sinflarga (guruhlariga) taqsimlashni yoki alohida sinfga (guruhga) ajratishni nazarda tutadi. shikastlanish darajasi (og'irligi) asosida identifikatsiya qilish tartibi. Moslashuvchan sportning ma'lum bir turi yoki ularning guruhi bo'yicha musobaqalarda qatnashish uchun asos beradigan sinflarga bo'lish yoki alohida sinfga ajratish tibbiy tasnifda aniq tibbiy mezonlar bo'yicha sportning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olmagan holda amalga oshiriladi. faoliyatning o'zi.

Shuning uchun uning nomi - tibbiy. Paralimpiya harakatida tasnifning ikkinchi turi qo'llaniladi - sport-funksional, u moslashtirilgan sportning ma'lum bir turining xususiyatlaridan, uning raqobatbardosh faoliyatining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, lekin hisobga olingan holda sportchilarni sinflarga taqsimlashni nazarda tutadi. oldingi tibbiy tasnif. Boshqacha aytganda, sport-funksional tasniflash mohiyatan tibbiy tasnif ko'rsatkichlari asosida moslashtirilgan sportning muayyan turi bo'yicha musobaqalarda qatnashish uchun sportchilar sinflarini shakllantiradi.

Sportchilarni musobaqalarda qatnashish uchun e'lon qilingan funksional imkoniyatlari darajasiga ko'ra tasniflash tartibi, tartibi va

shartlari Paralimpiya sport turlari bo'yicha musobaqa qoidalarida ko'rsatilgan.

Belgilangan tasniflash tartibi, tartibi va shartlari Xalqaro Paralimpiya qo'mitasi va (yoki) uning vakolatli tuzilmalari va (yoki) nogironlarning tegishli xalqaro sport federatsiyalari tomonidan qabul qilingan tasniflashning tegishli tartibi, tartibi va shartlaridan jiddiy farqlarga ega bo'lishi mumkin emas.

Har bir paralimpiya sporti bo'yicha musobaqalarda qatnashish uchun sportchilarning toifalari soni Milliy Paralimpiya qo'mitasining ushbu sport turi bo'yicha qo'mitasi (komissiya) va tegishli Paralimpiya sporti federatsiyasi tomonidan Xalqaro sportning tegishli qo'mitalari (komissiyalari) qarori asosida belgilanadi. Paralimpiya qo'mitasi yoki nogironlar uchun xalqaro sport federatsiyalari.

Sinflar sonining o'zgarishi musobaqa davomida aniqlangan sportchilarning funksional farqlarining o'zgarishi (ko'payishi yoki kamayishi), shuningdek, bir sinfdagi sportchilar sonining o'zgarishi asosida amalga oshirilishi mumkin. Tasnifga muvofiq, funktsionallik darajasi har bir Paralimpiya sportida alohida belgilanadi. Paralimpiya o'yinlarida Xalqaro klassifikatorlarning vakolatlari Paralimpiya sporti sohasidagi tegishli xalqaro sport tashkilotlari tomonidan beriladi. Milliy va mintaqaviy klassifikatorlarning vakolatlari tegishli Milliy Paralimpiya sporti federatsiyalari tomonidan beriladi.

Paralimpiya sport turlari bo'yicha har bir sport federatsiyasi va uning hududiy bo'linmalari (vakolatxonalari) barcha tan olingan va amaldagi sport turlari bo'yicha vakolatli (litsenziyalangan) tasniflagichlar reestriga ega bo'lishi kerak. Barcha vakolatli klassifikatorlar, vakolat darajasidan qat'i nazar, o'z vazifalarini Xalqaro Paralimpiya qo'mitasi tomonidan o'rnatilgan tasniflagichlar uchun xulq-atvor standartlari doirasida bajarishlari kerak.

Moslashuvchan sport turlarida qo'llaniladigan tibbiy va sport-funksional tasniflarni Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan ishlab chiqilgan inson sharoitlarining ikki xil tasnifi bilan solishtirish mumkin.

Bular kasalliklar va ular bilan bog'liq sog'liq muammolarining xalqaro statistik tasnifi, kasalliklarning (kasallik, buzilish, shikastlanish va boshqalar) etiologik tuzilishini belgilovchi 10-tasvir (qisqartirilgan Xastaliklarning xalqaro tasnifi 10-chi tahrir – ICD-10) va Xalqaro sog'liqning o'zgarishi bilan bog'liq faoliyat va nogironlikni tavsiflovchi faoliyat, nogironlik va salomatlik tasnifi (qisqartirilgan Xalqaro Funktsiya tasnifi - ICF).

ICD-10 va ICF o'rtasida (shuningdek, tibbiy va sport-funksional tasniflar o'rtasida) qisman tasodiflar mavjud. Ikkala tasnif ham tana tizimlaridan boshlanadi. Buzilishlar odatda "kasallik jarayoni" ning bir qismi bo'lgan tananing tuzilmalari va funktsiyalarini anglatadi va shuning uchun "kasallik" ni tashkil etuvchi omillar yoki ba'zan tibbiy yordamga murojaat qilish uchun sabablar sifatida ishlatiladi, ICFda esa ular muammo sifatida qaraladi. salomatlikdagi o'zgarishlar bilan bog'liq tana funktsiyalari va tuzilmalari.

Moslashuvchan sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarni ma'lum guruhlariga (sinflarga) bo'lish uchun ko'plab tasniflash xususiyatlari mavjud. Ulardan ikkitasi moslashtirilgan sportni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari tasnifida allaqachon ko'rib chiqilgan. Bu sportchining kasallik turi, nogironligi (nozologik guruh) va u amalga oshiradigan raqobat faoliyati modeli. Bu asoslar bo'yicha nafaqat adaptiv sport turlarini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlarini, balki sportchilarning o'zlarini ham ajratish mumkin.

Birinchi belgiga ko'ra, adaptiv sport bilan shug'ullanadigan sportchilar quyidagilarga bo'linadi: ko'rish, tayanch-harakat tizimi (ular, o'z navbatida, yana to'rt guruhga bo'linadi), eshitish, aql; miokard infarkti, to'qimalar va organlarni transplantatsiya qilish operatsiyalari (transplantatsiya)dan omon qolganlar; nafas yo'llari kasalliklari, masalan, astma va boshqalar. Bunday guruhlar soni har yili ortib bormoqda.

Tibbiy tasniflash nogironligi bo'lgan shaxslarni qolgan tarkibiy va (yoki) funksional imkoniyatlari mavjudligidan kelib chiqqan holda sinflarga (guruhlarga) yoki alohida sinfga (guruhlarga) ajratishni nazarda

tutadi yoki identifikatsiya qilish tartibida bir xil bo'ladi. darajasi (og'irligi) asosida) mag'lubiyat.

Sinflarga taqsimlash aniq tibbiy mezonlarga muvofiq, sport faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olmagan holda amalga oshiriladi.

Sport-funksional tasnifi

Paralimpiya harakatida tasnifning ikkinchi turi qo'llaniladi - sport-funksional, bu sportchilarni moslashtirilgan sportning ma'lum bir turining xususiyatlaridan, uning raqobatbardosh faoliyatining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, hisobga olinmagan holda sinflarga taqsimlashni nazarda tutadi. oldingi tibbiy tasnif.

Sportchilarni musobaqalarda qatnashish uchun e'lon qilingan funksional imkoniyatlari darajasiga ko'ra tasniflash tartibi, tartibi va shartlari Paralimpiya sport turlari bo'yicha musobaqa qoidalarida ko'rsatilgan.

Moslashuvchan sport turlarida qo'llaniladigan tibbiy va sport-funksional tasniflarni Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan ishlab chiqilgan inson sharoitlarining ikki xil tasnifi bilan solishtirish mumkin.

Kasalliklar va ular bilan bog'liq sog'liq muammolarining xalqaro statistik tasnifi, 10-tasvir (qisqartirilgan Xastaliklarning xalqaro tasnifi 10-reviziya - ICD-10), bu kasalliklarning etiologik tuzilishini (kasallik, buzilish, shikastlanish va boshqalar) belgilaydi va Xalqaro tasniflashning ishlashi, Sog'liqni saqlashdagi o'zgarishlar bilan bog'liq faoliyat va nogironlikni tavsiflovchi nogironlik va salomatlik (qisqartirilgan xalqaro faoliyat tasnifi - ICF).

Moslashuvchan sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarni ma'lum guruhlariga (sinflarga) bo'lish uchun ko'plab tasniflash xususiyatlari mavjud. Ulardan ikkitasi moslashtirilgan sportni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari tasnifida allaqachon ko'rib chiqilgan. Bu sportchining kasallik turi, nogironligi (nozologik guruh) va u amalga oshiradigan raqobat faoliyati modeli.

Ushbu asoslarga ko'ra, nafaqat adaptiv sportni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlarini, balki sportchilarning o'zlarini ham ajratish mumkin emas.

Birinchi belgiga ko'ra, adaptiv sport bilan shug'ullanadigan sportchilar quyidagilarga bo'linadi: ko'rish, tayanch-harakat tizimi (ular, o'z navbatida, yana to'rt guruhga bo'linadi), eshitish, aql; miokard infarkti, to'qimalar va organlarni transplantatsiya qilish operatsiyalari (transplantatsiya)dan omon qolganlar; nafas yo'llari kasalliklari, masalan, astma va boshqalar. Bunday guruhlar soni har yili ortib bormoqda.

Bo'linishning ikkinchi asosi barcha sportchilarni ikki guruhga bo'lish imkonini beradi - an'anaviy musobaqalar modelidan foydalanadiganlar (Paralimpiya sportchilari, kar sportchilar, transplantlar va boshqalar) va noan'anaviy musobaqa modellaridan foydalanadiganlar (maxsus sportchilar). Maxsus Olimpiya o'yinlari dasturi, madaniy va sport tadbirlarining sparta modelidagi nogironlar, nogironlar "yumshoq o'yinlar", hamkorlikka asoslangan o'yinlar va sportlar va boshqalar).

Musobaqalarda ishtirok eta oladigan va qatnasha olmaydiganlar o'rtasida bo'linish chizig'ini chizishga imkon beradigan adaptiv sport turlarining eng muhim tasniflash xususiyati odamda mag'lubiyatning minimal darajasi deb ataladigan narsadir. Agar bunday darajadagi mag'lubiyat bo'lmasa, u holda sportchi adaptiv sport turlari bo'yicha musobaqalarda qatnashishi mumkin emas.

Turli organlar va tizimlarga zarar etkazilgan sportchilar uchun minimal zarar darajasining turli mezonlari belgilanadi:

1) oyoq-qo'llari amputatsiya qilingan shaxslar uchun - bir a'zoning amputatsiyasi hech bo'lmaganda bilak (yuqori oyoq-qo'llar uchun) yoki to'piq bo'g'imi (pastki oyoq-qo'llar uchun) orqali o'tadi;

2) "boshqa" deb tasniflangan sportchilar uchun - yuqori va pastki oyoq-qo'llarning mushaklari kuchini 15 ballga kamaytirish (qo'lda mushaklarni tekshirish natijalariga ko'ra - MMT);

3) miya yarim palsi bilan og'rigan shaxslar uchun -

a) assimetriyasiz yugurish imkonini beruvchi hemipleji yoki kvadriplegiyaning minimal shakli;

b) qo'l yoki oyoqning yomon ifodalangan kasalligi;

c) harakatlarni muvofiqlashtirishning etishmasligi bilan engil shaklda jismoniy nuqsonlar bo'lishi mumkin;

d) sportchi haqiqiy va ob'ektiv funktsional nogironligini isbotlashi kerak (agar anomaliya faqat batafsil nevrologik tekshiruv orqali aniqlansa va tasniflash jarayonida aniq namoyon bo'lishi ehtimoldan yiroq bo'lmasa va bu harakatlarning bajarilishiga ta'sir qilishi aniq bo'lmasa); keyin sportchiga musobaqaga kirishga ruxsat berilmaydi);

4) umurtqa pog'onasi va orqa miya shikastlanishining oqibatlari bo'lgan shaxslar uchun - pastki ekstremitalarning mushaklari kuchini qo'lda muskullarni tekshirish (MMT) natijalariga ko'ra 70 ball yoki undan kam (pastki ekstremitalar uchun maksimal ko'rsatkich 80 ball). - har bir oyoq uchun 40 ball, bu sog'lom odamga xosdir);

5) ko'rish qobiliyati buzilgan shaxslar uchun - ko'rish keskinligi past 6/69 (0,1) va / yoki ko'rish maydonining konsentrik torayishi bilan 20 darajadan past harorat;

6) INAS-FID bo'yicha aqliy nuqsonlari bo'lgan shaxslar uchun -

a) ball bo'yicha aql darajasi 70 IQ (intellekt koeffitsienti) dan oshmaydi (o'rtacha odamda 100 IQ);

b) oddiy ko'nikmalarni o'zlashtirishda cheklovlar mavjudligi (muloqot, ijtimoiy ko'nikmalar, o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish va boshqalar);

v) 18 yoshga to'lgunga qadar aqliy zaiflikning namoyon bo'lishi;

7) eshitish qobiliyatini yo'qotgan shaxslar uchun - 55 desibelgacha eshitish qobiliyati;

8) SOI bo'yicha aqliy nuqsonlari bo'lgan shaxslar uchun - quyidagi mezonlardan biriga muvofiqligi:

a) mutaxassis yoki vakolatli tashkilot ushbu hududda qo'llaniladigan mezonlar bo'yicha ushbu shaxsning aqliy rivojlanishida nuqsonlari borligini aniqlagan;

b) bu shaxsda standartlashtirilgan ko'rsatkichlar (masalan, IQ) yoki boshqa ko'rsatkichlar bilan aniqlanishi mumkin bo'lgan kognitiv (kognitiv) funktsiyalarning rivojlanishida kechikish mavjud bo'lib, u

shaxsning yashash mamlakatida mutaxassislar tomonidan qotil sifatida qabul qilinadiva moslashuvchan ko'nikmalarda (dam olish, ish, mustaqil hayot, o'z-o'zini boshqarish yoki o'z-o'zini parvarish qilish kabi).

**Nozologiya bo'yicha moslashuvchan sport turlari bilan
shug'ullanadigan sportchilarning asosiy guruhleri
Tasniflash xususiyatlari**

Moslashuvchan sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning barchasini ikki guruhga bo'lish imkonini beruvchi navbatdagi tasniflash xususiyati sportchilarni adaptiv sport musobaqalarida qatnashish huquqiga ega bo'lgan shaxslar sifatida tasniflangandan so'ng ularni sinflarga ajratishning mavjudligi yoki yo'qligiga asoslanadi. Ushbu bo'linish asosida sportchilarning birinchi guruhiga tayanch-harakat tizimi va ko'rish organlarining shikastlanishi bo'lgan shaxslar kiradi. Ikkinchi guruhga eshitish va aqli zaif odamlar kiradi (INAS-FID va SOI bo'yicha).

Tayanch-harakat apparati zararlangan shaxslarda patologiya turiga qarab turli sinflar ajratiladi:

- oyoq-qo'llarining tug'ma yoki orttirilgan amputatsiyasi bo'lgan nogironlarda to'qqizta sinf ajratiladi;

- "boshqa" deb tasniflangan shaxslar uchun - olti toifa;

- miya shikastlanishi bo'lgan shaxslarda (miya motor tizimining buzilishi)

- sakkizta; - umurtqa pog'onasi va orqa miya shikastlanishi oqibatleri bo'lgan shaxslarda - oltita, ammo birinchi sinf uchta kichik sinfga (A, B, C) bo'linadi va oltinchi sinf beshinchi kichik sinfdir va faqat suzish uchun ajratilgan. .

- ko'rish qobiliyati buzilgan shaxslarda uchta toifa ajratiladi.

Moslashuvchan sport turlarining o'yin turlari bo'yicha sport-funksional tasnifleri sezilarli o'ziga xos xususiyatga ega, bunda sportchilarni buzilishning maksimal darajasini o'rnatgandan so'ng sinflarga ajratish tartibi nazarda tutilgan. Shunday qilib, masalan, nogironlar aravachasi basketbolida har bir sportchiga jismoniy

funktsiyalarning rivojlanish darajasiga qarab 1,0 dan 4,5 gacha ball beriladi; tik turgan voleybolda ular uchta sinfga bo'linadi - A, B va C; futbolda miya falajining oqibatlari bo'lgan shaxslar uchun - to'rtta sinfga - CP5, CP6, CP7, CP8.

Adolat tamoyili mana shunday amalga oshiriladi. Bundan tashqari, nogironlar aravachasi basketbolida sportchilarning ochkolari qo'shilib, jamoaviy jami shakllanadi, bu beshta o'yinchi uchun 14 balldan oshmasligi kerak; tik turgan voleybolda, o'yinning istalgan vaqtida, jamoa maydonda ko'pi bilan bitta A toifali o'yinchiga ega bo'lishi mumkin (voleybol o'ynash uchun zarur bo'lgan funktsiyalarga ta'sir qiladigan eng past darajadagi nogironlik darajasi bo'lgan sportchi) va kamida bittasi bo'lishi kerak. C toifasidagi o'yinchi (eng yuqori darajadagi nogironlik darajasi bo'lgan sportchi); xuddi shunday futbolda - butun o'yin davomida maydonda CP5, CP6 toifali o'yinchi bo'lishi kerak (agar bunday o'yinchi bo'lmasa, jamoa ettita o'rniga oltita sportchi bilan o'ynashga majbur bo'ladi), CP8 toifasidagi o'yinchilar soni maydon uch kishidan oshmasligi kerak. Maksimal jalb qilish tamoyili, ya'ni patologiyasi har xil og'irlikdagi o'yinchilarni jamoaga kiritish shunday amalga oshiriladi. Ko'zi ojiz sportchilar uchun sport o'yinlarida (masalan, golbol, 5x5 futbol) musobaqa davomida barcha o'yinchilarning ko'zlari qora ko'zoynak bilan qoplangan, shunda barcha o'yinchilar teng darajada bo'ladi.

U yoki bu nuqsonning doimiy bo'lishi (masalan, oyoq-qo'lning kesilishi, ko'rlikning ayrim turlari va boshqalar) yoki rehabilitatsiya tadbirlari natijasida tuzatilishi mumkinligiga qarab barcha sportchilar ikki guruhga bo'linadi: a) zarur bo'lganlar. davriy qayta imtihondan o'tish (qayta tasniflash); b) doimiy sinfga ega bo'lganlar.

Moslashuvchan sport turlari bilan shug'ullanadigan sportchilarning asosiy guruhlari

Moslashuvchan sport turlarida tasniflash tartibini takomillashtirishning asosiy yo'nalishi sifatida taksonomik nazariyadan kengroq foydalanishni va Xalqaro funktsional tasniflash (ICF) falsafasi va

tamoyillarini ajratib ko'rsatish kerak (S. M. Tvidi), 2002). Moslashuvchan sport turlari bo'yicha eng muhim tasniflash muammolari quyidagilardan iborat:

- adaptiv sport musobaqalarida qatnashish imkonini beradigan buzilishning minimal darajasini aniqlash;

- turli sport turlari bo'yicha sport mashg'ulotlarini ajratish; - turli funktsional toifadagi sportchilar musobaqalarda ishtirok etganda nogironlik (handikap) foizlarini aniqlash;

- musobaqalarda g'alaba qozonish uchun jalb qilinganlarning funktsional qobiliyatlarini yaxshilash zarurati va funktsional ko'rsatkichlarning yaxshilanishi tufayli sportchilarning sport funktsional klassi darajasining "pastga tushishi" muqarrarligi o'rtasidagi ziddiyat;

- final musobaqalarida dastlabki musobaqalarga nisbatan sezilarli darajada yuqori natijalarga erishgan taqdirda maxsus olimpiada tizimidagi sportchilarni diskvalifikatsiya qilish.

Nogironligi bo'lgan sportchilarning taqsimlanishining tasnifi

Turli nogironlik va nuqsonlari bo'lgan sportchilar o'rtasida halol raqobatni ta'minlash maqsadida har bir xalqaro nogironlar sport tashkilotida sportchilar nogironlik guruhlariga emas, balki ularning funktsional imkoniyatlariga qarab toifalarga ajratiladi. Bunday funktsional tasniflash, birinchi navbatda, sportchining ma'lum bir sport intizomi bo'yicha musobaqalarda qatnashish imkonini beradigan qobiliyatlari, shuningdek, tibbiy ma'lumotlarga asoslanadi.

Bu shuni anglatadiki, turli nozologik guruhlariga mansub sportchilar (masalan, miya yarim falajli sportchi va orqa miya jarohati bilan og'rigan sportchi) 100 metrga erkin usulda suzish kabi bir xil funktsional klassga tushishi mumkin, chunki ular bir xil funktsional xususiyatlarga ega. qobiliyatlar. Bu sportchiga teng yoki shunga o'xshash funksiyalarga ega bo'lgan boshqa sportchilar bilan raqobatlasha olish imkonini beradi. Ba'zan, masalan, marafon musobaqalarida, turli funktsional sinflardagi sportchilar birgalikda raqobatlashadilar.

Biroq, ular egallagan joylar funktsional sinflariga qarab belgilanadi. Xalqaro sport tashkilotlarining har biri (CP-ISRA, IWAS, IBSA, INAS-FID) sportchilarning tasnifini aniqlash uchun o'z qoidalarini o'rnatgan, bu ularning belgilangan xalqaro tasniflagichlari tomonidan ishlab chiqariladi. Sportchi joylashtirilgan sinf vaqt o'tishi bilan uning funktsional ko'rsatkichlari yaxshilangan yoki yomonlashganiga qarab o'zgarishi mumkin. Shuning uchun sportchi sport faoliyati davomida bir necha marta sinfni aniqlash jarayonidan o'tadi.

Paralimpiya o'yinlariga kelgan har bir sportchining tasnif hujjatlari tekshiriladi va toifasini o'zgartirishi kerak bo'lgan sportchilar panelga taklif qilinadi. U yerda xalqaro ekspertlar yo sportchining sinfini tasdiqlaydi yoki unga yangisini tayinlaydi. Paralimpiya o'yinlariga kelganlar orasida tasniflanishi kerak bo'lgan ko'plab sportchilarning to'planishiga yo'l qo'ymaslik uchun Xalqaro federatsiyalar Paralimpiya o'yinlari tashkiliy qo'mitasi bilan birgalikda 80% dan ortiq sportchilarni toifaga kiritishga harakat qiladilar. Paralimpiya o'yinlarining boshlanishi. Quyida Paralimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan yozgi sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilar uchun funktsional sinflarning ta'riflari keltirilgan.

Moslashuvchan sport turlarini tasniflashning eng muhim muammolariga quyidagilar kiradi:

- moslashtirilgan sport turlari bo'yicha musobaqalarda qatnashish imkonini beruvchi mag'lubiyatning minimal darajasini aniqlash;
- turli sport turlari bo'yicha sport mashg'ulotlarini ajratish;
- turli funktsional toifadagi sportchilar musobaqalarda ishtirok etganda nogironlik (handikap) foizlarini aniqlash;
- musobaqalarda g'alaba qozonish uchun jalb qilinganlarning funktsional qobiliyatlarini yaxshilash zarurati va funktsional ko'rsatkichlarning yaxshilanishi tufayli sportchilarning sport funktsional klassi darajasining "pastlanishi" muqarrarligi o'rtasidagi ziddiyat;

- final musobaqalarida dastlabki musobaqalarga nisbatan sezilarli darajada yuqori natijalarga erishgan taqdirda maxsus olimpiada tizimidagi sportchilarni diskvalifikatsiya qilish.

Imkoniyati cheklangan sportchilarni taqsimlash

Xalqaro sport tashkilotlarining har biri (CP-ISRA, IWAS, IBSA, INAS-FID) sportchilarning tasnifini aniqlash uchun o'z qoidalarini o'rnatgan, bu ularning belgilangan xalqaro tasniflagichlari tomonidan ishlab chiqariladi. Sportchi joylashtirilgan sinf vaqt o'tishi bilan uning funktsional ko'rsatkichlari yaxshilangan yoki yomonlashganiga qarab o'zgarishi mumkin. Shuning uchun sportchi sport faoliyati davomida bir necha marta sinfni aniqlash jarayonidan o'tadi.

Paralimpiya o'yinlariga kelgan har bir sportchining tasnif hujjatlari tekshiriladi va toifasini o'zgartirishi kerak bo'lgan sportchilar panelga taklif qilinadi. U yerda xalqaro ekspertlar yo sportchining sinfini tasdiqlaydi yoki unga yangisini tayinlaydi. Paralimpiya o'yinlariga kelganlar orasida tasniflanishi kerak bo'lgan ko'plab sportchilarning to'planishiga yo'l qo'ymaslik uchun Xalqaro federatsiyalar Paralimpiya o'yinlari tashkiliy qo'mitasi bilan birgalikda sportchilarning 80% dan ortig'ini Paralimpiya o'yinlariga kirishdan oldin tasniflashga harakat qiladilar. Paralimpiya o'yinlarining boshlanishi.

1.3. Nozologiya bo'yicha ko'rish qobiliyati buzilgan sportchilarning funktsional sinflariga taqsimlash

Ko'zi ojiz sportchilarning sport tasnifi barcha sport turlari uchun universaldir va uni turli musobaqalarda qo'llash sport turiga bog'liq bo'lishi mumkin. Tasniflash ko'rish organining ikkita asosiy vizual funktsiyasining holatini hisobga oladi: ko'rish keskinligi va ko'rish maydonining periferik chegaralari.

Xalqaro ko'rlar sporti federatsiyasining sport tibbiy tasnifi mezonlari.

Sport darslari.

Vizual funktsiyalarning holati:

B sinfi 1. Yorug'lik proyeksiyasi yo'q yoki yorug'lik proyeksiyasi mavjud bo'lganda, qo'lning soyasini har qanday masofada va har qanday yo'nalishda aniqlay olmaslik.

B klassi 2. Qo'lning soyasini har qanday masofada aniqlash qobiliyatidan ko'rish keskinligi $2/60$ (0,03) dan past yoki ko'rish maydonining 5 darajagacha konsentrik torayishi bilan.

B klassi 3. Ko'rish keskinligidan $2/60$ dan yuqori, lekin $6/60$ dan past (0,03 0,1) yoki ko'rish maydonining konsentrik torayishi darajadan ortiq, lekin 20 darajadan kam.

DZYUDO SPORT MASHG'ULOTLARI

J klassi 1.

Sportchining ko'rish qobiliyatining buzilishi binokulyar ko'rishda LogMAR 2.6 dan kam yoki unga teng ko'rish keskinligiga olib kelishi kerak.

J klassi 2.

Sportchining ko'rish keskinligi binokulyar ko'rishda yoki diametri 60 darajadan ko'p bo'lmagan binokulyar ko'rish maydonida LogMAR 1,3 va 2,5 oralig'ida bo'lishi kerak.

AMPUTATSIYALI SPORTCHILARNING TASNIFI

A1 sinf. Sonning ikki tomonlama amputatsiyasi (dumning uzunligidan qat'iy nazar).

A2 sinf. Bir tomonlama kestirib amputatsiya; Pirogov bo'yicha ikkinchi oyoqning oyog'i amputatsiyasi bilan birgalikda sonning bir tomonlama amputatsiyasi; boshqa oyoqning oyog'ini boshqa darajadagi amputatsiya bilan birgalikda sonning bir tomonlama amputatsiyasi; boshqa oyoqning pastki oyog'ini amputatsiya qilish bilan birgalikda femurning bir tomonlama amputatsiyasi.

A3 sinf. Pastki oyoqning ikki tomonlama amputatsiyasi; Pirogov bo'yicha boshqa oyoqning oyog'ini amputatsiya qilish bilan birgalikda pastki oyoqning bir tomonlama amputatsiyasi; Pirogov bo'yicha oyoqning ikki tomonlama amputatsiyasi. Ushbu sinfga tayinlashning asosiy printsipli, bitta tizza bo'g'imi saqlanib qolgan bo'lsa ham, ikkita tayanchni yo'qotishdir.

A4 sinf. Bir tomonlama oyoq amputatsiyasi; boshqa oyoqning oyog'ini amputatsiya qilish bilan birgalikda pastki oyoqning bir tomonlama amputatsiyasi; Pirogovga ko'ra oyoqning ikki tomonlama amputatsiyasi (tovonda yaxshi qo'llab-quvvatlash). Musobaqa uchun saralash uchun minimal nogironlik amputatsiya kamida oyoq Bilagi zo'r bo'g'imdan o'tishi kerak.

A5 sinf. Yelkaning ikki tomonlama amputatsiyasi (dumning uzunligidan qat'iy nazar); elkama bo'g'imining ikki tomonlama disartikulyatsiyasi.

A6 sinf. Pirogov bo'yicha oyoq amputatsiyasi bilan birgalikda elkaning bir tomonlama amputatsiyasi; boshqa darajadagi oyoq amputatsiyasi bilan birgalikda elkaning bir tomonlama amputatsiyasi.

A7 sinf. Bilakning ikki tomonlama amputatsiyasi; boshqa tomondan elkaning amputatsiyasi bilan birgalikda bilakning amputatsiyasi.

A8 sinf. Bilakning bir tomonlama amputatsiyasi; minimal jismoniy nogironlik - amputatsiya bilak qo'shimchasidan o'tadi; Pirogov bo'yicha oyoq amputatsiyasi va oyoqning boshqa amputatsiya nuqsonlari bilan birgalikda bilakning amputatsiyasi.

A9 sinf. Yuqori va pastki ekstremitalarning aralash amputatsiyasi; sonning bir tomonlama amputatsiyasi bilan birgalikda bilakning bir tomonlama amputatsiyasi; elkaning amputatsiyasi kestirib amputatsiya bilan birgalikda; pastki oyoq amputatsiyasi bilan birgalikda bilakning bir tomonlama amputatsiyasi.

"BOSHQA" DEB TASNIFLANGAN SPORTCHILARNING TASNIFI

Sinf 1. To'rt a'zoning funktsiyalarini sezilarli darajada cheklash.

Sinf 2. Uch yoki to'rt oyoq-qo'lning funktsional cheklovlar.

3-darajali. Kamida ikkita a'zoning zarur funktsiyalari cheklangan.

Sinf 4. Ikki yoki undan ortiq oyoq-qo'llarning motor funktsiyalari cheklangan, ammo cheklovlar 3-sinfga qaraganda kamroq ahamiyatga ega.

Sinf 5. Bir a'zoning funktsiyalari cheklangan.

Sinf 6. Kerakli funktsiyalar bo'yicha engil cheklovlar.

Qo'l-oyoqlari tug'ma rivojlanmagan (qo'l, oyoq, elka, pastki oyoq, son va boshqalar yo'qligi) bo'lgan shaxslar amputatsiyalar bilan tasniflanadi va yuqoridagi sxema bo'yicha tasniflanadi. Kombinatsiyalangan amputatsiyalarda sportchilarni ular ishtirok etadigan sport turiga qarab alohida tasniflashga yondashish kerak.

XALQARO PARALIMPIYA QO'MITASI (IPC, INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE) — PARALIMPIYA HARAKATINI BOSHQARUVCHI XALQARO NOHUKUMAT TASHKILOT.

IPC 1989 yilda tashkil etilgan. Uning ta'sisчилari nogironlar sporti federatsiyalari, shuningdek, turli mamlakatlardagi nogironlar uchun 42 milliy sport tashkilotlari edi. 2007 yil noyabr oyida qabul qilingan Xalqaro Paralimpiya Qo'mitasining Tasniflash Kodeksi barcha sport turlariga taalluqlidir va barcha mahorat darajalarida yo'l-yo'riq beradi.

Qo'mita Paralimpiya o'yinlarini o'tkazish to'g'risida qaror qabul qiladi, shuningdek, bir qator Paralimpiya sport turlari bo'yicha sport federatsiyasi hisoblanadi. IPC qaysi sport turlari Paralimpiya o'yinlarida ishtirok etishini, o'yinlarni tashkil etishning umumiy sxemasini, qo'llaniladigan standartlarni va boshqalarni belgilaydi.

Ammo Paralimpiya o'yinlarini tashkil etish bevosita Olimpiya o'yinlari tashkiliy qo'mitasi tomonidan amalga oshiriladi, u tashkil etilgan.

tegishli mamlakatda Olimpiya va Paralimpiya o'yinlariga mezbonlik qilish.

Nazorat savollari:

1. Tasniflashning rivojlanish istiqbollari xaqida gapirib berin.
2. Tasniflashning asosiy tamoyillari xaqida gapirib berin.
3. Tasniflash maqsadi xaqida gapirib berin.
4. Tasniflash tamoyillari xaqida gapirib berin.
5. Tibbiy tasniflash xaqida gapirib berin.
6. Sport-funksional tasnifi xaqida gapirib berin.

Nazorat savollari:

1. Tasniflash xususiyatlari xaqida gapirib berin.
2. Moslashuvchan sport turlari bilan shug'ullanadigan sportchilarning asosiy guruhlar xaqida nimalarni bilasiz.
3. Nogironligi bo'lgan sportchilarning taqsimlanishining tasnifi xaqida tushuncha berin.
4. Imkoniyati cheklangan sportchilarni taqsimlashda nimalarga etibor qaratish lozim.

Doping nazorati va adaptiv sport turlarini antidopingga qarshi kurash bo'yicha kompleks chora-tadbirlar

Doping sport ruhiga zid, jamiyatning unga bo'lgan ishonchini yo'qotadi va sportchilar salomatligiga xavf soladi.

Umumjahon antidoping (dopingga qarshi) agentligi – UADA) 1999-yil-ning noyabrida sport tashkilotlari va hukumatlarning birgalikdagi tashabbusi bilan, dopingdan holi bo'lgan sportning rivojlanishini qo'llab-quvvatlash maqsadida barpo etildi.

UADA milliy va xalqaro miqyosda sportda dopingga qarshi kurashdagi sa'y-harakatlarini ma'rifiy hamda axborot dasturlarida, shuningdek, ilmiy tadqiqotlar o'tkazish orqali muvofiqlashtiradi. UADA turli ilmiy dasturlarni muvofiqlashtiradi, sportda taqiqlangan moddalar va uslublarni tadbiq etishga millionlab dollarlar ajratadi. Shuningdek, UADA dunyoning turli mamlakat-larida barcha yoshdagi sportchilar uchun

dopingga qarshi kurash materiallarini tayyorlash va tarqatish bilan shug'ullanadi. Bundan tashqari, UADA musoba-qadan tashqari testlashtirish dasturlarini o'tkazadi.

Ushbu dasturlar xalqaro sport federatsiyalari va milliy antidoping tashkilotlari amalga oshirgan test-lashtirish dasturlarini to'ldirishga xizmat qiladi.

2004-yilning 1-yanvaridan UADA dunyo bo'yicha laboratoriyalarni akkre-ditatsiyasi, taqiqlangan vasitalar ro'yxatini tayyorlash va nashr etish bilan shug'ullanmoqda.

Umumjahon antidoping kodeksi

Umumjahon antidoping kodeksi 2003-yili Kopengagen shahrida bo'lib o'tgan sportda dopingga qarshi kurash bo'yicha Umumjahon konferensiyasida bir ovozdan qabul qilindi. Kodeks xalqaro sport federatsiyalari, milliy olimpiya qo'mitalari, Xalqaro Olimpiya Qo'matasi, Xalqaro Parolimpiya Qo'mitasi va boshqa sport tashkilotlari tomonidan 2004-yili Afinada bo'lib o'tgan Olimpiada arafasida qabul qilindi. UADAning dopingga qarshi qoidalari dunyoning barcha sportchilari tomonidan bajarishi majburiy va shartdir.

Taqiqlangan ro'yxat

Taqiqlangan ro'yxat – xalqaro standart bo'lib, sportda qaysi substansiyalar va uslublar taqiqlanganini belgilaydi. Ro'yxatda shuningdek, sportning alohida turlari uchun taqiqlangan moddalar ro'yxati ham ko'rsatilgan. Har yili UADA taqiqlangan ro'yxatning yangi versiyalarini chop etadi. Yangi versiya ro'yxatning kuchga kirishdan uch oy oldin chop qilinadi.

Taqiqlangan ro'yxat tizimi

Ro'yxat uch qismdan iborat:

1. Sportdan doimiy taqiqlangan substansiya va uslublar (ham musobaqa, ham musobaqalardan tashqari davrlarda).

S1. Anabolik agentlar.

S2. Gormonlar va ular bilan bog'liq substansiyalar.

S3. Beta-agonistlar

tasviri tasvirlashda Olimpiya va Paralimpiya o'yinlariga mezbonlik qilish

Maxorat savollari:

1. Tasvirlashning rivojlanish istiqbollari nazda gapirib berin.
2. Tasvirlashning asosiy tarmoylari nazda gapirib berin.
3. Tasvirlashning maqsadi nazda gapirib berin.
4. Tasvirlash tarmoylari nazda gapirib berin.
5. Tibbiy tasvirlash nazda gapirib berin.
6. Sport funksional tasviri nazda gapirib berin.

Maxorat savollari:

1. Tasvirlash tarmoylari nazda gapirib berin.
2. Tasvirlashning sport tarmoi bilan shug'ullanadigan sportchilarning sportchilarning tasvirlashining tasnifi
3. Tasvirlashning sportchilarning tasvirlashining tasnifi
4. Tasvirlashning sportchilarning tasvirlashining tasnifi
5. Tasvirlashning sportchilarning tasvirlashining tasnifi
6. Tasvirlashning sportchilarning tasvirlashining tasnifi
7. Tasvirlashning sportchilarning tasvirlashining tasnifi
8. Tasvirlashning sportchilarning tasvirlashining tasnifi
9. Tasvirlashning sportchilarning tasvirlashining tasnifi
10. Tasvirlashning sportchilarning tasvirlashining tasnifi

11. Tasvirlashning sportchilarning tasvirlashining tasnifi
12. Tasvirlashning sportchilarning tasvirlashining tasnifi
13. Tasvirlashning sportchilarning tasvirlashining tasnifi
14. Tasvirlashning sportchilarning tasvirlashining tasnifi
15. Tasvirlashning sportchilarning tasvirlashining tasnifi
16. Tasvirlashning sportchilarning tasvirlashining tasnifi
17. Tasvirlashning sportchilarning tasvirlashining tasnifi
18. Tasvirlashning sportchilarning tasvirlashining tasnifi
19. Tasvirlashning sportchilarning tasvirlashining tasnifi
20. Tasvirlashning sportchilarning tasvirlashining tasnifi

dopingga qarshi kurash materiallarini tayyorlash va tarqatish bilan shug'ullanadi. Bundan tashqari, UADA musoba-qadan tashqari testlashtirish dasturlarini o'tkazadi.

Ushbu dasturlar xalqaro sport federatsiyalari va milliy antidoping tashkilotlari amalga oshirgan test-lashtirish dasturlarini to'ldirishga xizmat qiladi.

2004-yilning 1-yanvaridan UADA dunyo bo'yicha laboratoriyalarni akkreditatsiyasi, taqiqlangan vasitalar ro'yxatini tayyorlash va nashr etish bilan shug'ullanmoqda.

Umumjahon antidoping kodeksi

Umumjahon antidoping kodeksi 2003-yili Kopengagen shahrida bo'lib o'tgan sportda dopingga qarshi kurash bo'yicha Umumjahon konferensiyasida bir ovozdan qabul qilindi. Kodeks xalqaro sport federatsiyalari, milliy olimpiya qo'mitalari, Xalqaro Olimpiya Qo'matasi, Xalqaro Parolimpiya Qo'mitasi va boshqa sport tashkilotlari tomonidan 2004-yili Afinada bo'lib o'tgan Olimpiada arafasida qabul qilindi. UADAning dopingga qarshi kurash bo'yicha dunyoning barcha sportchilari tomonidan bajarishi majburiydir.

Taqiqlangan

Taqiqlangan moddalar xalqaro sport bo'lib, sportda qaysi substantsiya belgilaydi. Ro'yxatda taqiqlangan moddalar ro'yxati taqiqlangan ro'yxatning yangi moddalar ro'yxatiga kirishdan uch

Taqiqlangan

moddalar

moddalar

moddalar

insiya va uslublar (ham
virlarda).

abstansiyalar.

- S4. Antiestrogen faollikli agentlar.
- S5. Diuretik va boshqa niqoblovchi agentlar.
- M1. Kislorod ko'chishini kuchaytirish.
- M2. Kimyoviy va fizik manipulyatsiyalar.
- M3. Gen dopingi.

2. *Faqat musobaqalarda taqiqlangan substansiya va uslublar.*

Birinchi bo'limdagi barcha toifalar kiritilgan, shuningdek:

- S6. Stimulyatorlar.
- S7. Giyohvand moddalar.
- S8. Kannabinoidlar (nasha, gashish).
- S9. Glyukokortikosteroidlar.

3. *Sportning alohida turlarida taqiqlangan substansiyalar.*

- R1. Alkogol.
- R2. Beta-blokatorlar.

Sizning sport turingizda qaysi substansiya va uslublar taqiqlanganligini bilish uchun, har doim o'z xalqaro federatsiyangiz bilan maslahatlashing, chunki ayrim substansiyalar taqiqlangan ro'yxatning uchinchi bo'limiga qo'shilgan bo'lishi mumkin. Vrachingiz sizning yuqori malakali sportchi ekanligingizni, barcha sport qoidalarini bajarayotganingizni bilishi zarur.

Agar siz, qaysi substansiyalar u yoki bu preparat tarkibiga kirishini aniq bilmasangiz, uning tarkibida taqiqlangan substansiya yo'qligiga ishonch hosil qilmaguncha undan foydalanmang. Hech qachon bilmaslik bilan doping qabil qilishni oqlab bo'lmaydi. Musobaqa davridan tashqarida qabul qilishga ruxsat berilgan substansiyalarni qabul qilayotganda ehtiyotkor bo'lish lozim. Ularni musoba-qalar arafasida iste'mol qilish, musobaqa paytidagi doping-nazoratda ijobiy natijaga olib kelishi mumkin.

Oziq-ovqat qo'shimchalari

UADA sportchilar tomonidan foydalaniladigan oziq-ovqat qo'shimchalarga e'tibor beradi, chunki ko'plab mamlakatlarda hukumat ularni ishlab chiqishni kerakli darajada tartibga solmagan. Bu preparat

tarkibiga kiruvchi ingredientlar, upakovkada ko'rsatilgan moddalar bilan mos kelmasligi mumkin-ligini anglatadi. Ba'zi hollarda upakovkada ko'rsatilmagan substansiyalar orasida antidoping qoidalari bilan taqiqlangan substansiyalar bo'lishi mumkin. Doping nazoratda aniqlangan ijobiy natijalarning aksariyat qismi, sifatsiz oziq-ovqat qo'shimchalaridan foydalanish natijasida ro'y beradi.

Oziq-ovqat qo'shimchalaridan foydalanish yuzasidan UADA nuqtai nazari shundan iboratki, xalqaro miqyosdagi sportchilar uchun ular zarur. UADAni ko'plab sportchilar u yoki bu oziq-ovqat qo'shimchalarining foydasi hamda ularning tarkibida taqiqlangan substansiyalar bor-yo'qligi haqida yetarlicha ma'lumotga ega bo'lmay, qabul qilishga qaror qilayotganliklari tashvishlan-tirmoqda. Doping aniqlanganligi haqidagi ishda sifatsiz oziq-ovqat qo'shim-chalaridan foydalanganlik o'zini oqlamaydi va inobatga olinmaydi. Oziq-ovqat qo'shimchalari tarkibida xavfli va zararli moddalar mavjud bo'lishi, shuningdek, sportchining to'liq mas'uliyati tamoyilini yodda tutish lozim.

Agar siz oziq-ovqat qo'shimchalarini qabul qilishni zarur deb hisobla-sangiz, birinchi navbatda malakali mutaxassis bilan, ya'ni dietolog (sport ovqatlanishi bo'yicha mutaxassis yoki sport vrachi bilan gaplashing, ular sizga odatiy ovqatlardan qanday qilib organizm uchun zarur bo'lgan moddalarni olish mumkinligi haqida maslahat beradilar. Agar mutaxassislar oziq-ovqat qo'shimchalarini qabul qilishni tavsiya qilsalar, qo'shimchalar sizning salo-matligingizga ziyon yetkazmasligiga ishonch hosil qiling. Qo'shimchalarni qabul qilishga qaror qilgach, sifatli asbob-uskunalaridan foydalanuvchi, jahonga mashhur xalqaro farmatsevtik kompaniyalar kabi ishonchli va obro'li ishlab chiqaruvchilar tomonidan chiqarilgan preparatlardan foydalanish kerak.

Taqiqlangan substansiyalardan terapevtik foydalanish

Sportchilar, sport bilan shug'ullanmagan odamlar kabi, davolanishga muhtoj bo'lishlari mumkin. Ba'zan davolanish jarayonida ishlatiladigan substansiyalar taqiqlangan ro'yxatda qayd etilgan bo'lishi mumkin. Shunday bo'lsada, siz kerakli dori-darmonlardan o'zingizning

xalqaro federatsiyangiz yoki terapiyadan foydalanish qo'mitasi (TFQdan ruxsat olib foydalanishingiz mumkin. agar testning ijobiy natijasi terapevtik foydalanish oqibatida yuzaga chiqqanligi isbotlansa, sportchiga nisbatan jazo choralari qo'llanilmaydi.

Terapevtik foydalanishga ruxsat berish jarayoni 4 bosqichdan iborat:

1. Qoidalarga muvofiq, milliy darajadagi sportchilar terapevtik foydalanishga rasmiy so'roqni TFQga, xalqaro toifadagi sportchilar esa, xalqaro federatsiyaga murojaat qilishlari kerak. Odatda, xalqaro federatsiyaga murojaatni milliy sport federatsiyasi amalga oshiradi.

2. Davolovchi vrachingiz maxsus formulyar xizmat daftarchasi)ni to'ldirish lozim.

3. Formulyarni ko'rib chiqish uchun xalqaro federatsiyangiz yoki TFQga yuboring.

4. Ushbu ariza berish jarayonini iloji boricha tezroq bajarishga harakat qiling, chunki uning eng maqbul muddati musobaqalar boshlanishidan 21 kun oldin hisoblanadi.

Testlashtirishni qayd qilish xalqaro musobaqalarda ishtirok etuvchi sportchilar, agar terapevtik foydalanish TFQ tomonidan berilgan bo'lsa, u musobaqalardan oldin xalqaro federatsiya tomonidan tasdiqlanishiga amin bo'lishlari kerak.

Rasmiy so'rog'ingiz qabul qilingandan so'ng sizga terapevtik foydalanishga ruxsat berilganligi haqida bildirish xati, shuningdek, taqiqlangan substansiyani qancha muddat qabul qilishingiz va uning me'yori haqida sertifikat olasiz.

Terapevtik foydalanishga ruxsat qat'iy belgilangan muddatga berilishini yoddan chiqarmang. Siz vrachingiz ko'rsatmalariga rioya qilib, ko'rsatilgan me'yorda va aytilgan uslublardan foydalanishingiz lozim. Terapevtik foydalanishga ruxsat faqat salomatlikni tiklash uchun berilishini va u sportchi ko'rsatkichlarini yaxshilanishiga olib kelmasligi lozimligini ham yodda tutishingiz kerak.

Sizga terapevtik foydalanishga ruxsat berilmagan taqdirda, ishni UADga qarorni qayta ko'rib chiqishga so'rov yuborishingiz mumkin. Agar UADA sizning antidoping tashkilotingiz yoki xalqaro federatsiya

qarorini tasdiqlasa, milliy darajadagi sportchilar bunday qarorga qarshi milliy appelyatsion organga appelyatsiya berishi mumkin, xalqaro miqyosdagi sportchilar esa – Xalqaro sport arbitrajiga. UADAning federatsiya yoki antidoping tashkiloti tomonidan berilgan barcha terapevtik ruxsatnomalarni ko'rib yoki qayta ko'rib chiqishga vakolati bor.

Astmani davolash uchun mo'ljallangan ba'zi tibbiy preparatlar (inga-lyatsiya ko'rinishidagi formoterol, salbutamol, salmeterol, terbutolin kabi), shuningdek, mahalliy qo'llash uchun glyukortikosteroidlar uchun TUE – ATUEning qisqartirilgan shakli mavjud. Siz ruxsat olish uchun milliy antidoping agentligiga (milliy toifadagi sportchilar uchun) yoki xalqaro federatsiyaga (xalqaro toifadagi sportchilar uchun) maxsus shaklni to'ldiri-shingiz kerak.

Shakl sizning davolovchi vrachingiz tomonidan to'ldiriladi va antidoping tashkilotiga yoki xalqaro federatsiyaga yuboriladi. ATUE so'rov olingan zahoti antidoping tashkiloti yoki xalqaro federatsiya tomonidan jo'natiladi, ya'ni ruxsat haqida maxsus bildirish xatini kutish kerak emas. Sizning ATUEgiz har qachon tegishli antidoping tashkiloti tomonidan qayta ko'rilishi va bekor qilinishi mumkin. Agar yana qo'shimcha ma'lumotlar kerak bo'lsa sizga xabar beradilar.

Doping-nazorat dasturlari

Kodeksda, antidoping tashkilotlari ro'yxatdan o'tgan sportchilarni, musobaqa va musobaqadan tashqari testdan o'tkazishlari haqida aytilgan. Gap xalqaro miqyosdagi sportchilarni xalqaro federatsiyalar va UADA tomonidan testdan o'tkazish haqida, shuningdek, xalqaro va milliy miqyosdagi sportchilarni milliy antidoping tashkilotlari yoki ba'zi hollarda, davlat sport muassasalari tomonidan testlashtirilishi haqida bormoqda.

Antidoping tashkilotlari testdan o'tkazishni, har bir sport turi bo'yicha olinadigan namunalar miqdorini rejalashtiradi. Rejada musobaqadan tashqari hamda musobaqa paytidagi testlashtirish, unga qon va siydik namunalarini olish ko'rsatiladi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Umumjahon antidoping agentligi – UADA qachon tashkil topgan?
2. Umumjahon antidoping kodeksi qachon qabul qilingan?
3. Taqiqlangan ro'yxat tizimi nechta qismdan iborat?
4. Taqiqlangan substansiyalardan terapevtik foydalanish xaqida gapirib berin.
5. Doping-nazorat dasturlari malumot berin.
6. Oziq-ovqat qo'shimchalari xaqida malumot berin.

ADAPTIV SPORTDA SHUG'ULLANISHDA HARAKATLARGA O'RGATISH JARAYONI BOSQICHLARINING XUSUSIYATLARI VA TUZILISHI

Harakatlarga o'rgatish bosqichlari

O'rgatish jarayonining umumiy yo'nalishi mashq texnikasi negizini va uning variantlarini (mashq negizi puxta egallangandan keyin) mustahkam o'zlashtirishdan iboratdir. O'rgatish jismoniy sifatlarning, avvalo, chaqqonlikning rivojlanib borishi bilan bir vaqtda davom etadi.

Harakatli mashqlarga o'rgatishning uzoq davom etishi va qiyinligi ko'p jihatdan mashq tuzilishining qay darajada murakkabligiga bog'liqdir. Mashq tuzilishining murakkabligi, o'z navbatida, uni tashkil etuvchi harakatlarning miqdoriga, ularning masofa hamda vaqt jihatidan aniq bajarilishiga, mushaklarning zo'r berib aniq harakat qilishiga, shuningdek, ularning o'zaro aloqada bo'lishiga va harakat aktining umumiy ritmiga ham bog'liq bo'ladi.

O'rgatish vaqtida murakkab harakat aktlari – tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalar o'rtasidagi o'zaro aloqalarning xususiyatlari ham hisobga olinadi. Bo'lib yuborish metodidan foydalanish harakatni o'rganishning izchilligini belgilash uchun, asosiy fazadan – harakat faoliyatining asosiy mexanizmidan boshlash mumkin (maslan, qo'shpoyada siltanib orqaga ko'tarilishdan avval gavdani qo'l barmoqlari tomon siltab tortish); ba'zida shikastlanishning oldini olish maqsadida

avval yakunlovchi fazani o'rganish ma'quldir (masalan, sakrashda to'g'ri tushish).

Ayrim harakat faoliyatiga o'rgatish jarayoni quyidagi bosqichlardan iboratdir:

1. **Dastlabki o'rgatish.** Bu o'rgatish jarayonida harakatning asosiy variantini umumiy tarzda bajarish malakasi tarkib topadi.

2. **Chuqurroq o'rgatish.** Bunda harakatni zarur darajada aniq bajarish malakasi hosil bo'ladi.

3. **Harakatlarni bajarish malakasini mustahkamlash va yanada takomillashtirish.** Bu harakat ko'nikmasining paydo bo'lishi, shuningdek, undan har xil sharoitlarda foydalana olish bilan bog'liqdir.

Dastlabki o'rgatish bosqichi

O'rgatishning bu bosqichida maqsad harakat faoliyatini uning asosiy variantida umumiy tarzda bajarish malakasini tarkib toptirishdir. O'rganuvchilar yangi harakat texnikasining negizini o'zlashtirib olishi kerak. Ayrim hollarda, bunday malakalar umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida hosil qilinganda, mustaqil ahamiyatga ega bo'lishi va texnika batafsil takomillashtirilmagan holda ko'nikmaga aylanishi mumkin. Boshqa hollarda bu malakalar harakatlarni bajarishning ustasi bo'lish yo'lida dastlabki bosqich hisoblanadi, bu sportchilar uchun, ayniqsa, xosdir.

Dastlabki malakani tarkib toptirish bosqichi fiziologiya mexanizmi jihatidan shu bilan xarakterliki, bu bosqich davomida miya po'stlog'idagi dinamik stereotipning asosi yaratiladi. Bunda yaroqli tug'ma va orttirilgan reflekslarni tanlash, shuningdek, o'rganuvchilarning harakatlarni bajarish tajribalarida bo'lmagan reflekslarning yangilarini barqaror etish sodir bo'ladi.

Bu bosqichning o'ziga xos xususiyatlari:

- a) harakatlarning fazo va vaqt jihatidan etarli darajada aniq bo'lmasligi, mushak harakatlarining aniq emasligi;
- b) harakat akti ritmining barqaror emasligi;
- v) keraksiz qo'shimcha harakatlarning mavjudligi;

g) murakkab harakat fazalari o'rtasida yaqinlikning yo'qligidir.

Harakatlarning fazo va vaqt jihatidan aniq bo'lmashligi, shuningdek, harakat nomutanosibligi, birinchidan, asab jarayonlarining bosh miya po'stlog'ida irradiatsiyalanishidan, ikkinchidan, ichki tormozlanishning yetarli emasligidandir.

Asab jarayonlarining bosh miya po'stlog'ining harakat analizatorida irradiatsiya qilinishi ishda qatnashishi kerak bo'lgan funksional tizim harakat birliklari bilan bir qatorda, bu birlikka ularning markazida qo'zg'alishni irradiatsiya qiluvchi jarayoni taqsimlangan boshqa birliklarni ham jalb etadi.

Tashqaridan bu harakatning kerakli yo'nalish amplitudadan chetga chiqishida namoyon bo'ladi. Qo'zg'alish jarayonini irradiatsiya qilish mushaklarning zo'r berib harakat etishining nomutanosib bo'lishiga olib keladi: o'rganuvchi keragidan ko'p kuch sarflaydi va harakatlarni gavdaning butun yoki bir qism mushaklarini kuch bilan ishga solib bajaradi. Buning hammasi mazkur bosqichda o'ta darajada charchash, toliqish va ishchanlik qobiliyati pasayishining sabablarini tashkil etadi.

Harakat akti ritmining qat'iy bo'lmashligi, odatda, o'rganuvchilarning harakat aktlarining ayrim fazalarini vaqtidan oldin bajarishga harakat qilishlarida ko'rinadi: bular ko'p kuch sarflash bilan bog'liq bo'lgan asosiy fazalardir. Bu asosiy fazadan oldin pauza qilinadigan harakatlar uchun, ayniqsa, xosdir.

Dastlabki harakat malakalarini tarkib toptirishning ko'rsatilgan xususiyatlarini hisobga olib, o'rgatishning birinchi bosqichida quyidagi **vazifalar** qo'yiladi:

1. Harakat akti haqida bu aktning maqsadini tushunishga asoslangan bir butun tasavvur paydo qilish.
2. Shug'ullanuvchilarning harakatlarni bajarish tajribalarini yangi harakatlarni o'zlashtirish uchun kerak bo'lgan elementlar bilan to'ldirish.
3. Harakatlarni to'la bajarishga erishish.

4. Keraksiz harakatlarni, mushaklarning keraksiz darajada kuchlanishini yo'q qilish.

Mazkur bosqichda o'rgatish metodikasi didaktik tamoyillarni yoyishda, o'rgatishning shu bosqichi uchun muvofiq metod va usullardan foydalanishda qator xususiyatlarga egadir.

Harakatlarni o'rgatishning boshlang'ich payti shu harakatlar bilan oldindan tanishtirib chiqish hisoblanadi. Bunga harakatlarning ahamiyati va xususiyatini so'zlab berish, namoyish etish, harakat texnikasining asosini qisqacha tushuntirib berish, shuningdek, amalda bajarib ko'rsatish orqali erishiladi.

So'zlab berilganda, o'rganuvchilar harakatlardan ko'zda tutilgan maqsadni, harakatlarning ahamiyatini tushunib olishlari kerak, suhbat ularda harakatlarni bajarishga qiziqish uyg'otishi va harakatlarni o'zlashtirish uchun zarur rag'bat, irodaviy kuch hosil qilishga yordam berishi zarur.

Namoyish ikki ko'rinishda amalga oshiriladi. Birinchidan, harakat tabiiy mukammallashgan ko'rinishda namoyish qilinadi. Harakatni aniq, chiroyli namoyish qilish bu harakatga bo'lgan qiziqishni va uni o'zlashtirishga bo'lgan istakni yanada oshiradi. Ikkinchi ko'rinish faqat o'rgatish xususiyatiga ega bo'lib, o'rgatilayotgan harakat texnikasi asosini shug'ullanuvchilar ongiga singdirish maqsadini ko'zlaydi. Harakatni bajarish texnikasining asosi dastlab maksimal darajada umumiy va qisqa qilib, usul va uning qismlarining aniq atama nomlarini aytgan holda tushuntirilishi kerak.

Bu bosqichda harakatni bajarish texnikasini batafsil ravishda tushuntirish maqsadga muvofiqdir, chunki o'rganuvchilar yangi axborotlarning ko'pligidan butun tafsilotlarni eslab, harakat amallarini to'la bilib olishlari mumkin emas. Yangi shartli harakat reflekslari birinchi navbatda his etish asosida paydo bo'ladi, lekin ular o'sha zahotiyoq tushunib olinsa, bu reflekslarning paydo bo'lish jarayoni tezlashadi.

Harakatning to'g'ri bajarilayotganligini bilish refleksni mustahkamlaydi, noto'g'ri harakat qilinayotganini bilish esa keraksiz harakat ta'sirining so'nishiga yordam beradi.

O'qituvchi onglilik va faollik tamoyiliga amal qilib, birinchidan, o'rganuvchilar oldiga harakat vazifalarini asosli ravishda qo'yishi va ularning bajarilishi kerak bo'lgan narsani aniq tushunishlariga erishishi, ikkinchidan, berilgan harakatni qanday bajarish kerakligi haqida tasavvur yaratishi kerak.

Harakatni dastlabki o'rgatishning ko'rgazmali bo'lishi harakatning asosiy fazalari haqida his va tasavvur hosil qilish imkonini beruvchi xilma-xil metod va usullar yordami bilan ta'minlanadi.

Dastlabki o'rgatish bosqichida topshiriqning bajarib bo'lish yoki bo'lmasligi:

- a) o'quvchilarda harakat tajribasining qanchalik kattaligi;
- b) o'rganiladigan harakat tuzilishining qay darajada murakkabligi;
- v) o'rganuvchilarning jismoniy imkoniyatlariga tuzilishning qanchalik

muvofiqligi bilan belgilanadi.

Dastlabki malakaning tez hosil bo'lishi va sifati o'rganuvchidagi harakat tajribasining qanchalik boyligiga ko'p jihatdan bog'liqdir. Murakkab tuzilishli harakatli mashqni u haqda yaxlit tasavvur yaratilganidan keyin, qoidaga ko'ra bo'lib tashlash metodi bilan qismlar bo'yicha amaliy o'zlashtira boshlash maqsadga muvofiqdir.

Chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichi va bosqichning maqsadi

Ilgari hosil qilingan "qo'pol" texnika ko'nikmalarini aniqlashtirishdir. Dastlabki o'rgatish jarayonida harakatlar shunday aniqlik bilan bajarilishi kerakki natijasida harakatko'nikmasi harakat malakasiga aylanishi lozim. Agarda dastlabki o'rgatish harakat texnika asosini o'rganishdan iborat bo'lgan bo'lsa, ikkinchi bosqichda bu chuqurlashtirilgan holda o'rganiladi va uning detallari aniqlanadi.

Bu bosqichda harakatlarning vaqtli, fazoviy va ayrim murakkab harakatlar xarakteristikasi bilan xarakterlanadi.

Bu bosqichning didaktik vazifalari quyidagilardan iborat:

1. O'rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini yanada chuqurroq tushunish;

2. O'rganilayotgan harakatlar texnikasining detallarini o'rganish va aniqlash.

3. Harakatlarni butunlay, aniq, birtekis, oson bajarishga erishish.

Bu bosqichga asosan so'z metodi, shugullanuvchilarga oson tushunarli va individuallashtirish metodi, keyinchalik jismoniy tarbiyaning metodik tamoyillrdan esa talablarni tobora oshirib borish tamoyili, onglilik va faollik tamoyiliga e'tibor etiladi.

Harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi

Jismoniy tarbiyaning umumiy yo'nalishiga bog'liq holda, bu bosqichni davom ettirish har xil bo'ladi. Bu bosqichda o'rgatish jarayoni harakat malakalarini rivojlantirishning 2 xil stadiyasini o'z ichiga oladi:

1. Harakat malakasining asosiy varianti mustahkamlash stadiyasi;

2. Ko'nikma va malakalarni qo'shimcha variantda hosil bo'lish stadiyasi. Birinchi stadiyada o'rganilayotgan harakat texnikasining asosiy variantiga mos dinamik stereotip mustahkamlanadi.

Ikkinchi stadiyada esa, bu asosiy stereotipga qo'shimcha harakat reaksiyalari mustahkamlanadi.

Bu bosqichda vazifalar quyidagilardan iborat:

1) Harakat ko'nikmasi, harakat malakasi xosil bo'lish uchun harakatlarning har xil variantlarda bajarilishi.

2) E'tiborni oldingi bosqichda yo'l qo'yilgan xatoni yo'q qilinishiga qaratilishi zarur.

3) Asosan harakat texnikasini o'zlashtirish va mustahkamlashga erishish zarur.

4) Harakat faoliyatini maksimal darajada aniq bajarilishiga erishishdir.

Bu bosqichda o'rgatish metodikasi yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni muvofiqli bajarishga qaratilgan bo'lishi kerak. Onglilik va faollik tamoyilini amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning diqqatini bir nuqtaga yo'nalishga qaratish lozim. Harakat aktiga hosil qilingan ritmning buzilishiga, alohida harakatlar o'rtasida o'zaro aloqalarning buzilishiga olib kelishi mumkin.

Lekin bu bilan bu bosqichda ishga ongli munosabatda bo'lishning roli kamayadi deb tushunish mutlaqo noto'g'ri.

Harakatlar faoliyatini takomillashtirish jarayonida ko'p vazifalarni hal qilishda ongli va faollik prinsipi etakchi rol o'ynaydi. Onglilik o'rganilayotgan harakat texnikasini, uning qonuniyatlarini va bajariladigan ishining natijasini yanada chuqurroq tushunib olishga qaratilishi kerak.

Bu bosqichda muhokama, suhbat, nazariy manbalar ustida mustaqil ishlash va hokazolar birinchi o'ringa quyiladi. Harakat malakasini mustahkamlash jarayonida o'rgatishning ko'rgazmaliligi oldingi, bosqichlarga qaraganda boshqacha shakl yotadi.

Harakatni o'rgatishga yordam beradigan qushimcha vosita va metodlar asta-

sekin minimum darajagacha kamaytiriladi. Harakat malakasining mustahkamlanishida harakat analizatori yetakchi rol o'ynaydi, masofa analizatorlari esa "yo'qlanadi", bu diqqatni harakatning tashqi sharoitiga qaratishga imkon beradi. Bu o'z navbatida, taktik ko'nikma va malakalarni xosil qilish va takomillashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Bunda ko'rgazmali vositalar, video va kino materiallardan, turli xil taktik vaziyatlarni aks ettiruvchi rasm va chizmalardan foydalanadi.

Muntazamlilik tamoyili bo'lsa, harakat malakasini mustahkamlash va takomillashtirish harakatini butunlaycha qayta takrorlash sharoitlarida amalga oshiriladi. Hamda extiyojga qarab, qismlarni bo'lishga ham yo'l qo'yiladi. Bunda standart va o'zgaruvchan mashqlar metodlaridan birgalikda foydalanish juda katta ahamiyatga ega.

Bu bosqichning dastlabki o'rgatish bosqichida doimiy sharoitlarda o'tkaziladigan standart mashq yaxshidir, chunki hosil bo'lgan dinamik

stereotip hali etarli darajada mustahkamlanmasdan o'zgartirishga urinilganda, asosiy variantda "salbiy ko'chish" ko'zga tashlanadi va o'rganilgan qismlarni aniqlash yuzasidan olib borilayotgan ishni davom ettirishga halaqit beradi.

Bundan keyin malakaning mustahkamlanishiga qarab, asosiy o'rinni o'zgaruvchan mashq eggalaydi, bu mashq jarayonida xilma-xil sharoitlarda harakat turli o'zgaradi.

Harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida oson tushunarli va individuallashtirishni ta'minlash bilan birga, o'rganilgan harakatning qanchalik mustahkamlanganligiga qarab musobaqa metodidan oldin harakat texnikasiga asosan, so'ngra butun funksional imkoniyatlarini ko'rsatib yanada kengroq foydalaniladi.

O'rganishning bu bosqichida jismoniy yuklanish bilan dam olishni almashinishi, takomillashining belgilanadigan darajasiga bog'liqdir. O'rgatishning bu bosqichida malakaning mustahkam bo'lishi va talabning tobora oshib borishi muhim o'rin egallaydi. Harakat ko'nikmalari va malakalarini takomillashtirish uchun shartsharoit harakat vazifalarini muntazam ravishda yangilab mukamallashtirib turish va jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan funksional jismoniy yuklanishlarni oshirish yo'li bilan yaratiladi. Shuni ham aytib o'tish kerakki bu bosqichda o'rgatish jarayonining xarakterli tomonlaridan biri bu o'rgatish jarayonining jismoniy sifatlarini tarbiyalash jarayoni bilan yaqin bog'liqligidir.

Nazorat savollari

1. Harakatlarga o'rgatish bosqichlariga tavsif
2. Dastlabki o'rgatish bosqichining maqsadi va vazifalariga tavsif
3. Dastlabki o'rgatish bosqichida qo'llaniladigan vosita va usullarga tavsif
4. Chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichining maqsadi va vazifalariga tavsif

5. Chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichida qo'llaniladigan vosita va usullarga tavsif

6. Harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichining maqsadi va vazifalariga tavsif

6 Harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichida

qo'llaniladigan vosita va usullarga tavsif

7. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining davomiyligiga ta'sir etuvchi omillarga tavsif.

MASHG'ULOT VA MASHG'ULOT SIKLLARINING TASNIFLANISHI

Mashg'ulotlarda muvofiqlikdagi usulblardan foydalanish va bevosita o'rganib borish asosida, sportchilarning bilim va erishuvchi natijalari tarkibi asta-sekin boyib boradi.

Sportchilarning darajasi ortishi, ularni mashq qilishga undash, musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish rejalarishi tasdiqlash kabi masalalarni hal qilishda umumiy jismoniy kuch (asosiy kuch, maxsus kuch), ovqatlanish texnikasi va boshqa shu kabi omillarni hisobga olish talab qilinadi, shuningdek mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirishda ruhiy, jismoniy va ijtimoiy jihatlar bo'yicha ma'lumotlarni tizimlashtirish va ulardan samarali foydalanish juda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Bu ma'lumotlar qanchalik keng ko'lamda bo'lsa, sportchilar shunchalik yuqori darajada o'z kuchiga ishonishlari va o'z qobiliyatlarini ro'yobga chiqarishlari qayd qilinadi, mavjud ma'lumotlarni tahlil qilish mashg'ulotlar jarayonida nisbatan samarali vositalardan foydalanish, texnik tayyorgarlik va mashg'ulotlarning tarkibi bo'yicha nisbatan yuqori darajada sifatli dasturni ishlab chiqish imkonini beradi.

Quyida sportchilarning qobiliyatlarini ro'yobga oshirish, ularning texnik darajasini oshirish uchun mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirishda hisobga olinishi talab qilinuvchi omillarni qarab chiqamiz.

a) Jismoniy kuchni mustahkamlash: bunda umumiy chidamlilik, muskullar kuchi, tezlik va shuningdek, barqarorlik va muvozanatni mustahkamlovchi vositalar va mashqlar nazarda tutiladi;

b) Maxsus harakatlar: bunda muskulning mutloq va nisbiy kuchini rivojlantiruvchi, muskullarning elastikligi, maxsus chidamlilik, tezlik va reaksiyani rivojlantiruvchi harakatlar ko'zda tutilgan;

c) Texnik harakatlarni rivojlantirish;

d) Taktikani takomillashtirish va rivojlantirish: bunda muvofiqlikdagi texnikaga erishish, undan foydalanish va kombinatsion tavsifda qo'llash uslublari nazarda tutiladi;

e) Ma'naviy-ahloqiy sifatlarni tarbiyalash: bunda mashaqqatli, og'ir mashg'ulotlar mashqlariga bardosh berish qobiliyatini rivojlantiruvchi, iroda sifatida tarbiyalash va barqarorligini ushlab turuvchi ruhiy mashqlar, umumiy va maxsus tavsifga ega omillar, sportchilarning musobaqalarda o'ziga bo'lgan ishonchi kabi holatlar nazarda tutiladi;

f) Sportchilarning salomatligini mustahkamlash: bunda salomatlik holatiga muntazam ravishda tashhis qo'yishni amalga oshirish, alohida qobiliyatlarni rivojlantirish uchun muvofiq keluvchi mashqlardan foydalanish, kasallik va jarohatlanishlar yuzaga kelgan vaziyatda to'liq holatda qayta tiklanishgacha sportchilarning mashg'ulotlarni ma'lum vaqt davomida to'xtatishlari nazarda tutiladi;

Tarkibiy qismlar.

Mashg'ulotlar tarkibiga o'zaro chambarchas bog'liqlikka ega bo'lgan, alohida mavjudlik hisoblanuvchi – jismoniy, texnik, taktik va ruhiy omillar kiritiladi. Bu barcha omillar o'ziga xos xossa-xususiyatlarga ega hisoblanadi, bunda alohida qayd qilib o'tish kerakki, ya'ni sportchilarning qobiliyatlarini ro'yobga oshirish imkonini beruvchi jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan teng darajada texnikaning o'zlashtirilishi va yaxshilanishi, diqqatni jamlash (konsentrasiya) va ekstremal vaziyatlarda o'zligini namoyon qilish samaradorligini oshiruvchi, jumladan musobaqalarda samaradorlikni ta'minlab beruvchi – ruhiy tayyorgarlikdan ham foydalanish talab qilinadi.

A. Jismoniy tayyorgarlik

Mashg'ulotlarda nisbatan muhim ahamiyatga ega bo'lgan omillardan biri – bu jismoniy tayyorgarlik darajasining yuqori bo'lishi bilan bog'liq hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik sportchilarga mahorat darajasini oshirish, yashirin kuchlarning yuksak darajada rivojlantirilishi va biomotor qobiliyatlarning rivojlantirilishi imkonini beradi. Mashg'ulotlar jarayoni dasturini tashkil qilish rivojlanishning uchta bosqichi, jumladan jismoniy tayyorgarlikdan tashkil topadi (1 jadval).

1–bosqich: Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi;

2–bosqich: Maxsus jismoniy tayyorgarlik;

3–bosqich: Harakatlarga oid qobiliyatlarning yuqori darajada bo'lish bosqichi.

27-jadval

Rivojlanish bosqichlari

Rivojlanish bosqichi	1	2	3
Maqsad	Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi	Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi	Maxsus harakatlarga oid qobiliyatlarni rivojlantirish bosqichi
Mashg'ulotlar bosqichi	Tayyorgarlik bosqichi		Musobaqa bosqichi

1–bosqich va 2–bosqich davomida bazaga oid (asosiy) tayyorgarlik rivojlantiriladi va mustahkamlanadi, 3–bosqichning (musobaqa bosqichi) maqsadi – oldin erishilgan baza sifatidagi tayyorgarlik darajasini saqlash va talab qilingan qobiliyatlarning rivojlantirilishidan tashkil topadi.

B. Texnik tayyorgarlik

Sportchilar tomonidan barcha strukturaga tegishli texnik elementlarni bajarish davomida ular o'rtasidagi haqiqiy mavjud

aloqadorliklarni e'tiborga olish va unga amal qilish talab qilinadi. Texnik harakatlarni bajarishda tayyorgarlik darajasiga muvofiq keluvchi uslublarga tayanish talab qilinadi.

Shunday qilib, texnikaning takomillashtirilishi, yuksak texnika, nisbatan odatdan tashqari tavsifga ega bo'lgan texnika namunalaridan foydalanish barcha sportchilar, ayniqsa boshlovchi sportchilarning barchasi tomonidan ham qayd qilinmaydi. Boshlovchilar uchun soddalashtirilgan texnika namunalaridan foydalanish tavsiya qilinadi. O'z navbatida, sportchilarning yakka tartibdagi xususiyatlariga bog'liq holatda, o'rgatishning ma'lum bir aniq uslublaridan foydalaniladi. Mashg'ulotlarni takrorlash yo'li bilan texnikaning yuqori darajasiga erishiladi, shuningdek texnikaga tuzatishlar kiritish va o'z hulq-atvoriga nisbatan ishonch hissining shakllantirilishi amalga oshiriladi.

C. Taktik tayyorgarlik

Taktika va strategiya – bu sportchilarning o'rganishi jarayonida juda muhim omillar hisoblanadi. Agrchi, ushbu nuqtai nazardan bildirilgan fikrlarda o'zaro turli xillik holat qayd qilinsa–da, ushbu ikkita so'zning mazmun–mohiyati texnikadan musobaqalar vaqtida samarali foydalanish uslublarida o'z ifodasini topadi. Harbiy atama hisoblanuvchi – «strategiya» so'zining mazmun–mohiyati barcha talab qilingan harakatlarning rejalashtirilishi va jang maydonida muvofiq keluvchi taktikadan foydalanishni nazarda tutadi.

Mashg'ulotlarda sportchilarning belgilangan strategiya bo'yicha tayyorgarligi tushunchasi orqali jamoaviy tavsifga ega musobaqalarda belgilangan rejalarning ro'yobga oshirilishi, musobaqalarda har bir sportchining belgilangan maqsad va taktikani amalga oshirishi tushiniladi. Ko'pincha holatlarda birinchi sinfga mansub sportchilar orasida texnik va jismoniy tayyorgarlik jihatidan o'zaro farqlanish mavjud emasligi qayd qilinadi. SHunday qilib, bunda belgilab beruvchi tushuncha sifatida – taktika ko'rsatib o'tiladi.

Taktik tayyorgarlikda quyida keltirilgan vazifalarni hal qilish belgilanadi:

1. Strategiyaning asosiy tamoyillarini o'rganish;
2. Musobaqalar va hakamlik qoidalari asoslarini o'rganish;
3. Sportchilarning taktik qobiliyatlaridagi ustunliklarni o'rganish;
4. Jismoniy va ruhiy qobiliyatlar strategiyalarini bilish va undan foydalanish;
5. Musobaqalarda yakka tartibdagi taktikani rivojlantirish;
6. Musobaqlardan keyin erishilgan natijalarni tahlil qilish (video-yozuvlarni ko'rib chiqish).

D. Psixologik tayyorgarlik

Musobaqalar vaqtida odatdagi mashg'ulotlar xususiyatlarini belgilab beruvchi omillar bilan bir qatorda, ruhiy jihatdan tayyorgarlik ham muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Ruhiy tayyorgarlikning katta qismi o'z tarkibiga to'planib boruvchi ruhiy zo'riqlashlarni bartaraf qilish va musobaqalar oldidan sportchilarning hayajonlanishini yo'qotishga qaratiladi.

1. Tinch (osuda) shart-sharoitlar;
2. Muskullarning zo'riqlashlarini bartaraf qilish: kuchli va keskin harakatlarni amalga oshirishdan oldin tayyorgarlik harakatlarini bajarish (chigil yozdi mashqlari);
3. Konstruksiya tavsifidagi uslublarni qisqa va aniq ko'rsatib berish;
4. O'z-o'ziga bo'lgan ishonchning rivojlantirilishi uslublari.

1.3. Texnikani mashq qildirish.

A. Jismoniy kuch va texnika

Odatda, mashg'ulotlarda va musobaqalarda yorqin natijalarni ko'rsatish shart-sharoitlari, yuqori texnik darajaga erishish – bu asosiy va maxsus jismoniy kuchning, maxsus texnika va ma'naviy-ahloqiy sifatlarining rivojlantirilishi asosini tashkil qiladi. O'z navbatida, muvofiq

keluvchi mashg'ulotlar o'tkazilishi orqali musobaqalarda yuqori natijalarga erishishni kutish mumkin.

Texnika bilan birgalikda, umumiy jismoniy kuch sportda asosiy poydevor sifatidagi qobiliyatlardan biri bo'lib, bunda jismoniy kuch va texnika sportchilarning ma'naviy-ahloqiy sifatlariga bog'liq holatda nisbatan yuqori yoki past darajada samaradorlikda namoyon bo'lishi qayd qilinadi.

Sport harakatlanishni bilish va jismoniy kuchga ega bo'lishni talab qiladi, o'z navbatida jismoniy kuch – asosiy va maxsus jismoniy kuch turlariga ajratiladi.

Asosiy harakatlar va jismoniy kuch ko'p jihatdan musobaqalarda qobiliyatlarning ro'yobga oshirilishni belgilab beradi. Kureton ta'limotiga muvofiq, harakatlarga oid qobiliyatlar oltita omil orqali belgilanadi – ya'ni, muvozanat, egiluvchanlik, ephilik, kuch, quvvat va chidamlilik. Musobaqalarda asosiy jismoniy kuch muhim omil sifatida namoyon bo'ladi, ya'ni jismoniy kuch musobaqa texnikasi bilan birgalikda jang natijalari qanday bo'lishini hal qilib beradi.

Maxsus jismoniy kuch ham sezilarli darajada ahamiyatga ega bo'lgan omil bo'lib, o'ziga xos spetsifik talablarga ega hisoblanadi. SHunday qilib, dzyudo va resling sport turlarida egiluvchanlik, muskullarning kuchi va chidamlilik alohida darajada muhim ahamiyatga ega omillar hisoblanadi, regbi sport turida esa – ephilik, chidamlilik va barqarorlik muhim o'rin tutadi, taekvondoda – muvozanat, ephilik, chidamlilik va boshqa sifatlar hal qiluvchi ahamiyatga ega hisoblanadi.

Boshlovchi sportchilar orasida ko'pincha holatlarda texnikaning yomon darajada o'zlashtirilishi qayd qilinadi. Bu vaziyatda boshlovchi sportchilar tomonidan texnikaning nisbatan yaxshi darajada o'zlashtirilishi uchun jismoniy kuchning talab qilingan darajada rivojlantirilishi va ushbu erishilgan darajaning ushlab tutilishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Oyoqlar bilan ko'p sonli zarba berish texnikalarini o'zlashtirishga kirishishda eng avvalo, egiluvchanlikni rivojlantirish, muskullarning kuchi va chidamlilikni rivojlantirish

maqsadida uzoq masofaga va balandlikka sakrash mashqlarini bajarish talab qilinadi. O'z navbatida, har bir sportchi o'zining yakka tartibdagi ustunlik jihatlaridan kelib chiqib, texnikasidagi kamchiliklar ustida ish olib borishi va texnikaga ishlov berish bilan birgalikda jismoniy kuch darajasini o'stirib borishi talab qilinadi.

Faqat texnik darajaning oshirilishi va navbatdagi bosqichlarda uning takomillashtirilishidan keyingina musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishning yoqimli lahzalaridan bahramad bo'lish uchun imkoniyat yuzaga keltiriladi.

1) Texnik tayyorgarlik bosqichli tavsifdagi uslublari

a. Asosiy texnikaga, ayniqsa uning amaliy jihatdan foydalanilishida oyoqlar bilan asosiy zarbalarni berish, oyoqlar, oyoqning tag sohasi yordamida zarba berish amaliyotiga alohida jiddiy e'tibor qaratish talab qilinadi;

b. Murakkab tavsifga ega bo'lgan texnikani o'zlashtirishga kirishishdan oldin, ishni oddiy harakatlardan boshlash tavsiya qilinadi;

c. Tartibli tavsifga ega bo'lgan mashqlar yordamida har bir texnik harakat o'rganib chiqiladi va asoslangan tarzda o'zlashtiriladi. Jumladan, mashqlar va harakatlarni alohida qismlarga ajratish yo'li bilan oyoqlar yordamida zarba berish asosiy texnikalari asoslangan tavsifda o'rganiladi, bu holat texnikaga oid mashqlarni bajarish va o'zlashtirishda olg'a ketish imkonini beradi.

d. Garchi, texnikada «jismoniy» jihatlar juda ham jiddiy ahamiyatga ega bo'lmasa-da, bari-bir texnikani jismoniy kuch bilan birgalikda rivojlantirish talab qilinadi, shundagina mashqlarning tarkibiy qismlarga ajratilishi yo'li bilan texnikani o'zlashtirishda yaxshi samaradorlikka erishish kuzatiladi. Bunda boshlovchilarni va ilg'or sportchilarni o'rgatish jarayonida fundamental texnikaning tarkibi va darajasi sezilarli darajada o'zaro farqlanadi.

2) Texnikani mashq qildirish tamoyillari

Texnik mashg'ulotlar quyidagi asosiy (baza) tamoyillarga asoslanadi: batafsillik (to'liqlik), onglilik, bosqichlilik (ketma-ketlik), takrorlanish, yakka tartiblilik va boshqalar.

Texnikani yaxshilashning asosiy tamoyillari – texnika va jismoniy mashqlarning kombinatsion tavsifda o'zlashtirilishi, texnikaning alohida tarkibiy qismlarga ajratib chiqilishi, mashqlarning takrorlanishi va rivojlanishning bosqichli tavsifda amalga oshirilishidan tashkil topadi.

(1) Texnikaning yaxshilanishiga olib keluvchi jismoniy kuchni mashq qildirish

Jismoniy kuch va texnika darajasini oshirish uslublarini o'rganib chiqish talab qilinadi. Texnikaga oid mashqlarni o'rganishdan oldin, harakatlar samaradorligiga ta'sir ko'rsatuvchi – jismoniy kuch omilini yaxshilash talab qilinadi. Hamkor bilan ishlash vaqtida epchillik, reaksiya, masofani va jangning haqiqiy holatlarini his qilish rivojlantiriladi.

(2) Alohida va umumiy texnikaning bog'liqligi

Alohida va umumiy texnikani mashq qildirish uslublarini o'rganish va ushbu mashqlarning rolini yaxshi bilish talab qilinadi. Boshqa tomondan, turli xil mashqlarning, jumladan asosiy (baza sifatidagi) va amaliy harakatlarning (alohida harakatlar) hamda mashg'ulotlarga oid musobaqalarning (to'liq mashqlar) bir butun umumiylikda bog'lanishi talab qilinadi.

(3) Mashqlarni takrorlash yo'li bilan texnikani yaxshilash

Texnikaga oid mashqlarni bajarishda «takrorlanish tamoyili»ga alohida darajada e'tibor qaratilishi talab qilinadi. SHuningdek, ko'p marta takrorlashlar asosida amalga oshiriluvchi oddiy harakatlar mashqlarni bajarish ishtiyoqining susayishiga olib keluvchi yoqimsiz hisni ham yuzaga keltirishi mumkin. SHu sababli, takrorlashlarda uzluksiz jarayonga tegishli o'zgartirishlar kiritish, uning tarkibini boshqa elementlar bilan kombinatsiyalash asosida turli xillikni yuzaga keltirish talab qilinadi.

(4) Bir martalik yondoshuv asosida texnikaga oid mashqlarning samaradorligi

Takroriy mashqlar ma'lum bir aniq vaqt oralig'ida amalga oshiriladi va bunda dam olish, qayta tiklanish uchun ajratiluvchi vaqtga amal qilinadi. Aksincha vaziyatda, sportchilarning erishuvchi natijalari yomonlashishi, jarohatlanish ehtimolligi va hatto, rivojlanishda orqaga ketish (regress) qayd qilinishi mumkin.

3) Qo'shimcha mashqlar

Har qanday hoxlagan boshqa sport turlarida kuzatilgani kabi, taekvondoda ham qo'shimcha harakatlar jismoniy kuchning yaxshilanishiga olib keladi, ayniqsa bunda asosiy va maxsus jismoniy kuch rivojlantiriladi (2 jadval). Qo'shimcha harakatlar o'z tarkibiga quyidagi mashg'ulotlar turlarini qamrab oladi:

1. Barcha sport turlarida jismoniy kuchning yuqori darajada bo'lishi ish unumdorligini oshiradi;

2. Barcha sport turlarida jismoniy kuchning rivojlantirilishi qo'shimcha qurilmalarning mavjudligini talab qiladi;

3. Jismoniy kuchda mavjud kamchiliklarni yo'qotish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi;

4. Asosiy harakatlarni bajarishga kirishishdan oldin, tayyorgarlik harakatlarni samarali tarzda bajarish talab qilinadi. Texnik darajani oshirish bilan birgalikda, yordamchi tavsifga ega bo'lgan harakatlar haqida ham qayg'urish talab qilinadi, ya'ni muskullar kuchini rivojlantirish, reaksiya, egiluvchanlik, muvozanat va boshqalarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarish ham harakatlar samaradorligini oshirishda muhim o'rin tutuvchi omillar hisoblanadi.

Shunga o'xshash, taekvondoda ham qo'shimcha harakatlarni bajarishdan foydalaniladi:

- a) taekvondoda qo'shimcha harakatlarga egiluvchanlik, muskullarning kuchi, epchillik reaksiyalar, chidamlilik, tezlik va boshqa shu kabi sifatlarni rivojlantirish imkonini beruvchi harakatlar tushiniladi.

Taekvondoda qo'shimcha mashqlar texnikaning yaxshilanishiga olib keladi.

28-jadval

Mashqlar	Mashg'ulotlar uslublari	Mashq qilish samaradorligi
100 m	100 m×5 marta borib kelish, 2 kishilik guruhlarda estafeta	Epchillik, tezlik, chidamlilik
50 m	50 m×5 marta borib kelish, 2 kishilik guruhlarda estafeta	Epchillik, tezlik
30 m, 20 m	30 m×3 marta borib kelish; 20 m×3 marta borib kelish	Epchillik,
400 m yugurish	400 m×10 marta borib kelish (16'20'')	Chidamlilik
Kross	Barcha sportchilar	Umumiy chidamlilik
8 km	Barcha sportchilar	Umumiy chidamlilik
Zinalar bo'y lab sakrash	8–10 kishidan	Muvozanat, epchillik, reaksiyalar
To'siqlar osha sakrash	5–8 kishidan saf tortish, bir-birining ustidan sakrash	Epchillik
Sakrash	7–10 ta sakrash, 3–5 marta	Epchillik, egiluvchanlik, muskullar kuchi
Tortilish	Egiluvchanlik mashqlari	Egiluvchanlik va jarohatlanishning oldini olish
Gilamda bajariluvchi gimnastika	Gilamda 5–6 ta gimnastika mashqlarini bajarish	Egiluvchanlik
Past– balandliklar bo'yicha mashg'ulot	45° nishablikka ega yuzada mashqlarni bajarish	Epchillik, reaksiyalar, chidamlilik
Mokisimon yugurish	50 m×10 marta borib kelish	Reaksiyalar, epchillik
Orqa bilan sakrab	2 oyoq juft holatda, 2 oyoq alohida holatda, 1 oyoqda	
Hamkor bilan ishlash	2 tadan guruhlarda bajarish, 8–10 ta kuch mashqlari	Muskullarning kuchi, epchillik, chidamlilik, reaksiya
Yonlama step	1×3 marta	

- Murakkab tarektoriyaga ega bo'lgan harakatlarni bajarishda muskullarning oldindan tayyorlanishi;
- Muskullarning kuch bilan bajaruvchi ishi qayd qilinuvchi harakatlarga tayyorgarlik ko'rish mashqlari.

2) Egiluvchanlikni ta'minlash uchun gimnastika mashqlari:

Tortilish (cho'zilish);

- Asosiy muskullarni ishga jalb qilish harakatlari;
- Muskullarning yo'lantirilgan tavsifdagi ish bajarishi;
- Bo'yin uchun: ko'prik harakati;
- Elka-son uchun: yotgan holatda sakrash harakatlari;
- To'piq-oyoqlarning barmoqlari-oyoning ko'tarilib turuvchi tag qismi uchun: boldirda o'tirish mashqi;
- Elka-qo'llar-ko'krak qafasi uchun: yuz bilan erga yotgan holatda qo'llar yordamida gavdani ko'tarib-tushirish mashqi (otjimanie);
- Qorin sohasi uchun: o'tirib turish mashqi va boshq.

3) Asosiy (baza sifatidagi) harakatlar:

- Qonning aylanishini tezlashtiruvchi tavsifga ega muskullarning tayyorgarlik harakatlari;
- Muskullarning jonlantirilishi va faolligiga turtki berilishi, asab impulslarining uzatilishini tezlashtirish harakatlari.

Taekvondoda oyoqlar yordamida amalga oshiriluvchi turli xil zarbalar texnikalari va boshqa asosiy (baza sifatidagi) harakatla

1). Tayyorgarlik harakatlari tizimli tavsifda amalga oshiriladi.

Tayyorgarlik harakatlari tanlab olingan uslubga bog'liq holatda, boshdan oyoq sohasigacha yoki tananing markaziy sohasidan qo'llar va oyoqlargacha yo'nalishda amalga oshiriladi. Birinchi navbatda, sizning talablaringizga javob beruvchi uslubni aniqlab olish va tanlash talab qilinadi va keyin, ushbu uslubdan tizimli tavsifda foydalanish amalga oshiriladi.

Ayrim olimlar tomonidan ta'kidlanishicha, tayyorgarlik harakatlarini quyidagi ko'rinishda ketma-ketlikda amalga oshirish talab

qilinadi: ya'ni, oyoq kaft qismi, to'piq, ensa va umurtqa sohalaridan boshlash va tizza, chov sohasi va boshqa bo'g'imlarga o'tish hamda harakatlarni yon tomonda joylashgan muskullarda va ularning yurak sohasiga yaqin joylashgan tarkibiy qismlarida tugallash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Chigil yozdi mashqlarining bu ko'rinishdagi ketma-ketligidan haqiqiy vaziyatlarda ham foydalaniladi. Bundan tashqari, boshqa ayrim olimlar tomonidan tayyorgarlik mashqlarini nisbatan yirik o'lchamli muskullardan kichik o'lchamli muskullarga tomon yo'nalishda amalga oshirish maqsadga muvofiqligi ta'kidlanadi.

Shu sababli, bu yo'nalishda bildirilgan fikrlar, mulohazalar asosida ish olib borish qiyin masala hisoblanadi. Bunda ushbu fikrlardan ketma-ketlikda foydalanish asosida, optimal uslublarni tanlab olish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

2). Tayyorgarlik harakatlarining turli xilligi

«Tayyorgarlik» uslubi butun tana qismlariga turtki berish uchun nima qilish kerakligidan kelib chiqib tanlab olinadi. SHu sababli, ko'p sondagi turli xil tayyorgarlik harakatlaridan har biri bir xillikka ega harakatlar bilan solishtirilganda, o'ziga xos hayotiy kuch berishi qayd qilinadi.

3). Tayyorgarlik harakatlarini bajarish davomida muskullarga beriluvchi yuklamalarni boshqarish

Cho'zilish mashqlarini bajarishda muskullarga beriluvchi kuchlanish kuchini boshqarish talab qilinadi. Bunda kutilmagan, keskin harakatlarni amalga oshirish, me'yoridan ortiqcha yuklamalar berilishi pay bog'lamlarning jarohatlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli, bosqichli, ketma-ketlikdagi va boshqarib boriluvchi harakatlarni amalga oshirish talab qilinadi.

4). Tayyorgarlik harakatlarini bajarishda yakka tartibdagi xususiyatlar (individual) omili

Tayyorgarlik harakatlarini tanlab olishda va bevosita ularni amalga oshirishda sportchilarning yakka tartibdagi xususiyatlarini hisobga olish

talab qilinadi. SHu sababli, harakatlarni bajarish davomida muskullarga beriluvchi yuklamalar qiymatini oshirib borishda sportchilarning yakka tartibdagi xususiyatlarini hisobga olgan holatda, turli xil uslublardan foydalanish tavsiya qilinadi.

5). Imkoni boricha, tayyorgarlik harakatlariga ko'proq vaqt ajratilishi tavsiya qilinadi

Bunda tayyorgarlik harakatlarining nafaqat turli xilligiga e'tibor qaratish, balki ko'proq vaqt ajratilishi ham muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Dars mashg'ulotining davomiylik vaqtiga bog'liq holatda, barcha harakatlarni amalga oshirish uchun 10 minutdan 20 minutgacha vaqt ajratiladi. Haqiqatdan ham, tayyorgarlik harakatlari qanchalik uzoqroq vaqt davoyimligida amalga oshirilsa, demak mashg'ulotlarni amalga oshirish jarayonida ham bajariluvchi harakatlar samaradorligi shunchalik darajada ortishi qayd qilinadi.

6). Tayyorgarlik harakatlarining muvofiqlikdagi, takrorlanmas tavsifga ega bo'lgan tarkibini qaror toptirish

Har bir sport turida tayyorgarlik harakatlariga qo'yiluvchi talablarni belgilab beruvchi o'ziga xos maxsus jihatlar mavjud hisoblanadi. Mavjud ma'lumotnoma tavsifidagi adabiyot manbalaridan ushbu tayyorgarlik harakatlari turlari bilan tanishib chiqish va maqsadga muvofiqlarini tanlab olish, sportchilarni tayyorgarlashda foydalaniluvchi maxsus mashqlar bilan birgalikda ushbu tanlab olingan harakatlarni tarkibga kiritish tavsiya qilinadi.

2) Harakatlarni boshqarish

Dam olishdan keyin, keskin va kuch talab qiluvchi mashqlarni bajarish samaradorligi darajasi ortadi, va shuningdek bunda yuklamalarni boshqarish orqali qon oqimi yordamida muskul to'qimalarida yig'ilib qolgan sut kislotaning yo'qotilishi imkoni yuzaga keladi, o'z navbatida harakatlarni bajarish vaqtida yuzaga keluvchi muskullarning toliqishi yo'qoladi, qayta tiklanish jarayoni nisbatan tez amalga oshadi.

Aksincha vaziyatda esa – to'planib qolgan sut kislotaning yo'qotilishi uchun nisbatan ikki martadan ko'proq vaqt sarflanishi talab

qilinadi. Muskul to'qimasida sut kislotaning yig'ilishi ta'sirida oyoqlar va tananing boshqa qismlari yordamida keskin harakatlarni amalga oshirishda muskullarning harakatlanishi susayadi, qonning sirkulyasiyasi sekinlashadi.

3 Tayvorgarlik va boshqariluvchi tavsifga ega bo'lgan harakatlarning samarasi

- 1) Muskullarning qizdirib olinishi turli xildagi texnik harakatlar bajarilishi darajasini yaxshilaydi;
- 2) Mexanik harakatlarda maksimal darajada samaradorlikka erishiladi;
- 3) Jarohatlanish ehtimolligi minimal darajada bo'lishiga erishiladi;
- 4) Charchash holatida qayta tiklanishning tez amalga oshishi qayd qilinadi.

Adaptiv sport turlarida Murabbiyning roli

Ma'lumki, trenerning ish faoliyati sportchilarda harakatlarga oid qobiliyatlarning rivojlantirilishi va musobaqalarda ishtirok etish natijalarini yuksaltirishdan tashkil topadi. Aniqroq aytganda, mashg'ulotlarga oid faoliyatning maqsadi – bevosita harakatlarga tegishli qobiliyatlarning yaxshilanishi va sportchilarning erishuvchi natijalarini oshirish bilan bog'liq bo'lgan bilvosita munosabatlarni tanlab olish, shakllantirish va muvofiqlikda qaror toptirishdan tashkil topadi.

Quyida trenerning aniq rolini qarab chiqamiz.

1) Trener sportchilarda mavjud tabiiy xususiyatlar va boshlang'ich darakchilarni aniqlaydi

Sportchilarni saralab olishda eng avvalo, sportchilarning tabiiy boshlang'ich darakchilar hisoblangan xususiyatlari va yashirin imkoniyatlariga aniqlik kiritish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Ma'lumki, yashirin imkoniyatlar harakatlarni bajarish qobiliyatining testdan o'tkazilishi yo'li bilan aniqlanadi, aniqroq aytganda amaliyotda harakatlar faolligini tekshirish davomida qayd qilinadi.

Shunday qilib, sportchilarda boshlang'ich darakchilarni aniqlash uchun sezilarli o'rin tutuvchi omillardan biri bo'lgan – muskul kuchi bilan cheklanib qolish holati umumiy tendensiyasi sharoitida, ma'naviy kuch, chidamlilik, iroda va insoniy sifatlar va boshqa shu kabi turli xil omillarni ham e'tibordan chetda qoldirmaslik tavsiya qilinadi. O'z navbatida, bunda nafaqat sportchilarning sub'ektiv va maxsus qobiliyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi, balki trener o'zining sub'ektiv tajribasiga tayangan holatda, mulohaza bilan kuzatish olib borishi va istiqboli porloq sportchilarni to'g'ri tanlab olishi talab qilinadi.

Shunday qilib, trener istiqbolli qobiliyatlarga ega bo'lmagan sportchilarni umumiy tayyorlashda nisbatan ko'p vaqt va kuch–g'ayrat sarflanishi talab qilinishini yaxshi anglab etishi zarur hisoblanadi. Trener sportchilarning ob'ektiv va sub'ektiv jihatlarini ifodalovchi omillarni tahlil qilish asosida, shoshilinch xulosalarga kelmasligi kerak, chunki sportchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida diqqatini mashg'ulotlarga to'liq jalb qila olmasligi yoki dangasalik qilishi kuzatilishi ham mumkin, ya'ni texnikaning qaror topishi va yaxshilanishi uzoq vaqt davomiyligida amalga oshiriluvchi mashg'ulotlarni talab qiladi.

2) Trener sportchilarning ruhiy holatini to'g'ri tushunishi talab qilinadi

Trener nafaqat ruhiy omilni boshlang'ich tavsifda baholashni amalga oshirishi va uning sportchilarning mahorati shakllanishiga ta'siriga e'tibor qaratishi, balki sportchilarning ichki ruhiy olamini nozik tushuna olishi ham talab qilinadi. Turli xil sport turlarida sportchilarni saralab olish va boshlang'ich darakchilarga aniqlik kiritish davomida sportchilar tomonidan iroda va intilishlarning namoyon bo'lishiga e'tibor qaratiladi.

Bardosh, chidam–matonat va boshqa iroda sifatlarining mavjudligi yoki mavjud emasligi sportchilarning istiboldagi holatini ko'p jihatdan belgilab beradi.

Shunday qilib, trener sportchilarning qobiliyatlari rivojlanishida zo'r berib ishtirok etadi, mashg'ulotlar jarayonida o'zining hatti–harakatlari haqida fikr yuritadi va sportchilarda boshlang'ich darakchi holatlarni

aniqlaydi, bu holat etarlicha darajada yaxshi natijalarga olib kelishni ta'minlaydi.

Ayrim holatlarda turli xil darajada tashkil qilinuvchi musobaqalar va har kuni amalga oshiriluvchi mashg'ulotlar mashqlari sportchilarni sinovdan o'tkazish va ustunlik jihatlarini aniqlashda ustuvor shart-sharoitlar va uslublarning sifatida o'rin tutadi. Bunda ruhiy omil haqida yaqqol fikr yuritish qiyin masala hisoblanadi.

O'z navbatida, trener sportchilarning ruhiy jihatlarini tarbiyalashi va o'zgartirishi, musobaqalarni tashkil qilish yo'li bilan sportchilarning xarakteriga ta'sir ko'rsatishi mumkin va sportchilarning kundalik mashg'ulotlarda odatlanilgan mashqlarni bajarish asosida yuqori natijalarga erishishlari ta'minlanishi qayd qilinadi.

3) Mashg'ulotlarning samaradorligi va ish unumdorligini trenerning oqilona faoliyatiga bog'liq hisoblanadi

Sportchilarning qobiliyatlarini yaxshilash uchun mashg'ulotlar bilan bog'liq ishlarga nisbatan ko'proq darajada oqilona (ratsional) yondoshish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Mashg'ulotlarning ratsionallashtirilishida nisbatan eng qisqa yo'l – bu mashg'ulotlarni sinchiklab rejalashtirib chiqishdan tashkil topadi, bunda trener mavjud kamchiliklarning o'rnini to'ldirish va to'g'ri tahlil qilish, tashhis qo'yish jarayonini to'g'ri amalga oshirish, mashg'ulotlarning tarkibi haqida qayg'urishi, mashg'ulotlarning samaradorligi, atrof-muhitda mavjud shart-sharoitlar, rivojlanishning bosqichli tavsifga egaligi, belgilangan maqsadlarning ro'yobga oshirilishi va shu kabi jihatlariga katta e'tibor qaratishi talab qilinadi.

Shunday qilib, har doim ham mashg'ulotlarning oqilona tashkil qilinishi yuqori samaradorlikka olib kelavermaydi, bu holat kamida sportchilarning ma'lum vaqt davomida mashg'ulotlarning maqsadi va mazmun-mohiyatini o'zlari to'liq anglab etmagunlarigacha, samaradorlikning to'liq ta'minlanmasligi, shuningdek ularning mashg'ulotlarda ishtirok etishi, musobaqalarda g'alabalarga erishishi va mag'lubiyatlari kabilarga bog'liq hisoblanadi. Trener mashg'ulotlarning

oqilona tashkil qilinishi haqida qayg'urishi orqali sportchilar uchun o'ziga xos yo'l boshchi sifatida o'rin tutadi.

Sport turiga bog'liq holatda, mashg'ulotlar mashqlarining tarkibi va samaradorligi, individualligi o'zaro sezilarli darajada farqlanadi va bunda belgilangan maqsadlarga erishish uchun tinimsiz mehnat qilish talab qilinadi. Trenerning birinchi o'rindagi vazifasi – sportchilarning o'zlari mashg'ulotlar davomida o'z bilimlarini tarkibiy to'ldirib borishlariga intilishi, shuningdek sportchilarning asosiy va maxsus jismoniy kuchni mustahkamlashlariga intilishlari ruhiyatini shakllantirishdan tashkil topadi. Dars mashg'ulotlarida belgilangan maqsad yil davomida o'tkazilishi belgilangan musobaqalar taqvim rejalariga muvofiq kelishi zarur hisoblanadi.

Masalan, musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish davomida mashg'ulotlar tarkibiga maxsus mashqlar, steplar va boshqalar kiritiladi, butun mashg'ulotlar davrining – tayyorgarlik, mustahkamlash va tugallanish davrlariga bo'lib chiqilishi birinchidan, asosiy jismoniy kuchning mustahkamlanishiga olib keladi, ikkinchidan – yakka tartibdagi musobaqalar o'tkazilishi sharoitida barcha qobiliyatlarga e'tibor qaratilishi va rivojlantirilishi imkoni yuzaga keladi, uchinchi – texnik va taktik qobiliyatlarning shakllantirilishi bosqichli tarzda, ketma-ketlikda yakunlanadi.

Shu bilan birgalikda, boshqaruv samaradorligi bosqichlar bo'yicha, alohida qismlarning rejalashtirilishiga bog'liq hisoblanadi, ya'ni – choraklar bo'yicha, oylik, haftalik va kundalik rejalar maqsadga muvofiq tarzda tuzib chiqilishi talab qilinadi. Maktabda amalga oshiriluvchi ta'lim jarayonga o'xshash tarzda, trenerning faoliyati o'rgatish jarayonini tashkil qilish va boshqarishni ta'minlash asosida rejalashtiriladi.

Shunday qilib, mashg'ulotlar jarayonining oqilona bo'lmagan tarzda rejalashtirilishi va nomuvofiqlikka ega bo'lgan muhit tez charchashga, jismoniy kuchning juda katta qiymatda sarflanishiga olib keladi. Qisqacha qilib aytganda, asosiy jismoniy kuchni o'stirish talab qilinuvchi sport turlarida mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirishni boshqarish zarur

hisoblanadi, jumladan mashg'ulotlardan keyin organizmning qayta tiklanishi uchun dam olishning etarli darajada bo'lishi talab qilinadi.

4) Trenerning yaxshi ish olib borishi mashq qilishga ishtiyoqning o'yg'onishiga olib keladi

Trenerning muhim hisoblangan vazifalaridan yana biri – bu sportchilarning mahorati darajasini oshirish bilan bog'liq hisoblanadi. SHu sababli, birinchi navbatda sportchilarning mashg'ulotlarda ishtirok etish darajasini oshirish vazifasini hal qilish talab qilinadi. Trener sportchilardan mashqlarni bajarishni sovuqqonlik bilan, qat'iy talab qilmasligi zarur.

Aksincha vaziyatda, mashqlarning rasmiy tusda bajarilishi slampa holatiga va to'xtalishlarga olib kelib kelishi mumkin, shuningdek mashq qilishga nisbatan qiziqishning so'nishi, hoxish–istakning yo'qolishi qayd qilinishi mumkin. Mashg'ulotlar rejasi sportchilarda mashq qilishga nisbatan o'z–o'zidan hoxish–istakning o'yg'onishiga turki berish tavsifida tuzib chiqilishi talab qilinadi.

O'z navbatida, boshqarish jarayonida mashg'ulotlarni tuzib chiqishning turli xildagi uslublaridan foydalanish tavsiya qilinadi. Sportchilarda mashq qilishga nisbatan qiziqishlarni o'yg'otuvchi omillarga – qiziqtirish, ehtiyoj sifatidagi zaruriyatni shakllantirish, amalga oshirish quvonchi–hursandchiligini his qilish, belgilangan maqsadni ongli ravishda amalga oshirish va boshqalarni kiritish mumkin. SHu sababli, trener doimiy ravishda har bir sportchini yaxshi tushuna olishi talab qilinadi va shundagina katta yutuqlarga erishish mumkin.

Mashqlarni bajarish davomida trener quyida keltirilgan qoidalarga amal qilishi tavsiya qilindi:

- (1) Alohida mashqlarni bajarish davomida vaqtning oqilona foydalanish;
- (2) Mashqlarni bajarish uslublarini o'zlashtirish;
- (3) O'yin estafetalaridan foydalanish;
- (4) Maqtoovni qizg'anmaslik;
- (5) Sportchilarning takliflarini qabul qilish;

- (6) Sportchilarda amaliy jihatlarni rivojlantirish;
- (7) Aniq maqsadlarni belgilash;
- (8) Sportchilarning aqliy faolligini rivojlantirish;
- (9) Mashqlarda turli xillikdan foydalanish;
- (10) Ishonch bilan o'zlashtirish va mahorat darajasini oshirishni ta'minlash.

Umumiy holatda, trener mashqlarni bajarishda Spartada kuzatilgani kabi, qat'iy talablar qo'ymasligi va sportchilarni sparringda o'zining kuchi va texnikasi bilan maqtanmasligi, balki ularda qiziqish, ishtiyoq bilan mashq qilish istagini o'yg'otishi talab qilinadi. SHunday qilib, rahbarlikni amalga oshirish samaradorligi sportchilarning rivojlanishiga ulkan ta'sir ko'rsatadi.

5) Mashg'ulotlarda sportchilarning yakka tartibdagi o'ziga xos jihatlarni to'g'ri tushuna olishning rahbarlikni amalga oshirish samaradorligiga ta'siri

Asosiy va maxsus jismoniy kuch, ma'naviy-ahloqiy tayyorgarlik darajasi, texnik va boshqa jihatlardan sportchilar o'rtasida o'zaro farqlanishlar ko'lami keng hisoblanadi, ya'ni ularning har biri o'zining ustun va kamchilik jihatlarga ega hisoblanadi.

Mashg'ulotlarda sportchilarning yakka tartibdagi o'ziga xos jihatlari hisobga olish, ustun jihatlarni takomillashtirish va kamchiliklarini to'g'rilashga intilish talab qilinadi. Sportchilarga nisbatan ko'proq amaliy tajriba ega bo'lgan trener sparring texnikasini kuzatish va tahlil qilishi, tamoyil jihatidan yo'l qo'yilgan kamchiliklarni aniqlashi va tegishli mashqlar orqali ularga tuzatishlar kiritishi talab qilinadi.

Trenerlik ishida kuzatuvchanlik, ziyraklik sifatlari muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu sifatlarni sportchilar jamoasining tayyorgarlik ko'rishi jarayonida kerakli mashq mashg'ulotlarini amaliyotga tadbiq etish olish, sportchilarning ustun jihatlari va kamchiliklarini aniq ko'ra olish, texnik kamchiliklarga tuzatish kiritish olish, o'z vaqtida maqtash, rekordlarni yaxshilash, to'g'ri sifatida ta'sir ko'rsatuvchi shart-sharoitlarni

aniqlash va ularni barataraf qilish, tuzatishlar kiritish va qimmatli ko'rsatmalar berish imkonini beradi.

Bundan tashqari, trener nafaqat alohida sportchilarga e'tibor qaratishi, balki butun jamoaga, jamoaning umumiy bir butunligi va ichki xususiyatlariga e'tibor qaratishi asosida kuzatish va tegishli tuzatishlar kiritish vazifasini ham o'z zimmasiga oladi.

6) Trenerda ilg'or boshqaruvchilik mahoratining mavjudligi

Qulay vaziyatlarda trener sportchilarni musobaqa qoidalari, sparringni amalga oshirish uslublari, sparringning umumiy masalalari, maxsus mashqlarning ahamiyati va boshqa holatlar bilan tanishtirib borishi, ushbu ko'rinishda sportchilarni har tomonlama rivojlantirib borishi talab qilinadi. Boshqarish texnikasida mavjud uslublardan – ma'ruza, baxs–munozara, suhbat, ko'rgazmali namoyish mashqlari, kuzatishlar va boshqalardan foydalaniladi.

Masalan, ma'ruza yordamida sportchilarga mashqning tarkibi tushuntirib beriladi, texnika bo'yicha turli xil tushuntirishlar amalga oshiriladi, keyin ko'rgazmali mashqlar, tahlil va bahs–munozara uslubida mavzu bo'yicha materiallarning mustahkamlanishi amalga oshiriladi. SHu sababli, har tomonlama aniq tavsifga ega tushuntirishlar har bir sportchining aqliy faolligini oshirishi qayd qilinadi va har doim trener ushbu holatga ishonch xosil qilishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Trener o'zini qat'iy, qattiqo'l boshqaruvchi sifatida tutmasligi, biroq etarli darajada talabchan bo'lishi talab qilinadi, ko'ngilchan bo'lish – bu barcha narsani o'z holicha tashlab qo'yish degani emas, bunda o'zaro iliq munosabatlar mavjud bo'lishi zarur hisoblanadi. Vaziyatga bog'liq holatda, trener o'z vaqtida qattiqo'l bo'lishi va o'zini munosib tuta olishi ham talab qilinadi.

7) O'z ishining ustasi sifatida trener trenerlik faoliyati ustida muntazam shug'ullanishi talab qilinadi

Trener har kuni boshqarishning tegishli uslublari yordamida o'z tajribalarini oshirib borishi, sportchilarga hayotiy tajribalar va texnikani etkazib berishi talab qilinadi. Texnikani o'zlashtirish bo'yicha rahbarlik

qiluvchi trener o'z tajribasi va tashabbuskorligin namoyon qilishi, shuningdek sportchilarning salomatligini nazorat ostida ushlashi, mashg'ulot sparringlarini o'tkazishni boshqarish uslublarini yaxshi bilishi va shu kabi muhim jihatlarga ega bo'lishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Shuningdek, trener sportchilarda insoniy sifatlar rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi, sport psixologiyasi, odam tanasining funksiyasi asoslarini mukammal bilishi, harakatlar fiziologiyasi, mashg'ulotlarni o'tkazishning turli xil usullari haqida etarli darajada bilimlarga ega bo'lishi, ilmiy tadqiqotlar bilan shug'ullanishi talab qilinadi va o'z navbatida, mashaqqatli mehnat qilmasdan turib, o'rtamiyona trener darajasidan ilg'or trener darajasigacha yuksalish mumkin emas.

Shunday qilib, mashaqqatli ustozlik faoliyati fonida trener fiziologiya, anatomiya, ruhiyatshunoslik, odam organizmning funksiyasi, mashg'ulotlarni olib borish statistikasi, sportda faollik va oqilona tashkil qilish masalalari va boshqa turdagi talab qilingan bilimlarni muntazam ravishda o'zlashtirishi, egallab borishi zarur hisoblanadi.

8) Trener sportchilarning musobaqa oldidan to'liq holatda tayyorligini ta'minlaydi

Trenerning eng oliy maqsadi – bu sportchilarning musobaqalarda ulkan yutuqlarni qo'lga kiritishiga erishishida faol tarz ish olib borishni ta'minlashdan tashkil topadi. Bu maqsadning ro'yobga oshirilishi uchun ekstremal shart-sharoitlarni yaratish yo'li bilan musobaqalarga tayyorlanish talab qilinadi.

Trener musobaqalar oldidan sportchilarda charchab qolmaslikni ta'minlovchi shart-sharoitlarni yaratish ma'suliyatini o'z zimmasiga oladi. O'z navbatida, sportchilarning me'yoridan ortiq charchab qolishiga yo'l qo'ymaslik uchun, va asab tizimining holatini nazorat qilish maqsadida mashg'ulotlar vaqti sportchilarning yakka tartibdagi xususiyatlariga muvofiqlikda rejalashtiriladi. Agar, musobaqalar vaqtida sportchilarda havfsirash sezgisi yuzaga kelsa, bu tabiiy holat hisoblanadi.

Shunday qilib, trener musobaqalar oldidan sportchilarda zo'riqish holati yuzaga kelmasligiga e'tibor qaratishi, bundan vaziyat yuzaga kelishi holatida esa uni minimallashtirishga intilishi tavsiya qilinadi.

Bu holatga sparring jarayonida texnikaning namoyon qilinishida yo'l qo'yiluvchi xatoliklarni aniqlash va o'z vaqtida tuzatishlar kiritishni ta'minlash va sparringlarni o'tkazish sportchilarning o'z tashabbuslari bilan tashkil qilinishida texnikani boshqarishda muvofiq shart-sharoitlarning yuzaga keltirishi orqali erishiladi.

Musobaqalar oldidan o'tkazilgan mashg'ulotlarda sportchilarning ustunlik jihatlari va tegishli strategiya qarab chiqiladi, mavjud kamchiliklar tahlil qilinadi, sinchilab muhokama qilinadi va sportchilar e'tiboriga havola qilinadi. Shunday qilib, qandaydir kamchiliklar aniqlangan vaziyatda sportchilarga nisbatan hurmatsizlik qilish deb bilmasdan, balki bu kamchilardan sportchilarni o'z vaqtida ogohlantirish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Trener sparring davomida sportchilar holatining barqarorligi haqida qayg'urishi zarur hisoblanadi.

Mashg'ulotlar rejasi.

A. Mashg'ulotlarni rejalashtirishning muhimligi

Agar, oldindan tegishli yo'nalishlar belgilab olinmasa, u holda olg'a tomon harakat ham amalga oshirilmaydi. Sportning barcha tarbiyaviy ahamiyati va tarkibi odamga xos bo'lgan qobiliyatlarning yaxshilanishi va mashg'ulotlarda belgilangan maqsadlarning kengaytirilishidan tashkil topadi. Mashg'ulotlar jarayoni va belgilangan maqsadlarni ro'yobga oshirish bevosita rejalashtirish jarayoniga bog'liq hisoblanadi. Shunday qilib, sportchilarning o'sishi jarayonini ta'minlash va belgilangan me'yorlarga erishish uchun etarlicha darajada oqilona tavsifga ega bo'lgan rejalashtirish mavjud bo'lishi talab qilinadi.

O'z navbatida, trener mashg'ulotlar jarayoni dasturlarining rejalashtirilishiga nisbatan muhim ahamiyat berishi talab qilinadi. Mashg'ulotlar jarayoni dasturlarini rejalashtirish – muhim soha bo'lib, yuqori darajadagi maxsus bilimlar va boy tajribaga ega bo'lishni talab

2. Mashg'ulotlarning sifati darajasini oshirish;
3. Irodani mustahkamlash;
4. Harakatlanish qobiliyatlari darajasining yaxshilanishini ta'minlovchi jismoniy kuchni yaxshilash.

(3) Boshqariluvchi mashg'ulotlarning maqsadi

- 1 Mashg'ulotlarda harakatlanish qobiliyatlariga jiddiy ahamiyat qaratiladi;
2. Mashg'ulotlarda yakka tartibdagi jismoniy kuchni yaxshilashga jiddiy e'tibor qaratiladi;
3. Mashg'ulotlarning sifati oshirish;
4. Iroda sifatlarini ongli ravishda oshirish va musobaqalar oldidan barqarorligini ta'minlash.

5) Har kunlik mashg'ulotlar sikli

Mashg'ulotlarda belgilangan maqsadlarga maksimal darajada erishish uchun har kunlik mashg'ulotlarning vaqtini samarali tarzda rejalashtirish tavsiya qilinadi. Bunda bir tomondan, sportchi tomonidan g'ayrat bilan mashq qilishga intilish ishtiyoqi namoyon qilinishi, boshqa tomondan esa – yakka tartibdagi bo'sh vaqtning mavjud bo'lishi e'tiborga olinadi. O'z navbatida, mashg'ulotlar va kundalik hayotni yaxshi darajada o'zaro uyg'unlikda ishlab chiqish talab qilinadi. Barcha davlat miqyosidagi gimnaziyalarda odatda, har kunlik 3 marta mashg'ulotlar jarayonidan foydalaniladi.

YORDAMCHI SPORT ANJOMLARDA MASHG'ULOTLAR O'TKAZISH USLUBIYATI

Amaliyot mashg'ulotlari

Adaptiv sport mashg'ulotlari sport seksiyalarida amalga oshiriladi. Ushbu ko'rinishda, taekvondo seksiyalari o'rta ta'lim maktablarida, Bolalar va o'smirlar sport maktablari (BO'SM) va jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish majmualarida tashkil qilinishi mumkin.

Adaptiv sport seksiyalarida quyidagi asosiy vazifalar hal qilinadi: mashq qiluvchilarda ma'naviy-axloqiy jihatdan tarbiyalanishi, razryadlar

bo'yicha sportchilarni tayyorlash va sport yo'nalishidagi taekvondo yo'nalishida sport yo'riqchilari va hakamlarni tayyorlash.

Ushbu vazifalarning hal qilinishi tegishli dastur materiallarining o'zlashtirilishi yo'li bilan amalga oshiriladi.

Dastur materiallarining muvaffaqiyatli o'zlashtirilishi va takomillashtirilishi uchun ularni oqilona egallash, o'zlashtirish imkonini beruvchi mashg'ulotlardan foydalanish talab qilinadi.

Mashg'ulotlarning turli xil shakllari yangi materiallarning tezkor o'zlashtirilishi va navbatdagi mashg'ulotlarda ularning mustahkamlanish imkonini beradi.

Amaliyotda ko'pincha holatlarda o'tilgan materiallarning o'rganilishi, takomillashtirilishi va tekshirilishi amalga oshiriladi. Biroq yangi materialni o'rganish vazifasi belgilangan bo'lsa, u holda bu ko'rinishdagi mashg'ulotlar o'quv yoki o'quv- mashg'ulotlar mashqlari deb nomlanadi. Agar vazifa oldin o'rganilgan materialni takomillashtirishga qaratilgan bo'lsa, u holda bu o'quv-mashg'ulotlar yoki mashg'ulotlar mashqlari deb nomlanadi.

O'tilgan materiallarning o'zlashtirilishi darajasini tekshirish maqsadlarida mashg'ulotlar va musobaqa mashqlari amalga oshiriladi.

Sportchilarni tayyorlashda mashg'ulotlarning uch turi o'zaro farqlanadi.

Birinchi mashg'ulot - bu seksiyalarga oid (darslar) mashg'ulotlar bo'lib, murabbiy rahbarligi ostida amalga oshiriladi, ikkinchisi - mustaqil (darsdan tashqari) mashg'ulotlar bo'lib, murabbiy topshirig'i asosida bajariladi, uchinchisi esa musobaqalardan tashkil topadi.

Adaptiv sport seksiyasida ishlarning tashkil qilinishi va tarkibi nazariy va amaliy mashg'ulotlarni qarab chiqishni o'z ichiga oladi.

Bunda asosiy solishtirma ulush amaliy mashg'ulotlar hissasiga to'g'ri keladi.

Amaliyot mashg'ulotlari

Amaliyot mashg'ulotlarini tashkil qilishning asosiy shakli dars hisoblanadi. Dars mazmun-mohiyatiga ko'ra, o'quv, o'quv-

mashg'ulotlari va mashg'ulotlar tavsiflariga ega bo'lishi mumkin va 2 soatdan 3 soatgacha davom etadi. Guruhlar oldida bajarilishi belgilangan vazifalarga bog'liq holatda va ularning tayyorlanishi asosida har bir darsning tarkibi va vaqti aniqlanadi (18-rasm).



18-rasm. Amali mashg'ulotlarini tashkil qilishi

O'quv mashg'ulotlari.

O'quv mashg'ulotining davomiyligi 2-3 soatni tashkil qiladi. Bu mashg'ulotlar davomida mashq qiluvchilarda sport yo'nalishidagi taekvondo bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalar o'zlashtirilishi qaratib chiqiladi. O'quv mashg'ulotlari 4 ta qismdan tashkil topadi: jumladan, kirish, tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlar. Har bir qism o'ziga xos tarkib va vazifalarga ega hisoblanadi.

Kirish qismi.

Bu qismning davomiyligi 5 daqiqadan 10 daqiqagacha vaqtni tashkil qiladi. Kirish qismining vazifasi: guruhni tashkil qilish, uni mashg'ulot vazifalari bilan tanishtirish, mashq qiluvchilarning emotsional holatini oshirish, ularni darsning tayyorgarlik qismiga tayyorlash kabilardan iborat. Darsning kirish qismi tarkibiga guruhni safga tuzib chiqish, ro'yxat bo'yicha tekshirish, mashg'ulot vazifalariga qisqacha izoh berib o'tish,

qator va tartiblar bo'yicha bajariluvchi mashqlarni belgilab olish kabilari kiritiladi.

Tayyorgarlik qismi.

Darsning tayyorgarlik qismining davomiyligi 20-40 daqiqani tashkil qiladi. Tayyorgarlik qismining vazifalari: organizmning ish qobiliyatini oshirish, uni darsning asosiy qismi tarkibini bajarishga tayyorlash, tezkorlikni rivojlantirish va takomillashtirish, chaqqonlik (epchillik), kuch, egiluvchanlik, jasurlik, qarorlar qabul qila olish, qat'iylik va boshqa sifatlarni rivojlantirishga tayyorlash kabilardan tashkil topadi. Darsning tayyorgarlik qismi umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlardan tashkil qilinadi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizmning funksional imkoniyatlari darajasining oshirilishiga yo'naltiriladi va, shuningdek, uning harakat apparatiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishga qaratiladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'z tarkibiga turli xildagi yurish va yugurish mashqlari, turli xildagi sakrash va boshqa muskullar guruhlariga uchun bajariluvchi mashqlarni oladi.

Darsning ushbu qismida harakatlar koordinatsiyasi, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va bo'g'imlarning harakatchanligi, muvozanat, bo'shashish va boshqa yo'nalishlarga qaratilgan mashqlardan foydalaniladi.

Bu mashqlar joyida turgan holatda va, shuningdek, harakatlanish holatida bajariladi. Ular predmetlarsiz va predmetlar yordamida bajarilishi mumkin: jumladan, gimnastika tayoqchalari, arg'amchi, expander va hokazolar ishlatilishi mumkin. Darsning tayyorgarlik qismida arqon, halqa, gimnastika devori va boshqa turdagi gimnastika snaryadlaridan ham foydalaniladi.

Maxsus mashqlar umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bajarilganidan keyin 10-15 daqiqa davomida bajariladi. Maxsus mashqlar asab-muskullar apparatining darsning asosiy qismida bajarilishi belgilangan ishlarga rostdanlashiga yo'naltiriladi. Maxsus mashqlarga egiluvchanlikka

yo'naltiriluvchi mashqlar, darsning asosiy qismida bajarilishi, o'rganilishi belgilangan materiallarga tizimi bo'yicha o'xshash bo'lgan turish holatlari va imitatsiyali mashqlar, oddiy shakldagi sparringlar, kombinatsiyalar bog'lamlari qismlarini bajarish, sport jihozlaridan foydalanilgan holda bajariluvchi va boshqa mashqlardan tashkil topadi.

Darsning tayyorgarlik qismi 3-5 daqiqa davomida faol holatda dam olish bilan yakunlanadi. Ushbu vaqt davomida mashq qiluvchilar sport zalida mayjud bo'lgan tegishli joylarni juft holatda taqsimlanish asosida egallashadi, talab qilingan jihozlarni ishga tayyorlash amalga oshiriladi.

Darsning asosiy qismi.

Darsning umumiy vaqti 90 daqiqani tashkil qilgan vaziyatda darsning asosiy qismining davomiyligi 40-60 daqiqani tashkil etadi, shuningdek, dars umumiy vaqti 135 daqiqani tashkil qilgan holatda esa asosiy qism - 75-95 daqiqadan tashkil topishi kerak. Darsning asosiy qismining vazifalari: taekvondo texnikasi va taktikasini o'rganish, iroda sifatlarini tarbiyalash va jismoniy sifatlarni mustahkamlash, takomillashtirish. Mashg'ulotlarning asosiy qismi davomida yangi maxsus mashqlar, usullar, himoyalar, qarshi usullar va taktik tayyorgarlik usullari o'rganiladi. O'rganilgan taktik va texnik harakatlar o'quv va o'quv-mashg'ulotlar janglarida mustahkamlanadi.

Ular sheriklar bilan birgalikda amalga oshiriladi, bunda tegishli topshiriqlar beriladi.

Darsning ushbu qismida oddiy shakldagi sparringlar, harakatchan o'yinlar, estafetalardan foydalaniladi. Darsning asosiy qismi yakunida mustaqil ishlarni bajarish uchun vaqt ajratiladi, bu mashg'ulotlar murabbiy topshirig'i asosida amalga oshiriladi; darsning asosiy qismi egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bilan yakunlanishi mumkin.

Yakunlovchi qism.

Darsning yakunlovchi qismining davomiyligi 5-10 daqiqani tashkil qiladi. Bu qismning vazifalari: yuklamalarning asta-sekin pasaytirib

borilishi, organizmda qayta tiklanish jarayonlarining faollashtirilishi, darsning yakuniy xulosalarini chiqarish.

Yakunlovchi qismda organizmni nisbatan tinch holatga keltirish maqsadida quyidagilardan foydalaniladi: jumladan, yurish, qayta tashkillanish, joyida turgan va harakatlangan holatda diqqatni jamlash mashqlari, sokin harakatchan o'yinlar, bo'shashtirishga yo'naltirilgan mashqlar va tinchlantiruvchi nafas olish mashqlari (19-rasm). Yakunlovchi qism guruhni qayta safga tuzish bilan tamomlanadi.



19-rasm. Darsning yakunlovchi qismi.

Ushbu vaqt davomida mashq qiluvchilarga dars bo'yicha belgilangan vazifalarning bajarilishi natijalari haqida ma'umotlar berilishi talab qilinadi, shuningdek, mashg'ulotlar amalga oshirilishi davomida kuzatilgan ijobiy va salbiy lahzalar mufokama qilinadi. Ayniqsa, yo'l qo'yilgan kamchiliklarni tuzatishga alohida diqqat-e'tibor qaratiladi. Talab qilingan vaziyatlarda uyga vazifa beriladi. Bu yerda kelgusida bajarilishi belgilangan vazifalar haqida ma'lumotlar berib o'tish mumkin.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar.

O'quv mashg'ulotlari guruhli usulda amalga oshiriladi, tayyorgarlik qismi turli *xil* usullarda: masalan, alohidalangan, oqim ko'rinishida va boshqa usullarda o'tkazilishi mumkin. Mashqlar turli *xil* tuzib chiqilgan guruhlar bo'yicha amalga oshirilishi mumkin: jumladan, 1, 2, 3,4 tadan saflangan folatda, aylanma mashqlar asosida, bo'yga qarab safga terib chiqish va hokazo usullarda amalga oshirilishi mumkin. Darsning tayyorgarlik qismi qandaydir sifatlarning rivojlantirilishi yo'nalishida: masalan, kuch, tezkorlik, epcchilik, egiluvchanlik kabilar bo'yicha ustuvor yo'nalishlarda amalga oshirilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Tayyorgarlik qismi tarkibiga kiritiluvchi mashqlar majmuasi doimiy tavsiflarga ega bo'lmasligi belgilanadi; ularni tizimli tarzda ko'rinishini o'zgartirish talab qilinadi. Bir xildagi mashqlardan uzoq vaqt davomida foydalanish natijasida mashq qiluvchilarda ularga moslashish yuzaga keladi va bu kutilgan natijalarga o'ng kelmaydi. Masalan, boshlang'ich turish holatini o'zgartirish, ularni bajarish sur'ati, vaqtini o'zgartirish orqali ham mashqlarning turli xilligini ta'minlash mumkin.

Taekvondoda darsning tayyorgarlik qismi tarkibini umumiy holatda bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshirishga qaratilgan va dinamik muvozanat holatini saqlashga yo'naltirilgan mashqlar katta qismni tashkil qiladi. Darsning tayyorgarlik vaqti belgilangan vazifalar va guruhlarning tayyorlanishiga bog'liq holda o'zgartiriladi. Sport yo'nalishidagi tayyorgarlik darajasi qanchalik past bo'lsa va sportchilarning yoshi qanchalik kichik bo'lsa, darsning tayyorgarlik qismiga shunchalik darajada ko'proq vaqt ajratiladi. Sport mahorati oshib borishi bilan darsning tayyorgarlik qismi vaqti qisqartiriladi.

Usullarning o'rganilishi uchun juftliklarni tanlab olish katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Bunda juftliklarni tanlab olishda sportchilarning individual xususiyatlari dars materialini o'zlashtirishga imkon berishiga e'tibor qaratiladi. Masalan, agar usul o'zlashtirilishida sportchilar juftligining tana og'irliklari bir xilda bo'lgan sharoitda samaradorlik qayd qilinmasa, u holda sherik juftni tana og'irigi kamroq

bo'lgan guruh tarkibidan tanlab olinishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Agar, umumiy guruh tarkibida sportchilar toq sonda bo'lib, bir kishi ortib qolsa, u holda uni birorta mos keluvchi juftlik tarkibiga birlashtirilishi amalga oshiriladi.

Adaptiv sportda bo'yicha sport maktablarida o'quv mashg'ulot soatini yillik rejasi

Yosh sportchilar bilan tarbiyaviy ishlarni olib borish

Hukumatimizni chuqur o'ylangan hamda oqilona olib boriyotgan siyosati natijasida mamlakatimizning o'sib kelayotgan avlodini ma'naviy-marifiy tarbiyasiga ayniqsa, muhim e'tibor qaratmoqda. Mazkur muammoni yechishda asosiy roll umumta'lim maktablari va maktabdan tashqari tashkilotlarga tegishli, jumladan, sport maktablariga ham. Sport maktablari o'z faoliyatini mamlakatimizning insoniy tarbiyalash haqidagi dasturiy maqsadlarini amalga oshirishga o'z faoliyatini yo'naltirmoqdalar.

Barkamol, ham tomonlama rivojlangan insonning asosiy omillaridan biri bu jismoniy tarbiya va sportdir. Tadqiqotlar guvohlik berishicha, sport bilan muntazam tarzda shug'ullanadigan o'quvchilar odatda, sport bilan shug'ullanmagan o'yquvchilardan ko'ra, yaxshi va barqaror tarzda yuqori bilimlarni olish qobiliyatiga ega. Sport bilan shug'ullanganlarda o'quv yilining boshidan oxirigacha 2-3%ga o'qish qobiliyati kuzatiladi, bu esa doimiy, muntazam tarzda sport bilan shug'ullanadigan o'spirinlarda aqliy ishchanlikni barqarorligidan guvohlik beradi. Bu dalilni jismoniy tarbiya va sportni ratsional tarzda tashkillashtirilishi va uslubiyati maktab o'quvchisi shaxsining barkamol rivojiga ijobiy ta'sir etishi haqida dalolat beradi.

Bolalar va o'smirlarning o'ziga xos tarafi bu jismoniy barkamollikka bo'lgan intilish, sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanib musobaqalarda ishtirok etish xohishi hamda yuqori sport natijalariga erishishga intilishdir. Agarda bu intilishni tarbiyaviy maqsadlarda to'g'ri qo'llasak, unda

tarbiyaviy va umum ta'lim vazifalarni yechishda katta muvaffaqiyatlarga erishish mumkin".

Maktab o'quvchilarining "Umid nihollari" sport musobaqalari finalchi sportchilari orasida aksariyati maktabda diplom va maqtoov yorliqlar bilan bitirganligi ham yana bir dalildir.

Mamlakatimizning birinchi Prezidenti Islom Karimovning mazkur sport musobaqalari ishtirokchilariga yo'llagan tabriklaridan birida aytgan quyidagi so'zlari sport musobaqalarining yaxlit mohiyatini anglatadi: "Ishonchim komilki, qizg'in bellashuvlar, adolat, o'zaro hurmat va samimiyat ruhida o'tadigan, farzandlarimizning irodasini yanada toblashga, jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini mustahkamlashga xizmat qiladigan ushbu sport o'yinlari har biringizning hayotingizda yorqin va o'chmas sahifa bo'lib qoladi".

sportchi shaxsini shakllanishi uchun bor imkoniyatlarni taqdim etadi, avvalambor, bu imkoniyatlar axloqiy sifatlar, ong va hulqni tarbiyalash uchun zamin yaratadi, bularning barchasi axloqiy qonun talablariga javob beradi.

Axloqiy tarbiya butun o'quv-sport mashg'ulot jarayonini qamrab olishi lozim, chunki u ijtimoiy yetuk, etik me'yor va xulqning ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha vazifalarni ketma-ket hal etilishiga tarbiyaning yakuniy ijtimoiy foydali samarasiga bog'liqdir. O'zbekiston Respublikasining birinchi prezidenti I.A.Karimovning "Bizning farzandlarimiz bizdan ko'ra aqlli, dono va albatta baxtli bo'lishlari shart" deb bu bilan o'sib kelayotgan yosh avlodga berilayotgan e'tiborning yaqqol dalilidir. O'sib kelayotgan yosh sportchi axloqiy qonuniga muvofiq, har bir yosh sportchi quyidagi talablarni bajarishi lozim.

Ongli tarzda intizomga rioya qilish va mehnatsevarlikni namoyon qilish; o'z Vatanini qalbdan sevis, jismoniy tarbiya va sportini o'z sport jamoasini barkamol, sport tayyorgarlik va mahoratining yuqori ko'rsatkichlari bilan sharaflash;

Respublikaning barcha xalqlarini jismoniy tarbiyalanuvchi va sportchilar o'rtasidagi do'stlik va birodarlikni mustahkamlash va halqaro

izchillik sohibi bo'lish; jismoniy tarbiya va sport uchun taqdim etiladigan barcha moddiy qadriyatlarga ehtiyotkorona munosabatda bo'lish, mazkur qadriyatlarni saqlashga o'z ulushini qo'shish; jismoniy tarbiyani xalq hayotiga joriy etish bo'yicha tashviqot-targ'ibotni olib borish, olingan sport tajribani mashg'ulot bo'yicha do'stlari bilan o'rtoqlashish; kamtarona, haqiqatgo'y, adolatli bo'lish, jamoadagi do'stlari hamda sport raqibi, hakam va tomoshabinlarni hurmat qilish.

Yosh sportchilar bilan mashg'ulotlardagi eng muhim vazifalardan biri –insonning oliy axloqiy sifatlarini tarbiyalash, murabbiy va yosh sportchilardan Vatanga muhabbat hissini, sportchilar yashayotgan va sport mashg'ulotlariga borayotgan shahar va jamoaga sodiqlikni tarbiyalash lozim. Vatanparvarlikni tarbiyalashda an'analarni saqlash nihoyatda muhim ahamiyatga ega.

Intizomlilik, murabbiyning talabchanligi, mashg'ulotlarni yaxshi tashkil qilish, shug'ullanayotganlar tomonidan ichki tartibning o'rnatilgan qoidalariga rioya qilish, o'qish va mashg'ulot rejasiga qat'iy rioya qilish asosida tarbiyalanadi. Yosh sportchining intizomlilikining asosiy sharti va sharoiti uni o'quv va sport mashg'ulotlariga, ya'ni sport mashg'ulotiga bo'lgan ongli munosabatidir.

Ongli intizomni mustahkamlash butun tarbiyaviy ishni tizimli ravishda amalga oshirish lozim, ayniqsa, eng katta ahamiyat musobaqalardagi intizomga qaratiladi. Sport amaliyoti mashhur sportchilar intizomni buzganligi, o'zlarini tashkillashtira olmaganligi tufayli mag'lubiyatga duch kelganlarining ko'plab misollari sport amaliyotida mavjud.

Muayyan misollarda sportchilarni zamonaviy sportdagi muvaffaqiyat avvalambor, mehnatsevarlik, intensivligi bo'yicha yuqori va hajmi bo'yicha katta sport mashg'ulotlari va musobaqa yuklamalarining bajarishga bog'liqligini ko'rsatish lozim.

Yosh sportchilarni axloqiy tarbiyasi uchun sportning negizida yotgan keng imkoniyatlari o'zidan-o'zi amalga oshmasligini doimiy ravishda yodda tutish lozim. Bundan o'laroq, sportning tarbiyaviy

qadriyatini belgilab beruvchi xususiyatlari ma'lum shart-sharoitlarda umuman qaramaqarshi samara berishi mumkin. Murabbiy yosh sportchilarning intilishlarini rag'batlantirishi hamda xarakterning soxta o'zini-o'zi yaxshi ko'rish, boshqalar ustidan o'zini yuqori qo'yish, mag'rurlik kabi ijobiy tomonlari bilan kurashishi lozim.

Bola va yoshlik davrida xarakterning salbiy tomonlarini namoyon bo'lishi mazkur davrda shaxs sifatida inson to'liq shakllanmaganligi bilan asoslash lozim, bu davrda o'zini-o'zi tahlil qilish va o'ziga bo'lgan tanqidiy munosabat etarli darajada rivojlanmaganligi ham bunga asosdir. Haddan ziyod katta e'tibor, aksariyat hollarda yosh sportchi o'zining istisno tarzidagi iste'dodiga, boshqalardan yuqori ekanligiga va xato qilmasligiga ishonishga turtki bo'ladi.

Yosh sportchilarning axloqiy tarbiyasining asosiy uslublari quyidagilardir:

- 1) axloqiy ongni shakllantirish uslublari (ishontirish uslublari);
- 2) ijtimoiy xulqni shakllantirish uslublari;
- 3) ijobiy misolni qo'llash;
- 4) ijobiy harakatlarni rag'batlantirish;
- 5) salbiy harakatlarni oldini olish va muhokama qilish (jazo).

Yosh sportchilarning axloqiy tarbiyasida ongli intizomni, o'rtoqchilik, jamoaviylik, vatanparvarlik, mehnatsevarlik va boshqa ijobiy sifatlarni tarbiyalash uchun katta imkoniyatlarni beruvchi sport faoliyati bevosita muhim rolni o'ynaydi. Bolalar va o'smirlar yosh yigit va qizlarni axloqiy tarbiyasida murabbiyni rag'batlantiruvchi va yo'naltiruvchi roli ostida sport jamoa ayniqsa, muhim ahamiyatga ega.

Pedagogning yuqori nufuzi va hurmati tarbiyaviy ishda ishontirish uslubi kabi axloqiy ongni shakllantirishning samarali uslubini muvaffaqiyatli qo'llash imkoniyatini beradi. O'z o'quvchilarining hurmatini qozongan murabbiy, o'zining barcha ko'rsatmalarini osonlikcha bajarilishiga erishadi.

Yosh sportchilarning ijtimoiy xulqini shakllantirishda sport ijtimoiy tajribaga ega bo'lishda muhim rolni o'ynaydi.

Sport jamoasi maktab o'quvchilarni ma'lum ijtimoiy yuklamaga ega bo'lishiga majburlaydi. Yosh sportchini jamoadagi o'rni, uning sport natijalari, xulqi murabbiy va tengdoshlari tomonidan baholanadi. Maktab o'quvchilarining yoshi va manfaatlariga ko'ra, kichik guruhlariga birlashtirishga bo'lgan intilishi mavjud.

O'spirinlarning bunday guruhlariga birlashishining istiqbollik shakllaridan biri bu sport mashg'ulotlari edi. Bolalar va o'smirlarning sport jamoasi kichik guruhlarni shakli sifatida o'smirni o'ziga jalb etadi. Shu sababli yosh sportchilar to'garak a'zosi, jamoa yo'riqchisi sifatida jamoada yosh sportchilar tomonidan bajarilayotgan ijtimoiy ish katta ahamiyatga ega. Yosh sportchilarning ijtimoiy tashabbusini rag'batlantirish, ularda jamoa, guruh manfaatlari o'zlarining manfaatlari ekanligiga va ularga rioya qilish lozimligini anglashni tarbiyalashi lozim.

Tarbiyaviy ishda ijobiy misolni qo'llash ham muhim ahamiyatga ega. Ijobiy misol sifatida avvalambor, murabbiy-pedagogning faoliyati bo'lishi lozim, chunki murabbiy bu yosh sportchilarni tarbiyalashdagi model bo'lib, o'quvchilarga o'zining shaxsiy harakatlari bilan xulqi, tashqi qiyofasi bilan ulkan tarbiyaviy ta'sirni o'tkazadi.

Aynan shu sababli zamonaviy pedagog avvalambor, o'ziga, o'zining ish va hayotdagi xulqiga talabchan bo'lishi lozim. Sport maktabi jamoasi oldida turgan xilma-xil va murakkab vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish uchun u o'zining pedagogika sohasidagi, sport mashg'ulotlari nazariya va uslubiyati sohasidagi va boshqa fanlardagi o'z bilimlarini tizimli tarzda chuqurlashtirishi va kengaytirishi lozim.

Bilimlarning yuqori darajasi va pedagogik mahorat sohibi bo'lish murabbiyga yosh sportchilarni muvaffaqiyatli tarbiyalash, sport mashg'ulotlarini samarali boshqarish, zamonaviy sport texnikasiga o'qitish, o'qitish uslubiyatidagi barcha ilg'or g'oyalardan xabardor bo'lish, ilmiy tadqiqotlarning yangi natijalarini amaliyotga operativ joriy etish va bularning natijasida barkamol rivojlangan yosh sportchilarni yaxshiroq tayyorlash imkoniyatini beradi.

Tarbiyaviy ishda yosh sportchining ijobiy harakatlarini rag'batlantirish nihoyatda muhimdir. Rag'batlantirish shakllari turli va xilmaxildir: qo'llab-quvvatlash va maqtash, shaxsiy kundalikda xulq-atvorda yaxshi bahoni yozish, rasmiy tarzda minnatdorchilik bildirish, mukofotlash.

Rag'batlantirishning manbasi sportchini o'z vaqtida qo'llabquvvatlash, dastak bo'lish, uni o'z kuchiga ishonchini va qilayotgan xatti-harakatlari to'g'riligiga ishonchini mustahkamlashdir.

Tarbiyalashning samarali uslubi shug'ullanayotganlarning salbiy harakatlarini oldini olish va muhokama qilishdir (jazolash). Axloqsiz harakat uchun jazoni qolgan barcha pedagogik choralar yetarli darajada ta'sirli bo'lmagandagina qo'llash lozim. Jazo so'z bilan jazolash, mashg'ulotdan chiqarib yuborish, sportchini bir yoki bir necha mashg'ulotlarga kelish huquqidan mahrum qilish, musobaqalarda ishtirok etish huquqidan mahrum qilish, sport seksiyasi tarkibidan chiqarib tashlash kabilar bilan qo'llaniladi. Jazo adolatli va o'z vaqtida berilishi lozim. Jazo darajasi sportchinining xatti-harakatiga muvofiq bo'lishi lozim.

Axloqiy tarbiya uslublarining to'g'ri tanlanishi, ularning o'z vaqtida tizimli va kompleks tarzda qo'llanilishi tarbiyaviy ishning muvaffaqiyatini katta darajada belgilab beradi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha ishning xilma-xil shakllarining mazmuni va tashkil qilinish shart-sharoitlaridan kelib chiqqan holda, o'quvchilarni madaniy axloqning me'yor va qoidalari haqidagi dastlabki sodda tasavvurlaridan ularni sport mashg'ulotlari va kundalik hayotda to'liq, chuqur anglanishi va ularga rioya qilishga olib borish lozim.

Ba'zi murabbiylar ish faoliyati amaliyotida axloqiy tarbiyaning etarli darajada baholanmaslik holatlari mavjudligini qayd etish joiz. Bu esa o'quv-mashg'ulot jarayoniga bir tomonlama yondashuvda o'z ifodasini topadi, bunda murabbiy asosiy e'tiborni yosh sportchilar bilan tarbiyaviy ishga zarar etkazgan holda, texnika va sport mashg'ulotlari masalalariga ajratadilar.

Hozirgi paytda sport mashg'ulotlari jarayonida intellektual tarbiya ham tobora katta ahamiyatga ega bo'lmoqda.

Bu intellektual tarbiyaning asosiy vazifalari quyidagilardir:

- 1) o'quvchilar tomonidan sport mashg'uloti nazariyasi va uslubiyatida, gigiyena va boshqa fanlar sohasida maxsus bilimlarga ega bo'lish;
- 2) mashg'ulot va musobaqalarda chiqishlarni ob'yekti tarzda tahlil qilish mahoratini tarbiyalash;
- 3) sport faoliyatida ijodiy yondashuvni, idrok etish faolligini rivojlantirish.

Yosh sportchilarning mashg'ulotlarida o'quvchilarni maxsus bilimlar, nazariy tayyorgarlik bilan qurollantirish tobora katta ahamiyatga ega. Bularning vazifasi sport nazariyasi va uslubiyati sohasida bilimlarga ega bo'lish, sportchi gigiyenasi masalalarini o'rganish, shifokor nazorati va o'zini-o'zi nazorat qilish muammolarini tushunishdir. Nazariy tayyorgarlik o'z ichiga mashg'ulot va musobaqalar jarayonida murabbiylarning ma'ruza, suhbat va tushuntirishlari hamda sportchi tomonidan maxsus adabiyotni o'rganishlari kiritadi.

O'quvchilarni aqliy tarbiyalash jarayoni murabbiyning kundalik nazorati ostida bo'lishi lozim. Bu maqsadda u maktab o'quvchilari, sinf rahbarlari bilan uzviy aloqani qo'llab-quvvatlaydi, yosh sportchilarning joriy baholarini nazorat qiladi. Jamoani tarbiyaviy ta'sirini doimiy tarzda his etgan ota-onalar o'z farzandlarining o'qishdagi faoliyati pasayganligi, intizomiy qoida buzarlilari haqida murabbiyga xabar beradi. Murabbiy va sport jamoasi yosh sportchilar xarakterining shakllanishi, ular tomonidan bo'lg'usi kasbni tanlashiga katta ta'sirni o'tkazadilar.

Afsuski, sport va umumta'lim maktabi faoliyatida aloqa yo'qligi holatlari ham mavjud. Bu esa tarbiyaviy ishlarni kompleks hal etilishi tizimida uzilishga olib keladi.

Axloqiy e'tiqodlarni xulq-atvorning odatiy kundalik me'yorlariga aylantirish, ko'p jihatdan yosh sportchi xarakterining irodali tomonini tarbiyalashiga ko'maklashadi. Sport mashg'ulotlari jarayonida maqsadga yo'naltirilganlik, qat'iyatlilik, mustaqillik va tashabbuskorlik, jasorat,

chidamlilik va o'z-o'zini boshqara olish kabi irodali sifatleri hamda har tomonlama rivojlanishni nazarda tutilgan.

Sportchining irodasi ob'yektiv va sub'yektiv xarakterdagi qiyinchiliklarni ongli tarzda bartaraf etish jarayonida rivojlanadi. Shu sababli irodali sifatleri tarbiyalashning asosiy uslubi mashg'ulot jarayoni hamda musobaqalarda ishtirok etish jarayonida hal etiladigan vazifalarni asta-sekin murakkablashtirish uslubidir. Tizimli mashg'ulot va musobaqalardagi muntazam chiqishlar ham irodali sifatleri tarbiyalashning samarali vositalaridir, chunki yosh sportchi o'z kuchlarini eng katta hajmda jalb qilgan holda shart-sharoitlarda o'zining irodali sifatlerini namoyon qilish zaruriyatiga duch keladi.

Maqsadga yo'naltirilganlik eng yaqin va istiqboldagi maqsad va vazifalarni ularga erishish vosita va uslublarni aniq belgilash qobiliyatida o'z ifodasini topadi. O'z oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirish uchun murabbiy va yosh sportchi ularni sport mashg'ulotlarining istiqbolli, joriy, oylik va haftalik rejalarida rejalashtiradilar. Mazkur rejalariga erishish uchun erishilgan natijalarni baholash, murabbiy nazorati va o'zini-o'zi nazorat qilish ham katta ahamiyatga ega.

Qat'iyatlik va tirishqoqlik qo'yilgan maqsadga erishishga bo'lgan qat'iy intilishni, bu maqsadga erishish yo'lida turli to'siqlarni faol va mahorat bilan bartaraf etishni anglatadi. Bu irodali sifatlar mashg'ulot va musobaqa vazifalarini majburiy bajarilishi va qat'iy rejimga rioya qilish bilan uzviy bog'liqdir. Sportchi barcha sport mashg'ulotlariga kelishi, mehnatsevar va intizomli bo'lishga majbur.

Sportchining tirishqoqligi va qat'iyatliligining o'ziga xos namunasi bu "chidash mahorati"dir, ya'ni haddan ziyod toliqishga qarshi chiqish va u bilan bog'liq bo'lgan keskin yuklangan mashg'ulotlar paytidagi salbiy hissiyotlar bilan kurashish qobiliyatidir.

Bunday qobiliyat quyidagi uslublar bilan tarbiyalanadi:

- toliqish bo'lgani sari say'-harakatlarni sun'iy o'stirish;

- guruhdagi mashg'ulotlar, bunda sportchi kuchliroq va tengdoshlaridan ortda qolmaslikka harakat qilgan holda, katta iroda say'harakatlarini namoyon qilishga majbur;

- musobaqa uslubi; o'quv-mashg'ulot mashqlariga hissiyot omillarini kiritish.

Mustaqillik va tashabbuskorlik mustaqil tarzda murabbiysiz o'z holatini, musobaqadagi vaziyatni baholash, to'g'ri taktik qarorni qabul qilish, mustaqil tarzda bajarilgan ishni tahlil qilish mahoratini nazarda tutadi. Bu sifatlarni tarbiyalash yosh sportchilarni sport mashg'ulot rejalarini mustaqil tarzda tuzish, o'zini-o'zi nazorat qilish uslublarini qo'llashga bo'lgan harakatlardan boshlanadi. Mustaqillik va tashabbuskorlik musobaqa shart-sharoitlarida ayniqsa, qadrlidir.

Qat'iyatlilik va jasorat sportchining faolligining ifodasi, uni hech ikkilanmasdan harakat qilishning ifodasidir. Bu sifatlarni qabul qilingan qarorlarning o'z vaqtida qabul qilinishi va chuqurlanganligini nazarda tutadi, ammo ma'lum holatlarda sportchi ma'lum darajada tavakkal qilishi mumkin. Bu sifatlarni yosh sportchilarni musobaqalarda ko'proq ishtirok etish yo'li bilan, mashg'ulotda musobaqa shart-sharoitlarini yoki musobaqalardan ko'ra murakkabroq shart-sharoitlarni yaratish bilan tarbiyalanadi.

Yosh sportchilar bilan ishlaydigan murabbiy doimiy ravishda yosh sportchilarning qat'iyatliligi va jasurligini tarbiyalash jarayonidagi barcha kamchiliklar aksariyat hollarda iste'dodli sportchi o'zi bajargan ishining ulkan hajmini sport natijasida amalga oshirishga qobiliyatsiz, layoqatsiz bo'lib qolishiga olib keladi. Shu sababli mazkur sifatlarni tarbiyalashga avvalambor, eng katta e'tiborni qaratish lozim.

O'zini-o'zi boshqara olish va sabr-toqat, o'z e'tiborini mashqlardagi muhim unsurlarga qaratishda, o'z hissiyotlarini boshqarishda. Har qanday vaziyat, ayniqsa, musobaqalarda sokinlik, ishonchni saqlab qolishda namoyon bo'ladi. Bu sifatlarni sport bilan ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida ishlab chiqiladi.

Muhim vazifalardan biri sport mehnatsevarligini tarbiyalashdir, u avvalambor, tobora oshadigan yuklamalar bilan bog'liq bo'lgan mashg'ulot vazifalarini tizimli bajarish yo'li bilan hal qilinadi.

Bolalar va o'smirlar bilan mashg'ulotlarda yuklamalarni oshirishda qat'iy izchillikka rioya qilish, yuklamalarni optimallik talablariga ayniqsa, batafsil rioya qilish, maktab o'quvchilarining yoshi, jinsi va tayyorgarlik darajasini hisobga olish ayniqsa, muhimdir.

Sportchilar naqadar yosh bo'lsa va ularning jismoniy tayyorgarligi naqadar past bo'lsa, shu qadar ular ko'proq dam olishlari, ta'siri va maqsadi bo'yicha turli bo'lgan mashqlarni galma-gal bajarishlari lozim.

Yosh sportchilarni tarbiyalash natijalari ularning ishlari, ularning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabati, ular ijtimoiy vazifalarni qanday bajarishi, naqadar intizomlilik, ularda o'rtoqlik va o'zaro yordamlik hissiyoti qay darajada rivojlanganligiga ko'ra belgilanadi.

Tarbiya nafaqat murabbiyni o'quvchiga ta'sir etish yo'li bilan, balki do'st bo'lgan sport jamoasining ta'siri bilan ham tarbiya amalga oshiriladi. Tarbiyaviy ta'sirlarning xilma-xilligi pedagogik jihatdan naqadar to'g'ri samarali qo'llanilishiga butun o'quv tarbiyaviy ishining samarasi va natijasiga bog'liqdir.

Murabbiy tomonidan tarbiyalovchi o'qitish tamoyilini qo'llash murakkab tarbiyaviy vazifalarni hal qilinishini osonlashtiradi. Bu tamoyil quyidagi yo'nalishlarda amalga oshiriladi: sport mashg'ulotlari jarayonida tarbiyalash; tarbiyaviy jarayonga ijobiy ta'sir etuvchi qulay vaziyatni yaratish (bino, sport anjomlari, sportchi kiyimi, murabbiyning shaxsiy sifatlari va xulqi), sport mashg'uloti jarayonida tarbiyaviy ta'sirni butun maktab o'quvchilari bilan to'ldiriladigan va to'garakda amalga oshiriladigan tarbiyaviy tadbirlar rejasi bilan muvofiqligi va uyg'unligi.

Tarbiyaviy ta'sirning samarasi yagona pedagogik talablar, tarbiyaviy ishni rejalashtirishning yagona tizimi, tarbiyaviy ish ustidan nazorat, yosh sportchilarning individual xarakteristikasi va tarbiyaviy samarani tizimli hisob-kitobi bo'lmaganida albatta kamayadi.

Sport maktabida ham tarbiyaviy ishni to'g'ri rejalashtirish lozim. Avvalambor, sport maktabi haqidagi nizom va sport turlari bo'yicha o'quv dasturlarida belgilangan o'quv-tarbiyaviy ishga qo'yiladigan talablarni hisobga olish lozim.

Mashg'ulotning har bir bosqichida har bir o'quv guruhi uchun tarbiyaviy ishning vazifalarini shakllantirish; o'quvchida nimani tarbiyalash lozimligini; u yoki bu tarbiyaviy vazifani o'qitishning har bir yilida samarali yechimiga faoliyatning qanday shakllari ko'maklashishini bilish; sport jamoasi faoliyatini huquqiy shartsharoitlarini hisobga olish lozim.

Tarbiyaviy ishni o'quvchilarning yoshi, jinsi, sport tayyorgarligi, umumiy rivoji darajasini hisobga olgan holda rejalashtirish lozim. Masalan, bolalar guruhida o'qitishning 1 yilida sport maktabining dasturiy talablari bilan bir qatorda, tashkillashganlik, intizomlilik, haqiqatgo'ylik, qiziquvchanlik, o'rtoqlik hissiyotini tarbiyalash tavsiya etiladi. O'quvchilar gigiyenik rejimning talab va me'yorlariga qat'iy ravishda rioya qilishlari, sport maktabining ichki tartib-qoidalarini ham albatta, bajarishlari lozim.

O'spirinlar guruhida o'qitishning 2-yilida ega bo'lingan axloqiy iroda sifatlarini takomillashtirish bilan bir qatorda, o'z kayfiyatini boshqara olish mahorati, hissiyotlarga bo'ysunmaslik, o'rtoqlarga e'tiborli munosabatda bo'lish. Kuzatuvchanlik, ijodiy faollikni tarbiyalash lozim. Sport maktabida qatnashishning keyingi yillarida ega bo'lingan ko'nikmalar mustahkamlanadi va alohida e'tibor maqsadga qaratilganlik, tirishqoqlik, sport mehnatsevarligi kabi sifatlarini tarbiyalashga alohida e'tibor qaratiladi.

Tarbiyaviy ta'sirning samaradorligi tarbiya ishi rejasiga kiritilgan tadbirlar o'quvchilar uchun qiziqarli bo'lganida, bolalar ularda faol ishtirok etish zaruriyatiga ishongandagina samarali bo'lishini hisobga olish lozim.

Sport texnikasi va taktikasiga o'rgatish

Sportda muvaffaqiyatga erishish yuqori darajada ratsional sport texnik va taktik tayyorgarlikka bog'liqdir. Mukammal texnika – bu eng yaxshi natijaga erishish maqsadida sport mashqini bajarishning samarali uslublarining majmuasidir. O'qitish jarayonida texnikaga ega qilish darajasi o'zgaradi – yangi kelgan o'quvchining elementar texnikasidan xalqaro toifadagi sport ustasining mukammal texnikasiga qadar. Ratsional texnika sportchiga harakat va mashqlarni tejamkor va samarali bajarish imkoniyatini beradi, uning asosi biomexanik va fizilogik qonunlar bilan shartlangan.

Turli yoshdagi bolalar bilan mashqlarda sport texnikasiga va uni mukammallashtirishga o'qitish muhim o'rinni egallaydi, chunki bu yoshda harakat funksiyasi rivojlanishining yuqori darajasiga yetadi. Bundan tashqari, markaziy asab tizimini mustahkam shartli refleks aloqalarni paydo bo'lishiga qobiliyati oshadi. Insonning ikkinchi signal tizimining qobiliyati faollashadi, bularning barchasi harakat ko'nikma, mahorat va ko'nikma shakllantirish uchun qulay imkoniyatlarni yaratadi.

Yosh sportchi xalqaro toifadagi sport ustasiga qadar bosib o'tgan yo'lni shartli ravishda 3 asosiy bosqichga bo'lish mumkin:

- 1) texnikaga boshlang'ich o'rgatish bosqichi;
- 2) texnikani chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichi;
- 3) erishilgan mahoratni mustahkamlash va texnikani yanada mukammallashtirish bosqichi.

Boshlang'ich o'qitish bosqichida ratsional sport texnikasi asoslariga ega bo'lish vazifalari hal etiladi (harakatning to'g'ri tuzilmasi, ortiqcha yuklamalarning yo'qligi).

Chuqurlashtirilgan o'qitish bosqichida harakat texnikasiga dastlab ega bo'lish mahorati nisbatan mukammal darajaga ko'tariladi. Mustahkamlanish va keyingi takomillashuv bosqichida esa, harakatni amaliy qo'llash shartida unga to'liq egalik qilish darajasiga erishiladi, sport texnikasining alohida unsurlari yanada takomillashadi.

Bolalar va o'smirlarni sport tayyorgarligi jarayonida o'qitishning umumiy hajmi yoshi bo'yicha kattaroq bo'lgan sportchilarni tayyorlashdagi hajmdan ancha kattaroqdir. Bu sportni tanlangan turi texnika asoslariga imkon qadar oldinroq ega bo'lish zaruriyati hamda ko'nikma va malakalarini shakllantirish uchun o'smir yoshdagilar alohida imkoniyatlarni mavjudligi zaruriyati bilan shartlanadi.

Sport mashg'ulotining boshlang'ich bosqichlarida asosiy e'tibor umumiy texnik tayyorgarlikka qaratiladi. Texnik tayyorgarlik xilma-xil harakat, mahorat va ko'nikmalarga ega bo'lishga qaratilgan. Yosh yigit va qizlarning mashg'ulotlarida esa birinchi o'ringa maxsus texnik tayyorgarlik qo'yiladi.

Uning maqsadi sportning tanlangan turida musobaqa mashqi texnikasiga ega bo'lish va bu texnikani muntazam tarzda takomillashtirishdir.

Sport texnikasi ko'plab harakatlardan tashkil topganligi sabab unga egalik qilish jarayonida xilma-xil vazifalarni hal qilish lozim. Masalan, ma'lum harakatni ratsional tarzda bajarish mahoratiga ega bo'lgandan so'ng, uni mustahkamlashadi so'ngra boshqa harakatni o'zlashtirib, undan keyin bu ikki harakatni bir-biri bilan uyg'unlashtiradi yoki yaxlit harakat aktiga qo'shishadi. O'qitishning bitta vazifasidan boshqa yanada murakkabroq vazifasiga o'tish keyinchalik yosh sportchining jismoniy sifatlarini rivojlanish darajasini oshirish mumkin, chunki bolalik va o'spirinlik yoshida harakat, ko'nikma va mahoratlarni rivojlantirish doim ham jismoniy sifatlarini shakllanishiga parallel tarzda bo'lmaydi. Yosh sportchining takomillashuvining samaradorligi jismoniy tayyorgarlikni oshirish jarayoni va sport texnik mahoratga ega bo'lishni optimal uyg'unligi bilan shartlanadi.

Harakat, ko'nikma va malakalari sportning tanlangan turida muvaffaqiyatga erishish uchun zaruriy bo'lgan jismoniy sifatlarini izchil rivojlanish ko'rinishida shakllanadi. Shu sababli sporttexnikani doimiy ravishda yosh sportchilarni jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasi bilan o'zaro bog'liqligida o'rganish va amalga oshirish lozim.

Soʻz uslubiga tushuntirish, gapirib berish va suhbat mansubdir.

Tushuntirish - bu oʻquvchi uchun harakatni bajarish texnikasini izchil tarzda oʻquv uchun tushunarli boʻlgan holatda bayon etish, bunda bajarilishi lozim boʻlgan qonun va qoidalari ham keltiriladi. Tushuntirish aniq, qisqa va tushunarli boʻlishi lozim. Sport texnikasiga muvaffaqiyatli ega boʻlishning muhim sharti bu yosh sportchi tomonidan bajarilayotgan mashqning nafaqat shaklini, balki uning mazmunini ham chuqur anglanishi, unga xos boʻlgan unsurlarni maqsadga muvofiqligini tushunishi hamdir. Gapirib berish (hikoya) – bu dalil yoki hodisalarni ketma-ket bayonidir. Yosh sportchilar bilan mashgʻulotlarda hikoya yangi oʻyin bilan tanishishda, sport hayoti va musobaqalarning dalillari bilan tanishishda keng qoʻllaniladi. Suhbat bu oʻqitishning savol-javob shakli boʻlib, tushuntirish yoki hikoya bilan uygʻunlikda qoʻllaniladi. Yosh sportchilar bilan suhbatlar odatda, yangi bilimlarni oʻzlashtirishga va ularni oʻzlashtirish jarayonini tekshirishga qaratilgan.

Koʻrgazmalilik uslubi mashgʻulotlarning tabiiy sharoitlarida harakatni koʻrsatishni yoki kinolavha va plakatni koʻrsatishni nazarda tutadi. Dastlab murabbiy yoki sportchi mashqni umumiy sharoitlarda namoyon qiladi va bu oʻzining chiqishini tushuntirish bilan birgalikda namoyon etadi.

Mashqlar uslubi uchun maʼlum harakatlarni ularni bajarish uslublarini oʻzlashtirish va takomillashtirish maqsadida tashkillashtirilgan holda takrorlash xosdir. Harakatni yaxlitlikda oʻrganish yengillashgan sharoitlarda harakatlarni bajarishda yaxlit harakat koʻnikmasini shakllantirishga imkoniyat beradi. Bu soddalashtirilgan koʻrinishda amalga oshiriladi, ammo bunda oʻrganilayotgan harakatning toʻgʻri asosiga albatta, rioya qilish lozim.

Alohida texnik usullarni koʻp marotaba takrorlash yosh sportchilarni oʻqitish jarayonini ahamiyatli darajada tezlashtiradi. Sodda harakatga oʻqitishda uni tez-tez takrorlash lozim, bunda ayniqsa, texnikaning yangi unsurlariga eʼtibor qaratish lozim.

Shug'ullanayotgandan katta mushak say'-harakat va asab toliqishini talab qilgan murakkab harakatlarni tez-tez qaytarish mumkin emas.

Harakatni umuman olganda, o'rganish eng murakkab sport mashqlarni texnikasiga o'qitish uchun qo'llaniladi. Buning uchun murakkab mashq texnikasi mohiyati o'zgarmay qoladigan holda soddalashtiradi, keyin yosh sportchi o'rganilayotgan harakatni muvofiq unsurini to'g'ri bajarishga o'rganadi.

Harakatning alohida unsurlari etarli darajada mustahkam o'zlashtirilgandan so'ng ularni harakatlar bilan bog'laydilar. Endi yosh sportchi yaxlit harakatni yana takroran bajaradi, ammo bunda harakatni o'zlashtirgan unsurlarini to'g'ri bajarishga e'tiborni qaratadi.

Qismlar bo'yicha harakatni o'rganish yaxlit harakatning alohida qismlarini o'zlashtirish, xatolarni to'g'rilash, takomillashtirish va mustahkamlash uchun qo'llaniladi. Mashq qismlari o'zlashtirilgandan so'ng, ularni ketma-ket izchil tarzda umumiy tuzilmaga birlashtiradilar va unda asosiy uslub, yaxlit uslub bo'lib qoladi.

Yaxlit harakatni qismlarga bo'lish aksariyat hollarda dastlab ajratilgan qismlarni noto'g'ri tushunishga olib keladi, chunki ularni birlashtiruvchi aloqalar uziladi. Shu sababli o'rganilayotgan harakatni shunday tarzda bo'lish kerakki, bunda nisbatan mustaqil qismlar ajralishi lozim, ularga nisbatan esa harakat natijalariga qaratilgan harakat masalalari ishlab chiqilgan mumkin bo'lishi lozim. Bunda soddadan murakkabga, ma'lumdan noma'lumga izchil o'tish nazarda tutiladi. Sport texnikasini takomillashtirish harakatlarni qayta o'rganmasdan, o'tishni ta'minlash maqsadga muvofiqdir.

Ideomotor uslubi yosh sportchi tomonidan harakatlarni tafakkurda (xayolan) bajarishdan iborat. Bunda yosh sportchining hayolida o'rganilayotgan mashqning o'ziga xos namunasi yaratiladi, unga qarab texnikaning yangi unsurlarini to'g'riroq va tezroq o'zlashtirish mumkin. Malakali yosh sportchi ideomotor uslubi yordamida musobaqalarda mazkur harakatni keyingi safar bajarilishiga tayyor bo'ladi. Asosiy

mashqlar bilan uyg'unlikda ideomotor mashg'ulot harakatlarni aniq bajarilishiga ko'maklashadi.

Kesishgan ta'sir uslubi muvofiq maxsus mashqlar va uslublar yordamida sport texnika tayyorgarlikni amalga oshirish hamda sportchini organizm uyg'unlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirishni nazarda tutadi.

O'qitish jarayonida texnik vositalarni qo'llash uslubi harakat unsurlari yoki yaxlit harakatlarni o'rganishni osonlashtiruvchi vositalarni qo'llashni nazarda tutadi (masalan, suzishda qo'l va oyoq harakatlarini o'rganish uchun qo'llaniladigan suzish taxtachalari). Hamda sport texnikasi takomillashadigan trenajer qurilmalar qo'llanilishi ham nazarda tutilgan, masalan, turnikda aylanishning katta doirasiga o'qitish uchun qo'llaniladigan trenajer qurilmalar 90%ga xatolar sonini kamaytirishga va boshlang'ich o'qitish bo'yicha mashqlarning sonini 60%ga qisqartirish imkoniyatini beradi.

Tezkor axborot uslubi yosh sportchilar bilan mashg'ulotlarda mashqlarni bajarish jarayonida yoki darhol undan so'ng mashqni son jihatidan bahosini olish imkoniyatini beruvchi maxsus asbob-uskuna va jihozlarni qo'llashni nazarda tutadi.

Musobaqa uslubi asosan, o'rganilayotgan harakatni takomillashtirish uchun qo'llaniladi.

Sport texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish bo'yicha yuqorida keltirilgan uslublarning har biri o'z ijodiy tomonlariga ega, ammo ularning har biri alohidalikda tezkor va samarali o'qitishni ta'minlay olmaydi. Shu sababli sport texnikasini o'zlashtirish jarayonida barcha uslublar bir-birini to'ldirgan holda qo'llaniladi. Aksariyat hollarda ular bir paytning o'zida ishlatilishi mumkin, masalan, mashqni tushuntirish va shu zahoti ko'rsatish.

Yosh sportchilar bilan mashg'ulotlarda taktik tayyorgarlik – sport kurashini olib borish mahoratiga alohida e'tiborni qaratish lozim. Uning asosiy maqsadi yosh sportchi tomonidan raqib ustidan g'alabaga erishish uchun kuch va imkoniyatni, samarali qo'llashdir. Yosh sportchi turli taktik

variantlarni o'zlashtirishi va xilma-xil musobaqa sharoitlarida ulardan foydalanish mahoratiga ega bo'lishi muhim.

Taktik tayyorgarlik 2 qismga bo'linadi: umumiy va maxsus. Umumiy taktik tayyorgarlik – bu tanlangan sport turining taktika asoslari, hamkor va raqiblar bilan taktik o'zaro harakat qoidalarini o'zlashtirish, sport musobaqalari va chiqishlarning shart-sharoitlari bilan tanishish va h.k. Maxsus taktik tayyorgarlik – bu taktik uslublarni, ularning variantlari va kombinatsiyalarini amalda o'zlashtirish hamda taktik tafakkurni tarbiyalash.

Taktika asoslarini o'zlashtirish maqsadida yosh sportchi taktikaning umumiy holatlarini, sport musobaqa xususiyatlarini, tanlangan sport turida taktik kurashni olib borish uslub, vositalarini o'rganadi. Taktika sohasidagi bilimlar maxsus adabiyotni o'rganish, ma'ruzalarni tinglash, suhbatlar paytida hamda musobaqadagi kuzatuvlar asosida o'rganiladi.

Taktik uslublarni va ularning kombinatsiya hamda variantivligini o'zlashtirish quyidagi asosiy unsurlarni qo'llashni nazarda tutadi: taktik unsurlar va harakatlarga qismma-qism va bog'langan holda o'qitish, unsur va umuman, harakatga o'qitish, taktik harakat variantlarini ishlab chiqish, musobaqa oldidan taktik vazifalarni hal qilish.

Taktik tafakkurni shakllantirish o'zlashtirilgan bilim va tajribani qo'llashga, e'tibor bilan kuzatish qobiliyatiga, sport kurashi vaziyatini tez idrok qilish, baholash hamda kerakli qarorlarni o'z vaqtida qabul qilish qobiliyatiga asoslangandir.

Sportchi o'quv mashg'ulot mashqlari, nazorat musobaqalari va rasmiy musobaqalarda taktikaga ega bo'ladi. Taktikaga o'rgatishning asosiy vazifasi – oldindan belgilangan reja asosida mashq yoki harakatlarni takroriy bajarish (masalan, tezlikni belgilangan holda yugurish). Sport taktikasiga o'rgatish odatda, bir paytning o'zida jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bog'liqdir. Aksariyat hollarda yosh sportchi o'zi o'ylagan taktik kombinatsiyani amalda oshirishga harakat qilishidan oldin u taxmin qilgan taktikani bo'lg'usi musobaqalarda qo'llash uchun o'z funksional imkoniyatlarini oshirishi lozim.

Yosh sportchilarni mashg'ulot olib borishning uslubiy asoslari

Yosh sportchilarning mashg'ulotga o'rgatish va tarbiyaning umumiy qonunlariga bo'ysungan. Shuning uchun uni amalga oshirganda mazkur qonunlarni aks etuvchi umumiy pedagogik tamoyillar bilan asoslagan holda, jismoniy tarbiyaning yoshga oid xususiyatlarini hisobga olish lozim. Ular qatoriga ham ongliklik, faollik, bosqichma-bosqich, takrorlash, ko'rgazmalilik, individuallashuv, tamoyillari mansubdir.

Bu bilan bir qatorda, tarbiyalashning alohida shakli sifatida sport mashg'ulotiga tarbiyaning boshqa shakllarida yo'q bo'lgan qonunlar ham xosdir, sport mashg'ulotining quyidagi o'ziga xos tamoyillarida o'z aksini topadi: sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligining yaxlitligi, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, mashg'ulot yuklamalarini asta-sekin izchil va maksimal tarzda oshishi, mashg'ulot yuklamalarning to'lqinsimon o'zgarishi, mashg'ulot jarayonining siklligi.

Shaxsni har tomonlama rivojlantirish pedagogik tamoyili insonni jismoniy va ruhiy rivojining yaxlitligi, jismoniy tarbiya jarayonida insonga ko'p tomonlama ta'sirni zaruriyati, organizmning barcha organ va tizimlari faoliyatining o'zaro bog'liqligiga asoslangan. Yosh sportchilar sport mashg'ulotlaridagi ko'rgazmalilik tamoyil alohida ahamiyatga ega, chunki insonning har tomonlama, barkamol rivoji, uning oliy axloqiy va madaniy darajasi, jismoniy sifatlarning barkamol rivoji, harakatlarni o'zlashtirish va ularni to'g'ri bajarish mahorati, umuman olganda, jismoniy barkamollik sport ixtisoslashuvining asosidir.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotining ko'p yillik jarayoni mobaynida sport natijalarining progressini ta'minlab beradi. Har tomonlama rivojlanish darajasini to'xtovsiz oshirish – maxsus jismoniy tayyorgarlikni, texnik mahoratni muvaffaqiyatli o'zlashtirishning hamda sportchilar yutuqlarining yanada o'sishining bosh shartidir. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning samadorligi ko'p yillik sport mashg'ulotlari davomida mashg'ulotning vosita va uslublarini, umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal mutanosibligini mohirona tanlashga bog'liqdir. Shug'ullanayotganlarning har tomonlama tayyorgarligining

mustahkam bazasi sport tayyorgarligining boshlang'ich bosqichlarida shakllantirilishi lozim.

Onglilik va faollik tamoyili sportchiga vazifa, vosita va uslublarining roli va ahamiyatini tushunish imkoniyatini beruvchi, shu bilan birga o'quvmashg'ulot jarayoniga ongli ravishda munosabatda bo'lish imkoniyatini beruvchi sport mashg'ulotining tuzilishi va mazmunini nazarda tutadi.

Mashg'ulot mashqlarida yosh sportchilar katta faollilikni namoyon qilishlari lozim. O'quv jarayon alohida sportchining faolligi o'qituvchi va rahbarning roli va boshqa shug'ullanayotganlarning faolligi bilan uyg'un bo'lishini nazarda tutib tuziladi.

Izchillik, ketma-ketlik pedagogik tamoyili mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining hajmi va ta'sirlarini asta-sekin oshirib borish va uzluksiz oshirishi, yosh sportchi vazifa va harakatlarini murakkablashuvini nazarda tutadi. O'quv material dastlabki mashqlar keyingi mashqlarni o'zlashtirishga asos bo'lishi, keyingi mashqlar esa erishilgan natijalarni mustahkamlab, rivojlantirishi lozim bo'lgan holda joylashtiriladi. Astasekinlik tamoyili jismoniy mashqlardan foydalanish tizimi va ratsional

ketma-ketlikni aniqlashda qo'llaniladi. Bundan tashqari, osondan - qiyinga, soddadan - murakkabga, ma'lumdan noma'lumga o'tishda ham ketmaketlik tamoyiliga rioya qilinadi.

Uzluksizlik tamoyili mashg'ulot vaqtida yosh sportchi organizmining organ va tizimlarida fiziologik o'zgarishlarning barqarorligini ta'minlaydi. Mashqlarni ko'p marotaba takrorlamasdan, harakat ko'nikmalarini shakllantirish va mustahkamlash, yosh sportchilarning jismoniy sifatlari darajasini oshirish mumkin emas. Alohida mashqlarning takrorlanish soni va ular o'rtasidagi dam olishning davomiyligi sportchining yoshi, jinsi va tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

Ko'rgazmalilik tamoyili aniq harakat tasavvurlarini shakllantirish imkoniyatini berib, bilim va ko'nikmalarni mustahkam o'zlashtirilishiga ko'maklashadi. Ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirilishi quyidagi

uslubiy talablarga rioya qilinishini nazarda tutadi: shug'ullanayotganni harakatga o'rgatish bevosita idrok etishdan boshlanadi. Jismoniy mashqlarni ko'rsatish va bajarish o'qituvchi tushuntirishi bilan uyg'unlikda bo'ladi. Sport mashg'ulotlarida ko'rgazmali qo'llanmalar, namoyon etish va boshqa metodik uslublar qo'llaniladi.

Individuallashuv tamoyili yosh sportchilarning mashg'ulotini tuzish va o'tkazishda, ularni xususiyat, imkoniyat va tayyorgarlik darajasini hisobga olishni talab qiladi. Mashq va ularning tuzilmasi, bajarilish xarakterini shug'ullanayotganlarning yoshi, jinsi va tayyorgarlik darajasiga muvofiq tarzda tanlash maqsadga muvofiqdir. O'quv materialini yosh sportchilar bitta imkoniyatli vazifadan boshqa vazifaga o'ta oladigan holda joylashtirish lozim. Mashg'ulotning individuallashuvi rejalashtirish, har bir shug'ullanayotganlarning xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Yosh sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va axloqiyirodaviyli tayyorgarligiga muvofiq bo'lgan mashg'ulotning vazifa, vosita va uslublarini belgilash lozim.

Umumiy pedagogik tamoyillar bilan bir qatorda, yosh sportchilarning mashg'uloti bir qator xususiyatlar bilan xosdir: masalan, umumiy va ixtisoslik tayyorgarligining yaxlitligidir. Sport mashg'uloti organik tarzda 2 tarkibiy qismni birlashtiradi: umumiy va ixtisoslashganlik. Umumiy tayyorgarlik sportning tanlangan turida organizmni funksional imkoniyatlarini kengaytirish, yosh sportchining jismoniy va axloqiy irodaviy sifatlarini har tomonlama rivojlantirish hamda sportchi tomonidan harakat, ko'nikma va malakalarini o'zlashtirish, sportning tanlangan turida takomillashuvga ko'maklashuvchi barcha mashqlarni bajarish yo'li bilan sportning tanlangan turida takomillashuv amalga oshiradigan bajaradigan bazani yaratadi. Maxsus tayyorgarlik esa sportning har bir turi uchun xos bo'lgan ko'nikma va malakalarni shakllantirish hamda jismoniy sifatlarini tarbiyalashni ta'minlab beradi. Umumiy va ixtisoslik, maxsus tayyorgarlikning uzviyligi yosh sportchilar mashg'ulotining asosiy qonunlaridan biridir.

Mashg'ulot jarayoni 3 asosiy holatda namoyon bo'ladi: o'quv mashg'ulot jarayoni ko'p yillik va yil bo'yi xarakterga ega bo'lishi lozim; har bir keyingi mashqni mashg'ulot jarayonidagi ta'sirni dastlabki ta'siriga to'g'ri kelishi lozim. Bu yosh sportchi organizmida dastlabki mashg'ulotlar ta'siri ostida shakllangan ijobiy o'zgarishlar mustahkamlashuvi va takomillashuvi muhimdir, dam olish, tiklanish ishchanlikni o'sishi uchun etarli bo'lishi lozim.

Mashg'ulot yuklamalarini asta-sekin va maksimal darajada oshirilishi sport yutuqlarining o'sishiga olib keladi, u mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligini to'xtovsiz o'sishi, yosh sportchi tayyorgarligiga qo'yiladigan talablarning asta-sekin izchil murakkablashuvi bilan shartlangan. Bularning barchasi yosh sportchilar tomonidan tobora murakkab va mukammal ko'nikma va malakalarga ega bo'lish imkoniyatini beruvchi vazifalarni izchil bajarishda o'z ifodasini topadi. Mashg'ulotdagi izchillik, asta-sekinlik yosh sportchi tayyorgarligi va imkoniyat darajasiga muvofiq bo'lib, uning sport yutuqlarining to'xtovsiz izchil o'sishini ta'minlashi lozim.

Mashg'ulotning keyingi qonuniyati – mashg'ulot yuklamalarining to'liqinsimon o'zgarishi. Mashg'ulot yuklamalarini ma'lum bosqichlarda progressiv oshishi organizmdagi moslashuv o'zgarishlar jarayoniga zid kelishi mumkin, bu esa dam olish bilan bir paytda yuklamalarni vaqtinchalik pasayshtirish zaruriyatiga sabab bo'ladi. Bu esa o'z navbatida, yosh sportchi organizmidagi zaruriy biologik qayta tuzilishlarni ta'minlab beradi.

Shu sababli mashg'ulot yuklamalarining dinamikasi to'g'ri chiziq ko'rinishida bo'lishi lozim emas, u to'liqinsimon xarakterga ega bo'ladi. Yuklamalarning to'liqinsimon o'zgarishlari o'quv-mashg'ulot jarayonining ham nisbatan kichik qismlariga, hamda mashg'ulotning bosqich va talablari uchun xosdir.

Mashg'ulot jarayonining o'ziga xos xususiyati bu siklliligidir. Uning alohida mashq, davr va bosqichlarni ma'lum paytda qisman takrorlangan fazalarning nisbatan yakunlangan almashinuvidir. Mashg'ulot

jarayonining organik tarkibiy qismlari bu mashg'ulotning mikrosikllari (masalan, 1 haftalik), mezosikllar (1 oylik) va makrosikllar (masalan, 1 yillik) dir. Mashg'ulot sikllari uni tuzilmaviy tashkilotining eng umumiy shakllaridir (L.P.Matveyev).

Yuqorida ko'rsatilgan sport mashg'ulotining o'ziga xos qonunlari bog'liq va o'zaro shartlangandir.

Sport mashg'ulotining jarayoni quyidagi asosiy organik o'zaro qismlardan shakllanadi: jismoniy, sport texnika, taktik, axloqiy, irodali tayyorgarlik. 1 yillik sikl qatorida va bir qator yillar ichida mashg'ulot jarayonining bu barcha qismlari albatta, o'z o'rniga ega bo'ladi. Mashg'ulot jarayoni bosqichlari sportchilarning individual xususiyatlari va boshqa sharoitlarga bog'liq ravishda tayyorgarlikning bir qismiga ko'proq e'tibor, qolganlariga kamroq e'tibor qaratiladi. Sport mashg'ulotining asosiy vositalari – jismoniy mashqlardir, ular 3 asosiy guruhga bo'linadi: sportning tanlangan turidagi mashqlar, unda sportchi takomillashadi; umumrivojlantiruvchi mashqlar; sportning tanlangan turiga nisbatan jismoniy va irodali sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar hamda texnika va taktikaga o'qituvchi maxsus mashqlari.

Sport mashg'ulotning asosiy metodlari bu yuqoriga sport natijalariga erishish imkoniyatini beruvchi tarzda uning vositalarini turli uslublar bilan qo'llashdir. Sport mashg'ulotlarining asosiy uslublari harakat, ko'nikma va mahoratini shakllantirish va takomillashtirishga yosh sportchining jismoniy sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan.

Eng keng tarqalgan uslublar bu quyidagilardir:

- 1) texnikaga o'rgatish uslublari (umuman olganda, o'rganish va qismlarga bo'lib o'rganish, so'z uslubi, ko'rsatish uslubi va h.k.);
- 2) taktikaga o'qitish uslublari (qism va kombinatsiyalar bo'yicha taktik harakatlarni o'rganish, so'z uslubi, o'z harakati va raqib harakatlarining tahlili)
- 3) jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish uslublari (takroriy, o'zgaruvchan, interval, musobaqa va h.k.).

Yuqori sport natijalariga erishish uchun shug'ullanayotganlarni jismoniy tayyorgarligining muvofiq darajasi bir qancha ahamiyatga ega. Shu sababli mashg'ulotda etakchi o'rinni jismoniy tayyorgarlik egallaydi, u sport texnikasida mukammallashuv, takomillashuv jarayoni bilan yaxlitlikda amalga oshiriladi. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus, ixtisoslik bo'yicha tayyorgarlikka kabilarga bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchilarning hamma tomonlama jismoniy rivoji va jismoniy tayyorgarligiga qaratilgan, ya'ni bunda sportning tanlangan turi uchun maxsus bo'lmagan, ammo organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Umumiy jismoniy tayyorgarlik yosh sportchilarni xilma-xil ko'nikmalar bilan boyitadi, umumiy jismoniy tayyorgarlik organizmning barcha organ va tizimlariga mashqlarning tizimli ta'siri bilan ta'minlanadi, ya'ni bunda organizm jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining ko'p tomonlamaliligini shartlab beruvchi barcha tomonlariga mashqlar ta'sir qiladi.

Bu vazifa xilma-xil jismoniy mashqlarni bajarish yo'li bilan amalga oshiriladi. Bunda eng katta o'rinni umumrivojlantiruvchi mashqlar (gimnastika, yugurish, sakrash, chang'ida uchish, shtanga bilan mashqlar, sport o'yinlar) o'ynaydi. Maxsus jismoniy tayyorgarligi bevosita sportning tanlangan turi uchun maxsusdir. Tanlangan sport turiga xos bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan (masalan, o'rta masofalarga yugurishda tezkorlik, kuch sifatlari va o'ziga xos maxsus chidamlilik).

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning vositalari quyidagilardir:

a) musobaqa mashqlari, ya'ni tanlangan sport turining yaxlit harakatlari, ular musobaqa uchun o'rnatilgan talablarga rioya qilingan holda bajariladi;

b) maxsus tayyorgarlik mashqlari, ular sportning tanlangan turi maxsusligi, o'ziga xosligi, ixtisosligiga muvofiq tarzda jismoniy sifatlarning rivojiga bevosita qaratilgan.

Maxsus tayyorgarlik mashqlariga tanlangan sport turining yaxlit ta'siri bilan asab mushak say-harakatlari tuzilmasi va xarakteri bo'yicha o'xshash bo'lgan mashqlar mansubdir. Bundan tashqari, yaxlit harakatni bajarishda asosiy yuklamani bajaradigan mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlardir.

Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligining asosiy uslublari, bular: *takroriy, o'zgaruvchan, intervalli, nazorat, o'yin, musobaqa* uslublari.

Yosh sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlashdagi asosiy rolni tezkorlik, kuch sifatlari, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlikka qaratilgan mashqlar bosh rolni o'ynaydi.

Bu jismoniy sifatlarning aksariyat ahamiyatli darajada har tomonlama jismoniy rivojlanishni belgilab va asoslab beradi hamda sportning tanlangan turida yuqori natijalarga erishish imkoniyatiga zamin yaratadi.

Tezkorlik – bu harakatlarni mazkur sharoitlar uchun minimal vaqt mobaynida bajarish qobiliyati hisoblanadi. Harakatlar tezligini tarbiyalash maqsadida harakatli va sport o'yinlari, o'yin mashqlarini bajarishni nazarda tutgan holda mashg'ulotning kompleks uslubini qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Harakatlar tezligini tarbiyalash uchun eng samarali tayyorgarlik bu tezkorlik, kuch xarakterdagi mashqlarga urg'u bergan holda, ko'p yillik har tomonlama jismoniy tayyorgarlikdir. Ya'ni bunda eng katta tezlikda bajariladigan mashqlar u qadar ahamiyatga ega emas.

Mashg'ulotning bunday tuzilishi "tezlik to'sig'i" paydo bo'lishini oldini oladi. Harakat tezligini "ko'chirish" hisobiga oshirish mumkin. Tezlikni tarbiyalash maqsadida quyidagi 2 ta asosiy uslubni qo'llash maqsadga muvofiqdir: tezkor kuch va kuch mashqlarini tizimli qo'llash uslubi va maksimal tez sur'atda mashqlarni takroriy bajarish uslubi (bularning barchasi oddiy yoki biroz o'zgartirilgan shart-sharoitlarda) bajariladi. Bunda masofa uzunligi mashq bajarishning yakunida, ya'ni charchoq, toliqish paydo bo'lganida, harakatlar tezligi pasaymagan holda tanlanadi. Xuddi shuni takrorlash sonini aniqlashda ham nazarda tutish

lozim, chunki takrorlanishning har biri maksimal tezlik bilan bajarilishi lozim. Bu ikki asosiy uslublardan tashqari tezlikni tarbiyalashning boshqa uslublari ham mavjud, ular sportning xilma-xil turlarida o'z xususiyatlariga ega.

Yosh sportchilarni tarbiyalash tizimida mushak kuchi – sport bilan shug'ullanuvchini qarama-qarshilikni bartaraf etish yoki mushak zo'rlanishi yo'li bilan unga qarama-qarshi harakat qilish qobiliyatini tarbiyalashga katta ahamiyat beriladi. Mushak kuchining namoyon bo'lishi yuqori darajada kuchning rivojlanish darajasi va mushak apparati faoliyatini tartibga soluvchi asab jarayonlarining mujassamligi darajasiga bog'liqdir.

Kuchni rivojlantirish uchun o'z kuchini namoyon qilish qobiliyatini tarbiyalash va mushak kuchini oshirish katta ahamiyatga ega. Yosh sportchilarda kuchni rivojlantirish tananing barcha mushaklarini jalb etuvchi turli jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida amalga oshiriladi.

Ko'proq tayyorlangan sportchilarda kuchni rivojlantirish uchun "maksimal say'-harakat"ni namoyon qilish uslubi va "to'xtagunga qadar" mashqlarni bajarish uslubi qo'llaniladi. Ularning birinchisi maxsus tayyorlangan mashqlarda katta va maksimal say'-harakatlarni takroriy namoyon qilishni nazarda tutadi. Bunda dam olish intervallari mashqlarni yana xuddi shu kuch bilan bajarish imkoniyatini beradigan vaqtni egallashi lozim.

"To'xtab qolgunga qadar" mashqlarni bajarish uslubi asosan, mushak kuchini oshirish maqsadida qo'llaniladi va mashqni mushaklar charchog'i va toliqishi tufayli harakat bajarilishining to'g'riligi buzulgunga qadar to'xtovsiz bajarishdan iboratdir. Asosan, kuchni rivojlantiruvchi mashqlar xilma-xil bo'lishi mumkin, ammo eng katta ahamiyatga og'irlik bilan mashqlar, o'z vazni bilan mashqlar, raqib yoki sherikni qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar eng ko'p rivojlantiruvchi mashqlar hisoblanadi.

Yosh sportchilarni tayyorgarlik jarayonida tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalashga muhim o'rin ajratilishi lozim. "Tezkor-kuch sifatleri"

atamasi bu insonni harakatning optimal amplitudasini saqlab qolgan holda, eng qisqa paytda maksimal quvvatni ko'rsatishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi. Tezkor-kuch sifatini namoyon bo'lish darajasi nafaqat mushak kuchi kattaligiga, balki sportchini asab-mushak harakatlarini yuqori kontsentratsiyasi va funksional imkoniyatlarni mobilizatsiya qilish qobiliyatiga bog'liq.

Tezkor-kuch sifatini tarbiyalashning asosiy uslublariga quyidagilar mansubdir: tezkor-kuch mashqini og'irliksiz takroriy bajarish uslubi; Tezkor-kuch mashqini kichik va o'rta vazndagi uslub bilan takroriy bajarish uslubi, mushaklar ishining aralashgan (auksotonik) rejimida bajariladigan mashqlar uslubi.

Malakali yosh sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini asosan, tezkorkuch mashqlarini qo'llash yo'li bilan rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Bu mashqlarni bajarganda kuch mushaklarni qisqarish tezligi oshgani hisobiga maksimumga intiladi.

Chidamlilik – insonni uzoq vaqt davomida va sport holati jarayonida ishni bajarishga bo'lgan qobiliyati bo'lib, sportchi organizmining harakat funksiyasining muhim sifatlaridan biridir. Chidamlilik umumiy va maxsus bo'linadi. Umumiy chidamlilik bu sportchini nisbatan uzoq payt har qanday mushak ishini bajarish qobiliyatidir. Umumiy chidamlilik asosida maxsus chidamlilik rivojlanadi.

Maxsus chidamlilik bu sportchini ma'lum sport faoliyati jarayonida toliqish, charchashga qarshi tura olish qobiliyatidir. Umumiy chidamlilik shug'ullanuvchining organizmiga jismoniy mashqlarning uzoq muddatli va odatda, intensiv bo'lmagan ta'siri tufayli shakllanadi. Maxsus chidamlilik esa sportchi ixtisoslashgan asosiy mashqni ko'p marotaba bajarish yo'li bilan rivojlanadi hamda bundan tashqari, maxsus mashqlar ham bajariladi. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashning eng keng tarqalgan uslublari bu o'zgaruvchan, takroriy va intervaldir.

Chaqqonlik – bu insonni o'z harakatlari bilan boshqara olish va harakat faoliyatini o'zgarayotgan vaziyat talabiga muvofiq, tez o'zgartira

olish qobiliyatidir. Chaqqonlik koordinatsion jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirish qobiliyatlarini tarbiyalash yo'li bilan rivojlanadi. Buning uchun yosh sportchi doimiy ravishda tobora yangi va xilma-xil harakat, ko'nikma va malakani o'zlashtirish lozim.

Chaqqonlik xilma-xil jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish asosida rivojlanadi. Bular ichida ma'lum koordinatsiya, qiyinchilik va murakkabliklarini o'ziga kiritgan va yangilik unsuriga ega bo'lgan mashqlar alohida ahamiyatga ega. Bu maqsadda harakatli va sport o'yinlaridan foydalanish hamda suvga sakrash va tashqi holatni kutilmagan holda o'zgaradigan sharoitlarda bajariladigan boshqa jismoniy mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Egiluvchanlik – *bu katta amplituda bilan bo'g'imlarda harakatlarni bajarish qobiliyatidir.*

Bo'g'imlardagi yaxshi harakatchanlik sportning xilma-xil turlarida yuqori natijalarga erishish uchun zaruriy shartlardan biridir. Yetarli darajada bunday sifatga ega bo'lgan sportchi tezlik-kuchi va uddaburonligini tejamkorroq qo'llaydi, tezroq ratsional sport texnikasini o'zlashtiradi. Bo'g'imlardagi harakatchanlikning etishmovchiligi ba'zi bir texnik uslublarni qo'llashga halaqit beradi va samarasizlarni qo'llashga majburlaydi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maxsus vositalar sifatida tortilishga mashqlar qo'llaniladi, ularni bajarish jarayonida harakatlar amplitudasi mazkur mashg'ulotda imkoniyatli bo'lgan chegaraga qadar asta-sekin kattalashadi, tortilishga, cho'zilishga mashqlar aksariyat hollarda asosiy va yordamchi gimnastikaga oid murakkab bo'lmagan harakatlar bo'lib, ular u yoki bu mushaklar guruhiga yoki bog'lovchi apparatga ta'sir qiladi, ular koptoklar, gantellar, amortizator va boshqa buyumlar bilan hamda gimnastik devorda va boshqa snaryadlarda hamda hamkor bilan birgalikda bajarilishi mumkin.

Sport mashg'ulotining tuzilishi va tashkiliy-uslubiy shart-sharoitlar

Yosh sportchilar mashg'ushlotining ratsional tuzilishi, uning samarali tuzilishi asosida amalga oshiriladi – mashg'ulot jarayonlari

komponentlari birlashuvining nisbatan barqaror tartibi, ularning bir-biri bilan qonuniy o'zaro mutanosibligi va umumiy izchilligidir. Yosh sportchilar mashg'ulotini o'tkazishning tashkiliy shakli bu mashg'ulot darsidir, u jismoniy tarbiya bo'yicha mashqlarni tuzishning umumiy qonunlariga muvofiq shakllantiriladi.

Mashg'ulot jarayoni 3 qismdan iborat: tayyorgarlik, asosiy, yakuniy. Bu qismlarning muayyan mazmuni sportning har bir turiga muvofiq mashg'ulot xususiyatlari bilan belgilanadi. Mashg'ulot darsining tayyorlov qismining vazifasi shug'ullanuvchilarning dastlabki tashkillashtirish (bir qatorga tuzish, raport, dars vazifalaridan xabardor qilish)dir.

Dars tayyorlov qismida asosiy o'rinni mashg'ulot qilayotganlarning bo'lg'usi asosiy faoliyatga funksional tayyorlashdir, bu esa bajarishning uzoq muddatini talab qilmagan va osongina me'yorlashtiriladigan jismoniy mashqlarni bajarish bilan erishiladi. Odatda, tayyorlov qismi 30-40 daqiqani egallaydi.

Malakali yosh sportchilarning mashq jarayonida mashg'ulotning tayyorlov qismi o'rniga chigal yozdi mashqlar bajarilishi mumkin, ya'ni bu sportchi o'z organizmini dastlabki faoliyatga tayyorlash maqsadida bajaradigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar kompleksidir. Badan tarbiya sportchi organizmining funksional imkoniyatlarini oshirib, maksimal ishchanlikni namoyon qilish uchun shart-sharoitlarni yaratadi.

Odatda, mashg'ulotdagi tanani tayyorlash mashqlari 2 qismdan iborat: organizmni qizdirish va bo'lg'usi sport faoliyatga tayyorlash. Badan tarbiyaning birinchi qismining vazifasi sportchining umumiy ishchanligining organizmni asosan, vegetativ funksiyalari faoliyatini kuchaytirish yo'li bilan oshirish.

Jismoniy tayyorgarlikni 2 qismining vazifasi – sportchini mashg'ulotning asosiy qismi birinchi qism mashg'ulot mashqlarini bajarishga tayyorlash va uni mazkur mutaxassislik uchun o'ziga xos bo'lgan va mashg'ulotning asosiy qismida eng katta o'rinni egallagan

mashqlarni bajarishga tayyorlash. Badan tarbiyaning umumiy davomiyligi 25-30 daqiqadan ziyod bo'lmashligi lozim.

Musobaqa oldidagi jismoniy tayyorgarlikning mazmuni mashg'ulot mashqi mazmunidan farq qilmaydi, ammo musobaqa oldidan o'tkaziladigan razminkada o'ziga xos xususiyatlar mavjud. Odatda, u startdan oldin 60-80 daqiqa oldin boshlanadi. Musobaqa oldidan chigal yozdi mashqlar odatda, 3 qismdan iborat: qizib olish, bo'lg'usi ishga kayfiyatni to'g'irlash, dam olish uchun tanaffus, musobaqa joyiga chiqishga tayyorgarlik va musobaqa joyida to'liq kayfiyatni to'g'irlash.

Mashg'ulotning eng murakkab vazifalarini amalga oshirish, uning asosiy qismida bajariladi, bu qism eng katta fiziologik yuklama bilan tavsiflanadi.

Bu jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat ko'nikmalarini shakllantirish vazifalarini hal qilish uchun zaruriy darajada bo'lishi lozim.

Asosiy qism sodda va murakkab tuzilmaga ega bo'lishi mumkin. Birinchi holatda, biron-bir bitta mashq o'zlashtiriladi yoki takomillashtiriladi, boshqasida esa, bir nechta xarakteri bo'yicha turli bo'lgan mashqlar o'zlashtiriladi (masalan, tezlik, egiluvchanlik, kuch mashqlar).

Turli xarakterdagi mashqlarni qo'llash izchilligi taxminan quyidagicha bo'lishi lozim:

- tezkorlik va chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar tezlikka qaratilgan mashqlardan so'ng bajariladi;

- kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar odatda, tezlikka bajariladigan mashqlardan so'ng bajariladi;

- harakatlar koordinatsiyasining yaxshilashga qaratilgan mashqlar odatda, mashg'ulot darsining asosan, boshida bajariladi.

- ishchanlikka qaratilgan mashqlar odatda, boshqa mashqlar bilan galma-gal bajariladi (ayniqsa, kuch va tezkor-kuch mashqlari bilan).

Darsning asosiy qismida mashqlarning tayyorlov, asosiy va boshqa turlari qo'llaniladi. Mashg'ulot darsining mazkur qismida davomiyligi - o'rta hisobda 80-90 daqiqa. Darsning yakunlovchi qismi yuklamani asta-

sekin pasaytirish bilan yakunlanadi. Bu keyingi faoliyat uchun ma'lum asoslarni yaratadi va mashg'ulotlarga yakun yasaydi. Uning namunali mazmuni: murakkab bo'lmagan mashqlarni asta-sekin pasayuvchi intensivlik bilan bajarish, safda bajariladigan mashqlar va tartib bilan bajariladigan mashqlar.

Darsning yakunlovchi qismining davomiyligi – 8-10 daqiqa.

Mashg'ulot darsidan tashqari uyda yoki seksiya guruhlarida qo'shimcha mashg'ulot mashqlari o'tkaziladi, ularning dasturiga mushaklarning alohida turlarini mustahkamlashga, sport texnikasida takomillashishga qaratilgan mashg'ulot mashqlari kiritiladi.

Yosh sportchilar mashg'uloti tuzilmasi uchun sikllilik xosdir, ya'ni ma'lum mashg'ulot, bosqich davrlarning nisbatan yakunlangan aylanmasi. Mashg'ulotning kichik sikllari (mikrosikl), o'rta (mezosikl) va katta (makrosikl)lari mavjud.

Mashg'ulot mikrosikli – bu mashg'ulot jarayonining nisbatan yakunlangan qismi bo'lib, o'z ichiga mashg'ulot mashqlarining takrorlanishini kiritadi. Mashg'ulot mikrosikllarining yo'nalishi va mazmuni yosh sportchining yillik mashg'ulotining davri va bosqichiga bog'liq ravishda o'zgaradi. Masalan, tayyorlov davrining birinchi bosqichining mikrosikllari yosh sportchining hamma tomonlama tayyorgarligi uchun eng qulay sharoitlarni yaratish maqsadida tuziladi. Eng keng tarqalgan haftalik siklda asosiy mashg'ulotlarning soni asosan, 3 tadan 5 tagacha bo'ladi (sportchining tayyorgarlik darajasiga muvofiq tarzda). Har bir mashg'ulot odatda, bir nechta xilma-xil vazifa va masalalarni yechadi, ammo ularning har biri o'zga yo'nalishga ega.

Misol sifatida yosh sportchilar mashg'ulotining haftalik siklini quyidagi tuzilmasini keltirish mumkin (9-jadval). Bu namunali sxema sport turi o'ziga xosligi, yosh sportchilarning individual xususiyatlari va boshqa omillarga bog'liq ravishda o'zgarishi mumkin.

Tayyorlov davrining ilk bosqichida sport formasiga bevosita kirishish vazifasi hal etiladi. U maxsus mashqlarni bajarish jarayonida

shakllantiriladi, ya'ni sportning tanlangan turi mazmunini tashkil qiluvchi faoliyat turidir.

Sport formasi – bu sportchini eng yuqori yutuqlarga eng yaxshi tayyorgarlik holatidir. Odatda, u muvofiq tayyorlov natijasida shakllanadi. Sportchi doimiy ravishda sport formasining eng yuqori cho'qqisida bo'la olmaydi, u uni payti kelib, unga ega bo'ladi, saqlaydi. Keyin esa vaqtinchalik yo'qotishi mumkin.

Sport formasini qo'llab-quvvatlash uchun muntazam tarzda mashg'ulotni o'tkazish, musobaqalarda ishtirok etish va gigiyena rejimiga rioya qilish lozim. Sport formasini saqlashning muhim sharti mashg'ulot yuklama va dam olish paytini to'g'ri tashkillashtirish, turli yuklamali mashqlarni ratsional tarzda uyg'unlashtirish, mas'uliyatning turli darajasiga ega musobaqalarda ishtirok etish.

Tayyorlov davrining yakunidagi yosh sportchilar mashg'ulotining mikrosiklining namunali sxemasi quyidagicha bo'lishi mumkin (10-jadval).

Musobaqa davrida sport formasiga erishish va bu formani sportchining umumiy tayyorgarlik darajasini qo'llab-quvvatlash va maxsus tayyorgarlik darajasini mukammallashtirish yo'li bilan saqlash vazifasi qo'yiladi. Mashg'ulot yuklamalarining dinamikasi navbatdagi mas'uliyatli musobaqaga intensivligini saqlagan holda yuklamalarning haftalik hajmini oldindan kamayishi muvofiq bo'lgan tarzda tuziladi.

Musobaqa davrida mikrosikllarning asosiy shakli bu musobaqa mikrosiklidir, ammo barcha mikrosikllar ham bu erda bir xil emas. Asosiy musobaqalar kirgan mikrosikllar haftalik yuklama hajmining pasayishi va mashg'ulot mashqlarining kichik soni bilan tavsiflanadi.

Odatda, musobaqa arafasida 2-3 yoki undan ko'proq kunga yuklama hajmidan sportchilar ozod etiladi, bu vaqt faol dam olish va hajmi bo'yicha kichik bo'lgan chigal yozdi mashqlar beriladi, ya'ni musobaqa boshiga kelib tiklanish va "haddan ziyod tiklanish" samarasiga ega bo'lish maqsadida amalga oshiriladi. Yuklamalarning haftalik hajmi oshadigan mikrosikllar mashg'ulot kunlari sonining oshishi bilan tavsiflanadi.

sekin pasaytirish bilan yakunlanadi. Bu keyingi faoliyat uchun ma'lum asoslarni yaratadi va mashg'ulotlarga yakun yasaydi. Uning namunali mazmuni: murakkab bo'lmagan mashqlarni asta-sekin pasayuvchi intensivlik bilan bajarish, safda bajariladigan mashqlar va tartib bilan bajariladigan mashqlar.

Darsning yakunlovchi qismining davomiyligi – 8-10 daqiqa.

Mashg'ulot darsidan tashqari uyda yoki seksiya guruhlarida qo'shimcha mashg'ulot mashqlari o'tkaziladi, ularning dasturiga mushaklarning alohida turlarini mustahkamlashga, sport texnikasida takomillashishga qaratilgan mashg'ulot mashqlari kiritiladi.

Yosh sportchilar mashg'uloti tuzilmasi uchun sikllilik xosdir, ya'ni ma'lum mashg'ulot, bosqich davrlarning nisbatan yakunlangan aylanmasi. Mashg'ulotning kichik sikllari (mikrosikl), o'rta (mezosikl) va katta (makrosikl)lari mavjud.

Mashg'ulot mikrosikli – bu mashg'ulot jarayonining nisbatan yakunlangan qismi bo'lib, o'z ichiga mashg'ulot mashqlarining takrorlanishini kiritadi. Mashg'ulot mikrosikllarining yo'nalishi va mazmuni yosh sportchining yillik mashg'ulotining davri va bosqichiga bog'liq ravishda o'zgaradi. Masalan, tayyorlov davrining birinchi bosqichining mikrosikllari yosh sportchining hamma tomonlama tayyorgarligi uchun eng qulay sharoitlarni yaratish maqsadida tuziladi. Eng keng tarqalgan haftalik siklda asosiy mashg'ulotlarning soni asosan, 3 tadan 5 tagacha bo'ladi (sportchining tayyorgarlik darajasiga muvofiq tarzda). Har bir mashg'ulot odatda, bir nechta xilma-xil vazifa va masalalarni yechadi, ammo ularning har biri o'zga yo'nalishga ega.

Misol sifatida yosh sportchilar mashg'ulotining haftalik siklini quyidagi tuzilmasini keltirish mumkin (9-jadval). Bu namunali sxema sport turi o'ziga xosligi, yosh sportchilarning individual xususiyatlari va ushbu sikllarga bog'liq ravishda o'zgarishi mumkin.

ilk bosqichida sport formasiga bevosita
mashqlarni bajarish jarayonida

Sport formasi – bu sportchini eng yuqori yutuqlarga eng yaxshi tayyorgarlik holatidir. Odatda, u muvofiq tayyorlov natijasida shakllanadi. Sportchi doimiy ravishda sport formasining eng yuqori cho‘qqisida bo‘la olmaydi, u uni payti kelib, unga ega bo‘ladi, saqlaydi. Keyin esa vaqtinchalik yo‘qotishi mumkin.

Tayyorlov davrining yakunidagi yosh sportchilar mashg'ulotining mikrosiklining namunali sxemasi quyidagicha bo'lishi mumkin (10-jadval).

Musobaqa davrida mikrosikllarning asosiy shakli bu musobaqa mikrosiklidir, ammo barcha mikrosikllar ham bu erda bir xil emas. Barcha musobaqalar kirgan mikrosikllar haftalik yuklama hajmining 10-15% ni tashkil qiladi. Barcha mashg'ulot mashqlarining kichik soni bilan tayyrlanadi.

hajmidan sport
bo'yicha k
hajmidan sport

Natijada yuklama va dam olishning rejimi zichlashadi. Bu bilan bir qatorda, yuklamani kamaytiruvchi mikrosikllar ham qo'llaniladi, ular eng keskin musobaqalardan so'ng yoki yuqori mashg'ulot yuklamali mikrosikldan so'ng amalga oshiriladi.

Mashg'ulot yuklamasini nafaqat haftalik siklda, balki oraliq hafta sikllarida ham o'zgartiradilar. Mashg'ulotning mezosikli – bu sportchi mashg'ulotining nisbatan yakunlangan bosqichining tashkil qiluvchi mikrosikllar tizimidir. Mezosikl tuzilmasi sport turining o'ziga xos xususiyatlari, yosh sportchining tayyorgarlik darajasi, tayyorgarlikning yillik sikli davrining o'ziga xosligi bilan belgilanadi. Masalan, tayyorlov davrida yuklamaning quyidagi taqsimlanishi qo'llash maqsadga muvofiqdir: yuklama ikki hafta mobaynida asta-sekin oshadi va uchinchisida pasayadi. Bunda mashg'ulotlar asosan, yengil xarakterga ega bo'ladi va mashg'ulotlar joyi va mazmuni ham o'zgaradi.

Musobaqa xarakterida yuklamalarni taqsimlash tartibi quyidagicha bo'lishi mumkin:

- katta hajm va yuqori intensivlikdagi mashg'ulot yuklamasi haftasi;
- musobaqa oldida mashg'ulot yuklamasini pasaytirish haftasi;
- musobaqada ishtirok;
- musobaqadan so'ng mashg'ulot yuklamasini pasaytirish haftasi; - mashg'ulot yuklamasini oshirish haftasi va h.k.

Katta hajm va yuqori intensivlikda mashg'ulot yuklamasini qo'llash xos bo'lgan bosqichlarda sikllarning 2 haftalik uyg'unligini qo'llash maqsadga muvofiqdir, ularda yuklama birinchi haftada oshadi va ikkinchida esa pasayadi.

Yosh sportchilarning mashg'ulotini davrlashtirish aksariyat hollarda umumta'lim maktabi o'quv jarayonini tuzilmasi bilan ham shartlanadi: mashg'ulotlarni boshlanish va yakunlanish muddati, imtihonlar davri, ta'tillarning davomiyligi va boshqa bir qator omillar. Yosh sportchilarning sport muvaffaqiyatlari nafaqat tizimli va yuklangan mashg'ulot, balki muvaffaqiyatli o'qishga ham bog'liq.

Tizimli 1 yillik tayyorgarlik maktab o'quvchisi umumta'lim maktabda fanlarni o'zlashtira olmasa, muvaffaqiyatli bo'la olmaydi, chunki imtihondan oldingi davr va imtihonlar paytida (may, iyun) u muntazam tarzda mashg'ulot mashqlarini qila olmaydi, musobaqalarda qatnasha olmaydi, natijada sport natijalari ham o'sishiga erishmaydi.

Bundan tashqari, o'zlashtira olmaydigan maktab o'quvchilari uchun musobaqalarda o'qishdan ozod bo'lgan holda musobaqalarda ishtirok etish imkoniyati ham istisno qilinadi. Shu sababli yosh sportchilarning joriy o'zlashtirishi ustidan doimiy nazorat o'qituvchi va murabbiyning muvaffaqiyatli ishining asosiy shart-sharoitlaridan biridir.

Bundan tashqari, umumta'lim maktabining sport jamiyatlari va muassasalari, shahar, tuman va viloyatning sport taqvimini ham hisobga olish lozim, chunki yosh sportchilar musobaqalarning katta sonida ishtirok etish imkoniyatiga ega bo'lishlari lozim.

Ko'plab maktab o'quvchi-sportchilari uchun iyul va avgust oylari sport musobaqa davri va sport mashg'ulotlaridan tushib qoladi, bu yozgi ta'tillar bilan bog'liq, natijada yil advomida shug'ullanishdagi muntazamlik ham buziladi. Bu aksariyat maktab o'quvchilariga yozgi oylarda yuqori natijalarga erishish imkoniyatini bermaydi. Shu sababli yillik mashg'ulotni maktab o'quvchilarining asosiy ommasi may-iyunda yuqori natijaga erishish imkoniyatini hisobga olgan holda tuzish lozim.

Xususan, mazkur maqsadda tayyorlov davrini oldinroq muddatlarga (oktyabr, mart) o'tkazish, musobaqa davrini esa aprel oyi o'rtasida boshlash lozim, bunda aprel oyining oxiri may oyining boshida maktab o'quvchilarining asosiy ommasi uchun musobaqalarning aksariyatini o'tkazishni hisobga olish lozim (ya'ni, maktab va tuman musobaqalari o'tkaziladi). Keyingi davrda may oyining 2 yarmi va iyun oyida maktab o'quvchilari imtihonga tayyorlov va imtihon topshirish bilan band bo'ladilar, bu esa sport maktabiga ularning qatnovi va sport natijalarida o'z aksini topadi.

Yozgi sport sog'lomlashtirish oromgohlarni tashkil qilinishi o'quv mashg'uloti jarayonidagi majburiy yozgi tanaffusni minimumgacha

kamaytirish imkoniyatini beradi. Maktab o'quvchilari o'z ta'tillarini o'tkazadigan joylarda mashg'ulot mashqlarini davom etishi va musobaqalarda ishtirok etishlari lozim.

Yozgi oylarda tayyorgarlikda tanaffusga ega bo'lgan yosh sportchilar mashg'ulotning o'tish davrida ishtirok etmaydilar, ular uchun mavsumning oxirgi musobaqalaridan so'ng (sentyabr, oktyabr oylarining 1 yarmi) tayyorlov davri rejasi asosida mashg'ulotlarga o'tish maqsadga muvofiqdir. Bunda ular mashg'ulot vositalari kompleksiga o'zgartirishlarni asta-sekin kiritadilar, bu paytda umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasini oshirish hamda sport texnikasida mukammallashish vazifalari hal etiladi, bu esa, dastlabki mavsumda yuqori sport natijalariga erishish uchun zarurdir.

Yoz oylarida yuklangan mashg'ulot qilgan va ko'p sonli musobaqalarda ishtirok etgan yosh sportchilar uchun musobaqa mavsumi yakunlangandan so'ng 3-4 haftalik mashg'ulotning o'tish davrini rejalashtirish lozim, bu davrda faol dam olish ham nazarda tutiladi.

Shunday qilib, o'rta va katta yoshdagi yosh sportchilar mashg'ulotining yillik sikli, agar ular masalan, yengil atletikaga ixtisoslangan bo'lsa, shartli ravishda 3 ga bo'lish mumkin:

1) shug'ullanuvchilarning umumiy ommasi uchun – oktyabr-aprel oyining 1 yarmi; malakali yosh sportchilar uchun – oktyabrning 2-yarmi – aprel oylari;

2) musobaqa (asosiy davr): shug'ullanuvchining asosiy ommasi uchun – aprel oyining 2 yarmi – iyun, malakali yosh sportchilar uchun esa – may – oktyabr oyining 1 yarmi;

3) o'tish davri: asosan, malakali yosh sportchilar uchun – oktyabr oyining o'rtasi (2-3 hafta).

11-12 jadvallarda sport maktabi o'quvchilarining sport mashg'ulotining yillik siklidagi o'quv-mashg'ulot jarayonining namunali rejaları keltiriladi. Sportning yozgi turlarida ixtisoslashgan aksariyat yosh sportchilar iyul-avgust oylari mashg'ulotlarida majburiy tanaffusga ega bo'lganligi sabab o'quv-mashg'ulot jarayonini asosiy og'irligini kuz, qish va bahorning boshiga o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Sport maktabida alohida qishki sport turlari bo'yicha yillik o'quvmashg'ulot yig'inini taxminiy rejalashtirish

Mashg'ulotning tayyorgarlik davri hal etuvchi ahamiyatga ega, unda bo'lg'usi sport yutuqlarining asosiga zamin barpo etiladi, bu esa uning nisbatan davomiyligini shartlab beradi (5 oydan kam bo'lmagan holda). Bu davrda sportchi keyingi musobaqa davrida unga to'g'ri keladigan katta va intensiv yuklamaga tayyorlanadi.

Yosh sportchi oldiga tayyorgarlik davrida quyidagi vazifalar qo'yiladi:

- umumiy-jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish hamda sportning tanlangan turiga nisbatan jismoniy sifatlarni rivojlantirishning yuqori darajasiga erishish;

- sport texnika va taktikasida takomillashuv;

- musobaqa davridagi mashg'ulot yuklamalariga tayyorlanish.

Mashg'ulot yuklamalari hajmi bo'yicha asosiy davrdagi yuklamalardan ancha katta bo'lishi, ammo intensivlik bo'yicha pastroq bo'lishi lozim. yuklama hajmi deganda, mashg'ulot ishining yig'indi sonini (soatlarda, kilometr, kilogrammda va boshqa o'lchovlarda) tushunish lozim. Yuklamaning intensivligi deganda, mashg'ulot jarayonining yuklanish darajasini tushunish lozim. Intensivlik o'lchovi bu mashg'ulotni o'tkazishga sarflangan umumiy vaqtga nisbatan chegara va chegara ort intensivlik bilan mashqlarni bajarishga sarflangan vaqtning mutanosibligidir.

Tayyorlov davri umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi. Birinchi bosqichning vazifasi yosh sportchining asosiy jismoniy sifatlarini xilma-xil jismoniy mashqlarni qo'llash, sportning tanlangan turi texnikasi unsurlarini o'zlashtirish, takomillashtirishdir. Musobaqa mashqlarining (tanlangan sport turida) umumiy hajmi bu bosqichda minimaldir. Birinchi bosqich umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarining katta hajmi bilan ajralib turadi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotning bosh vazifasi jismoniy sifatlarni tarbiyalash, harakat, mahorat va ko'nikmalarini tanlangan sport turiga ko'ra shakllantirishdir.

Haftadan-haftagacha mashg'ulot yuklamalarining hajmi asta-sekin oshishi va aprel oyining o'rtasiga musobaqa davrining boshiga kelib eng yuqori darajaga yetishi kerak.

Mazkur vazifani hal qilishda tayyorgarlikning asosiy vositalariga murakkabligi va intensivligini asta-sekin oshirgan holda maxsus mashqlar mansubdir. Tayyorgarlik davrining ikkinchi bosqichi yosh sportchining mashg'ulotlar bilan ta'minlanganlik darajasini oshishi bilan tavsiflanadi. Maxsus jismoniy mashqlar bilan bir qatorda umumrivojlantiruvchi mashqlar ham qo'llaniladi, ammo u dastlabki bosqichdan ko'ra, kichikroq umumiy hajmga ega.

Mashg'ulot tuzilishi	Davrlari											
	Tayyorgarlik						Musobaqa					
	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
<i>Umumiy jismoniy tayyorgarlik</i>												
Tezkorlikni tarbiyalash	5	5	5	3	3	3	1	1	1	1	1	3
Kuchni tarbiyalash	3	5	5	5	3	3	3	3	1	1	1	3
Umumiy chidamlilikni tarbiyalash	1	3	3	5	5	3	5	3	3	1	1	1
Chaqqonlikni tarbiyalash	5	5	5	3	3	3	5	5	3	3	3	3
Egiluvchanlikni tarbiyalash va koordinasion qobiliyatni yaxshilash	5	5	5	5	3	3	1	1	1	1	3	3
<i>Maxsus jismoniy tayyorgarlik:</i>												
Tezkorlikni tarbiyalash	1	1	1	3	3	3	3	5	5	3	1	1
Kuchni tarbiyalash	1	1	3	5	5	5	3	3	3	3	1	-
Chidamlilikni tarbiyalash: maxsus	1	1	1	1	1	3	5	3	3	3	1	1
umumiy	1	1	1	1	1	1	1	3	5	5	1	1
Sport – texnik tayyorgarlik	1	1	3	3	5	5	5	5	3	3	3	1
Taktik tayyorgarlik	1	1	1	1	3	3	5	5	5	3	3	1
Psixologik tayyorgarlik	1	1	3	3	5	5	3	3	5	5	1	1
Musobaqada qatnashish	1	1	1	3	3	1	1	5	5	5	-	-

Mashg'ulot jarayonida yosh sportchi katta qiyinchiliklarni bartaraf etishi lozim, u ratsional tarzda o'qish, mashg'ulot qilish va dam olishni

amalga oshirishi, oziqlanish, uyqu rejimiga qat'iy rioya qilishi, muntazam tarzda shifokor nazoratidan o'tishi lozim. Bularning barchasi sportchini intizomini mustahkamlaydi, uning irodasi, sog'lig'ini mustahkamlab, qiyinchiliklarni bartaraf etishni o'rgatadi.

Katta alohida paytlarda o'rta yoshli yosh sportchilar bilan mashg'ulotlarda hajmi va intensivligi bo'yicha katta mashg'ulot yuklamalarini qo'llash, quyidagi asosiy shart-sharoitlarga rioya qilishdagina imkoniyatlidir:

1) o'quv-mashg'ulot jarayonining yil davomida bo'lishi va tizimli xarakteri;

2) yosh sportchilarning yoshi va jinsiy xususiyatlarini hisobga olish hamda ularning tayyorgarlik darajasini ham nazarda tutish;

3) hajmni oshirish jarayonida qat'iy ketma-ketlik, asta-sekinlik ayniqsa, mashg'ulot yuklamasining intensivligi oshganida (nafaqat yillik, balki ko'p yillik mashg'ulot jarayonida ham);

4) mashg'ulotning xilma-xil shakl va uslublarini qo'llash;

5) yuqori yuklamali mashg'ulot bosqichlarini ularning qisqa muddatli pasayishi bilan ritmik tarzda galma-gal amalga oshirish; 6) muntazam ravishda shifokor nazorati.

Sportning tanlangan turida sportni tayyorgarlik davridagi takomillashuv yosh sportchining har tomonlama jismoniy rivojini yaxshilashga qaratilgan katta sport mashg'uloti shaklida amalga oshirilishi lozim. Ularning barchasi yosh sportchi organizmining funksional imkoniyatlarini oshirishga, tanlangan sport turining texnikasiga egalik qilishga, jismoniy sifatlar va irodasini rivojlantirishga qaratish lozim.

Mashg'ulot jarayonini tavsiflovchi muhim omil mashqlarni bajarishda yuklamaning intensivligi, yosh sportchining vaqt birligida mashqlar soni va energiyani sarflashdir. Tayyorgarlik davrida bajariladigan mashg'ulot yuklamaning katta hajmi yuqori intensivlikda bo'lmazligi lozim. Katta hajm va yuqori intensivlikdagi uzoq muddatli mashg'ulotni olib borish, bu yosh sportchining asab tizimini toliqtirishdir.

Mashg'ulot intensivlikning yuqori darajasida o'tkazilsa, sport texnikasini o'zlashtirish vazifasi ham hal qilinmaydi, shu sababli yillik yuklamasining dinamikasi uchun tayyorgarlik va musobaqa davrida mashg'ulot bosqichlari bo'yicha to'liqsimon o'zgartirishda mashg'ulot yuklamalarning ratsional oshishi xosdir.

Tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida bir paytning o'zida yuklamalar hajmi o'sishini hal qiluvchi rolga ega bo'lgan holda yuklamalarning hajmi va intensivligi oshadi. Bu intensivlikning oshishi yosh sportchilarning tayyorgarligining mazkur darajasida zaruriy bo'lgan yuklama hajmiga erishishga to'siq bo'lmaydigan darajada bo'lishi lozim. Yuklama hajmlarining oshish sur'atlari, ularning intensivlik sur'atlaridan ko'proq bo'lishi lozim. Bu hodisa qonuniydir, chunki bu shug'ullanuvchilar uchun zaruriy hajmda tayyorgarlik ishini bajarishga to'sqinlik qilar edi, bu esa, o'z navbatida, yuklamalar intensivligini yanada oshirish imkoniyatini ta'minlab bermas edi. Musobaqa davrida yosh sportchining mashg'uloti yuqori sport natijalarga erishishga qaratilgan.

Mazkur davrdagi mashg'ulotning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: maxsus sport mashg'ulotlarini o'zlashtirishning yuqori darajasi va uni saqlash darajasini ta'minlash, asta-sekin sport natijalarini yaxshilash, umumiy-jismoniy tayyorgarlikka erishilgan darajasini qo'llab-quvvatlash, tanlangan sport turining texnika va taktikasini takomillashtirish.

Mazkur vazifalarni muvaffaqiyatli yechish yosh sportchiga uzluksiz tarzda sport mashg'ulotlarini o'zlashtirilganlik darajasini oshirish va yanada yuqori sport yutuqlariga erishish imkoniyatini beradi.

Mashg'ulotning musobaqa davri 2 bosqichga bo'linadi: musobaqadan oldingi bosqich va asosiy musobaqa davri. Birinchi bosqichda yosh sportchi yuklangan zo'riqtiruvchi mashg'ulotni bajarib, nisbatan kam musobaqalarda ishtirok etishi lozim.

Mashg'ulotning ikkinchi bosqichida yosh sportchilar oliy sport natijalariga erishishga harakat qiladilar. Bu davrda sportning tanlangan turini mashqlar va maxsus mashqlar bilan ko'proq qo'llaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik musobaqada yordamchi bo'lsada, ammo juda ham

muhim rolni o'ynaydi. Tayyorgarlikni qo'llagan holda va faol dam olishni ta'minlagan holda, u intensiv musobaqa yuklamalarini bajarish uchun qulay vaziyatni yaratadi.

Yosh sportchini tayyorlash tizimida musobaqalarga o'ta muhim rol tegishlidir, ular sport kurashiga o'rgatib, iroda sifatlarini tarbiyalaydilar. Musobaqa davrida yuklamalar dinamikasi haqidagi masala katta qiziqishga ega. Aprel oyining oxiridan boshlab, malakali yosh sportchi oldiga 2 asosiy vazifa qo'yiladi: umumiy tayyorgarlikni yanada oshirishni ta'minlash va bu asosda musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishish. Mayning oxiridan iyunga qadar mashg'ulot faoliyatining umumiy yuklamasi sportchini ommaviy musobaqalarda ishtiroki hamda imtihondan oldingi tayyorlov va imtihonni tayyorlash natijasida biroz pasayadi. Bu davrda mashg'ulotni o'tkazish, murabbiydan yuqori pedagogik mahoratni talab qiladi: sportchi holati, uning toliqish darajasi va xarakterini batafsil hisobga olish, yuklama hajmi va sportchi organizmining tiklanish davrini to'g'ri taqsimlash.

Maktab imtihonlariga tayyorlanish va ularni topshirish davrida alohida holatda sportchi tomonidan haftasiga bir yoki bir nechta mashg'ulotlarni mustaqil tarzda o'tkazishni ham qo'llash maqsadga muvofiqdir. Bu davrda davomiyligi qisqa bo'lgan ertalabki maxsus mashg'ulot mashqlari ayniqsa, katta foyda keltiradi.

Yosh sportchilarning asosiy ommasi uchun nisbatan qisqa muddatli musobaqa davri (aprel-iyun)da yuklamalar hajmi dastlab qisqaradi, so'ngra barqarorlashadi va mashg'ulot yuklamalari intensivligi oshadi. Malakali yosh sportchilar uchun xos bo'lgan nisbatan uzoq muddatli musobaqa davrida holat o'zgachadir, unda yuklamalarni o'zgarish xususiyatlari bilan farqlanuvchi mashg'ulotning qo'shimcha bosqichlari paydo bo'ladi. Musobaqa davrining ikkinchi bosqichida, bu holatda tayyorgarlik davri yuklamalarning dinamikasi qisqartirilgan shaklda namoyon bo'ladi, ya'ni yuklamalar hajmi darajasining ikkinchi marotaba oshishi kuzatiladi.

Malakali yosh sportchilarning musobaqa taqvimini asosiy davrda musobaqalar seriyasi ulardan ozod bo'lgan bosqichlardan galma-gal bajarishni nazarda tutib, tuzish lozim. Ular mashg'ulot yuklamasini oshirish yoki zaruriyat tug'ilganda pasaytirish imkoniyatini beradi. Bunday variantda sport natijalarining asta-sekin o'sishi ta'minlanadi.

Murabbiy mashg'ulot vosita va uslublarining boy tajribasini mohirona qo'llay olishi, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining hajmi va intensivligini ratsional tarzda umumlashtirishi lozim. Malakali yosh sportchilarning mashg'ulotini ularning katta hajmi yoki yuqori intensivligiga qaramasdan, bu mashg'ulotlar ularning asab tizimini toliqtirmasligini nazarda tutib tuzish mumkin. Agar har kuni mashg'ulotning bitta varianti va xuddi shu vositalarni qo'llasa, agarda mashg'ulotlarni hissiyotlar bilan qiziqarli o'tkazmasa, unda yuklamalarning optimal darajasini qo'llab-quvvatlashning imkoniyati bo'lmaydi. Bunday bir xillik jismoniy sifatlarining rivojiga to'sqinlik qiladi, harakat, ko'nikma va mahoratini o'zgartirib, sportchini haddan ziyod ko'p mashg'ulot bajargan holatga olib kelishi mumkin.

Mashg'ulot yuklamasi hajmlarini pasaytirish va uni intensivligini oshirish bosqichlarini o'z vaqtida oralab qo'llasa, mashg'ulotning vosita va uslublarini uzluksiz o'zgartirib, murabbiy yosh sportchi tayyorgarligi darajasini to'xtovsiz oshirish uchun shart-sharoitni yaratadi.

Yosh sportchini bo'lg'usi musobaqaga to'g'ri kayfiyatda olib kelish ham juda muhim. Oddiy musobaqalarda ishtirok mashg'ulot rejimini ahamiyatli o'zgarishlarni talab qilmaydi. Odatda, mashg'ulot yuklamasining hajmi pasayadi va shu bilan bir paytda musobaqa oldidagi oxirgi haftada uning intensivligi oshadi. Yosh sportchini mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etishga yo'naltirib, va uning bunday musobaqalardagi ishtirokini mashg'ulotning asosiy shakli sifatida baholagan holda, ular o'rtasidagi oraliqni faol dam olish sifatida tushunish lozim.

Bu dam olish tiklanishga ko'maklashuvi deb tushunish lozim. Shunday qilib, mas'uliyatli musobaqlar o'rtasidagi mashg'ulot avvalgi

bo'lgan musobaqadan so'ng yosh sportchi organizmining tiklanishining me'yoriy jarayoniga to'sqinlik qiluvchi haddan ziyod asab zo'riqishi bilan bog'liq lahzalarni minimumga keltirishni nazarda tutib, tuzilishi lozim.

O'tish davrining vazifasi–yosh sportchini yillik sikldagi mashg'ulotlarga to'liq dam olgan, sog'lom, jismoniy sifat va texnik ko'nikmalar darajasini yo'qotmagan holda olib kelish. O'tish davrida asosiy e'tibor faol dam olish va malakani qo'llab-quvvatlash maqsadida qo'llanadigan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga asosiy o'rin ajratiladi. Turizm, harakatli o'yinlar, yordamchi gimnastika, sportning qo'shimcha turlaridan mashqlar keng qo'llaniladi.

Nazorat savollari:

1. Jismoniy tarbiyaning pedagogik tamoyillari haqida tushuncha bering?
 2. Individuallashuv pedagogik tamoyili maqsadi?
 3. Sport mashg'ulotining jarayoni qanday asosiy shakllarga bo'linadi?
 4. Yosh sportchining jismoniy sifatlarini tarbiyalashda qaysi uslublardan keng foydalanilishi maqsadga muvofiq?
 5. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning vositalariga nimalar kiradi?
 6. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligining asosiy uslublari qaysilar?
 7. Tezkorlik sifati haqida tushuncha bering?
 8. Muskul kuchi qanday uslub va vositalar orqali rivojlantiriladi?
 9. Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalashning asosiy uslublari bular?
 10. Chidamlilik sifati haqida tushuncha bering?
- Yosh sportchilar mashg'ulotini o'tkazishning tashkiliy shakli bo'lib nima xizmat qiladi?

Yuqori malakali adaptiv sportchilarni tayyorgarlik xususiyati

Ko'p yillik sport mashg'ulotini jarayoni maktabgacha bo'lgan va kichik maktab yoshida dastlabki tayyorgarlik bosqichida boshlanadi.

Bu yoshga oid davrda inson organizmining intensiv rivoji kuzatiladi, tobora xilma-xil va aniq bo'ladigan harakatlarning koordinatsiyasi yaxshilanadi, barkamollik va egiluvchanlikka ega bo'ladi. Bolalar o'z say'-harakatlarini miqdor bilan qo'llash mahoratiga harakatlarini ma'lum ritmga bo'ysundirib keraksiz harakatlanish mahoratiga ega bo'ladi.

Maktabgacha bolalarning jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalari asosiy harakatlanishni shakllantirish va rivojlantirish (ya'ni, yurish, yugurish, sakrash, buyumlarni otish va tutish, tepaga tirmashib chiqish va h.k.); umumrivojlantiruvchi va ba'zi bir safda yurish mashqlarini bajarish mahorati, chang'ida yurish, chana, konki va velopisedda uchish, suzish hamda o'yin ko'nikmalari unsurini bajarish mahoratlari shakllanadi. Bular bilan bir qatorda, jismoniy sifatlarni tarbiyalash lozim (tezlik, chaqqonlik, kuch va shu kabi), gavdani to'g'ri tutishni shakllantirish ham katta ahamiyatga ega.

Kichik maktab yoshidagi (umumta'lim maktabining 1-4 sinf) o'quvchilari bilan mashg'ulotlarda quyidagi vazifalar hal qilinadi.

1. O'quvchilarga jismoniy tarbiya va sport sohasidagi imkoniyatli bo'lgan bilimlarni o'zlashtirish, to'pni otishning unsurlari, irg'itish, arqonda chiqish, gimnastik mashqlarga va harakatli o'yinlarga o'rgatish.

2. Hayotda zaruriy bo'lgan asosiy harakat, mahorat va ko'nikmalarni shakllantirish va ularni mustahkamlash, jumladan, maktabgacha bo'lgan davrda olingan mahorat va ko'nikmalarni mustahkamlash va ularni takomillashtirish. "Maktab" asosida gimnastik mashqlarni hamda sportning boshqa turlaridan bo'lgan qulay mashqlarni o'zlashtirish.

O'sib kelayotgan organizmning barkamol shakllanishiga ko'maklashish, sog'liqni mustahkamlash, koordinatsiya va tezlik qobiliyatlari kabi jismoniy sifatlarni tarbiyalash, umumiy chidamlilikni tarbiyalash.

Jismoniy mashqlarni bajarish texnikasiga o'rgatish

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida bolalarni harakatlarga o'qitish yuqori darajaga ega bo'ladi. Bir qator tadqiqotlarda yosh o'tgan sari

bolalardagi harakat bo'lgan xotira ham son, ham sifat jihatidan o'zgaradi. Bolalarda harakatni eslab, yodlab qolishga bo'lgan qobiliyat 7 yoshdan 12 yoshgacha juda ham jadal rivojlanadi. Keyingi davrda, 13 yoshdan boshlab, mazkur qobiliyatning rivoji biroz sekinlashadi.

Bolalar odatda, bevosita tushuntirish va ko'rsatishdan so'ng harakatlarni o'zlashtiradilar. Bir nechta say'-harakatlardan so'ng yangi harakatlar asosan, shug'ullanuvchilar tomonidan harakatsiz bajariladi. Bu yoshdagi bolalar sport mashqlariga yuqori qiziqishni, o'qish va yutuqlarga yaxshi tayyorgarlikni, idrok etishga muntazam ravishda o'sayotgan qobiliyatlarni namoyon qiladi.

Jismoniy mashqlarga o'qitish ularning jismoniy va ruhiy rivojiga ko'maklashib, tarbiyalovchi xarakterga ega bo'ladi. O'qitish umumiyuslubiy tamoyillar asosida amalga oshiriladi. Ko'rgazmalilikni ta'minlash uslublari qo'llaniladi, ya'ni mashqni ko'rsatish, ko'rgazmali qo'llanmalarni namoyon qilish, imitatsiya, o'qituvchining yordami nazarda tutiladi, so'zni qo'llash uslublari (tushuntirish, ko'rsatish. suhbat, so'rov)dan foydalanadi, mashq uslublari, o'yin va musobaqa uslublari ham qo'llaniladi.

Yangi harakat vazifalarini tushuntirishda barcha bolalar nima qilish lozimligini va mashqni qanday bajarish lozimligini tushunishlari lozim. Bolalarga mashqni namoyon qilish yoki u haqda gapirib berishni taklif qilish maqsadga muvofiq.

Harakat vazifasi muayyan shaklda qo'yilishi lozim, imkon qadar imkoniyatli ko'rgazma bilan: yugurib borib yetib olmoq, yugurib borib olmoq, tortilmoq kabilar. Bundan tashqari, jismoniy mashqlar texnikasiga o'qitishning yaxlit uslubini imkon qalar ko'proq qo'llash lozim.

O'quvchilarning yoshi naqadar kichik bo'lsa, shu qadar ularning harakat tajribasi kam bo'ladi, ko'rgazmalilikni ta'minlash uslublari shu qadar o'rinni egallashi lozim. Kichik maktab o'quvchilari aksariyat hollarda, kuzatuvchan bo'lib, shu bilan bir qatorda, tafakkurning predmetli, obrazli turiga moyildirlar, ularning xulqi uchun taqlid qilish shakllari xosdir.

O'spirinlar tanqidiy tarzda fikrlash va mafxumlashtirishga ega bo'lgan holda, hissiy idrok va tasavvurlarga tayanishni afzal ko'radilar.

Kichik maktab o'quvchilarini sport texnikasiga o'qitishda katta rolni mashqning namunali ko'rsatilishi o'ynaydi, bu esa shug'ullanayotganlarning ko'z bilan idrok etishining keng imkoniyatlari bilan asoslanadi. O'quvchilar yangi harakatlarni tezroq yodlab qolishlari uchun murabbiylar odatda, kinofilm, kinogrammalarni namoyon qiladilar.

Kichik maktab yoshidagi bolalar bilan mashg'ulotlarda katta o'rin o'quv-mashg'ulotlarini bajarishning o'yin shakllariga beriladi. O'yin uslubi mashqlarni erkin bajarish imkoniyatini beradi, bundan tashqari, o'quv mashqlarini takrorlashda bolalarda qiziqishni qo'llab turadi. Maktabgacha bo'lgan va kichik maktab yoshidagi bolalarni jismoniy mashqlar texnikasiga o'qitishning xususiyatlari bir qator maxsus yo'riqnomalarda batafsil tavsiflangan.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash

12-15 yoshli bolalardan ko'ra, 7-11 yoshli bolalarda harakat tezligi, ayniqsa, harakat chastotasi va yugurish sur'atini oshirish uchun uni qulayroq imkoniyatlar mavjud. Bu harakatlar tezligining tabiiy o'sishi bilan bog'liqdir, 12-15 yoshda esa yugurish tezligining oshishi asosan, tezkor kuch sifatlari va mushak kuchining tezligi ko'payishi hisobiga kuzatiladi. 8-11 yoshli bolalar bilan sport mashg'ulotlarida tezlikni harakatlar chastotasi va tezligiga qaratilgan mashg'ulot vositalarini qo'llash yo'li bilan tarbiyalash maqsadga muvofiqdir. 12-15 yoshli bolalarda shug'ullanayotganlarning tezkor-kuch sifatlari va mushak kuchini oshirishga qaratilgan mashg'ulot vositalari yordamida tarbiyalaydilar.

Dastlabki sport tayyorgarlik bosqichida tezkorlikni tarbiyalashning samarali vositalari soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha sport o'yinlar va harakatli o'yinlar; masofaning qisqa bo'limlarida yugurish, estafetalar, sakrashlar, gimnastik va akrobatik mashqlardir. Tezlikni tarbiyalashning asosiy vazifasi kompleks uslubdir, uning mohiyati harakatli va sport

o'yinlari, o'yin mashqlari, tezlik va tezlik-kuchni rivojlantirishga qaratilgan xilma-xil mashqlarni tizimli ravishda qo'llashdan iborat.

Katta mushak say'-harakatlarini talab qilmagan harakat sur'atini maksimal darajada oshirishga intilish lozim, bunda harakatlarning imkon qadar optimal amplitudasi saqlanib qolishi va bu ishda ishtirok etmayotgan mushaklar guruhi maksimal tarzda bo'shashishi lozim.

Shug'ullanayotganlar tezkor-kuch sifatlarni tarbiyalashning asosiy vositasi bu mashg'ulotning kompleks uslubidir, uning mohiyati harakatli va sport o'yinlar, o'yin mashqlarini rivojlantirishga qaratilgan xilma-xil mashqlarni tizimli ravishda qo'llashdan iborat.

Agarda dastlabki sport tayyorgarlik bosqichida tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash vosita va uslublar qo'llanilmasa, shug'ullanayotganlarning tezlik va tezkor-kuch sifatlari qoniqarsiz darajada rivojlanadi. Tezkor-kuch sifatlarni tarbiyalashning samarali vositalarini yuqori hajmda qo'llanilishi shug'ullanayotganlarning tezkor-kuch tayyorgarligining darajasini oshirishga va shu bilan bir paytda, boshqa pedagogik vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilishga ko'maklashadi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash bilan bir qatorda, mushak kuchini rivojlantirishga bolalarning tayanch - harakat apparatini mustahkamlashga e'tibor qaratish lozim. Bu maqsadda mashg'ulotlar dasturiga akrobatika usullarini, gimnastik jihozlarda mashqlar, xilma-xil sakrash va irg'itishlar, o'yin va turgan joyda mashqlar kiradi.

Kuchni tarbiyalovchi mashqlar zo'riqishni hamda uzoq muddatli zo'riqishni istisno qiluvchi minimal yuklanishlar bilan bajarilishi lozim. Odatda, bolalarda qorin, toz, tana, qo'llarining mushaklari kuchsiz rivojlangan bo'ladi. Qiz bolalar bilan mashg'ulotda yelka qism mushaklarini mustahkamlashga ham e'tibor qaratish lozim. Kichik mushak yuklamalari, zo'riqish, mushaklarni haddan ziyod qotib qolishidan holis bo'lgan va harakatlarni nazorat qilish imkoniyatini berganligi sabab bolalar bilan mashqlarda asosan, kichik vaznda bo'lgan turli og'irliklar bilan mashqlarni bajarish lozim.

Bunday mashqlar imkon qadar katta tezlik bilan bajariladi. 8-10 yoshda bolalar o'z vaznining $\frac{1}{3}$ qismiga teng bo'lgan og'irlikni, 13-15 yoshida esa o'z tana vaznining yarmiga teng og'irlikni ko'tarib masofalarga olib o'tishlari mumkin. Qiz bolalar bilan mashqlarda kichik og'irlikka ega bo'lgan koptoklar, toshlar, 1 kglik gontellar, shtanga bilan mashqlar, gimnastik devor va sakrog'ich bilan mashqlar, turli sakrash mashqlarni, koptok bilan o'ynash, akrobatikaning eng sodda unsurlari va hamkor bilan mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida chaqqonlikni tarbiyalash muhim ahamiyatga ega. Chaqqonlik koordinatsion jihatdan murakkab bo'lgan harakatlarni ko'p yillik tayyorgarligining keyingi bosqichlarida muvaffaqiyatli o'zgartirish uchun asos yaratadi. Bu maqsadda harakatli o'yinlar, estafeta, to'plar bilan mashqlar, muvozanatni saqlash mashqlari, sakrog'ich bilan sakrash, murakkab bo'lmagan to'siqlarni to'siqli yugurishlar hamda gimnastik va akrobatik mashqlar bilan bajariladi.

Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan zo'riqishlar asosan, koordinatsion murakkablikdagi mashqlarni asta-sekin oshirish yo'lidan borishi lozim, bunda harakat koordinatsiyasining murakkabroq namoyon bo'lishini rag'batlantiruvchi metodik uslublardan foydalanish lozim, ya'ni bunda g'ayrioddiy dastlabki holatlar, mashqlarni bajarish uslublarini almashtirish kabilarni qo'llash lozim.

Egiluvchanlikni tarbiyalashning eng qulay davri – bu kichik maktab yoshidir. Bunda bolalar organizmi rivojlanishning keyingi davriga nisbatan egiluvchanroqdir. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun cho'zilishga mashqlar eng tipikdir, ular mazkur mashg'ulotda imkoniyatli bo'lgan chegaraga qadar harakatlar amplitudasini asta-sekin oshirish bilan tavsiflanadi. Cho'zilishga mashqlar odatda, asosiy yoki yordamchi gimnastikadan olingan elementar harakatlardir, ular mushaklar va bog'lamlarning u yoki bu guruhilariga qarab tanlab ta'sir qiladi, bunda oyoq, qo'l, bo'yin, tana uchun mashqlar bajariladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun xilma-xil harakatli va sport o'yinlari, katta amplitudada harakatni talab qilgan mashqlarni (buyum

bilan va buyumlarsiz) egiluvchanlikka mashqlar va ularni bo'g'imlarini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar bilan biriktirish, bog'lami va mushaklarni mustahkamlashga qaratilgan mashqlarni qo'llash lozim.

Egiluvchanlikka mashqlarni bajarish sur'ati shug'ullanayotganlarning tayyorgarlik darajasiga hamda ularning xarakteri va nima maqsadda bajarilayotganiga ko'ra belgilanadi. Egiluvchanlikni mustahkamlashning asosiy uslubi mashqlarni takroriy bajarishdir. Egiluvchanlikni tizimli tarzda rivojlantirish lozim. Egiluvchanlik mashqlarini faqatgina ko'p marotaba takrorlagandan so'ng bo'g'imlardagi harakat amplitudasining oshishiga erishish mumkin.

Mashg'ulotning muhim vazifasi chidamlilikni tarbiyalashdir, chidamlilik bu turli mutaxassislikdagi sportchilarga zarur bo'lgan jismoniy sifatlardir. Bu orada bolalar va o'smirlar ko'p holatlarda chidamlilik darajasini oshirishga qaratilgan mashg'ulot yuklamalarini juda kech boshlaydilar.

Bu nafaqat katta sportga zarar etkazadi, balki o'sib kelayotgan avlodning zaruriy bo'lgan hamma tomonlama jismoniy barkamol rivojini ta'minlamaydi, bola va o'spirinlar organizmini katta mashg'ulot yuklamalarga asta-sekin tayyorlash imkoniyatini bermaydi.

Umumta'lim maktab uchun jismoniy ta'lim dasturida bolalar, o'smirlar va yosh yigit-qizlarda chidamlilikni tarbiyalovchi jismoniy mashqlarga etarli e'tibor qaratilmagani ham katta kamchilikdir. Hayotda maktab yoshidagi bolalarda chidamlilikni tarbiyalash tizimini to'liqligicha tubdan ko'rib chiqishni, bolalar, o'smirlar, yosh yigit-qizlar uchun samarali nazorat, sinov va me'yorlarni ishlab chiqishni talab qiladi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash kichik maktab yoshidagi bolalarni hamma tomonlama jismoniy tayyorgarligining muhim tarkibiy qismiga aylanishi lozim.

Yosh sportchining umumiy chidamliligi haqida bir qator ko'rsatkichlar asosida xulosa qilish mumkin, ularning biri maktab o'quvchisi tomonidan uning mushak apparatining katta qismining faoliyatini kirituvchi mo'tadil quvvatni talab qilgan uzoq muddatli ishni

bajarish hamda shug'ullanayotganlar tomonidan sport o'yini jarayonida ahamiyatli jismoniy yuklamani bajarish qobiliyatini baholashdir.

Maktab yoshidagi bolalarda dinamik xarakterdagi ishni bajarishda umumiy chidamlilikni rivojlanish darajasini aniqlash maqsadida quyidagi pedagogik nazorat sinovlarini qo'llash maqsadga muvofiqdir: oldindan belgilangan 5 soniyaga teng bo'lgan doimiy tezlik bilan yugurganda, bosib o'tgan masofaning o'lchamini belgilash; intensivlikning turli darajasiga ega bo'lgan yugurishda bosib o'tgan masofaning hajmini aniqlash (bunda sinovdan o'tayotganning maksimal tezligidan 90, 70, 60% bo'lishi lozim). 20-jadvalda siklik ishni bajarganda turli yoshdagi maktab o'quvchilarining chidamlilik dinamikasi ko'rsatilgan. Mazkur ma'lumotlarning tahlili sikllik xarakterdagi chidamlilikning rivojlanish darajasi butun maktab yoshi davomida uzluksiz o'sishini ko'rsatadi, bunda bu oshish deyarli tekis, keskin o'zgarishlarsiz kuzatiladi.

Maktab yoshidagi bolalarning chidamlilik ishining har bir turida o'z xususiyatlariga ega, u mutloq ko'rsatkichlar kattaligida va chidamlilikning o'sish sur'atlarida namoyon bo'ladi. Masalan, doimiy tezlik 5 metr/soniya teng bo'lgan yugurishda chidamlilikning har yillik o'sishi bir xil emasdir, u 11-12 yoshli, 12-13 yoshli bolalar va 17-18 yoshli yosh yigit va qizlarda ko'proq ifodalangan (muvofiq tarzda 24,8 va 23,3%). 12-13 yoshda chidamlilikning har yillik oshishi 16,1%ni tashkil qiladi. Maktab yoshidagi bolalarda chidamlilikning intensiv o'sishi bilan tavsiflanadi 2 bosqichni ajratish mumkin: 10-13 yoshda – 45,9%, 15-18 yoshda - 42,5%ni tashkil qiladi.

Pubertat davrida mazkur ko'rsatkichlar sur'atini ma'lum darajada pasayishi kuzatiladi. Agarda 5 metr/soniyali doimiy tezlikda yugurishdagi chidamlilik ko'rsatkichlarini intensivlikning turli darajasidagi yugurish natijalari bilan taqqoslasa, unda yoshga bog'liq ravishda ularni o'zgarishining bir tomonlama yo'naltirilgan xarakterini qayd etish mumkin. Ularning ahamiyatli darajada o'sishi 15-16 yoshdan keyin kuzatiladi va 17-18 yoshga kelib, eng katta mazmunga yetadi.

Yosh sportchilarni umumiy chidamliligi darajasini tavsiflovchi universal test sifatida sinovdan o'tayotgan maksimal (30 metrli yugurishda ko'rsatilgan) tezkorlikni 60%ni tashkil qilgan tezlikni yugura oladigan masofani aniqlash imkoniyatini beruvchi test qo'llaniladi. Sportning turli- xil turlarida ixtisoslashgan maktab yoshidagi bolalarda umumiy chidamlilikning rivojlanish dinamikasi aniqlash mumkin. 21 jadvalda o'rta masofaga yuguruvchi yosh sportchilarning chidamlilik dinamikasi ko'rsatilgan. Jadvalda ko'rinib turganidek, 11 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan yosh diapazonida sportchilarning chidamliligi 6,8% ga oshadi.

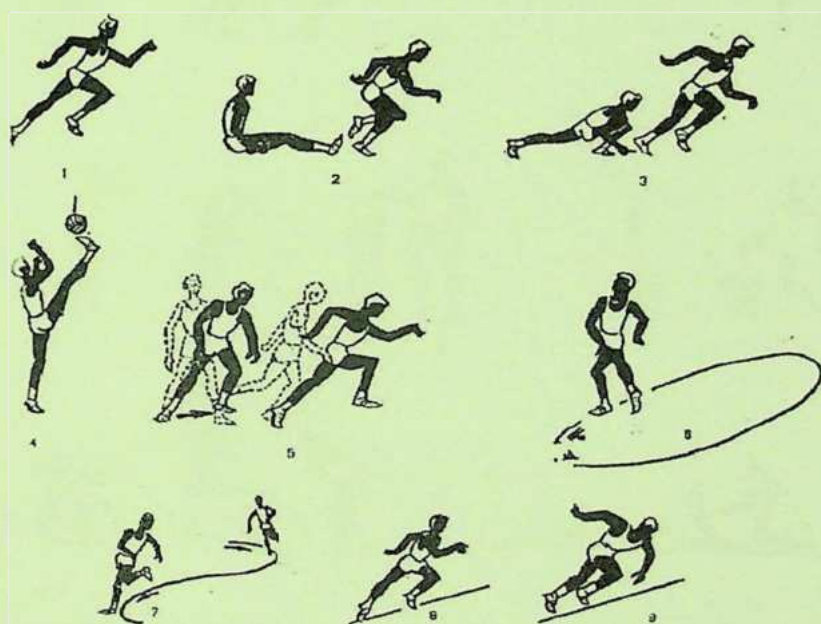
Boshlang'ich sport ixtisoslashuv bosqichida sportning turli xillari harakatli va sport o'yinlari bilan bir qatorda maxsus tayyorlov mashqlarining komplekslari qo'llaniladi, ular jismoniy sifatlarni rivojlanishiga ko'maklashadi va sportning tanlangan turida muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Tezkorlikni tarbiyalash maqsadida mashg'ulotning kompleks uslubi qo'llaniladi, u o'z ichiga harakatli va sport o'yinlari, o'yin mashqlari hamda maxsus tayyorlov mashqlar komplekslarini kiritadi, bularning barchasi sportning tanlangan turida ixtisoslashuv uchun muhim rolni o'ynaydigan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan bo'ladi.

Tezkorlikni tarbiyalashga ko'maklashuvchi maxsus tayyorlov mashqlarning kompleksidan birini keltiramiz: oyoqni yuqori ko'targan holda yugurish (sur'at- o'rta yoki yuqori) – 10-25 marotabadan 10 takrorlash; turli start holatlaridan yugurish; oyoqni orqa va yonga qo'yib turgan holda startdan chiqish; ilingan koptokga tekkandan so'ng yugurish, yonmachoq qadamlar bilan yugurish, qadamlarni kesishgan holda tashlab yugurish, tanani doiraga qarab engashtirib kichik doira bo'yicha yugurish.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida katta e'tibor yosh sportchilarning tezkor-kuch sifatlarining rivojiga qaratiladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda tezkor-kuch sifatlarining namoyon bo'lishi asosan, muayyan harakat ko'nikmada amalga oshirish qobiliyatiga hamda

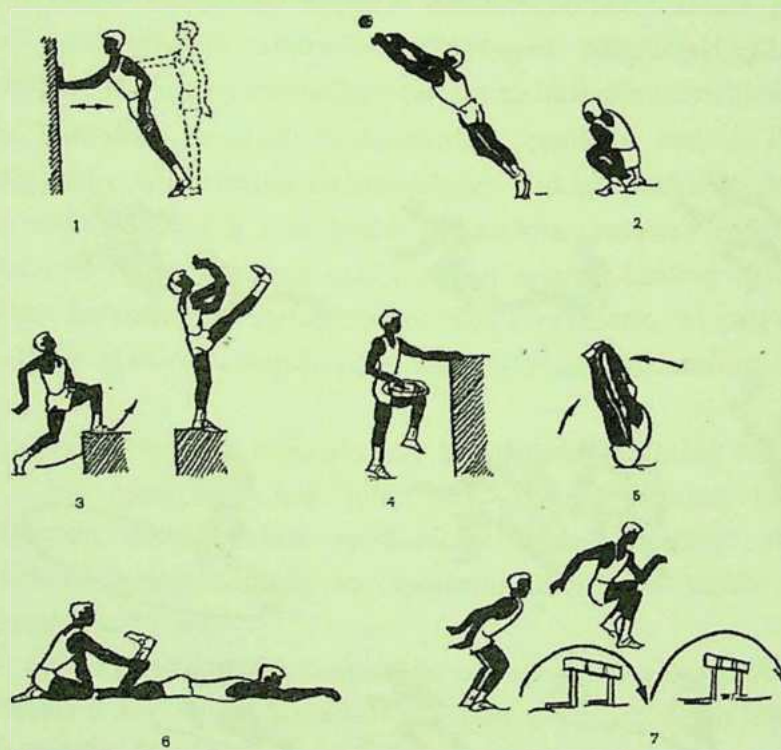
vaqtning kichik davrida mushak kuchini maksimal namoyon qilish qobiliyatiga bog'liqdir.



1-rasm. Tezkorlik sifatini rivojlantiruvchi maxsus tayyorgarlik mashqlar majmuasi

Yoshi o'tgan sari tezkor-kuch mashqlarini bajarishda harakatlarning asab, mushak koordinatsiyasi takomillashadi, bu esa bolalar va o'spirinlar tomonidan tezkor-kuch sifatlarini samarali namoyon bo'lishini shartlab beradi. Kichik maktab yoshidagi sportchilar nisbiy mushak kuchining yuqori ko'rsatkichlariga ega bo'lib, ularni tezkor-kuch xarakteridagi mashqlarni bajarish jarayonida to'liq amalga oshirishga qodir emasdir.

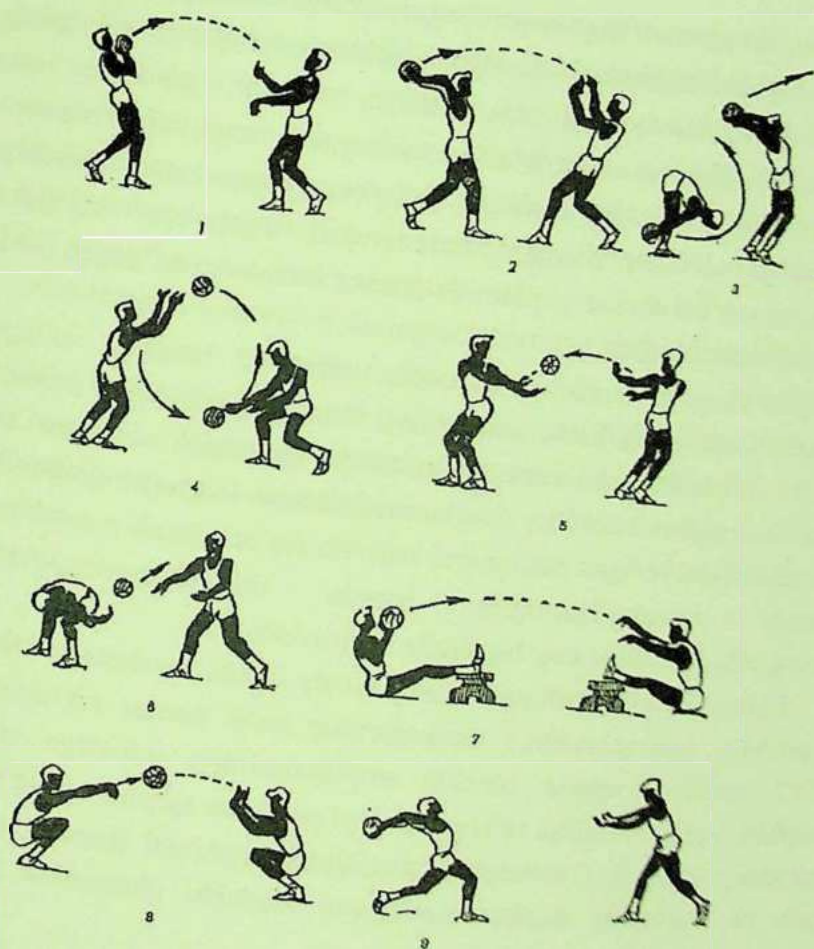
Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida tezkor-kuch tayyorgarligining quyidagi vosita va uslublari ishlab chiqilgan: mashqlar, sportchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan yugurish tayyorgarligi, yugurish texnikasini yaxshilash va uning tezligini oshirish, tezkor-kuch xarakteridagi mashqlar (sakrash tayyorgarligi).



**2-rasm. O'smir sportchilarni va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun
birinchi mashqlar majmuasi**

Yosh sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uchun mashg'ulotning quyidagi uslublari qo'llaniladi: tezkor-kuch mashqlarini og'irliksiz va kichik og'irlik bilan takroriy bajarish uslubi, mushaklar ishining aralash rejimi (auksotonik)da bajariladigan mashqlar uslubi. 2-3 rasmlarda yosh sportchilarning tezkor-kuch va kuch sifatlarini tarbiyalashga mo'ljallangan mashqlar kompleksi taqdim etilgan.

Tezkorlikni tarbiyalash maqsadida mashg'ulotning kompleks uslubi qo'llaniladi: u o'z ichiga harakatli va sport o'yinlari, o'yin mashqlari hamda maxsus tayyorgarlik mashqlarini kompleksini kiritadi, bularning barchasi sportning tanlangan turida ixtisoslashuvda muhim rolni o'ynovchi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan.



3-rasm. O'smir sportchilarni va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun
ikkinchi mashqlar majmuasi

Olalik va o'spirinlik yoshida egiluvchanlikni tarbiyalash uchun qulay asoslar mavjud. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun tipik mashqlar bu cho'zilishga yo'naltirilgan mashqlardir, ular mazkur mashqlarda imkoniyatli chegaraga qadar harakatlar amplitudasini asta-sekin oshishi bilan tavsiflanadi.

Cho'zilish uchun mo'ljallangan mashqlar odatda, asosiy yoki yordamchi gimnastikaga oid bo'lgan elementar harakatlar bo'lib, ular

mushaklar va bo'g'imlarning u yoki bu guruhlariga tanlangan holda ta'sir o'tkazadi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar snaryadlarsiz, gimnastik devorda, boshqa snaryadlarda, to'plar, gontellar bilan birgalikda bajarilishi mumkin. Mazkur mashqlarda amplitudani o'z say'-harakatlar bilan qo'llarning harakati, qo'l yoki oyoqlar harakati hisobiga ham amalga oshirish mumkin hamda juft mashqlarni bajarishda qo'shimcha say'harakatlar yordamida (tashqi kuchlarni qo'llagan holda) amalga oshirish mumkin.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun xilma-xil harakatli va sport o'yinlari, harakatning katta amplitudasi bilan bajariladigan mashqlar, bo'g'im va mushaklarni mustahkamlashga qaratilgan mashqlar bilan uyg'unlikda egiluvchanlikka rivojlantirish uchun mashqlar qo'llaniladi. Egiluvchanlikka bo'lgan mashqlarni bajarish sur'ati ularning xarakteri va maqsadli yo'naltirilganligiga hamda shug'ullanayotganlarning tayyorgarlik darajasiga bog'liq tarzda belgilanadi.

Egiluvchanlikni tarbiyalashning asosiy uslubi mashqlarni takroriy bajarishdir. egiluvchanlikka mashqlarning ko'p karrali takrorlashdan (1015 marta) so'nggina harakat amplitudasining oshishiga erishish mumkin. Egiluvchanlikni tarbiyalashdagi eng katta samara mashg'ulotlar har kuni yoki kuniga 2 marotaba o'tkazilganda erishiladi. Bundan tashqari, bola va o'spirinlar mazkur mashqlarni ertalabki gimnastika paytida mustaqil bajarishlari lozim.

Chidamlilikni tarbiyalash hamma tomonlama jismoniy tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismi. Pedagogik va shifokor fiziologik tadqiqotlarning ma'lumotlari yosh sportchilarning mashg'ulotida chidamlilikka mashg'ulot vosita va uslublarini ratsional qo'llash, yuklamalarni batafsil belgilash yo'li bilan yosh sportchilarni mashg'ulotida chidamlilikka bo'lgan jismoniy mashqlarni qo'llashni maqsadga muvofiqligini tasdiqlaydi.

Mashg'ulotning vosita va uslublarining noto'g'ri qo'llanilganda va yuklama tezkor oshirilganda bolalarning organizmi uchun salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashning samarali vositalariga quyidagilar kiradi: uzoq muddatli yugurish va intensivlikning turli darajali krosslar, harakatli va sport o'yinlari, chang'ida yurish, konkida uchish, velosipedlarda yurish va uchish. O'smirlarda umumiy chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vositalari quyidagilardir: bir xil teng uslub mashg'ulotning o'zgaruvchan uslubining xilma-xil variantlari, o'yin uslubi, mashg'ulotning doira uslubi.

Chidamlilikni tarbiyalashning uslublaridan biron-birini afzal ko'rish noto'g'ri. Mazkur uslublarni mashg'ulotning yillik siklining turli davrlarida optimal uyg'unligini qo'llash lozim. Chidamlilikni tarbiyalash bilan bog'liq bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini batafsil holda o'rganib chiqib, me'yorda qo'llash lozim.

GLOSSARIY

Bo'sh joy- maydonda o'yinchilar xarakatlanishi to'p oshirishi mumkin bo'lgan joy.

Futbol- futbol bu inglizcha so'z bo'lib «fut-oyoq bol-to'p» ma'nosini anglatadi.

Zaxira- maydondagi o'yinchini o'rniga tushirish mumkin bo'lgan jamoa a'zosi.

Murabbiy-jamoani sport tayyorgarligi va musobaqalarda ishtirokini ta'minlovchi mas'ul shaxs

Maydon- bu 120-90 xajmdagi to'g'ri to'rtburchakli, yassi tekislikdagi xudud.

To'p- bu yumaloq shakldagi o'yin jihozi xisoblanib, deyarli barcha sport o'yinlarida (futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi) qo'llaniladi.

Texnika-sportchilarning oldiga qo'ygan vazifalarni qisqa vaqt ichida, aniq va moxirona bajara olishi.

Taktika-rakibni mag'lub etish usuli.

Jonli devor (стенка)-jarima to'pi tepilayotgan vaqtda 6 yoki 7 o'yinchidan iborat to'siq

Tez xujumi-bu juda tez bajariladigan xujum usuli. Bunda xujumchi turli xolatlarida xujum vaktida va xujumoldi tayergarlik xolatida buladi.

To'sik- jarima to'pi tepilayotgan vaqtda 2 yoki undan ortiq yonma-yon turishi.

Arbitr- hakam

Xakam- bu ma'lum sport turi bo'yicha ishlab chiqilgan qonun – qoidalarni musobaqa va musobaqadan so'ng amalda nazorat qiladigan shaxs.

Play- o'yin

Dead ball- “o'lik to'p” (maydon tashqarisidagi, shuningdek, to'xtab qolga va eshitilmaydigan to'p)

Out- maydon tashqarisida

Block out- to'p to'siq qo'yuvchining qo'lidan maydon tashqarisiga chiqib ketdi

Pass out- to'p pas beruvchidan maydon tashqarisiga chiqib ketdi

Eyes shad- ko'zdagi bog'larga qo'l tekkizish (taqiqlangan)

Hidh ball- baland to'p (qoidaga binoan to'p zonaga yoki arqon ostiga tushishi mumkin)

Eight (8) sec.- 8 sekund qoidasi

Three (3) throws- ketma-ket 3 ta zarba berish qoidasi

Goal - gol

Half/Game- yarmi/butun o'yin

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

Asosiy adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni. "Xalq so'zi" gazetasi, 2015 yil 5 sentabrdagi soni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi Farmoni.- T.: "Adolat", 2017.
3. Mirjamolov M.X, Yunusov S.A., Svetlichnaya N.K. "Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari" O'quv uslubiy qo'llanma Ch.: 2019.56 b.
4. Mirjamolov M.X. "Adaptiv jismoniy tarbiya va sport" O'quv qo'llanma. T 2020. 45 b.
5. Salomov R.S., M.X.Mirjamolov "Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilarning sport mashg'ulotlariga moslashishi" O'quv uslubiy qo'llanma. T., 2014, 89 b.
6. Svetlichnaya N.K. Адаптивная физическая культура спорт: Учебник. – T.: «O'zkitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi», 2021. – 232 b.
7. Sh.A. Abdiyev, E.A. O'rinboyev Sportchilarni adaptiv sport turlariga tayyorlash texnologiyalari. Darslik. – T.: "Demal" nashriyoti, 2024-y. – 136 b.
8. E.A.O'rinboyev Adaptiv jismoniy tarbiya va sport. O'quv qo'llanma O'zkitobsavdonashriyati 2020 -y-14 avgust 418-son. 160 bet
9. Mirjamolov M.X, Yunusov S.A., O'rinboyev E.A Adaptiv jismoniy tarbiya va sport nomli darslik Toshkent "O'zkitobsavdonashriyati"UMIU-2023 yil 211 bet.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Sh.M.Mirziyoyev «Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-2909-sonli qarori, 2017 yil 20 aprel.

2. Sh. M. Mirziyoyev "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-sonli farmoni, 2017 yil 7 fevraldagi.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasini o'rganish va keng jamoatchilik o'rtasida targ'ib etishga bag'ishlangan ilmiy-ommabop qo'llanma. T.: "Ma'naviyat", 2018
4. Частоедова А.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Ташкент:, 2019, - 416 с.
5. Mirjamolov M.X, Yunusov S.A., Svetlichnaya N.K. Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari. O'quv uslubiy qo'llanma Ch.: "Axborotpress" nashriyoti, 2019.
6. Mirjamolov M.X, Yunusov S.A., L.T. Davlotova, L.B. Sobirova Adaptiv sportda iboralar O'quv uslubiy qo'llanma Ch.: "Axborotpress" nashriyoti, 2022.
7. Raxmanov E.T. "Jismoniy tarbiya nazriyasi va uslubiya" O'quv qo'llanmasi Toshkent "O'zkitobsavdonashriyoti" NMIU 2023yil
8. Raxmanov E.T, Abdusalomov I.K. "Jismoniy tarbiya nazriyasi va uslubiya" (Jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat) O'quv qo'llanmasi Toshkent "O'zkitobsavdonashriyoti" NMIU 2023 yil
9. Bondarchuk, A.P. Fitness va sport shakli / A.P. Bondarchuk, A.N. - Kazan, 27-28 noyabr, 2014 yil. - P. 193-195.
10. Jelyazkov, Ts. Sport shaklining mohiyati haqida / Ts. Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti. - 1997. - No 7. - B. 58-61.
11. Zamotin, T. M. Akademik eshkak eshuvchilarni tayyorlashda musobaqa oldi toraytirish qurilishining xususiyatlari / Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya natijalari bo'yicha ilmiy maqolalar to'plami. No 2. - Omsk, 2015. - 61-bet.
12. Issurin, V. B. Sport mashg'ulotlarining blok davriyligi: monografiya - M.: Sovet sporti, 2010. - 288 b.

13. Kurashvili, V. A. Sportchini eng yuqori darajaga olib chiqish variantlari // Sport innovatsiyalari xabarnomasi. Nashriyotchi: TsSTiSK Moskomspporta. soni: 50 (50) 2015. – 15-25-betlar.

14. Platonov, V. Yuqori malakali sportchilarni asosiy musobaqalarga to'g'ridan-to'g'ri tayyorlashning tuzilishi va mazmuni / – Olimpiya sporti fanlari, 2018 yil.

15. Fomin, N. A. Inson fiziologiyasi / N. A. Fomin. – M.: Ta'lim, 1995. – 411 b.

16. Shinkaruk, O. A. Ko'p yillik takomillashtirish jarayonida sportchilarni tanlash va ularni tayyorlashga yo'naltirish. 2011. – 360 b.

17. Funktsional haddan tashqari ta'sir: Taper davomida eng yuqori samaradorlik kaliti / A. Aubry, S. Hausswirth, J. Louis, AJ Coutts va boshqalar // Med Sci Sports Exerc. - 2014 yil sentyabr. -46(9). – B. 1769-1777.

18. Bangsbo, J. Jismoniy tayyorgarlik en vue de la Coupe du monde de futbol / J. Bangsbo // Fan va sport. – 1999. – 14. – B. 220-226.

19. Bishop, D. 10 kunlik konusning takroriy sprint ishlash jarohatlariga ta'siri / D. Bishop, J. Edge // Sci Med Sport. – 2005. – iyun; 8(2). – B. 200-209.

20. Bomp, T. O. Davrlash: Ta'lim nazariyasi va metodologiyasi. 5- nashr. / Inson kinetikasi. – 2009. – 411 rub.

21. Karlayl, F. Forbes Karlil suzish bo'yicha. - London: Pelxem. – 1963. – 202 rub.

22. Aylanma igf-i o'zgarishlari va ularning elita sportchilar o'rtasida o'z-o'zini baholash va fitnes bilan bog'liqligi / A. Eliakim, D. Nemet, S. Bar-Sela, Y. Higer va boshqalar // Int.J. Sports Med. – 2002. – 23. – B. 600–603.

23. Kengash a'zosi, J. E. Suzish fani. - Nyu-Jersi: Prentice-Xall, Englewood Cliff s. – 1968. – 432 b.

24. Coutts, A. Regbi ligasi o'yinchilarida ataylab haddan tashqari ko'tarilish va torayish paytida tanlangan biokimyoviy, mushak kuchi,

quvvat va chidamlilik choralaridagi o'zgarishlar / A. Coutts, P. Reaburn, T. J. Piva // *Int J Sports Med.* - 2007a. - 28. - B. 116-124.

25. Coutts, A. J., Triatletchilarda haddan tashqari ko'tarilish va tiklanish davrida ishlash, fiziologiya, biokimyo va psixologiyadagi o'zgarishlarni kuzatish / A.J. Coutts, L.K. Wallace, K.M. Slattery // *Int J Sports Med.* - 2007. - 28 fevral (2). - B. 125-34.

26. Gormonal javoblar va kuch ko'rsatkichlariga ta'sirini kamaytirish va kamaytirish / M. Izquierdo, J. Ibanez, J. J. Gonsales-Badillo, N. A. Ratamess va boshqalar // *J Strength Cond. Res.* - 2007. - 21. - B. 768-775.

27. Mushak kuchini maksimal darajada oshirishda toraytirishning ta'siri va mexanizmlari. / H. Pritchard, J. Keog, M. Barns, M. McGuigan // *Strength Cond. J.* - 2015. - 37. - B.72-83.

28. N. D. Zaras, A. N. Stasinaki, A. A. Krase, S. K. Methenitis va boshqalar Yorug'lik bilan torayib ketish effektlari va boshqalar. yengil atletikada og'ir yuklarni ulotirish ko'rsatkichlari / // *J. Strength Cond. Res.* - 2014. - 28. - B. 3484-3495.

29. Bosquet L, Montpetit J, Arvisais D, Mujika I. Kichraytirishning ishlashga ta'siri: meta-tahlil /// *Med Science Sports Exerc.* - 2007. - 39(8). - B. 1358-1365.

30. Farhangimaleki, N. Qattiqlashuv davrining plazmadagi yallig'lanishga qarshi sitokin darajasiga ta'siri va elita erkak velosipedchilarda ishlash / N. Farhangimaleki, F. Zehsaz, P. M. Tiidus // *J Sports Sci Med.* -2009 yil. - 1 dekabr; 8(4). - B. 600-606.

31. Ferret J. M, Analyze des différences de préparation médico-sportive de l'Equipe de France de football pour les coupes du monde 1998 et 2002 //J. M. Ferret, T. Cotte // *Lutter contre le Dopage en gérant la Recupération fizikasi.* J. C. Chatard, Ed. Fransiyaning Saint-Étienne universiteti nashriyoti. - 2003. -P. 23-26.

32. Houmard, J. Konusning suzish ko'rsatkichlariga ta'siri: Amaliy ta'sirlar / J. Houmard, R. Jons // *Sports Med.* - 1994. - 17. - B. 224-232.

33. Hellard P., Avalos M., Hausswirth C., Pyne D. va boshqalar Vaqt o'tishi bilan elita suzuvchilarda optimal ortiqcha yuklama va teyperingni aniqlash // J Sports Sci Med. – 2013 yil – 1 dekabr; – B. 668-678.

34. Le Meur, Y. Raqobat uchun siqish: ko'rib chiqish / Y. Le Meur, C. Hausswirth, Mujika I. // Fan va sport. – 2012. – 27(2) – B. 77-87.

35. Li, C. Sport psixologiyasi: musobaqalarda hissiy nazoratni saqlash. - Green Star Media Ltd. – 2014 yil.

36. McNeely, E. Tapering uchun Chidamlilik sportchilari / E. Maknili, D. Sandler // Kuch va konditsionerlik jurnali. – 2007. – 29(5). – B.18-24.

37. Mujika, I. Intensiv mashg'ulotlar: torayishdan oldin va davomida optimal ishlashning kaliti / I. Mujika // Scand J Med Sci Sports. – 2010. – 20 (2-ilova). – 24–31-betlar.

38. Mujika, I. Musobaqa oldi start olish strategiyalarining ilmiy asoslari. / I. Mujika // MSSE. – 2003. – 35(7). – B. 1182-1187.

39. Mujika, I. Triatlon musobaqasi uchun toraytirish / I. Mujika // J Human Sport & Exercise. – 2011 yil. – 2(1). – B. 264-270.

40. Mujika, I., Sidney 2000 Olimpiya o'yinlariga olib boradigan so'nggi 3 haftalik mashg'ulotlar davomida suzish ko'rsatkichlarining o'zgarishi / I. Mujika, S. Padilla, D. Pyne. // Int JSports Med. – 2002. – 23. – B.582-587.

41. Murach, K. A. Less Is more: Chidamlilik, kuch va kuch-quvvat sportchilarda pasayishning fiziologik asoslari / K. A. Murach, J. R. Bagley // Sport. – 2015. – 3. – P. 209-218.

42. Neary, J.P. Turli bosqichma-bosqich qisqartirish protokollarining velosipedda ishlashga ta'siri. / J.P. Neary, Y.N. Bhambhani, D.C. MakKenzi // Can. J. Ilova. Fiziol. – 2003 yil. – 28. – B. 576–587.

43. Hakkinen K., Kallinen M., Komi P.V., Kauhanen X. Kuchli sportchilarda qisqa muddatli "normal" va qisqartirilgan mashg'ulot davrlarida nerv-mushak moslashuvlari / // Elektromiyogr. Klin. Neyrofiziol. – 1991. – 31. – B. 35–42.

44. Pyne, D. B. Optimal ishlash uchun tepalik: Tadqiqot cheklovlari va kelajakdagi yo'nalishlar / D. B. Pyne, I. Mujika, T. Reilly // J Sport fanlari. – 2009. – 27(3). – B. 195-202.

45. Rial, C. V. Jismoniy mashqlar samaradorligi bo'yicha ikki xil turdagi konturlarni tahlil qilish / C. V. Rial // Diss. Fanlar magistri ilmiy darajasiga nomzod. - Oklahoma Siti universiteti. – 2010. – 45 b.

46. Seiler, S. Chidamlilik mashg'ulotlariga bo'lgan ehtiyoj ierarxiyasi. / S. Seiler // Evropa chidamlilik konferentsiyasi, Yevropa yengil atletika bo'yicha murabbiylik sammiti seriyasi, Oslo, Norvegiya, OI: 10.13140/RG.2.2.16667.05924, 2016 yil noyabr.

47. Solli, G.S. Dunyodagi eng muvaffaqiyatli ayol chang'ichining mashg'ulot xususiyatlari / G.S. Solli, E. Tonnessen, Ø. Sandbakk // Fiziologiyadagi chegaralar. – Dekabr 2017. – 8-jild.

48. Marrier B., Robineau J., Piscione J., Peeters A. va boshqalar Jamoaviy sport turlari bo'yicha torayish: regbi yettilik o'yinchilarida jismoniy ko'rsatkichlarga javob / // Evropa sport fanlari kollejining 21-yillik kongressi, 6-9 iyul, Vena -Avstriya. – 2016 yil.

49. Spilsbury K.L., Fudge B.V., Ingham S.A., va boshqalar Britaniyalik chidamlilikka yuguruvchilarida pasayish strategiyalari / // Sport fanlari bo'yicha Evropa jurnali. – 2014. – 9-son.

50. Tasmaning professional regbi ligasi o'yinchilarida kuch-kuch-tezlik profili va sakrash ko'rsatkichlariga ta'siri / De Leysi, J. Brughelli, M. MakGuigan, K. Xansen va boshqalar // J. Strength Cond. Res. – 2014. – 28. – B. 3567–3570.

51. Chtourou H., Anis C., Tarak D., Mohamed D. va boshqalar Kunning bir vaqtda va toraygan davrda mashg'ulotlarning qisqa mashqlar ko'rsatkichlarining dirunal o'zgarishiga ta'siri. // J. Strength Cond. Res. – 2012. – 26. – B. 697–708.

52. Bangsbo J., Mohr M., Poulsen A., J. Perez-Gomez va boshqalar Elita sportchini tayyorlash va sinovdan o'tkazish / // J Exerc Sci Fit. – 2006. – 4. – B. 1-14.

53. Trinity, J. D. Elita suzuvchida konusning maksimal mexanik kuchi / J. D. Trinity, D.M. Pahnke, E.C. Riz, E. F. Koyl // Sport va mashqlarda tibbiyot va fan. -2006 yil. – 38(9). – P. 1643-1649.

54. Vollard, N.B. Haddan tashqari yuk tayyorlash va kamaytirishda mashqlar natijasida kelib chiqqan oksidlovchi stress / N. B. Vollaard, C.E. Kuper, J.P. Shearman // Med Sci Sports Exerc. -2006 yil. –38(7). – B. 1335-1341.

55. Uells, G. Tapering: Murabbiylikning haqiqiy san'ati va ilmi / G. Uells // Sport murabbiyi. – 2008 yil. – 28, (3).

Axborot manbalari

1. www.gov.uz – O‘zbekiston Respublikasi xukumat portali.
2. www.lex.uz – O‘zRespublikasi Qonun xujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi.
3. www.ziyonet.uz – O‘zbekiston Respublikasi madaniy-ma’rifiy portali.
4. www.natlib.uz – O‘zbekiston Respublikasi Milliy kutubxonasi.
5. www.olympic.uz – O‘zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qomitasi.
6. www.paralympic.uz – O‘zbekiston Paralimpiya assosiatsiyasi.
7. www.fan-sportga.uz-djti.uz – O‘zb.Respublikasi “Fan-sportga” jurnali.
8. www.sport-futbol.uz – O‘zbekiston “Sport+futbol” gazetasi.

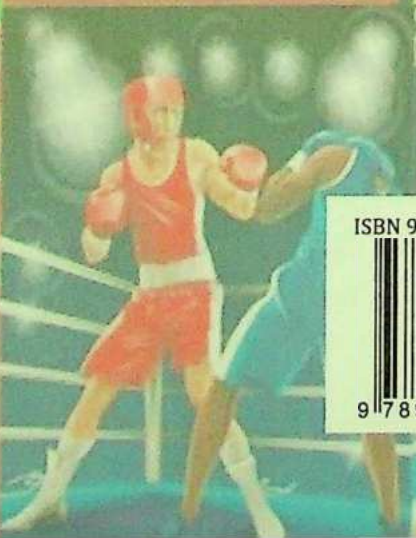
M.X. MIRJAMOLOV, F.M. MURADOV

MUSOBAQALARGA TAYYORGARLIK BOSQICHINI
REJALASHTIRISH VA SPORTCHILARNI PIK (ENG YUQORI)
SPORT FORMASIGA OLIB CHIQISH USLUBIYATI

AMALIY TAVSIYALAR

Muharrir: S. Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev
Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

shr. List. AA № 205405
Bosishga ruxsat etildi: 13.12.2024-yil.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.
"Times New Roman" garniturası.
Shartli b/t 17,3. Nashr hisob t 19.3
Adadi 50 dona. 16-buyurtma
"MAKON SAVDO PRINT" X K. nashriyotida tayyorlandi.
Toshkent shaxri, Shayxontohur tumani, Jangoh MFY, Jangoh Mavzesi, 37-uy.
«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qoyliq 4 mavze, 4



ISBN 978-9910-690-16-7



9 789910 690167