

D.X. UMAROV,
M.A. TOJIYEV,
L.Z. XOLMURODOV

D
A
R
S
L
I
K

SPORT NAZARIYASI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT
VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI

D.X. UMAROV, M.A. TOJIYEV,
L.Z. XOLMURODOV

SPORT NAZARIYASI

Darslik

*O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirining
buyrug'iga asosan 61010300 – Sport faoliyati
(faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi talabalari uchun
darslik sifatida nashr etishga tavsiya etilgan.*

Toshkent
Ilm-fan nashriyoti
2025-yil

UO'K: 796.01

KBK: 75.0

Umarov D.X., Tojiyev M.A., Xolmurodov L.Z. // Sport nazariyasi.
Darslik // T.: Ilm-fan nashriyoti, – 2025, 234 bet.

Taqrizchilar:

- Mirjamolov M.X.** – *Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktori, p.f.d. (DSc), dotsent;*
- Xasanov A.T.** – *FarDU, "Sport o'yinlari" kafedrası mudiri, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent.*

Mualliflar:

- Umarov Djamshid Xasanovich** – *O'zDJTSU Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri, p.f.d. (DSc), professor;*
- Tojiyev Muzaffar Akbarovich** – *O'zDJTSU Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori v.b., p.f.b.f.d. (PhD), dotsent;*
- Xolmurodov Laziz Zarifboyevich** – *O'zDJTSU Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori v.b., p.f.d. (DSc), dotsent.*

Ushbu darslik sportni nazariy tomondan o'rganishga bag'ishlangan bo'lib, sport mashg'ulotlari vositalari, usullari va tamoyillari, sportchilarni tayyorlash tizimi hamda musobaqa faoliyatining xususiyatlarini yoritadi. Kitobda sportning ijtimoiy ahamiyati, ko'p yillik tayyorgarlik jarayoni, zamonaviy texnologiyalar va dopingga qarshi kurash kabi dolzarb mavzular chuqur tahlil qilinadi. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislar, trener-o'qituvchilar, magistrlar va talabalar uchun mo'ljallangan.

ISBN: 978-9910-9193-5-0

© D.X. Umarov, M.A. Tojiyev, L.Z. Xolmurodov – 2025
© Ilm-fan nashriyoti – 2025

Kirish

Sport zamonaviy dunyoda insoniyatning eng muhim yutuqlaridan biri sifatida o'z o'rmini mustahkam egalladi. Bu nafaqat jismoniy faoliyat, balki jamiyatlarni birlashtiruvchi, madaniy va siyosiy chegaralarni yo'qqa chiqaruvchi universal hodisadir. Har yili Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, Yevropa musobaqalari va xalqaro turnirlar millionlab odamlarni o'ziga jalb etadi. Masalan, 2020-yilgi Tokio Olimpiadasida 11 mingdan ortiq sportchi 206 mamlakat nomidan ishtirok etib, nafaqat medallar, balki o'z xalqlarining ma'naviy g'ururi uchun kurashdi. Sport rekordlarni yangilashdan tashqari, inson xulq-atvorini shakllantiradi, sog'lom turmush tarzini targ'ib qiladi va global hamkorlik uchun zamin yaratadi. U mehnat, san'at, o'yin va dam olish bilan chambarchas bog'lanib, irq, millat, din yoki ijtimoiy sinf farqlaridan ustun turadi.

O'zbekiston uchun sport nafaqat jismoniy rivojlanish vositasi, balki milliy identifikatsiya va xalqaro obro'ning ramzidir. So'nggi yillarda mamlakatimizda sportni rivojlantirish davlat siyosatining asosiy yo'nalishlaridan biriga aylandi. Bu yo'lda sog'lom avlod tarbiyasi, xalq o'yinlari va milliy sport turlarini qayta tiklash hamda aholini keng miqyosda jismoniy faollikka jalb qilish kabi maqsadlar oldinga qo'yildi. Masalan, "Kurash" kabi an'anaviy sport turlari xalqaro arenada tan olinib, UNESCO ro'yxatlariga kiritilishi O'zbekistonning sportdagi o'ziga xos yo'lini ko'rsatmoqda. Shu bilan birga, ta'lim muassasalari, mahalliy jamoatlar va mehnat jamoalarida sport infratuzilmasini rivojlantirishga alohida e'tibor berilmoqda.

Bu jarayonda davlat rahbariyatining qarorlari muhim rol o'ynaydi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrda PQ-5279-son "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori va 2022-yil 6-iyundagi PQ-269-son "Oliy sport mahorati instituti faoliyatini tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori sport sohasida yangi bosqichni boshlab berdi. Ushbu hujjatlar Olimpiya va Paralimpiya sport turlarida yuqori malakali mutaxassislar – trenerlar, hakamlar, seleksionerlar va boshqalarni tayyorlashni maqsad qilib, aniq strategiyalarni belgilab berdi. Natijada, "Besh tashabbus olimpiadasi" (mahallalardagi uyushmagan yoshlar uchun), "Talabalar ligasi" (oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida) kabi musobaqalar tizimli ravishda yo'lga qo'yildi. Bu tashabbuslar yosh avlod orasida sportga qiziqishni oshirib, kelajak chempionlarini shakllantirishga xizmat qilmoqda.

O'zbekistonning sportdagi maqsadlari nafaqat musobaqalardagi yutuqlar bilan cheklanmaydi. Bu jarayon sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, millat genofondini asrash va oilada, jamiyatda jismoniy madaniyatni rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarining sifatini oshirish, maktabdan tashqari sport mashg'ulotlarini kengaytirish, iqtidorli yoshlarni aniqlash va malakali murabbiylar tayyorlash dolzarb vazifalar qatoridadir. Masalan, so'nggi yillarda respublikada sport maktablari soni sezilarli darajada ko'payib, 2023-yilga kelib ularning soni 500 dan oshdi. Bu esa yoshlarning sportga kirib kelishini osonlashtirib, professional darajaga ko'tarilish imkonini kengaytirmoqda.

Sportning madaniy ahamiyati ham e'tibordan chetda emas. Umuminsoniy madaniyatning ajralmas qismi sifatida milliy madaniyatimizni rivojlantirishda sport muhim vosita hisoblanadi. U yoshlarni axloqiy tarbiyalashda, jamiyatda o'z o'rnini topishda va kelajak avlod uchun ijobiy o'rnak bo'lishda katta rol o'ynaydi. Sport orqali inson o'zining jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini sinab ko'radi, mas'uliyat, intizom va maqsadga intilish kabi fazilatlarni rivojlantiradi. Shu nuqtai nazardan, yosh sportchilarni tarbiyalash jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik masalalariga ilmiy-amaliy yondashuv zarur bo'lib, bu kitob ushbu masalalarni chuqur yoritishga xizmat qiladi.

"Sport nazariyasi" darsligi zamonaviy sport ta'limining poydevorini mustahkamlashga qaratilgan. U sportning ilmiy asoslarini tushuntirish bilan birga, mashg'ulotlarning vositalari, usullari va tamoyillarini o'rganishga yo'naltirilgan. Kitob sportning jamiyat taraqqiyotidagi o'rnini, mamlakatni demokratlashtirish va xalqaro hamjamiyatdagi nufuzini oshirishdagi rolini ochib beradi. Uning asosiy maqsadi – sportchilarni tayyorlashda nazariy bilimlarni amaliy ko'nikmalar bilan uyg'unlashtirish, murabbiylar va mutaxassislar uchun zamonaviy yondashuvlarni taklif etishdir. Shu bilan birga, kitobda sportning dolzarb muammolari – masalan, dopingga qarshi kurash, zamonaviy texnologiyalardan foydalanish va ekstremal sharoitlarda mashg'ulotlar tashkil etish kabi mavzular ham keng yoritilgan.

Ushbu darslik jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislar, trener-o'qituvchilar, magistrlar va talabalar uchun qimmatli manba bo'lib xizmat qiladi. U nafaqat bilim beradi, balki sport olamida yangi imkoniyatlarni kashf etishga, kelajak yutuqlarini birgalikda yaratishga undaydi. Sportning buguni va kelajagini shakllantirish uchun birinchi qadamni hozir boshlash vaqti keldi – bu kitob esa ushbu yo'lda sizning ishonchli hamrohingiz bo'ladi!

I BOB. SPORT MASHG'ULOTLARINING MAQSAD VA VAZIFALARI. ASOSIY TUSHUNCHALARI

1.1. Sport mashg'ulotining maqsad va vazifalari

Sport mashg'uloti – sportchining mashq qilish tizimiga qurilgan va uning eng yuqori natijalarga erishishga tayyorligini belgilovchi muayyan qobiliyatlarni tarbiyalash va takomillashtirishga qaratilgan ixtisoslashtirilgan pedagogik jarayondir.

Sport mashg'ulotining maqsadi musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, sportchi uchun mumkin bo'lgan eng yuqori saviyaga erishishga qaratilgan rejalashtirilgan sport natijalariga erishishni kafolatlovchi sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rishdan iboratdir. Shu bilan birga, uning maqsadi sog'liqni saqlash va yaxshilash, jismoniy rivojlanish va sportchining samarali ish faoliyatini ta'minlaydigan boshqa qobiliyatlarni rivojlantirish bo'lmasa, sport mashg'ulotlarining asosiy maqsadiga erishish deyarli mumkin bo'lmaydi.

Sport mashg'uloti ma'lum darajada barcha asosiy bo'limlarni yoki nisbatan mustaqil tomonlarni o'z ichiga oladi: sport-texnik, jismoniy, taktik va ruhiy tayyorgarlik.

Mashg'ulotlarda ayniqsa, musobaqa faoliyatida bu tomonlarning hech biri yaqqol namoyon bo'lmaydi. Ular eng yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishga qaratilgan murakkab majmuaga birlashtirilgan. Bunday majmuaga turli elementlarning kiritilishi, ularning o'zaro bog'lanishi va o'zaro ta'siri zarur funksional tizimlarning shakllanish qonuniyatlariga ko'ra sodir bo'ladi.

Har bir tayyorgarlik tayyorgarlik majmuasining boshqa tomonlarining mukammallik darajasiga bog'liq bo'lib, ularning darajasini belgilaydi. Masalan, jismoniy harakat sifatlarining namoyon bo'lish darajasi, masalan, chidamlilik texnikaning tejamkorligi, charchoqni yengishga psixik qarshilik darajasi, qiyin sharoitlarda musobaqa kurashining ratsional taktik sxemasini amalga oshirish qobiliyati bilan chambarchas bog'liq. Boshqa tomondan, taktik tayyorgarlik nafaqat to'g'ri taktik reja tuzish va mavjud vaziyatga qarab harakat vazifalarini hal qilishning samarali yo'llarini topish bilan bog'liq, balki texnik mahorat, jismoniy tayyorgarlik, jasorat, qat'iyat, maqsadga muvofiqlik va boshqalar bilan belgilanadi.

Sportchining eng yuqori darajadagi tayyorgarligi uning bir vaqtning o'zida musobaqa faoliyatining turli jihatlarini – sport-texnik, jismoniy, taktik, ruhiy va sport shakli deb atalishi bilan tavsiflanadi.

Shunday qilib, sport mashg'ulotlari jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

- tanlangan sport turida texnika va taktikani o'zlashtirish;
- jismoniy harakat sifatlarini takomillashtirish va organizm funksional tizimlarining imkoniyatlarini oshirish, musobaqa mashqlarini muvaffaqiyatli bajarilishini ta'minlash va rejalashtirilgan natijalarga erishish;

- zarur axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash;
- maxsus ruhiy tayyorgarlikning zarur darajasini ta'minlash;
- muvaffaqiyatli mashg'ulot va musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan nazariy bilim va amaliy tajribani egallash.

Shu bilan birga, bu vazifalar sportchining ta'lim-tarbiyasi va har tomonlama tayyorgarligini musobaqa faoliyatida takomillashtirishi va namoyon bo'lishida, uning intellektual darajasini oshirishda samarali bajarilishi mumkin.

1.2. Sportchining tayyorgarlik tizimi. Sportning asosiy tushunchasi

Sport nazariyasi bilimlar tizimi sifatida, birinchi navbatda, asosiy tushunchalar tizimida ifodalanadi.

Sport ko'p qirrali ijtimoiy hodisa sifatida insonni ish va boshqa faoliyat turlariga tayyorlash, jamiyatning ma'naviy ehtiyojlarini qondirish, xalqaro aloqalarni mustahkamlash va kengaytirish hamda axloqiy va estetik tarbiyaning muhim vositalaridan biri bo'lgan sohadir.

Sportning o'ziga xos xususiyati shundaki, uning asosiy maqsadi insonning jismoniy takomillashuvi, musobaqa faoliyati sharoitida amalga oshirilgan, shaxsiy jismoniy takomillashtirishdir.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, *tor ma'noda* sport aslida musobaqa faoliyati bo'lib, uning o'ziga xos xususiyatlari quyidagilar:

- raqobat darajasi va yutuqlar talablari izchil oshib borayotgan musobaqa tizimi (musobaqalar martabasini oshirish);

- musobaqa o'tkaziladigan harakatlar tarkibi, ularni amalga oshirish shartlari va yutuqlarni baholash usullarini birlashtirish, bu rasmiy qoidalarda mustahkamlangan;

- musobaqa ishtirokchilari xulqini insonparvarlik xususiyatiga ega bo'lgan, antagonistik bo'lmagan raqobat tamoyillariga muvofiq tartibga solish.

Biroq, sportni faqat musobaqa faoliyati deb hisoblash mumkin emas, u ham chuqurroq ma'noga ega. Bu esa jamiyatimizda sportning ijtimoiy tabiati va maqsadidan kelib chiqadi.

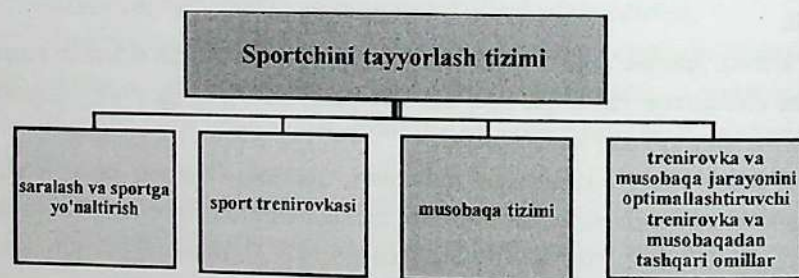
Yuqori sport natijalariga murabbiy, sportchi, hakam, tashkilotchi, tomoshabin va turli aloqalar sohasida amalga oshiriladigan hamda yaxshi tashkil etilgan sportchilarni tayyorlash tizimisiz erishish mumkin emas. Ular sport jamoasidan boshlanib, turli xalqaro miqyosdagi musobaqalar bilan yakunlanib, turli darajalarda amalga oshiriladi.

Shunday qilib, sport *keng ma'noda* haqiqiy musobaqa faoliyati, unga maxsus tayyorgarlik hamda ushbu faoliyat sohasidagi o'ziga xos munosabatlar, me'yorlar va yutuqlarni ifodalaydi.

Yuqori sport natijalariga faqatgina *sportchini tayyorlash tizimi* yaxshi yo'lga qo'yilgandagina erishish mumkin. Bu muayyan tamoyillar asosida optimal o'zaro ta'sir qiladigan va sportchining yuqori sport yutuqlariga eng yaxshi tayyorgarlik darajasini ta'minlaydigan mashg'ulot-musobaqa jarayonining uslubiy asoslari, tashkiliy shakllari va shart-sharoitlari majmuidir. Sportchini tayyorlash tizimi bir qator yirik blok (qismlarni) o'z ichiga oladi (1.1-rasm).

Tanlash/saralash va sportga yo'naltirish tizimi iqtidorli shaxslarni aniqlash va yuqori natijalarga erishish uchun istiqbolli yo'nalishlarni aniqlashga qaratilgan. Bu pedagogik, tibbiy-biologik, psixologik va ijtimoiy xarakterdagi tashkiliy-uslubiy tadbirlar majmuasi bo'lib, u bola, o'smir yoki o'spirinning muayyan sport faoliyati (sport dissiplinasi)ga moyilligi (iqtidori)ni yuqori darajada aniqlash imkonini beradi. Zamonaviy sport, raqobat va natijalarni doimiy ravishda o'sishi bilan xarakterlanadi, bu esa, zarur morfofunktsional ma'lumotlar va jismoniy, psixologik va intellektual qobiliyat sinteziga ega bo'lgan sportchilarni aniqlash uchun ayniqsa, muhim.

Saralash tizimiga qo'yiladigan asosiy talab shundan iboratki, u ko'p yillik tayyorgarlik tizimining organik tarkibiy qismi bo'lishi kerak, chunki qobiliyatlar faqat mashg'ulot va tarbiya jarayonida ochib berilishi mumkin balki, murakkab dialektik birlik - tug'ma va orttirilgan, biologik va ijtimoiy natijasidir (V.N.Platonov, 1987).



1.1-rasm. Sportchining tayyorgarlik tizimi.

Sportchining asosiy tayyorgarlik-mashg'ulot faoliyati *sport mashg'uloti* sharoitida amalga oshiriladi. U sportchini tayyorlashning asosiy shakli bo'lib, mashqlar tizimiga qurilgan va sportchining sport takomillashuvini boshqarishga qaratilgan maxsus pedagogik jarayon bo'lib, u eng yuqori natijalarga erishishga tayyorligini belgilaydi.

Mashg'ulot natijasida sportchi organizmida turli morfologik va funksional o'zgarishlar sodir bo'lib, ular sportchining mashqlanganlik holatini belgilaydi. *Mashqlanganlik* - bu sportchi tanasida moslashish bo'lib, u turli funksional tizimlarning mashg'ulot-musobaqa faoliyatidagi qobiliyat darajasini belgilaydi. Sportchining mashqlanganlik holati odatda, umumiy va maxsusga bo'linadi.

Umumiy tayyorgarlik - bu salomatlikni nazorat qiluvchi, turli mushak faoliyatiga nisbatan organ va tizimlarning jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlarini oshiradigan aniq bo'lmagan mashqlar ta'siri.

Maxsus tayyorgarlik - sport ixtisoslashuvining predmeti sifatida tanlangan mushak faoliyatining o'ziga xos turini takomillashtirishdir.

Tayyorlanganlik - sportchining musobaqa faoliyatida maksimal imkoniyatlarni (tayyorgarlikning texnik, taktik, psixologik jihatlari) namoyon qilish qobiliyatlarining butun majmuasini aks ettiruvchi tayyorgarlikdan kengroq tushunchadir.

Sportchi tayyorgarlik tizimidagi eng muhim tarkibiy qism bo'lib, sportchini tayyorlashning maqsad, vosita va uslubi sifatida harakat qiladigan musobaqalardir. **Musobaqalar** sportchi faoliyatida amalga oshiriladigan maxsus soha sifatida belgilanib, uning ayrim qobiliyatlarini xolisona taqqoslash va ularning maksimal ko'rinishlarini ta'minlash imkonini beradi.

Musobaqalarda eng yuqori tayyorgarlik ko'rish va yuqori sport natijalariga erishish butun tayyorgarlik tizimini zamonaviy ilmiy-uslubiy qo'llab-quvvatlash sharti bilan amalga oshirilishi mumkin. Bu eng yangi ilmiy ma'lumotlar va eng yaxshi sport amaliyoti asosida rivojlangan sportchini tayyorlash tizimi deb tushuniladigan "sport maktabi" tushunchasini nazarda tutadi.

Sport amaliyotida "**sport faoliyati**" va "**musobaqa faoliyati**" tushunchalaridan keng foydalaniladi. Ular ko'pincha sinonim sifatida ishlatiladi, lekin ularning har birining mazmuni va semantik ma'nosi bir-biridan sezilarli darajada farq qiladi.

Sport faoliyati - insonni sport sohasida maksimal sog'lomlashtirish va takomillashtirishni ta'minlash bo'yicha tadbirlarni tartibli tashkil etish. Uning asosiy tamoyili va shakllari jamiyatda sport faoliyatining ijtimoiy shart-sharoitlari bilan belgilanadi. Maximal natijaga erishish sport sohasida turli kasbdagi ko'plab insonlarni o'z ichiga olmasdan bo'lishi mumkin emas. Sotsiolog, shifokor, pedagog, fiziolog, muhandis, ma'muriy apparatdan mutaxassislar, san'at sohasi, logistika va boshqalar mamlakatda sportning faoliyat yuritishini ta'minlaydi.

Musobaqa faoliyati - shaxsning ruhiy va jismoniy kuchi chegarasida rasmiy musobaqalar sharoitida, odatda, amalga oshiriladigan o'ziga xos jismoniy harakat faoliyati bo'lib, uning pirovard maqsadi ijtimoiy ahamiyatga molik va shaxsiy natijalarni belgilashdir. Musobaqa faoliyatining yakuniy natijasi sport yutug'i bo'lib, u sportdagi ko'rsatkichlarning miqdoriy yoki sifat darajasi bilan tavsiflanadi.

Musobaqa faoliyatining yakuniy natijasi va sportchining sport mahorati va qobiliyatining haqiqiy ko'rsatkichi aniq natijalarda ifodalangan *sport yutuqlari*dir. Ular sportchining iste'dodi, mashg'ulot tizimi samaradorligidan dalolat beradi.

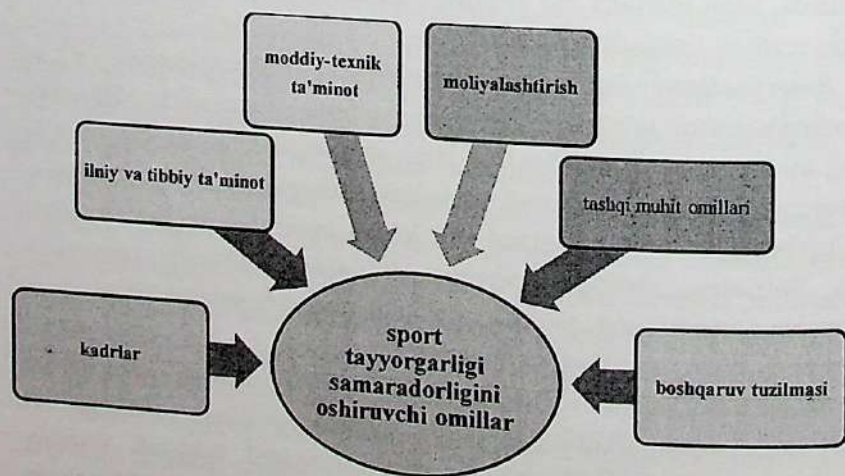
Eng yuqori sport yutuqlari - bu shaxs taraqqiyotining muayyan bosqichida ma'lum sport turida insonning maksimal qobiliyatini aks ettiradigan ko'rsatkichdir.

Sport va musobaqa faoliyati, turli xil musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish sport harakatiga tashkiliy ravishda singdiriladi.

Sport harakati ommaviy sport va oliy yutuqlar sport sohasidagi ijtimoiy harakatdir.

1.2-rasmda sportchini tayyorlash tizimi samaradorligiga ta'sir etuvchi omillar ko'rsatilgan.

Sportchilarni tayyorlash milliy tizimining taraqqiyoti kasbiy malaka darajasi, iste'dodli sportchi va murabbiylarning mavjudligi, sport natijalarining yanada o'sishi uchun eng istiqbolli bo'lgan sohalarda samarali texnologiyalar va texnikani taklif eta oladigan mutaxassislarining ilmiy salohiyati bilan ta'minlanadi.



1.2-rasm. Musobaqa va trenirovka tizimlari faoliyati samaradorligini oshiruvchi omillar tuzilmasi.

Ilmiy-texnik taraqqiyoti yutuqlarini amaliyotda o'z vaqtida amalga oshirish sportchilar tayyorgarligi samaradorligining hal qiluvchi omillaridan biridir.

Ilmiy-uslubiy, tibbiy-biologik va axborot ta'minoti tizimi quyidagi vazifalarni bajaradi:

- sportni rivojlantirish tamoyillarini aniqlaydi hamda sportchilarni tayyorlash tizimining asosiy tarkibiy qismlarini rivojlantirish yo'llarini ilmiy oldindan ko'ra bilish va prognozlashni amalga oshiradi;

- sportning nazariy, uslubiy va dasturiy-me'yoriy asoslarini ishlab chiqadi;

- tashkiliy-boshqaruv, iqtisodiy va ijtimoiy-texnik omillarni yaxshilaydi;

- sportning tibbiy-biologik muammolarini ishlab chiqib, sportchilarning salomatligini asrash va tiklash, ularning faoliyatini yaxshilash bo'yicha amaliy chora-tadbirlarni amalga oshiradi;

- sportning psixologik muammolarini ishlab chiqib, sport mashg'ulotlarini aqliy qo'llab-quvvatlash bo'yicha amaliy chora-tadbirlarni amalga oshirishni ta'minlaydi;

- jismoniy tarbiya va sport bo'yicha kadrlarni tayyorlash va qayta tayyorlash ishlarini olib boradi;

- sport mutaxassislarini ma'lumot bilan ta'minlaydi.

So'nggi yillarda sportda moddiy-texnik bazasini yaxshilash, inventarizatsiya, asbob-uskunalar, trenajerlar, sport poyafzali, kiyim-kechak va hokazolarning yangi modellarini yaratish bilan bog'liq tub o'zgarishlar yuz berdi. Ko'plab ixtisoslashgan tashkilotlar har yili sport mahsulotlarining eng yangi (yanada rivojlangan) namunalarini ishlab chiqadilar, bu sport anjomlarini o'zgartirish, mashg'ulot usullarini takomillashtirish, sportchilar salomatligini asrash, sport natijalarining o'sishini tezlashtirishga yordam beradi.

Sportni moliyalashtirish turli manbalar hisobidan amalga oshiriladi: davlat byudjeti, tijorat tashkilotlari, homiylik hamda mahalliy byudjetlardan moliyalashtiriladi. Bu esa eng iqtidorli bolalar, o'smirlar va kattalarning sport maktablarida, ta'lim tizimi va boshqa ayrim tashkilotlarda bepul sport bilan shug'ullanishi uchun sharoit yaratish imkonini bermoqda.

Sportchilarni tayyorlash tizimi faoliyatini ijtimoiy, iqtisodiy, demografik sharoit va tabiiy muhitdan ajralgan holda qurib bo'lmaydi. Bu omillarning barchasi ma'lum sport turlarining rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulot va musobaqa faoliyatining samaradorligiga balandlik/tepalik, harorat, atrof-muhit namligi va vaqt zonasining o'zgarishi kabi ekologik omillar ta'sir ko'rsatadi. Bir tomondan, ular sport ko'rsatkichlarining oshishiga hissa qo'shishi mumkin, boshqa tomondan - sezilarli darajada uni kamaytirishi mumkin.

Sportchining takomillashuvini boshqarish tizimi - boshqariladigan va nazorat qiluvchi kichik tizimlar majmui bo'lib, uning faoliyati dasturlarni amalga oshirish va belgilangan vazifalarga erishishga qaratilgan.

Boshqaruv tizimida tizimning faoliyat ko'rsatishi va maqsadlarga erishishni ta'minlovchi tashkiliy tuzilma va mexanizm mavjud.

Tashkiliy tuzilma deganda turli sport tashkilotlarining o'zaro munosabatlari va bo'ysunishi, umuman, tizimning maqsad va vazifalari, uning alohida tarkibiy qismlari, ular o'rtasidagi axborot oqimi tushuniladi. Boshqaruv mexanizmi - sportchilar tayyorgarligini boshqarishda kishilar tomonidan qo'llaniladigan turli usul va uslublar, rag'batlar majmuasidir.

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. Jamiyatning zamonaviy sharoitida jismoniy tarbiya va sport nima?
2. "Sport" tushunchasining semantik ma'nosini ochib bering.
3. "Sport", "sport faoliyati", "musobaqa faoliyati" tushunchalarini ta'riflab bering.
4. Sport turlari qanday tasniflanadi?
5. Zamonaviy sportni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari nimalardan iborat?
6. Birinchi navbatda professional va amaliy sport turlariga nimalar xos?
7. Dam olish sportiga asoslangan maqsadlar qanday?
8. Ommaviy sport turlarida shartli sportning o'rni qanday?
9. Zamonaviy yuqori samarali sport turlari uchun nima xos?
10. Sportning qaysi o'ziga xos bo'lmagan (umumiy madaniy) ijtimoiy vazifalari davlat hayotiga eng katta ta'sir ko'rsatadi? Bu qanday ta'sir?

II BOB SPORTNING IJTIMOY FUNKSIYASI. SPORT HARAKATINI RIVOJLANTIRISHNING ASOSIY YO'NALISHLARI

2.1. Sport ijtimoiy hodisalar tizimida

Sport – bu jismoniy madaniyat, to'g'ridan-to'g'ri musobaqa faoliyati, ta'lim-tarbiya va musobaqaoldi jarayoni orqali uni tashkillashtirish va unga tayyorgarlik, uning asosiy maqsadi jismoniy, hissiy-psixologik, irodaviy va axloqiy kuch va qobiliyatlarni turli darajadagi musobaqalarda rekord natijalarga erishish uchun shaxs qobiliyatini takomillashtirishdir.

Sportni rivojlantirishning eng muhim tendensiyasi - ijtimoiy universallashtirish bo'lib, aholining barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya va sport tadbirlariga jalb etishga intilishdan iborat.

Jismoniy mehnatning ishlab chiqarishdagi ulushi kamayadi, bunda hayot insondan sezilarli jismoniy kuch talab qilmasdan, qulayroq bo'ladi. Bu esa jamiyatning jismoniy takomillashuvi uchun maxsus faoliyatga bo'lgan ehtiyojining o'sib borishini belgilaydi.

Shunday qoida mavjud: mamlakatning iqtisodiy rivojlanish darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanuvchi shaxslar ham shunchalik ko'p bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sport yosh avlodni tarbiyalash va kasb-hunarga tayyorlash bo'yicha davlat faoliyatini belgilovchi maxsus ijtimoiy institut sifatida shakllanadi. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportga oid bir qator qonun va me'yoriy hujjatlar xalqaro huquq tamoyillari asosida ishlab chiqilgan bo'lib, ulardan eng salmoqlisi - O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni va jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Konsepsiyasi. Mamlakatda professional va maxsus jismoniy tarbiya va sport ta'limi tizimi rivojlangan. Ommaviy axborot vositalarida jismoniy madaniyat, umuman, jismoniy tarbiya harakatining, xususan, sportning ham rivojlanish yo'nalishlari haqida keng targ'ibot va jamoatchilik fikrini shakllantirish ishlari olib borilmoqda.

Sportda ijtimoiy hodisa sifatida faoliyatning quyidagi asosiy turlari shakllangan: mehnat, ta'lim va o'yin dam olish.

Jismoniy mehnat musobaqa faoliyat sharoitida inson sifat va ko'nikmalarini shakllantirish va namoyon etishga qaratilgan muayyan jismoniy va aqliy sa'y-harakatlarni sarflash bilan bog'liq mashg'ulot bo'lgan sport faoliyatini o'z ichiga oladi.

Ta'lim jarayoni boshqalarning bilim va tajribasini o'zlashtirishga qaratilgan tadbirlarni o'z ichiga oladi. Sport bilan shug'ullanish mashq va sport mashg'ulotlarini o'rganishga, sport musobaqalarida raqobat qobiliyatini shakllantirishga qaratilgan. Sport sifat va jismoniy harakat faoliyatining rivojlanganlik darajasi murabbiy va talaba o'rtasidagi mashg'ulot, pedagogik, psixologik o'zaro munosabatlar natijasidir.

O'yin faoliyati uchun motiv sifatida ishtirokchilarning o'zaro roziligi va u yoki bu sport jamoalari tomonidan belgilangan qoidalar bilan amalga oshiriladi. Uning belgilaridan biri sport o'yinlari natijalarining kutilmagan holatidir. O'yinlar musobaqaga oid, ko'ngilochar, izlanish, tarbiyaviy bo'lishi mumkin.

Sport ijtimoiy ijodiy faoliyatni anglatadi. Shu munosabat bilan sport musobaqalari raqobat xarakteriga ega bo'lib, muayyan shaxsning shaxsiy sifatlari, ko'nikma va malakalarining rivojlanish darajasini aks ettiruvchi ustuvorlik, g'oliblik uchun kurashdir.

Sportni nazariy jihatdan tushunish uning mohiyatini inson taraqqiyoti haqidagi falsafiy, madaniy, pedagogik, psixologik, ijtimoiy, tibbiy-biologik bilimlar nuqtai nazaridan keng talqin qilishni belgilab beradi.

Masalan, madaniyatshunos olimlar sportni o'ziga xos, mustaqil faoliyat, degan fikrga amal qilgan holda, sportni madaniy hodisa deb hisoblaydilar va uni jismoniy madaniyat faoliyatiga havola qiladilar. Bu yondashuv nafaqat jismoniy harakat faoliyatni, balki aqliy, shuningdek, texnikani ham o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya musobaqani nazarda tutmaydi, sport esa musobaqasiz aqlga sig'maydi. Jismoniy tarbiya bilan o'z natijalarini boshqalarning ko'rsatkichlari bilan taqqoslamagan holda yolg'iz shug'ullanish mumkin, sportda esa, doimo ijtimoiy faoliyat mavjuddir. Jismoniy va sport faoliyati ham mohiyatan farqlanadi. Jismoniy tarbiyada asosiy tur sifatida mashqlar, sportda esa mashg'ulotdir. Jismoniy tarbiyaning vazifalaridan biri - sportga maxsus faoliyat turi sifatida tayyorgarlik ko'rishdir.

Sportni ishlab chiqarish turi deb hisoblash ham noqonuniy hisoblanadi. Tijoratlashtirish sharoitida sport - tomosha, reklama, ko'ngilochar (qimor) xizmatlarini ishlab chiqarish turi, iqtisodiy foydaga erishish vositasidir. Tijorat maqsadlarida faqat tegishli hodisalar qo'llaniladi: tomoshabopligi, musobaqalar va sportchilarning mashhurligi, ommaviy xarakter. Tijorat sport turlari o'z ijtimoiy mohiyatini o'zgartiradi, sport sifatlarining rivojlanishi inson hamda jamiyat faoliyatining maqsadi bo'lib qoladi. Bu maxsus xizmatlarni ishlab chiqarish shartlariga hamda ushbu xizmatlarni ishlab chiqaruvchi professional faoliyat sohasiga aylanadi. Tijorat sportidan inson salohiyatini o'rganish uchun ilmiy maqsadlarda foydalanish bo'lib, sport mohiyatini o'zgartirmaydi, balki uning faoliyatini ekstremal sharoitlarda inson imkoniyatlarini baholashga imkon beradi.

Sport shaxsning ijtimoiylashuvi, uning jamiyatdagi mavqeini shakllantirishda, insonlarni o'zaro birgalikdagi faoliyatga tayyorlashda faol ishtirok etadi. Sport insonlarning muloqoti va birgalikdagi faoliyatini tartibga solish vositasi, chalg'itish, dam olish, o'yin-kulgi vositasi bo'lib xizmat qiladi. Inson har qanday sport turida g'alaba qozonib, o'zi va jamoasiga, sport klubiga, yurtiga, millatiga, umuman, mamlakatga shuxrat, hurmat, vakolat olib keladi. Uning g'alabasi yoki mag'lubiyati uning a'zoligi bo'lgan jamoa bilan aniqlanadi.

Sport jismoniy harakat, aqliy va texnik faoliyatda eng yuqori yutuqlarni shakllantirish va aniqlash maqsadida musobaqa faoliyati sifatida inson taraqqiyotining dastlabki bosqichlarida vujudga kelgan. Uning manbai - insonlar hayot faoliyatining ijtimoiy xarakteridan kelib chiqqan holda ustunlikka intilishidir.

Tarixiy taraqqiyotning ma'lum bosqichlarida sport insonlar hayotida, jamiyatning ijtimoiy sohasida turlicha rol o'ynagan. Dastlab ular asosiy mehnat faoliyatlaridan bo'sh vaqtlarda, dam olish kunlari shug'ullanishgan. O'sha paytda u hali maxsus faoliyat bo'lmagan, u hech qanday alohida tayyorgarlikni talab qilmagan. Keyinchalik sport musobaqalariga maxsus tayyorgarlik ko'ra boshlaganlar.

Quldorlik jamiyatida sport qadimgi Yunonistonda o'zining tarixiy rivojlanishiga erishdi. Qadimgi Yunonistonda sport musobaqalari va sport

o'yinlari - nemey, pifiy, istmiy, delfiy turlari paydo bo'ldi va juda mashhur bo'ldi. Eng mashhuri Olimpiya o'yinlari bo'lib, u umumiy madaniy miqyosdagi hodisaga aylandi.

Qadimgi Yunoniston fuqarolari o'rtasida sport elementlari bilan tanishish bolalikdan boshlangan. Gimnaziya va palaestrlarda nafaqat savod, she'r, musiqa va rasm chizishni o'rganishgan, balki jismoniy mashqlar bilan ham shug'ullanishgan, gimnastika musobaqalarida qatnashganlar.

Biroq, keyinchalik yunonlar ko'p asrlar davomida yaratgan va rivojlantirgan butun sport madaniyati unutildi. Tushunarsiz hodisa ro'y berdi - inson qadimiy madaniyat tarkibida mavjud bo'lgan shaklda sportni yo'qotdi. Faqat xalq bayramlari saqlanib, ularda sport musobaqalarining elementlari bo'lgan o'yinlar bayramga qo'shimchadek qo'shilgan. Musobaqa elementlari sportdan g'oyib bo'lib, sport yoqimli xordiq, zavq va o'yin-kulgiga aylandi va sport XVIII asr oxirigacha shu maqomda davom etdi. Sport bilan faqat xukmron tabaqa vakillari shug'ullanganlar.

Sport zamonaviy ma'noda XIX asr va XX asrning dastlabki ikki o'n yilligida butun dunyoda keng tarqaldi. Zodagonlar va xalq uchun sport turli ijtimoiy-iqtisodiy munosabatlarda paydo bo'lgan. Ko'pgina mamlakatlarda tarixiy sharoit va muhitga qarab milliy va mintaqaviy sport turlari shakllangan. Asta-sekin dam olish, muloqot, zavq, salomatlikni yaxshilash, o'z-o'zini himoya qilishga tayyorgarlik ko'rish uchun foydalaniladigan ommaviy sport turlari ajralib chiqdi. Keyinchalik yuqori natijalarga erishish maqsadida ixtisoslashtirilgan sport turlari shakllantirildi. Bu quyidagicha namoyon bo'ldi:

- sport klublari, tashkilotlar, uyushmalar, jamiyatlarning paydo bo'lishi, bu sport harakatini boshqaradi;
- sport turlari bo'yicha xalqaro federatsiyalarning paydo bo'lishi;
- musobaqalarni o'tkazish, sport maydonlarining o'lchamlari, sport jihozlari, asbob-uskunlar va texnik harakatlarning qoidalari unifikatsiyasi;
- mashg'ulot metodikasini ishlab chiqish, yuqori toifali murabbiylarning paydo bo'lishi;
- jahon musobaqalari tizimining paydo bo'lishi - norasmiy va rasmiy jahon va Yevropa chempionatlari;
- turli sport turlarida insonlarning qobiliyatlari darajasini aniqlash va taqqoslash, dunyo hamda Yevropadagi, mamlakatdagi eng yaxshi sport

yutuqlarini qayd etish istagi, ya'ni sportda rekord tendensiyasining paydo bo'lishi.

Sportni rivojlantirish jarayonida uning barqaror tuzilishi, sportchilarning harakat sifatleri namoyon bo'ladigan jismoniy turlarga bo'linishi, aqliy va texnik turlarga bo'linishi, hayvonlar, mexanizmlar va mashinalarni boshqarish qobiliyati rivojlangan.

Hozirgi kunda sport insoniyat tarixida hech qachon bosib o'tmagan jamiyat hayotidan o'rin olgan.

2.2. Sportning ijtimoiy vazifalari

Hozirgi kunda sport ko'p qirrali ijtimoiy hodisa hisoblanib, u ijtimoiy rivojlanish mahsuli sifatida jamiyat madaniyatining organik qismi sifatida o'ziga xos ijtimoiy sharoitga qarab, turli xususiyatlarga egadir. Sport inson ijtimoiy hayotining barcha jabhalari: siyosat, mafkura, iqtisodiyot, madaniyat, ta'lim, tarbiya va boshqalar bilan chambarchas bog'liqdir. U bevosita va bilvosita jamiyatning madaniy va iqtisodiy rivojlanishiga, insonlarning butun hayot tarziga katta ta'sir ko'rsatadi.

Madaniyatga nisbatan inson, odatda, uch yo'nalishda (ipostas)da harakat qiladi: uni qabul qiladi, hazm qiladi ("iste'mol qiladi"), madaniyatning tashuvchisi hisoblanadi (ma'naviy va jismoniy jihatdan rivojlangan darajada) va yangi madaniy qadriyatlarni yaratadi. Yu.F.Kuramshin (2004) bu umumiy madaniyat turlaridan biri sifatida sportga to'liq amal qiladi, deb hisoblaydi. Sport insonga jismoniy harakat va intellektual faoliyat, uning jismoniy va ma'naviy kuchlarini yangi va yuqori darajada namoyon bo'lishi, jismoniy madaniyatni yanada rivojlantirish va tarqatish uchun yanada keng imkoniyatlar yaratadi.

Inson sportdagi faoliyati davomida atrofga ta'sir etibgina qolmay, balki jismoniy va aqliy, axloqiy, ruhiy jihatdan ham o'z taraqqiyotining predmeti va ob'ektiga aylanadi. Bu yerda insonning moslashish imkoniyatlari aniqlanib rivojlantiriladi, tananing faoliyat zaxiralari amalga oshadi, bu esa, o'z navbatida, uning sub'ekt faoliyatining barcha xilma-xilligida namoyon bo'ladi. Bu esa - shaxsning eng muhim ongli ehtiyojlaridan biridir.

Insonning tabiiy taraqqiyoti qonuniyatidan foydalanib, sport faoliyati o'z vosita va usullari bilan tabiat tomonidan berilmagan bunday

o'yinlari - nemey, pifiy, istmiy, delfiy turlari paydo bo'ldi va juda mashhur bo'ldi. Eng mashhuri Olimpiya o'yinlari bo'lib, u umumiy madaniy miqyosdagi hodisaga aylandi.

Qadimgi Yunoniston fuqarolari o'rtasida sport elementlari bilan tanishish bolalikdan boshlangan. Gimnaziya va palaestrlarda nafaqat savod, she'r, musiqa va rasm chizishni o'rganishgan, balki jismoniy mashqlar bilan ham shug'ullanishgan, gimnastika musobaqalarida qatnashganlar.

Biroq, keyinchalik yunonlar ko'p asrlar davomida yaratgan va rivojlantirgan butun sport madaniyati unutildi. Tushunarsiz hodisa ro'y berdi - inson qadimiy madaniyat tarkibida mavjud bo'lgan shaklda sportni yo'qotdi. Faqat xalq bayramlari saqlanib, ularda sport musobaqalarining elementlari bo'lgan o'yinlar bayramga qo'shimchadek qo'shilgan. Musobaqa elementlari sportdan g'oyib bo'lib, sport yoqimli xordiq, zavq va o'yin-kulgiga aylandi va sport XVIII asr oxirigacha shu maqomda davom etdi. Sport bilan faqat xukmron tabaqa vakillari shug'ullanganlar.

Sport zamonaviy ma'noda XIX asr va XX asrning dastlabki ikki o'n yilligida butun dunyoda keng tarqaldi. Zodagonlar va xalq uchun sport turli ijtimoiy-iqtisodiy munosabatlarda paydo bo'lgan. Ko'pgina mamlakatlarda tarixiy sharoit va muhitga qarab milliy va mintaqaviy sport turlari shakllangan. Asta-sekin dam olish, muloqot, zavq, salomatlikni yaxshilash, o'z-o'zini himoya qilishga tayyorgarlik ko'rish uchun foydalaniladigan ommaviy sport turlari ajralib chiqdi. Keyinchalik yuqori natijalarga erishish maqsadida ixtisoslashtirilgan sport turlari shakllantirildi. Bu quyidagicha namoyon bo'ldi:

- sport klublari, tashkilotlar, uyushmalar, jamiyatlarning paydo bo'lishi, bu sport harakatini boshqaradi;
- sport turlari bo'yicha xalqaro federatsiyalarning paydo bo'lishi;
- musobaqalarni o'tkazish, sport maydonlarining o'lchamlari, sport jihozlari, asbob-uskunlar va texnik harakatlarning qoidalari unifikatsiyasi;
- mashg'ulot metodikasini ishlab chiqish, yuqori toifali murabbiylarning paydo bo'lishi;
- jahon musobaqalari tizimining paydo bo'lishi - norasmiy va rasmiy jahon va Yevropa chempionatlari;
- turli sport turlarida insonlarning qobiliyatlari darajasini aniqlash va taqqoslash, dunyo hamda Yevropadagi, mamlakatdagi eng yaxshi sport

yutuqlarini qayd etish istagi, ya'ni sportda rekord tendensiyasining paydo bo'lishi.

Sportni rivojlantirish jarayonida uning barqaror tuzilishi, sportchilarning harakat sifatlari namoyon bo'ladigan jismoniy turlarga bo'linishi, aqliy va texnik turlarga bo'linishi, hayvonlar, mexanizmlar va mashinalarni boshqarish qobiliyati rivojlangan.

Hozirgi kunda sport insoniyat tarixida hech qachon bosib o'tmagan jamiyat hayotidan o'rin olgan.

2.2. Sportning ijtimoiy vazifalari

Hozirgi kunda sport ko'p qirrali ijtimoiy hodisa hisoblanib, u ijtimoiy rivojlanish mahsuli sifatida jamiyat madaniyatining organik qismi sifatida o'ziga xos ijtimoiy sharoitga qarab, turli xususiyatlarga egadir. Sport inson ijtimoiy hayotining barcha jabhalari: siyosat, mafkura, iqtisodiyot, madaniyat, ta'lim, tarbiya va boshqalar bilan chambarchas bog'liqdir. U bevosita va bilvosita jamiyatning madaniy va iqtisodiy rivojlanishiga, insonlarning butun hayot tarziga katta ta'sir ko'rsatadi.

Madaniyatga nisbatan inson, odatda, uch yo'nalishda (ipostas)da harakat qiladi: uni qabul qiladi, hazm qiladi ("iste'mol qiladi"), madaniyatning tashuvchisi hisoblanadi (ma'naviy va jismoniy jihatdan rivojlangan darajada) va yangi madaniy qadriyatlarni yaratadi. Yu.F.Kuramshin (2004) bu umumiy madaniyat turlaridan biri sifatida sportga to'liq amal qiladi, deb hisoblaydi. Sport insonga jismoniy harakat va intellektual faoliyat, uning jismoniy va ma'naviy kuchlarini yangi va yuqori darajada namoyon bo'lishi, jismoniy madaniyatni yanada rivojlantirish va tarqatish uchun yanada keng imkoniyatlar yaratadi.

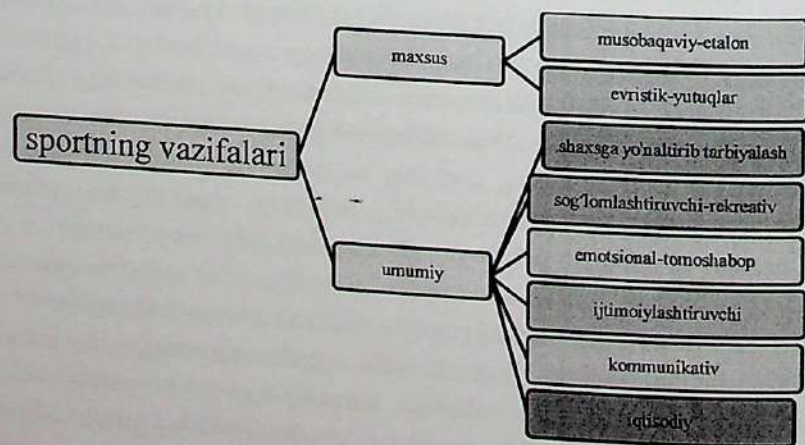
Inson sportdagi faoliyati davomida atrofga ta'sir etibgina qolmay, balki jismoniy va aqliy, axloqiy, ruhiy jihatdan ham o'z taraqqiyotining predmeti va ob'ektiga aylanadi. Bu yerda insonning moslashish imkoniyatlari aniqlanib rivojlantiriladi, tananing faoliyat zaxiralari amalga oshadi, bu esa, o'z navbatida, uning sub'ekt faoliyatining barcha xilma-xilligida namoyon bo'ladi. Bu esa - shaxsning eng muhim ongli ehtiyojlaridan biridir.

Insonning tabiiy taraqqiyoti qonuniyatidan foydalanib, sport faoliyati o'z vosita va usullari bilan tabiat tomonidan berilmagan bunday

xususiyatlarning shakllanishi va rivojlanishining yangi sifat natijalariga erishish imkonini beradi.

Insonning jismoniy qobiliyatlarini namoyon bo'lish muammosini hal qilish, uning madaniyatini to'laqonli shakllantirishning muhim vositalaridan biridir. Shunday qilib, sport ijtimoiy vazifalarga ega.

Sport vazifalari deganda, uning inson va insoniy munosabatlarga ta'sir etish, shaxs va jamiyatning muayyan ehtiyojlarini qondirish va rivojlantirish uchun obyektiv xos xususiyatlari tushuniladi. "Vazifa-funksiya" atamasi "harakat" tushunchasi bilan o'xshashdir. Shu nuqtai nazardan, sport yutuqlarini namoyish etish orqali uning jismoniy va ma'naviy ehtiyojlarini qondirishda avvalo, sportning insonga ta'siri haqida gapirish lozim. Biroq, sport faqat bu bilan cheklanmaydi, uning vazifalari ancha keng. Bu o'z xususiyatiga ko'ra, ko'p funktsiyali hisoblanadi (N.I.Ponomarev, 1996; L.P. Matveyev, 1997; Yu.F. Kuramshin, 2004). Bunda eng asosiysi - insonning har tomonlama barkamol bo'lib rivojlanishi ta'limning umumiy maqsadidan kelib chiqib, insonlarni mehnat va boshqa muhim tadbirlarga to'laqonli tayyorlashni ta'minlaydi. Sport vazifalarini shartli ravishda o'ziga xos (faqat voqelikning maxsus hodisasi sifatida) va umumiylikka ajratish mumkin (2.1-rasm).



2.1-rasm. Sportning vazifalari.

Sportning o'ziga xos asosini haqiqiy musobaqa faoliyati tashkil etadi, uning mohiyati - g'olib yoki yuqori sport natija yoki musobaqada bir o'ringa

erishishga qaratilgan musobaqalar jarayonida insonning muayyan imkoniyatlarini maksimal aniqlash, birgina taqqoslash va xolisona baholashdan iborat.

Sportning musobaqa – standart vazifasi shundan iboratki, turli tasnif standartlar va rekordlar keng e'tirof etilib, individual va umumbashariy imkoniyatlarning bir xil ko'rsatkichlari bo'lib xizmat qiladi. Shu bilan birga, texnik standartlardan farqli o'laroq, "sport standarti" tarixiy jihatdan o'zgarishsiz qolmaydi, balki doim o'sib boradi va shu bilan sportchining o'z-o'zini rivojlantirish uchun sa'y-harakatlarini safarbar qilishni rag'batlantiradi.

Standartning vazifasi yuqori samarali sportda eng ko'p namoyon bo'ladi, lekin u ma'lum darajada umuman sportga, jumladan, ommaviy sportga ham xosdir.

Sportning standart funksiyasi uning shaxs va jamiyat uchun muhim bo'lgan *evristik-yutuq* funksiyasi bilan chambarchas bog'liqdir.

Sportning ijtimoiy qiymati shundaki, u evristik faoliyatning alohida turi, ya'ni ijodiy-qidiruv faoliyati, shu jumladan, kashf etilgan lahzalar, yangi narsalarni kashf etishdir. Evristik faoliyatning boshqa turlardan farqi insonning sport faoliyatidan tashqarida bo'lgan narsalarni kashf etishga emas, balki o'z yutuq qobiliyatini amalda aniqlashga, shuningdek, ularni yanada yuqori darajada amalga oshirishning samarali vosita va usullariga va sportchining o'z faoliyat qobiliyatiga asoslanadi. Shunga ko'ra, sport faoliyatini rivojlantirish jarayonida nafaqat ilgari erishilgan natijalar qayta ishlab chiqiladi, balki yangi yutuqlarning imkoniyatlari ro'yobga chiqariladi, sportni takomillashtirishning yanada samarali omillari izlanadi va ko'zga tashlanadigan natijalarda namoyon bo'ladi.

Bu funksiya yuqori yutuqli sportda yaqqol ifodalanadi, chunki ular uchun doimiy ravishda ta'lim tizimini takomillashtirish, yangi vositalar, ta'lim usullari, eng murakkab asbob-uskuna elementlarining yangi namunalari va kurash olib borish uchun taktik yechimlarni izlash kerak.

Sport jamiyat madaniyatining organik qismi bo'lgani uchun umumiy madaniy vazifalarga ega. Bu funktsiyalar shaxs va jamiyat taraqqiyotini ta'minlovchi qadriyatlarning shakllanishi va progressiv rivojlanishiga sportning ta'sirini obyektiv shartlaridan kelib chiqadi. Umumiy madaniy

funksiyalar, odatda, to'g'ridan-to'g'ri musobaqa faoliyatidan tashqarida amalga oshirilganligi sababli ular o'ziga xos bo'lmagan deb tasniflanadi.

Umumiy vazifalarga, avvalo, *shaxsga yo'naltirilgan ta'lim, tarbiya va rivojlanish funksiyasi* kiradi.

Sport nafaqat jismoniy va sport takomillashuvi, balki axloqiy, estetik, psixologik va mehnat tarbiyasi uchun ham katta imkoniyatlarni taqdim etadi. Sportning jozibali kuchi, jismoniy va psixologik kuchlarning namoyon bo'lishiga qo'yiladigan yuqori talablar insonning ma'naviy xususiyatlari va fazilatlarini shaxsiy yo'naltirilgan tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Shu bilan birga, tarbiya maqsadlariga erishishning yakuniy natijasi nafaqat sportning o'zi, balki tarbiya va rivojlanish tizimining ijtimoiy yo'naltirilganligiga bog'liq. Shunday qilib, sportning tarbiyaviy imkoniyatlari o'z-o'zidan emas, balki sport sohasida rivojlantiruvchi ta'lim-tarbiyaga yo'naltirilgan munosabatlar tizimi orqali amalga oshadi.

Sport shartli ijtimoiy-pedagogik tizimga kiritilgani uchun ham jismoniy tarbiyaning samarali vositasi bo'lib, kasb-hunar va amaliy sport tufayli mehnat va harbiy faoliyatda muhim tarkibiy qismga aylanadi.

Sog'lomlashtiruvchi-rekreatsion funksiya sportning inson organizmining holati va funksional imkoniyatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishida namoyon bo'ladi. Bu ayniqsa, bolalar va yoshlar sportida namoyon bo'lib, unda sportning rivojlanayotgan va shakllanayotgan organizmga foydali ta'siri beqiyosdir. Aynan bu yoshda salomatlik asoslari qo'yiladi, tizimli jismoniy mashqlar ko'nikmalari kuchaytiriladi, shaxsiy va jamoat gigienasi odatlari shakllantiriladi. Sport ham ijobiy his-tuyg'ular manbai bo'lib, u bolalarning ruhiy holatini darajalaydi, aqliy charchoqni ketkazishga imkon beradi, "mushak quvonchi"ni his qilishga imkon beradi. Bolalarda jismoniy harakatsizlikning salbiy hodisalarini bartaraf etishda uning roli ayniqsa, katta.

Katta yoshdagi aholi bilan ishlashda sport ham katta rol o'ynaydi. Ish va kundalik hayotda jismoniy harakat faoliyatining o'ziga xos keskin pasayishi bilan ilmiy va texnologik taraqqiyotning salbiy oqibatlaridan qutulish, himoya qilish vositasidir. Sport sog'lom dam olish, xordiq chiqarish va o'yin-kulgi tashkil etishning eng mashhur shakllaridan biridir.

Bu, ayniqsa, yuqori sport natijalariga erishish maqsadi qo'yilmagan ommaviy sport turlarida yaqqol namoyon bo'ladi.

Hissiy-tomosha ko'rsatuv funksiya sport (uning ko'pgina turlari) insonning jismoniy va ma'naviy sifatlari uyg'unligida namoyon bo'ladigan estetik xususiyatlarni tashkil etishi, san'at bilan chegaralanib qolishida namoyon bo'ladi. Ayniqsa, bu borada murakkab koordinatsion sport turlari, masalan, sport va badiiy gimnastika, figurali uchish, suvga sakrash va boshqalar jozibador hisoblanadi. Inson tanasining go'zalligi, texnik jihatdan murakkab va nozik harakatlar, bayramona kayfiyat - bularning barchasi haqiqiy sport muxlislarini jalb qiladi. Sportning tomosha/ko'rsatuv sifatida ommaviyligi hissiyot va idrokning o'tkirligi, ko'pchilikning shaxsiy va jamoaviy manfaatlariga ta'sir etishi hamda deyarli barchaga tushunarli bo'lgan "sport tili"ning umuminsoniyligi bilan ajralib turadi.

Zamonaviy aloqa texnik vositalari, ayniqsa, televidenie sport ko'rsatuvlari auditoriyasini avvalgidan ham kengaytirdi va bu insoniyatning hissiy dunyosida sportning ta'sirini oshirdi.

Sportni *ijtimoiylashtiruvchi* funksiyasi shundan iboratki, sport insonlarni ijtimoiy hayotga jalb etish, unga tanishtirish va shug'ullanuvchilar o'rtasida ijtimoiy munosabatlar tajribasini shakllantirishning kuchli omillaridan biridir. Bu uning shaxs ijtimoiylashuvi jarayonida muhim o'rin tutishiga asos bo'ladi.

Muayyan sport aloqalari (shaxslararo, guruhlararo, jamoalararo) qandaydir tarzda sportdan tashqariga chiquvchi ijtimoiy munosabatlar tizimida ishtirok etadi. Bu aloqalarning umumiyliigi sportning shaxsga ta'siri, uning ijtimoiy tajribasini sport sohasida, -kengroq miqyosda o'zlashtirishining asosini tashkil etadi.

Sport harakati ommaviy ijtimoiy harakat sifatida ijtimoiy integratsiya omillaridan biri sifatida ham muhim ahamiyat kasb etadi, ya'ni insonlarni bir-biriga yaqinlashtirish va ularni qondirish uchun umumiy manfaatlar va tadbirlar asosida guruhlar, tashkilotlar, ittifoqlar, klublarga birlashtirishdir. Sportning ommaviyligi, sport muvaffaqiyatining xalq, millat, davlatning obro'li manfaatlar bilan tabiiy baholanishi uni ommaviy ongga ta'sir o'tkazish uchun qulay yo'nalish qilib qo'yadi.

Sportning *kommunikativ* vazifasi uning universal murojaati insonlar o'rtasida biznes va do'stona aloqalarni o'rnatishni osonlashtiradi, sportni

xalqaro aloqalarni mustahkamlashda samarali omil bo'lib, o'zaro tushunish va madaniy hamkorlikning o'sishiga kuchli turtki beradi. Ayni paytda xalqaro sport aloqalari global mutanosiblikda o'sib, sport harakatining "Sport hamma uchun" va Olimpiya harakati kabi shakllari zamonamizning eng keng xalqaro tendensiyalariga aylandi. Shunday qilib, sport insoniyat va xalqaro muloqotda yetakchi o'rinlardan birini egalladi.

Sportning *iqtisodiy* vazifasi, avvalo, uning rivojlanishiga sarflangan mablag'larning oxir-oqibat aholi sog'lig'i darajasining oshishi, ishchilarning ish qobiliyatining oshishi, ish unumdorligining oshishi va inson xayotining o'zgarishi bilan to'ldirilishi ifodalanadi.

Iqtisodiy tomoni sport ko'rsatuvlarini tashkil etishdan daromad olish, maxsus ob'ektlarning ishlashi, jismoniy tarbiya va sport sohasida turli xizmatlar ko'rsatish va boshqalarda ham o'z ifodasini topadi.

2.3. Sport turlari tasnifi

Dunyo bo'ylab sportning rivojlanishi ko'plab alohida sport turlarining barcha qit'alarda paydo bo'lishiga va tarqalishiga olib keldi, ularning har biri 200 dan ortiq bo'lib, ularning har biri o'z musobaqa mavzusi, harakatlarning maxsus tarkibi, sport kurashini o'tkazish usullari, o'z musobaqa qoidalari bilan ajralib turadi. Eng ko'p tarqalgan sport turlari qishki va yozgi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. Biroq "sport" atamasi va unga tegishli "sport dissiplina" va "musobaqa dasturi turi" atamalariga aniqlik kiritish kerak, chunki ularni turli mutaxassislar turlicha izohlaydilar.

Olimpiya Xartiyasida quyidagi tahrirlar mavjud:

Sport turi - bu uning mustaqil tarkibiy qism sifatida tarixan sportni rivojlantirish davomida shakllangan va o'ziga xos musobaqa predmeti, ruxsat etilgan harakatlar va musobaqa usullari tarkibi va maqbul natija mezon bilan ajralib turadigan o'ziga xos musobaqa faoliyat turidir. U bir yoki bir nechta musobaqa turlarini (sport dissiplinasi) o'z ichiga olishi mumkin.

Sport dissiplinasi (bir yoki bir nechta sport musobaqa dastur turlarini o'z ichiga olgan va alohida alomatlariga ega bo'lgan sport turi) - biron bir sport federatsiyasi tomonidan nazorat qilinadigan sport turining ajralmas

qismi bo'lib, u musobaqa faoliyatining shakl yoki mazmuni bilan boshqa tarkibiy dissiplinalaridan farq qiladi. Har bir dissiplina alohida turdagi musobaqalardan iborat (alohida dissiplina, alohida vazn toifasi va b.).

Musobaqa turi - bu ma'lum bir sport turidagi musobaqalar turi bo'lib, unda medallar alohida yo'nalishlar bo'yicha yaxta yo'nalishlarida, vazn toifalarida, turli masofalarda va hokazolarda beriladi. Bir sport dissiplinada ham, har xil sport turlarida ham erishilgan natijalar darajasini taqqoslash uchun yagona sport tasnifidan foydalaniladi. Sport tasnifi tabiatda harakatchan, dinamikdir. Vaqti-vaqti bilan unga sport amaliyoti bilan bog'liq tuzatishlar kiritilib, unga sportchilarni tayyorlash uslubining progressiv o'zgarishlari, ularning texnik jihozlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Jamiyat rivojlanishining hozirgi bosqichida barcha sport turlarini yagona tasnifga birlashtirish mumkin bo'ladigan yagona mezon topilmagan. Shuning uchun turli mezonlarga asoslangan turli xil tasniflar mavjud.

Musobaqalar predmetining o'ziga xos xususiyatlari va jismoniy harakat faoliyatining xususiyatiga ko'ra, barcha sport turlarini olti guruhga bo'lish mumkin (L.P.Matveyev, 1977):

Birinchi guruh - jismoniy va psixologik sifatlarning namoyon bo'lishi bilan sportchilarning faol jismoniy harakat faoliyati bilan ajralib turadigan sport turlari. Bu sport turlarida sport yutuqlari sportchining o'z jismoniy harakat imkoniyatlariga bog'liq. Aksariyat sport turlari ushbu guruhga tegishli;

Ikkinchi guruh sport turlari - uning faoliyat asosini maxsus texnik transport vositalarini boshqarish bo'yicha harakatlar tashkil etadi (avtomobil, mototsikl, yaxta, samolyot va b.). Ushbu turdagi sport natijalari asosan texnik vositalarni samarali boshqarish qobiliyati va uni ishlab chiqarish sifatiga bog'liq;

Uchinchi guruh - jismoniy harakat faoliyati maxsus qurol bilan nishonga urish shartlari bilan qat'iy chegaralangan sport turlari (nishonga o'q otish, kamondan o'q otish);

To'rtinchi guruh - sportchining modellash va loyihalash faoliyati natijalari taqqoslanadigan sport turlari (aviamodellar, avtomodellar va b.);

Beshinchi guruh - uning asosiy mazmuni musobaqalarda raqibning yashirin-mantiqiy bellashuvining xususiyatiga ko'ra aniqlanadigan sport turlari (shaxmat, shashka, bridj va b.);

Oltinchi guruh - sportning turli guruhlariga kiruvchi sport turlari (sport yo'nalishi, ov qilish, biatlon, ko'pkurash sport turlari va h.k.).

Biroq, bu tasnif Olimpiya sport turlari uchun qabul qilinishi mumkin emas, chunki Olimpiya Xartiyasiga muvofiq, Olimpiya sportining asosiy mezonlariga javob bermagani uchun yuqoridagi guruhlardagi ayrim sport turlari Olimpiya o'yinlari dasturlarida namoyish etilmaydi.

Ular asosan sport, dissiplinalar yoki musobaqalar turlari bo'lib, unda natijalar asosan mexanik harakatlantiruvchi kuchga bog'liq, Shuning uchun ikkinchi va to'rtinchi guruhlariga kiritilgan texnik sport turlari (avtomobil sporti, suv transporti sporti, deltoplaner sporti, osmonda uchish sporti (samolyot sporti), mototsikl sporti, avtomodel sporti, sudomodel sporti va b.) Olimpiya o'yinlari dasturlariga kiritilmaydi. Beshinchi va oltinchi guruhlardagi sport turlari ham Olimpiya o'yinlari dasturlariga kiritilmagan.

Olimpiya o'yinlari va qishki Olimpiya o'yinlari dasturlarining mazmunini tashkil etuvchi sport turlari va dissiplinalar odatda, boshqacha tamoyilga ko'ra bo'linadi. Eng keng tarqalgan tasnif harakatlarning o'ziga xos xususiyatlarini, shuningdek, har xil sport turlariga xos bo'lgan musobaqa va mashg'ulot faoliyatining tuzilishini aks ettiradi. Ushbu tasnif quyidagi sport va sport dissiplinalarini o'z ichiga oladi:

- siklik - yengil atletikadagi yugurish dissiplina, suzish, akademik eshkak eshish, baydarka va kanoeda eshkak eshish, velosiped sporti va h.k;

- tezkor-kuch og'ir atletika, yengil atletika sakrash va otish;

- murakkab koordinatsion sport turlari - sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, suvga sakrash, batutda sakrash, nishonga o'q uzish, kamondan o'q otish, sinxron suzish, yelkanli sport, slalomda eshkak eshish, ot sporti (otda yurish, ot ustida to'siqni o'shib o'tish), konkida figurali uchish, fristayl, tog' chang'i sporti, snoubording;

- yakkakurash - boks, qilichbozlik, erkin kurash, yunon rim kurashi, dzyudo, taekvondo;

- sport o'yinlari - basketbol, badminton, beysbol, softbol, voleybol, gandbol, futbol, suv polosi, muz ustida xokkey, o't ustida xokkey;

- ko'p kurash va aralash turlar - zamonaviy beshkurash, yengil atletikali o'ngkurash, yettikurash, triathlon va biatlon.

Sport kurashi maqsadlariga asoslangan sport turlari tasnifi ham mavjud (Serova L.K., 2005). Mazkur tasnif sportning ruhiy xususiyatlariga ko'ra tasniflash imkonini beradi.

Birinchi guruh - o'zaro aloqa sport turlari. Ularning psixologik mazmuni raqiblarning bevosita qarama-qarshiligidir. Bu kurashning maqsadi - raqibni mag'lub etib, g'alabaga erishish, zarba va ochkolar soni bilan aniqlash.

Ikkinchi guruh - harakatlarning murakkabligi va go'zalligi tufayli raqibdan oldinda bo'lish va iloji boricha ko'proq ball to'plash kerak bo'lgan sport turi. Ushbu sport turlarida hakamlar tomonidan ballar beriladi. Shuning uchun hakamlarda kerakli taassurot qoldirish muhim. Bunday sport turlari badiiy deb ataladi.

Uchinchi guruh - soniya, kilogramm, metrlarda ifodalangan eng yaxshi natijani ko'rsatib, raqibdan oldinga o'tib olish mumkin bo'lgan sport. Bu sport rekord deyiladi.

Sportni geografik taqsimoti, shuningdek, ularni yetishtirish mamlakatlar sonini aks ettiruvchi Xalqaro maqomga muvofiq, Olimpiya sport turlarini ko'pchilik mamlakatlarda keng tarqalgan, mintaqaviy (masalan, beysbol, taekvondo, o't ustida xokkey), asosan, mintaq mamlakatlarida yetishtirilgan xalqaro toifalarga (yengil atletika, suzish, gimnastika, sport o'yinlari va b.); milliy - alohida xalqlar va millatlar orasida rivojlanganlarga ajratish mumkin. Sportning ommaviyligi va xalqaro sport harakatining rivojlanishi bilan mintaqaviy va hatto, milliy sport turlari ko'pincha xalqaro ahamiyatga ega.

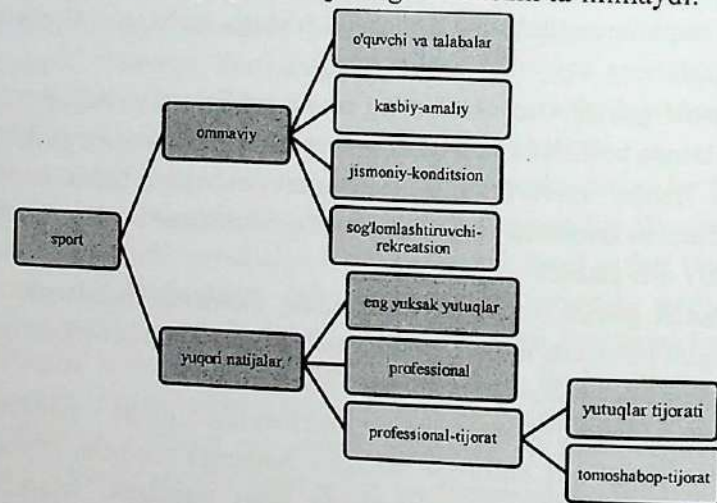
2.4. Sport harakatini rivojlantirishdagi asosiy yo'nalishlar

Dunyo bo'ylab sport asosan, ikki yo'nalishda rivojlanadi: ommaviy sport va yuqori yutuqlarga ega sport (2.2-rasm).

Ommaviy sportda mashg'ulotlarning yo'naltirilganligiga qarab, tizimli mashg'ulotlar jarayonida bir qator vazifalar hal etiladi: ta'lim, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish, kasbiy-amaliy, dam olish, jismoniy holatini yaxshilash.

Ommaviy sportning asosini o'quvchi-talabalar sport turlari tashkil etib, asosiy jismoniy tayyorgarlikka erishish va ta'lim-tarbiya tizimida umumiy jismoniy imkoniyatlarni optimallashtirishga qaratilgan (umumta'lim maktablari, litseylar, kollejlari, institutlar va boshqalar.).

Shunday qilib, o'quvchi-talabalar sportlari umumiy jismoniy tayyorgarlikni va ommaviy darajadagi sport natijalariga erishishni ta'minlaydi.



2.2-rasm. Sportning rivojlanish yo'nalishlari.

Ommaviy sport harakatiga ma'lum kasbga tayyorgarlik vositasi sifatida unga, *professional-amaliy* sport turlari ham kiradi (harbiy va xizmat ko'pkurash, yong'inga qarshi sport turlari, havo-kuchlarida turli kurash va sharqona jang san'ati turlari, ichki qo'shinlar va maxsus maqsadli bo'linmalar).

Jismoniy tarbiya va chiniqtirish sport turlari ommaviy rasmiy musobaqalarda ishtirok etuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, zarur darajada ish faoliyatini yuritish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Ommaviy sport harakatining ajralmas qismi – *sog'lom-dam olish*, sog'lomlashtirish, organizmni sog'lomlashtirish va ma'lum darajada ish faoliyatini yuritish vositasi sifatida va dam olish sport turlari hamdir.

Yuqori natijalga erishish sporti – muayyan sport turiga bo'lgan qiziqishni qondirish, jamiyat tomonidan e'tirof etiladigan yuqori sport natijalariga erishish, o'z nufuzi va jamoaning nufuzini, Oliy darajadagi – Vatanning nufuzini oshirishga qaratilgan faoliyatdir.

Yuqori natijalarga intilish sporti – sportchilarning asosiy musobaqalarda g'alaba qozonish, rekord o'rnatish, sovrin olish, sport unvoniga ega bo'lish maqsadidagi ishtirokiga asoslanadi. Katta sportdagi

yutuqlar faqat jismoniy va psixologik zo'riqish bilan doimiy mashg'ulot-musobaqa tadbirlari tufayli amalga oshirilishi mumkin.

Shu bilan birga, professional sport ommaviy sportdan chiqib o'sadi, tayyorgarlik vosita va usullari jihatidan ma'lum bir uzluksiz bog'liq bo'lib, ommaviy sport harakatini rag'batlantiradi hamda yutuqlar mezonlarini yaratadi. Zamonaviy professional sport bir xil emas, unda bir qator yo'nalishlar mavjud.

Professional (havaskorlik) sport turlari hozirgi kunda yuklama talablari, mashg'ulot-musobaqa faoliyatini tashkil etish bilan bog'liq qismida professional sport xususiyatlarini tobora egallab bormoqda.

Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va ishtirok etish jarayoni yil davomida va ko'p yillikdir. Sportchi 5 yildan 10 yilgacha katta sport turida bo'ladi. Bu sport turining o'ziga xos xususiyatlari uni professionallikka olib keladi, lekin shunga qaramay, yuqori natijalarga erishish sportining o'zi sport faoliyatining bir sohasi bo'lib qolmoqda, bu esa professional sport tubdan qisqartirilmaydi. Yuqori yutuqli sport turlari vakillari – o'quvchilar, talabalar, harbiy xizmatchilar va boshqalar, bu ularga o'zlarini havaskorlar deb atash huquqini beradi.

Professional sport – musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, unda ishtirok etish va unga tayyorgarlik ko'rishga qaratilgan sportning bir qismi bo'lib, asosiy faoliyat sifatida sportchilar musobaqalar tashkilotchilaridan ish haqi va haq (premiya) oladilar.

Professional sport g'alabaga erishish va mukofotlash maqsadida o'tkaziladigan musobaqalarga asoslanadi. U o'z-o'zini ta'minlash va foyda, reklama va boshqa manbalar tufayli mavjud. Bu insonlar pul topish orqali o'ziga xos ijtimoiy faoliyatdir. Sportning bu turida sport faoliyati sportchilar uchun kasb hisoblanadi. Professional sportda juda yuqori mahorat talab qilinadi, sportchilarning ierarxiyasi va ularning bozor narxi mavjud. Professional sport doimo o'yin-kulgi ortishini talab qiladi.

Professional-sportchilarning musobaqa tizimiga sportchining "sport bozori"dagi "qiymati"ga muvofiq har bir sport uchun moddiy mukofotlar bilan bog'liq bo'lgan ketma-ket startlarda muvaffaqiyatli bajarishdan iborat muayyan maqsadli ko'rsatmalar ta'sir ko'rsatadi. Shu munosabat bilan ayrim mutaxassislar sport formalarining eng yuqori tayyorgarlik holatiga yillik siklda atigi 2-3 marta kirish vazifasini o'z oldiga qo'ymaydilar. Uzoq

vaqt davomida ular juda yuqori, ammo maksimal tayyorgarlik darajasini saqlab turadilar.

Malakali sportchilarni uch guruhga ajratish mumkin.

Birinchi guruhga Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlarida ham, bir qator kubok va tijoriy startlarda ham muvaffaqiyatli ishtirok etishga intilayotgan sportchilarni kiritish mumkin.

Ikkinchi guruhga yuqori natijalarga ega bo'lgan, lekin yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun tayyorlanmagan sportchilar kiradi. Ularning asosiy vazifasi - turli kubok, tijorat musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etib, taklifnoma bilan startga taklif etiladilar.

Uchinchi guruhga, ayniqsa, sport o'yinlari, jang san'ati, figurali uchish bo'yicha ixtisoslashgan faxriy sportchilar kiradi. Bu sportchilar, jismoniy tayyorgarlikning o'rtacha darajasi va juda yuqori texnik darajani saqlab, yuqori mahorat bilan birga, tomoshabinlar va yuqori daromad uchun eng yuqori sport mahoratini namoyish etadilar. Ommaviy sport va oliy yutuqlarga ega sport o'rtasidagi sport harakatida oraliq o'rinni bolalar sport maktablari, to'garaklar, seksiyalar tizimi bilan shug'ullanuvchi sportchilar egallaydi. Sport maktablari va klublarning zamonaviy tizimi yuqori samarali sport uchun ham, ommaviy sport uchun ham ishlaydi.

Hulosa o'rnida aytish mumkinki Sport - bu jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi bo'lib, to'g'ridan-to'g'ri musobaqa faoliyati, mashg'ulot va musobaqagacha bo'lgan jarayon orqali unga tayyorgarlik ko'rish, uning asosiy maqsadi jismoniy, hissiy va psixologik, irodaviy va axloqiy kuchlarni va turli darajadagi musobaqalarda rekord natijalarga erishish qobiliyatini oshirishdir. Sportni rivojlantirishning muhim tamoyili - ijtimoiy umuminsoniylashtirish bo'lib, u jamiyatning aholining barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya va sport tadbirlariga jalb etishdan iborat. Bir sport dissiplinasida ham, turli sport turlari o'rtasida ham erishilgan natijalar darajasini taqqoslash uchun yagona sport tasnifidan foydalaniladi. Dunyo bo'ylab sport asosan ikki yo'nalishda rivojlanadi: ommaviy sport va oliy yutuqlarga ega sport tashkil etadi.

Ommaviy sportda mashg'ulotlarning yo'naltirilganligiga qarab, tizimli mashg'ulotlar jarayonida bir qator vazifalar hal etiladi: ta'lim, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish, kasbiy-amaliy, dam olish, jismoniy holatini yaxshilash.

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. Jamiyatning zamonaviy sharoitida jismoniy tarbiya va sport nima?
2. "Sport" tushunchasining semantik ma'nosini ochib bering.
3. "Sport", "sport dissiplinasi", "musobaqa intizomi" tushunchalarini ta'riflab bering.
4. Sport turlari qanday tasniflanadi?
5. Zamonaviy sportni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari nimalardan iborat?
6. Birinchi navbatda professional va amaliy sport turlariga nimalar xos?
7. Dam olish sportiga asoslangan maqsadlar qanday?
8. Ommaviy sport turlarida shartli sportning o'rni qanday?
9. Zamonaviy yuqori samarali sport turlari uchun nima xos?
10. Sportning qaysi o'ziga xos bo'lmagan (umumiy madaniy) ijtimoiy vazifalari davlat hayotiga eng katta ta'sir ko'rsatadi? Bu qanday ta'sir?

III BOB. SPORT MUSOBAQALARI TIZIMI VA SPORTDA MUSOBAQA FAOLIYATINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Sportning musobaqa faoliyati sifatining o'ziga xos xususiyati unda musobaqa tamoyillari va aloqalarining alohida roli ta'kidlangan, shu tufayli musobaqa yoki raqobat sport hayotida Markaziy o'rin tutadi.

3.1. Olimpiya sport turlari bo'yicha musobaqalar

Olimpiya sport turlari bo'yicha sport musobaqalari sportchilarni samarali musobaqa faoliyati uchun tayyorlash, usullar va tayyorlashning butun tizimini belgilovchi markaziy element hisoblanadi. Musobaqalarsiz sportning o'zi mavjud bo'lishi mumkin emas, shuning uchun Olimpiya sport turlari ko'p jihatdan musobaqalarning faoliyat ko'rsatishi va rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan bilim va faoliyat sohasi sifatida qaralishi mumkin.

Sport musobaqalari - bu dunyoda haqiqatan ham mavjud bo'lgan inson aloqalarining bir turi: kurash, g'alaba va mag'lubiyatlar, doimiy takomillashuv va eng yuqori natijalarga intilish, ijodiy, nufuzli va moddiy maqsadlarga erishishga qaratilgan. Musobaqalar mashg'ulotlarning tashkiliy va moddiy-texnik asoslari samaradorligi, Olimpiya sport turlari zaxirasini tanlash va o'qitish tizimi, murabbiylar malakasi va mutaxassislarni tayyorlash tizimining samaradorligi, sport fani darajasi va o'qitishning ilmiy, uslubiy va tibbiy ta'minoti tizimi samaradorligi va boshqalar musobaqalarda ochib beriladi. Sport musobaqalarida sportchi va jamoalarning imkoniyatlarini maksimal darajada ro'yobga chiqarish, ularning tayyorgarlik darajasini taqqoslash, eng yuqori natijalarga erishish, g'alabalar va rekordlar o'rnatish amalga oshiriladi.

Maxsus ilmiy adabiyotlarda ko'pincha sport musobaqalariga biologizatsiyalangan yondashuvni uchratish mumkin. Bunday yondashuv tarafdorlari musobaqalarni, avvalo, "tajovuzkorlikning o'ziga xos shakli", "urushqoq instinktni qondirish", "psixologik tanglikni kamaytirish", "chalgitish shakli" va hokazolarning bir ko'rinishi deb biladilar. Bunday holda, sport musobaqalarining mohiyati nafaqat sezilarli darajada qashshoqlashadi, balki butun Olimpiya sportlari ham chuqur ongli, instinktiv inson faoliyatiga asoslanadi (Ponomarev).

Musobaqalar o'z ishtirokchilari o'rtasida raqobatning mavjudligi bilan ajralib turadi. Shu bilan birga, raqobat nafaqat sportchilar va murabbiylar o'rtasida paydo bo'ladi. Bunga Milliy Olimpiya qo'mitalari va milliy federatsiyalar, sportchilar tayyorlash tizimi tashkilotchilari va jamoa rahbarlari, olimlar, shifokorlar, qo'llab-quvvatlash xizmatlari mutaxassislari, sport uskunolari va jihozlari, sport formasi, trenajyorlar, tashxis qurilmalar va boshqa sport vositalari yetkazib beruvchilar hamda muxlislarning musobaqaga bo'lgan munosabatlari kiradi.

Sportchilar o'rtasida raqobat quyidagicha belgilanadi:

- ✓ musobaqa natijalarining ob'yektiv xususiyatlariga ko'ra (zichligi va darajasi);
- ✓ musobaqa jarayoniga ko'ra (ularning darajasi, taxminan bir xil sinfdagi sportchilar soni);
- ✓ musobaqa shartlariga ko'ra (muxlislar soni, matbuot e'tiborlari va boshqalar),
- ✓ natija va musobaqa jarayonining subyektiv xususiyatlariga ko'ra (sportchilar, muxlislar, mutaxassislar fikri).

Shunday qilib, musobaqa aloqalari sport musobaqalari jarayonida munosabatlarning asosiy turi hisoblanadi.

Maqsadli ko'rsatmalarga ko'ra, ommaviy sport turlari musobaqalar bilan bog'liq bo'lib, unda musobaqa kurashi jarayoni maqsad sifatida namoyon bo'ladi. Olimpiya sport turlarida g'alaba, natija bilan bog'liq yoki ma'lum o'rinni egallaydigan maqsadli urg'u muhim ahamiyatga ega.

Ayniqsa, ommaviy axborot vositalari tomonidan qamrab olingan raqobatli musobaqalarning tomoshabopligi va jozibadorligini oshirishda muhim omil bo'lmoqda. Biroq, qarama-qarshiliklar shakli sifatida musobaqadan tashqari, musobaqa ishtirokchilarining maqsadli munosabatining qarama-qarshiligi sababli sportchilar va mutaxassislarni umumiy manfaatlar bilan birlashtirish - sportning obro'sini oshirish, ko'ngilochar va mashhurligini oshirish uchun shu bilan birga, mashg'ulot va musobaqa faoliyatida tajriba almashish, sport fanlari sohasidagi yutuqlar, uskunalar va jihozlarni ishlab chiqish va rivojlantirish uchun sharoit yaratiladi.

Sport musobaqalari ijtimoiy hayot hodisasi sifatida har qanday inson faoliyatida amal qiladigan asosiy tamoyillarga (ish, o'qish, san'at va

boshqalarga): oshkoralik, natijalarni taqqoslash va tajribani amaliy takrorlash imkoniyatiga bo'ysunadi. Oshkoralik ko'p qirrali axborot, tomoshabinlarning mavjudligi bilan kafolatlanadi. Bu raqobatchilar xatti-harakati ustidan jamoatchilik nazorati uchun sharoit yaratadi, bu esa, tajriba almashish shakli bo'lib xizmat qiladi. Natijalarning taqqoslanishi musobaqa qoidalarining harakati, sport yutuqlarini ro'yxatdan o'tkazishning obyektiv usullari, barcha musobaqa ishtirokchilari uchun shart-sharoitlarning tengligi bilan ta'minlanadi. Musobaqalarda tajribaning amaliy takrorlanish imkoniyati ularning vaqti, qadriyati, taqvimning barqarorligi, tanlov va musobaqalarga qabul qilish qoidalarini bilan belgilanadi. Bu tamoyil nafaqat sport mahoratining yuqori darajada o'sishi va barqarorlashuvi uchun muhim, balki barcha musobaqa faoliyatini faollashtiradi.

Musobaqalarning ahamiyati organizmning funksional zaxiralaridan foydalanish, sportchining turli jihatlarini takomillashtirishda kuchli omil sifatida katta-texnik, taktik, psixologik, shuningdek, musobaqalar sportchini tayyorlashning eng samarali va almashtirib bo'lmaydigan vositalaridan biri hisoblanadi (Platonov, Suslov).

3.2. Sport musobaqalarining turlari

Sport musobaqalari maqsadi, vazifalari, tashkil etish shakllari, ishtirokchilar tarkibiga qarab, har xil turlarga bo'linadi. Xususan, Olimpiya sport turlari tizimida musobaqalar quyidagi mezonlarga ko'ra, farq qilishi mumkin:

- mohiyati bo'yicha (tayyorgarlik, saralash, asosiy);
- miqyos bo'yicha (tuman, shahar, mintaqaviy, kontinental, Olimpiya o'yinlari);
- hal qilish kerak bo'lgan vazifalar bo'yicha (nazorat, tasnifiy, saralash, ko'rgazmali);
- tashkilot xarakteri bo'yicha (ochiq, yopiq, milliy, chempionat, kubok va b.);
- zacht shakli bo'yicha (shaxsiy, jamoaviy, shaxsiy-jamoaviy);
- ishtirokchilarning yosh toifasiga ko'ra (bolalar, o'smirlar, kattalar uchun, yoshi kattalar uchun);
- jinsi bo'yicha (ayollar yoki erkaklar);

• ishtirokchilarning tashkiliy kasbi bo'yicha (maktab o'quvchisi, talaba va b.) (Smolevskiy, Gaverdovskiy).

Katta rasmiy musobaqalar ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari, sportchilar va jamoalarni tayyorlash tizimi samaradorligini baholash imkonini beradi. Boshqa musobaqalar eng muhim musobaqalarda ishtirok etish uchun sportchilarni tanlash muammolarini hal qilishi va sportchilarning turli jihatlarini takomillashtirishning samarali vositasi bo'lishi mumkin.

Musobaqalarning tayyorgarlik, nazorat, jamlash (model), saralash va asosiy turlari mavjud.

Tayyorgarlik musobaqasi. Bu musobaqalarda asosiy vazifalar: sportchining musobaqa faoliyatini ratsional texnik va taktik takomillashtirish, organizmning turli funksional tizimlarini musobaqa yuklamalariga moslashtirish va boshqalar. Bu bilan sportchining tayyorgarlik darajasi oshadi, musobaqa tajribasi ortadi.

Nazorat musobaqalari. Bu sportchining tayyorgarlik darajasini baholash imkonini beradi. Texnika va taktikani o'zlashtirish darajasi, jismoniy harakat sifatlarining rivojlanish darajasi hamda musobaqa yuklamalariga ruhiy tayyorligini tekshiriladi. Nazorat musobaqalarining natijalari tayyorgarlik jarayoni qurilishini tuzatish imkonini beradi. Nazorat turli darajadagi maxsus tashkil etilgan va rasmiy musobaqalar bo'lishi mumkin.

Yetakchi (model) musobaqa. Bu musobaqalarning eng muhim vazifasi sportchini makrosikl, yillik, to'rt yillik asosiy musobaqalarga olib chiqish hisoblanadi. Sarhisob sportchining mashg'ulot tizimida maxsus tashkil etilgan musobaqalari hamda rasmiy taqvim musobaqalari bo'lishi mumkin. Ular bo'lajak asosiy musobaqalarning barchasi yoki bir qismi ishlab chiqiladi.

Terma jamoalar uchun sportchilarni tanlab olish va oliy darajadagi alohida/maxsus musobaqa ishtirokchilarini aniqlash uchun *saralash musobaqalari* o'tkaziladi. Bunday musobaqalarning o'ziga xos xususiyati tanlov shartlari hisoblanadi: ma'lum bir joyni (mamlakat) yutish yoki asosiy musobaqalarda bajarish imkonini beradigan nazorat me'yorini bajarish. Rasmiy va maxsus tashkil etilgan musobaqalar ham saralash xususiyatiga ega bo'lishi mumkin.

Asosiy musobaqalar. Asosiy musobaqalar sportchi sportning takomillashgan ushbu bosqichida eng yuqori natija ko'rsatishi kerak bo'lgan musobaqalardir. Bu musobaqalarda sportchi mavjud texnik, taktik va funksional imkoniyatlarini to'la safarbar etishi, eng yuqori natijaga erishishga maksimal e'tibor qaratishi, eng yuqori darajadagi ruhiy salomatlikni namoyon etishi lozim. Katta murakkab musobaqalar – Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, eng yirik qit'a va mintaqaviy musobaqalar, shuningdek, Jahon universiada o'yinlari kabi *yirik kompleks musobaqalar* Olimpiya sportida Markaziy o'rinni egallashi tabiiy.

Eng ko'p startlar tayyorgarlik, nazorat va jamlash musobaqalariga to'g'ri keladi.

3.3. Musobaqa faoliyatining tartibi

Sport musobaqalari har bir sport turiga xos maxsus qoidalar bilan tartibga solinadi.

Musobaqa qoidalari quyidagicha aniqlanadi:

- ✓ ushbu sport turi bo'yicha musobaqalar tashkil etish;
- ✓ musobaqa turlari va ularni o'tkazish usullari;
- ✓ musobaqa joylari, inventar va uskunalar xususiyatlari;
- ✓ hakamlar jamoasi va uning vazifalari;
- ✓ hakamlar qoidalari; ishtirokchilarning xulq-atvori va harakatlari va boshqalar.

Musobaqa qoidalari, iloji bo'lsa, turli nuqtalarni aniqroq farqlash va ob'ektlashtirish, musobaqa natijasiga ta'sir qiluvchi tashqi omillar ehtimolini kamaytirish istagini aks ettiradi. Biroq, qoidalarining ko'p bandlarida ob'yektiv o'lchanadigan parametrlarni aks ettirishiga qaramay (o'yin davomiyligi, bellashuv, janglar, maydonga kirish vaqti, yondashuvlar, urinishlar, va h.), ko'p sonli ballar mavjud bo'lib, ularning amalga oshirilishi hakamlarning malakasi va yaxlitligiga bog'liq.

Natijani vaqt, masofa bilan aniqlash mumkin bo'lgan sport turlarida (suzish, yengil atletika, o'q otish va boshq.), musobaqa natijalariga hakamlarning subyektiv baholashlarining ta'siri kichik. Biroq, o'yin, murakkab koordinatsion sport va jang san'atida hakamlarning subyektiv baholashi, qoidalariga qat'iy muvofiq qarorlar qabul qilishi, ularning

qobiliyati, band joylarda obyektiv tarqatishi uchun juda muhim. Xalqaro sport federatsiyalari musobaqalar qoidalarini takomillashtirish, ularning natijalarini baholash tizimini xolisona tartibga solish, musobaqalarni tomoshabinlar va ommaviy axborot vositalari uchun yanada ko'rkam va qiziqarli qilishga intiladilar.

Aniq musobaqalarni o'tkazish, ularni huquqiy ro'yxatga olish shartlarini belgilovchi hujjat musobaqalar to'g'risidagi nizomdir. Mazkur musobaqa tashkilotchilari musobaqa to'g'risidagi Nizomni ishlab chiqishi va uni manfaatdor tashkilotlarga o'z vaqtida tarqatishi uchun mas'uldirlar.

Nizomda quyidagilar belgilanadi:

- musobaqa nomi (klassifikatsionli, boshlang'ich va b.);
- musobaqa maqsad va vazifalari (o'quv-mashg'ulot ishlarni nazorat qilish, yakuniy xulosalar, tajriba almashish va b.);
- ishtirok uchun ruxsatnoma (yoshi, tajribasi, qaysi mamlakatdan ekanligi, HOK, sport jamiyati va b.);
- musobaqa xarakteri (shaxsiy, jamoaviy, shaxsiy-jamoaviy);
- musobaqaning o'tish vaqti va joyi;
- musobaqaning dastur va taqvim kunlari;
- o'tkazish shartlari, natijalarni baholash va chiqarish usullari;
- ruxsat berilgan ishtirokchilarning soni;
- g'oliblarni aniqlash tartibi;
- ishtirokchilarning forma va jihozlari/inventar;
- g'oliblarni taqdirlash;
- ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari (moliyaviy qo'llab-quvvatlash majburiyati);
- musobaqaga qabul qilish uchun ishtirokchilarning zarur bo'lgan hujjatlari;
- musobaqada ishtirok etish uchun rasmiy talabnomaning shakli va uni taqdim etish muddatlari va boshqalar.

Musobaqalar to'g'risidagi Nizom sportni ma'lum darajada rivojlantirishni tartibga soluvchi muhim omil hisoblanadi. Masalan, faqat yuqori malakali sportchilarga musobaqalarda ishtirok etish imkonini berish, shubhasiz, musobaqa ishtirokchilar sonining kamayishiga sabab bo'ladi, bu

esa, kelajakda eng yuqori mahoratga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Musobaqalarda qatnashuvchilar sonini malaka, yosh va jins bo'yicha kengaytirish sport rivojiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi: ishtirokchilar doirasini kengaytirish va ularning demografik xilma-xilligi; kerakli murabbiy kadrlar sonini va ularning yoshi va malaka ixtisoslashuvini oshirish (bolalar, o'smirlar, balog'atga yetganlar, yangi ishtirokchilar va yuqori toifalari sportchilar); sport moddiy-texnik bazasini rivojlantirish va boshqalar.

3.4. Musobaqalarni o'tkazish usullari

Olimpiya sport turlarida musobaqalarni o'tkazishning turli uslublaridan foydalaniladi. Usulni tanlash sport turi va shu shakldagi musobaqalarni o'tkazish an'analariga bog'liq; musobaqa maqsadlari; ishtirokchilar soni va joyi; hakamlar hay'atining imkoniyatlari; musobaqalarni o'tkazish uchun ajratilgan vaqt va boshqalar.

Ko'pgina sport turlarida musobaqalarni o'tkazishning eng ko'p tarqalgan usullari: aylanma, saralash-aylanma, aralash va to'g'ridan-to'g'ri bartaraf etish usuli hisoblanadi.

Aylanma usul. Musobaqalarni shu tarzda o'tkazishda musobaqaning barcha ishtirokchilari (sportchi yoki jamoa) o'z navbatida, barcha ishtirokchilar bilan uchrashadi. Sportchi (jamoalar) egallagan tartib o'rini aniqlashda uchrashuvlar natijalari (g'alaba, yo'qotishlar, durang, ochkolar bo'yicha baholangan) hisobga olinadi. Eng yuqori o'rin ko'p ball to'plagan sportchi (jamoalar)ga beriladi. Musobaqalarni aylanma usulda o'tkazishda ikki va undan ortiq ishtirokchi (jamoalar) bir xil miqdorda ball to'playdigan holatlarda kuzatiladi. Bunday hollarda ustunlik musobaqa reglamentida tartibga solingan shartlarga muvofiq sportchi yoki jamoaga beriladi.

U yoki bu sportchi (jamoalar)ning teng ball to'plagan ustunligini belgilovchi shartlar bo'lishi mumkin:

- ushbu ishtirokchilarning alohida uchrashuvda sportchi (jamoalar)ning g'alabasi;
- ushbu sportchi (jamoalar) uchun g'alabalar sonidagi ustunlik;
- amaliy va qabul qilingan ineksiyalar (qilichbozlik), urilgan va o'tkazib yuborilgan zarbalar (gol) (futbol), qo'lga kiritilgan va yo'qotilgan ochkolar (basketbol, kurash) va hokazolarning eng yaxshi nisbati.

Musobaqa reglamentida agar bir necha ishtirokchi teng ochkoga ega bo'lsa, ular o'rtasida egallangan joyni aniqlash uchun qo'shimcha uchrashuvlar o'tkazilishi mumkin.

Saralash-aylanma usuli. Musobaqalarni shu tarzda o'tkazishda ishtirokchilar (jamoalar) avval dastlabki guruhlariga bo'linadi, bunda har bir sportchi (jamoalar) ushbu guruhning barcha raqiblari bilan uchrashadi. So'ngra guruhda eng yaxshi o'rinni egallagan sportchilar (ko'pchilik sport turlari bo'yicha 1-3 o'rinlarda, lekin ushbu dastlabki guruh qatnashchilarining 50% dan ko'p bo'lmagan) musobaqaning keyingi bosqichiga o'tadilar. Bu ishtirokchilar yana tanlov g'olibi aniqlanadigan yakuniy uchrashuv (bosqich)gacha navbatdagi tanlov uchun o'zaro yakkama-yakka olishuvlar o'tkazadigan guruhlariga bo'linadi. Yetarlicha ko'p sonli ishtirokchi sportchilar (jamoalar) bilan "saralash-aylanma" uslubi ishtirokchilarga ma'lum bir musobaqa tajribasini (aylanma usulida o'tkazilgan turlarda) egallash imkonini beradi. Shu bilan birga, ma'lum darajada eng kuchli sportchilar (jamoalar) xolisona aniqlanadi.

Aralash usul. Barcha sportchilar (jamoalar) ilgari bir turda - aylanma tarzda o'tkazilgan bir yoki uch turda ishtirok etadilar. So'ngra dastlabki musobaqalar g'oliblari qur'a tashlash yo'li bilan bir-birlari bilan bevosita bartaraf etish usulida uchrashadilar. Yakuniy ishtirokchilar (finalchilar) soni, shuningdek, dastlabki musobaqalar g'oliblari soni musobaqa reglamenti bilan belgilanadi. Yakuniy uchrashuvlari tur - aylanma tarzida o'tkaziladi. Aralash uslubning variantlari mavjud bo'lib, saralash-aylanma uslubida o'tkazilgan turlardan so'ng yakuniy uchrashuvlari to'g'ridan-to'g'ri bartaraf etish usulida o'tkaziladi. Taxminan ushbu tizimga ko'ra, AQSh va Yevropaning ko'plab mamlakatlarida mashhur bo'lgan sport o'yinlari bo'yicha musobaqalar o'tkazilib, ular bir qator pley-off o'yinlari (biriktirish) - ko'p bosqichli musobaqalar tizimi hisoblanadi. Birinchi bosqichda jamoalar o'z ligalarida yoki guruhlarida musobaqalar o'tkazadilar, ikkinchi bosqichda - birinchi bosqichning eng yaxshi jamoalari (musobaqa reglamenti har bir guruh, ligada o'z sonini aniqlaydi) ikki turda yoki undan ortiq tur - aylanma musobaqalarini o'tkazadilar. So'ngra uchinchi bosqichda har bir seriyadan so'ng bartaraf etilgan bir qator pley-off chorak o'yinlari o'tkaziladi (masalan, 1-o'rinni egallagan jamoa oxirgi

o'rinni egallagan jamoa bilan o'ynaydi va h.). Odatda, raqiblar ikki yoki hatto to'rt marta uchrashadilar. Ushbu seriyadan so'ng juftliklar o'rtasida yarim final uchrashuvlari (yoki bir qator o'yinlar) o'tkaziladi va unda birinchi o'rin uchun o'ynaydigan ikki jamoa aniqlanadi. Qolgan jamoalar ham shunday o'ynaydilar. Ushbu tizimning mashhuriligi va uning so'nggi yillarda tarqalishi, asosan, musobaqalarni iloji boricha ajoyib va qiziqarli, kutilmagan natijalar bilan va shuning uchun tijorat maqsadlarida (televizor, lotereyalar, tanlovlar va boshqalar) jozibador qilish istagi bilan bog'liq. Aralash usulda o'tkazilgan musobaqalarda g'oliblarni aniqlashning xolisligi ko'p jihatdan qur'a xarakteriga bog'liq. Eng ob'yektiv - sportchilar (jamoalar)ning avvalgi musobaqa natijalari bilan belgilanadigan sport malakalariga muvofiq dastlabki guruhlariga tarqalishidir.

To'g'ridan-to'g'ri chiqib ketish usuli. Shu tarzda o'tkaziladigan musobaqalarda o'yinni yo'qotgan ishtirokchi (jamoalar) keyingi musobaqalardan chetlatiladi. Biroq, yutqazgan sportchilar o'rtasidagi tasallifi o'yinlar ularning g'oliblarini keyingi musobaqalarda ishtirokini davom ettirishga imkon beradi. Shuningdek, sportchi keyingi musobaqalarda birinchi mag'lubiyatdan keyin emas, balki ikkitadan so'ng chiqarib yuborilishi ham mumkin. Musobaqalarni bevosita chiqib ketish usuli yordamida o'tkazishda sportchilar (jamoalar) ning qur'a tashlashi musobaqa natijasiga katta ta'sir ko'rsatadi, bu esa yakkama-yakka kurashda (bellashuv) eng kuchli va kuchsizlarni keltirib chiqarishi mumkin. Musobaqalarni bu tarzda ob'ektlashtirishning muhim nuqtasi ishtirokchilarning tarqalishi bo'lib, g'oliblarni aniqlashning xolisligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Musobaqalarni o'tkazish usullaridan qat'iy nazar, ular ikki asosiy bosqichdan iborat bo'lishi mumkin: dastlabki va yakuniy. Tabiiyki, ishtirokchilar soniga qarab, dastlabki va yakuniy musobaqalar o'rtasida o'rtacha bosqichlar bo'lishi mumkin: 1/8, 1/4, 1/2 yakuniy final. Yengil va og'ir atletika, suzish va boshqa sport dissiplinalarida ikki bosqichdan iborat musobaqalar o'tkazilishi mumkin: malaka va asosiy. Saralash bosqichida sportchilar umumiy bosqichda ishtirok etish uchun tanlab olinadi. Shu bilan birga, malaka standart belgilanadi. Uni yakunlagan sportchilarga g'oliblar belgilanadigan asosiy musobaqalarda ishtirok etishga ruxsat beriladi.

Sport musobaqalari shaxsiy, jamoa va shaxsiy-jamoa bo'lishi mumkin. Yakka tartibdagi musobaqalarda barcha ishtirokchi sportchilar, g'olib va sovrindorlarning o'rinbosarlari aniqlanadi. Yakka tartibdagi va jamoaviy bellashuvlarda ishtirokchilarning shaxsiy o'rinlaridan tashqari, ishtirokchi jamoalarning egallagan o'rinlari ham aniqlanadi. Individual va jamoaviy musobaqalarning o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, barcha ishtirokchilar, shu jumladan, shu jamoa sportchilari bir-birlari bilan bellashadilar. Jamoaviy bellashuvlarda faqat jamoalar egallagan o'rinlar aniqlanadi. Individual va jamoaviy musobaqalardan farqli o'laroq, jamoaviy bellashuvlarda bir jamoa ishtirokchilari faqat boshqa jamoalar sportchilari bilan bellashadilar. Sport o'yinlarida (futbol, basketbol, voleybol va boshqalar), shuningdek, eshkak eshishda (yakka qayiqlardan tashqari) faqat jamoaviy musobaqalar amalda o'tkaziladi. Boshqa sport turlarida individual, individual-jamoa va jamoaviy musobaqalar o'tkazilishi mumkin.

3.5. Musobaqada natijani aniqlash

Turli sport turlarini musobaqa natijasini aniqlash usuliga ko'ra to'rt guruhga ajratish mumkin:

1. Obyektiv o'lchanadigan natijalarga ega bo'lgan turlari.
2. Natija ko'rsatilgan musobaqa dasturini bajarish uchun beriladigan shartli birliklar (ball, ochko) bilan belgilanadigan turlar.
3. Sport natijasining o'zgaruvchan vaziyatlarida bajariladigan amallar uchun shartli birliklarda (ballarda) yakuniy ta'sir yoki ustunlik bilan aniqlanadigan turlari.
4. Kompleks sport turlari (Keller, Platonov).

Birinchi guruhga sport natijasi vaqt, masofa, snaryadlar massasi, aniq-ligi bilan o'lchanadigan sport turlari kiradi. Bu guruhga quyidagilar kiradi:

• nisbatan doimiy musobaqa sharoitiga ega bo'lgan sport turlari, yengil va og'ir atletika, suzish, velosport (trek), o'q otish sport turlari va boshqalar. Sanab o'tilgan sport turlari bo'yicha musobaqalar standart sport arenalarida (stadionlar, basseynlar, zallar, otish oraliqlari va boshqalar) nisbatan tashqi sharoitida o'tkaziladi;

• beqaror musobaqa sharoiti bo'lgan sport turlari: chang'i, yelkan, velosport (shosse) va boshqalar. Bu sport turlarida musobaqalarning o'ziga

musobaqa faoliyatining o'ziga xosligi ushbu majmuaga kiritilgan alohida sport dissiplinalarining yakuniy sport natijasiga kompensator va imtiyozli ta'sir ko'rsatish imkoniyatidir. Ushbu sport turlarida musobaqa faoliyati muayyan sport dissiplinasining xususiyatlarini, shuningdek, majmuaning o'ziga xosligi, muayyan sport mashqlaridagi individual afzalliklar va hokazolardan kelib chiqadigan ijobiy va salbiy omillarni hisobga olishni talab qiladi.

3.6. Musobaqa shartlarining sportchi musobaqa faoliyatiga ta'siri

Sportchilarning musobaqa faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsata oladigan omillar majmui 3.1-rasmda ko'rsatilgan.

SPORTCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATIGA TA'SIR QILUVCHI SHAROITLAR	musobaqa o'tkazish joyining xususiyatlari
	muxlislarning xulq-atvori
	musobaqa o'tkazish joyining jihozlanishi
	musobaqa o'tkazish joyining geografik joylashuvi
	hakamlarning xususiyatlari
	murabbiyning xulq-atvori

3.1-rasm. Musobaqa faoliyatiga ta'sir etuvchi omillar.

Musobaqa o'tkaziladigan joy xususiyatlari. Sportning nufuzi ortib, sportchilarning keskin raqobati tufayli musobaqalarning o'tkazilish joyi tobora kengayib bormoqda. O'yin sport turlari - futbol, basketbol, qo'l to'pi, xokkey, voleybolda taktik vazifalarni belgilashda "o'z" va "birovning" maydonining omili eng muhimlaridan biriga aylanadi. Futbolda ayrim musobaqalar ikki turda o'tkazilganda, agar urilgan ochkolar teng bo'lsa,

musobaqa intensivligi ularning xulq-atvoriga ta'sir ko'rsatadi. Musobaqa ishtirokchisi-sportchining harakatlariga nisbatan murabbiylarning musobaqa sharoitidagi xatti-harakatlarini osonlashtiruvchi, aralashuvchi va befarq deb tasniflash mumkin. Ekstremal musobaqa sharoitida o'z murabbiyining xulq-atvori xususiyatini bilgan malakali sportchi musobaqa jarayonida murabbiyning ehtimoliy aralashuvlarini hisobga olishi va shunga mos ravishda musobaqa faoliyati rejasini tuzishni nazarda tutishi kerak. Murabbiylar hissiyotlarga berilmasdan, sportchilarning musobaqa harakatlari o'zgartirishi uchun turli ta'sir variantlarini oldindan rejalashtirishlari kerak, chunki bu noto'g'ri qarorlar, mojaroli vaziyatlar, kurashning samarali texnik va taktik sxemasini buzilishiga olib kelishi mumkin.

3.7. Sportchilarni tayyorlash tizimidagi musobaqalar

Sportchilarni tayyorlash tizimidagi musobaqalar nafaqat tayyorgarlik darajasini kuzatish vositasi, g'olibni aniqlash usuli, balki mashqlanganlik va sport mahoratini takomillashtirishning muhim vositasi hamdir. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik va haqiqiy raqobat kurashining xususiyatlari sportchi tanasining mavjud funksional salohiyatini safarbar qilishning kuchli usuli bo'lib, uning moslashuvchan reaksiyalarini rag'batlantiradi, musobaqa faoliyatining qiyin sharoitlariga psixologik qarshilik ko'rsatadi, samarali texnik va taktik yechimlarni ishlab chiqadi, shuning uchun mutaxassislar musobaqalardan mashg'ulotlarning eng muhim shakllaridan biri sifatida qo'llashlari tabiiydir. Bu, ayniqsa, yuqori sinf sportchilarini individual imkoniyatlarini maksimal darajada ro'yobga chiqarish bosqichida tayyorlash jarayonida yaqqol namoyon bo'ladi (Harre, Bempa).

Musobaqaning o'rni va joyi uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichiga qarab, sezilarli darajada farq qiladi. Odatda, tayyorgarlik va nazorat musobaqalari dastlabki bosqichlarda rejalashtiriladi. Ularning asosiy maqsadi o'tgan mashg'ulot bosqichining samaradorligini nazorat qilish, raqobat kurashi bo'yicha tajriba orttirish, mashg'ulot jarayonining hissiy to'yinganligini oshirishdan iborat. Sportchilarning malakasi oshgan sari musobaqalar soni ko'payadi, yetakchi, saralash va asosiy musobaqalar amaliyotiga joriy etiladi.

Zamonaviy musobaqa amaliyotida uchta metodik yondashuvni ajratib ko'rsatish mumkin. Ulardan birinchisi sportchilarning iloji boricha tez-tez

start olishga intilishlari bilan bog'liq bo'lib, musobaqalarning har birida yuqori sport natijalariga erishadi. Ikkinchi yondashuv past intensiv musobaqa amaliyotini o'z ichiga oladi, sportchilarning barcha diqqat-e'tibori esa mavsumning asosiy musobaqalariga tayyorgarlik ko'rishga qaratiladi. Uchinchi yondashuvda musobaqa faoliyati keng, lekin qat'iy tabaqalashtirilgan bo'lishi kerak: tayyorgarlik va nazorat musobaqalaridan faqat tayyorgarlik vositasi sifatida foydalanish mumkin. Ularda yuqori natijalarga erishish vazifasi qo'yilmagan - butun ta'lim tizimi saralash va, ayniqsa, asosiy musobaqalarda yuqori natijalarga erishish zaruriyatini jamlaydi.

Birinchiyondashuvning afzalligi shundaki, uni qo'llash sportchilarga musobaqalardan tayyorgarlik ko'rish va mashg'ulot jarayoni samaradorligini kuzatish vositasi va usuli sifatida keng foydalanish imkonini beradi. Sportchilar musobaqa sharoitiga moslashib, ancha barqaror natijalar ko'rsata oladilar, musobaqaga uzoq vaqt yuqori darajada tayyorlikni saqlab qoladilar. Biroq, turli musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishish uchun doimiy intilish natijani barqarorlashtirsa-da, haddan tashqari asab-ruhiy va jismoniy kuch bilan bog'liq, texnik tayyorgarlikning yomonlashuvi va, qoida tariqasida, asosiy musobaqalarda sport natijalarini pasayishiga olib keladi.

Ayniqsa, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda ikkinchi yondashuv ham o'zining kamchiliklariga ega. Birinchidan, cheklangan musobaqa amaliyoti sportchi tanasini moslashuvchan reaksiyalarning yanada rivojlanishini ta'minlaydigan eng muhim omillardan biri sifatida mahrum qiladi (Platonov, Vaysexovskiy). Ikkinchidan, musobaqa tajribasining yetarli emasligi ko'pincha asosiy musobaqalardagi texnik-taktik va funksional salohiyatni to'la ro'yobga chiqarishga imkon bermaydi. Buning sababi bunday tayyorgarlik bilan musobaqalar ko'plab kutilmagan hodisalarni yashiradi va kutilmagan hodisalar bilan uchrashuv, birinchi navbatda, inson tanasida bezovtalik reaksiyasi bo'lib, kelgusi faoliyatni hissiy jihatdan tasvirlaydi. Musobaqa vaziyati rivojlanishining oldindan aytib berilmasligi, organizmning uni hal etishga tayyor emasligi, zo'riqish reaksiyasiga sabab bo'lishi musobaqaning salbiy natijalariga olib kelishi mumkin (Mathesius).

Uchinchi yondashuv eng samarali hisoblanadi, chunki u afzalliklardan foydalanish va ayni paytda birinchi ikki kamchiliklarini bartaraf etishga

imkon beradi. Shu bilan birga, asosiy musobaqalar sharoitida tayyorgarlik, nazorat va jamlash musobaqalarida texnik-taktik mahorat, jismoniy va ruhiy imkoniyatlarni amalga oshirish uchun sportchining faolligini ta'minlash, bu optimal musobaqa faoliyati talablariga muvofiq tayyorgarlikning turli jihatlarini integrativ namoyon etishga yordam beradi.

Yil davomida musobaqalarni rejalashtirishda mashg'ulot tizimida sportchilarni tayyorlash va musobaqa faoliyati birligini hisobga olish zarur. Jumladan, musobaqa yuklamalari mashg'ulot yuklamalari dinamikasi bilan uyg'unlashib, ular bilan bir butunlikni tashkil etishi lozim. Mashg'ulot siklining har bir bosqich musobaqalari sportchini tegishli davrning muayyan bosqichida tayyorlash vazifalari bilan muvofiqlashtirilishi lozim. Sportchining mashg'ulotning turli bosqichlarida musobaqalarda ishtirok etish maqsadlari uning qo'yilgan vazifalarini hal etishga tayyorligi va qobiliyati darajasiga mos kelishi kerak. Yillik siklning barcha musobaqalari yilning asosiy musobaqalari vaqti bilan sportchining funksional, texnik-taktik va psixologik imkoniyatlarining cho'qqisiga erishish vazifasiga bo'ysunishi kerak.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak sportni o'ziga xos xususiyatini musobaqa va musobaqalarsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Inson madaniyatining rivojlanishida turli qarama-qarshiliklar, musobaqalar, o'yinlar birlamchi hisoblanadi; faqat keyinchalik ularning ishtirokiga tayyorgarlik elementlari, usullari va shakllari paydo bo'lib, amaliyotda mustahkamlana boshlaydi (V.A.Demin, 1974). Sport musobaqasi aksincha, balki mashg'ulotlarga sabab bo'lgan sabab vazifasini bajaradi. Shunday qilib, sport sohasi musobaqa atrofida shakllangan ixtisoslashtirilgan ijtimoiy tashkil etilgan tizimdir (S.V.Bryankin, 1983). Har qanday musobaqaning tarkibiy qismlari: 1) sportchilar-raqiblar; 2) musobaqa yo'nalishi; 3) hakamlik faoliyati; 4) musobaqa faoliyatini ta'minlash vosita va xizmatlari; 5) muxlislar va tomoshabinlar; 6) musobaqa ishtirokchilari joylarining ierarxiyasi.

Musobaqa yakunlariga ko'ra sportchining erishgan natijalari musobaqagacha bo'lgan davrdagi quyidagi jarayonlarni baholash imkonini beradi:

-sportchining sport turini texnik va taktik tomondan nechog'lik egallaganligini ma'lum ko'rsatkichlarini;

- sportchi organizmining morfologik va funksional mukammillikka erishganligini;

- musobaqagacha o'tkazilgan mashg'ulotlarning oqilona tuzilmalaridan foydalanib to'g'ri tashkil qilinganligini;

- mashg'ulotlar jarayonida qo'llanilayotgan usul va vositalarning shug'ullanuvchilarning yoshga hosligi va to'g'ri tanlanganligiga;

- murabbiyning mahorati, tajribasi va tayyorgarlik darajasini.

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. Sport musobaqalari deganda nima nazarda tutiladi?
2. Maksimal mumkin bo'lgan yutuqlarga e'tibor qaratish tamoyili nima?
3. Sportchilar o'rtasidagi raqobat darajasini baholash uchun qanday mezonlardan foydalaniladi?
4. Musobaqalar qaysi mezonlarga ko'ra turlarga bo'linadi?
5. Musobaqaning qanday turlarini bilasiz?
6. Tayyorgarlik va nazorat musobaqalarining farqi nimada?
7. Musobaqa qoidalari nimani belgilaydi?
8. Musobaqa Nizomida nimalar belgilab berilgan?
9. Musobaqalarni o'tkazishning qanday usullarini bilasiz?
10. Musobaqa natijasiga qanday omillar sezilarli ta'sir ko'rsatadi?

IV BOB SPORT MASHG'ULOTLARINING VOSITALARI VA USLUBLARI

“Mashg'ulot” atamasi inglizcha “training” so'zidan kelib chiqqan bo'lib, mashq qilish ma'nosini anglatadi. Uzoq vaqt davomida bu atama eng yuqori natijaga erishish uchun sport mashqini takroran bajarish deb tushunilgan. Asta-sekin “sport mashg'uloti” tushunchasining mazmuni kengaydi va hozirgi kunda rejali pedagogik jarayon, jumladan, sport texnika va taktikasida sportchini tayyorlash va uning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish tushuniladi.

4.1. Sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari

Sport mashg'uloti – sportchini tayyorlashning asosiy shakli bo'lib, u mashg'ulotlar tizimiga qurilgan va sportchining eng yuqori natijalarga erishishga tayyorligini belgilovchi muayyan qobiliyatlarni tarbiyalash va takomillashtirishga qaratilgan maxsus pedagogik jarayondir.

Sport mashg'ulotining maqsadi musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, sportchi uchun mumkin bo'lgan eng yuqori saviyaga erishishga qaratilgan rejalashtirilgan sport natijalariga erishishni kafolatlovchi sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rishdan iboratdir. Shu bilan birga, uning maqsadi sog'liqni saqlash va yaxshilash, jismoniy rivojlanish va sportchining samarali ish faoliyatini ta'minlaydigan boshqa qobiliyatlarni rivojlantirish bo'lmasa, sport mashg'ulotlarining asosiy maqsadiga erishish deyarli mumkin bo'lmaydi.

Sport mashg'uloti ma'lum darajada barcha asosiy bo'limlarni yoki nisbatan mustaqil tomonlarni o'z ichiga oladi: sport-texnik, jismoniy, taktik va psixologik tayyorgarlik.

Mashg'ulotlarda ayniqsa, musobaqa faoliyatida bu tomonlarning hech biri yaqqol namoyon bo'lmaydi. Ular eng yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishga qaratilgan murakkab kompleks tayyorgarlikga qaratilgan. Bunday majmuaga turli elementlarning kiritilishi, ularning o'zaro bog'lanishi va o'zaro ta'siri zarur funksional tizimlarning shakllanish qonuniyatlariga ko'ra sodir bo'ladi.

Har bir tayyorgarlik majmuasining boshqa tomonlarining mukammallik darajasiga bog'liq bo'lib, ularning darajasini belgilaydi.

Masalan, jismoniy harakat sifatlarining namoyon bo'lish darajasi, masalan, chidamlilik texnikaning tejamkorligi, charchoqni yengishga psixik qarshilik darajasi, qiyin sharoitlarda musobaqa kurashining ratsional taktik sxemasini amalga oshirish qobiliyati bilan chambarchas bog'liq. Boshqa tomondan, taktik tayyorgarlik nafaqat to'g'ri taktik reja tuzish va mavjud vaziyatga qarab harakat vazifalarini hal qilishning samarali yo'llarini topish bilan bog'liq, balki texnik mahorat, jismoniy tayyorgarlik, jasorat, qat'iyat, maqsadga muvofiqlik va boshqalar bilan belgilanadi.

Sportchining eng yuqori darajadagi tayyorgarligi uning bir vaqtning o'zida musobaqa faoliyatining turli jihatlarini – sport-texnik, jismoniy, taktik, psixologik va sport shakli deb atalishi bilan tavsiflanadi.

Shunday qilib, sport mashg'ulotlari jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

- tanlangan sport turida texnika va taktikani o'zlashtirish;
- jismoniy harakat sifatlarini takomillashtirish va organizm funksional tizimlarining imkoniyatlarini oshirish, musobaqa mashqlarini muvaffaqiyatli bajarilishini ta'minlash va rejalashtirilgan natijalarga erishish;
- zarur axloqiy va irodaviy sifatlarini tarbiyalash;
- maxsus ruhiy tayyorgarlikning zarur darajasini ta'minlash;
- muvaffaqiyatli mashg'ulot va musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan nazariy bilim va amaliy tajribani egallash.

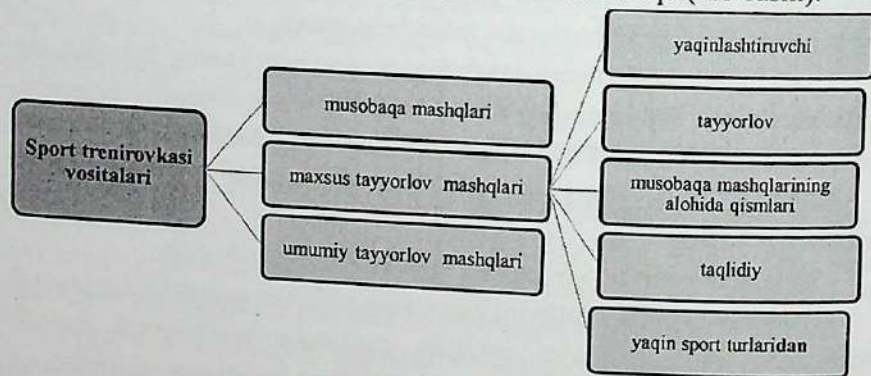
Shu bilan birga, bu vazifalar sportchining ta'lim-tarbiyasi va har tomonlama tayyorgarligini musobaqa faoliyatida takomillashtirishi va namoyon bo'lishida, uning intellektual darajasini oshirishda samarali bajarilishi mumkin.

4.2. Sport mashg'ulotlarining vositalari

Sport mashg'ulotlari umuman, jismoniy tarbiya kabi vositalar (jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar) guruhlariga ega. Biroq, bu vositalarning tarkibi va hajmi sport mashg'ulotlari vazifalariga to'liq bo'ysunadi.

Faol jismoniy harakatning faoliyati bilan xarakterlanadigan sport turlaridagi mashg'ulotlarning asosiy o'ziga xos vositasi jismoniy mashqlardir. Sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy mashqlarni

tasniflashning o'ziga xos xususiyatlaridan biri ularning mutaxassislik predmeti sifatida tanlangan sport turi bilan o'xshashligi (yoki farqi)dir. Bu xususiyatga ko'ra, tanlangan sport turida qo'llaniladigan barcha mashqlar musobaqa va tayyorgarlikka bo'linadi. Tayyorgarlik mashqlari o'z navbatida, maxsus tayyorgarlik va umumiy tayyorgarlikka bo'linadi. Demak, har bir aniq sport turida mashqlarning uch guruhi farqlanadi: maxsus-tayyorgarlik, umumiy-tayyorgarlik va musobaqa (4.1-rasm).



4.1-rasm. Sport mashg'ulotlarining vositalari

Musobaqa (asosiy) mashqlari – bular sport kurashini olib borish vositasi bo'lgan va iloji bo'lsa tanlangan sport turi bo'yicha musobaqalar qoidalariga muvofiq bajariladigan integral jismoniy harakatlar (yoki jismoniy harakatlar faoliyati to'plami)dir.

Bir qator musobaqa mashqlari jismoniy harakat faoliyat tarkibi harakatlarida nisbatan torroq yo'naltirilgan va chegaralangan xarakterga ega. Bular siklik sport turlari (engil atletikada yugurish, yurish, velosport, suzish, eshak eshish va b.); asiklik (og'ir atletika, o'q otish, jang san'ati va b.) va aralash mashqlar (engil atletikada sakrash, uloqtirish va boshq.). Asosiy jismoniy fazilatlariga ta'sir qilish xususiyatiga ko'ra, bu mashqlarni tezlik va chidamlilikning namoyon bo'lishini talab qiladigan, shuningdek, sport o'yinlari va jang san'atlarini (kurash, boks, qilichbozlik) o'z ichiga olgan, jismoniy qobiliyatning keng ko'lamli ta'sir qiladigan murakkab mashqlarga bo'lish mumkin. Musobaqa mashqlarining bu turlarida asosiy jismoniy sifatlarning murakkab namoyon bo'lishi vaziyat va harakat shakllarining doimiy va birdan o'zgarishi sharoitida sodir bo'ladi.

Shu bilan birga, doimiy o'zgaruvchan tarkibli (gimnastika, figurali uchish, suvga sakrash va h.k.) ko'p turli xarakterdagi musobaqa mashqlarining katta guruhi mavjud.

Ko'plab sport turlarida tanlangan musobaqa mashqlari o'ziga xos og'ir/qiyin, bundan sport o'yinlari mustasno, chunki ular sportchi organizmiga juda yuqori talablar qo'yadi.

Maxsus-tayyorgarlik mashqlariga musobaqa harakatlarining elementlari, ularning bog'lanishlari va o'zgarishlari, shuningdek, ko'rsatilgan qobiliyatlarining shakli yoki xarakteri bo'yicha sezilarli darajada o'xshash bo'lgan harakatlar kiradi. Bu mashqlarni o'rganishni osonlashtiradi, musobaqa mashqlarida sportchi uchun zarur bo'lgan ko'nikma va sifatlarni yanada rivojlantiradi. Har qanday maxsus tayyorgarlik mashqlarining ma'nosi-musobaqa mashqlarida tayyorgarlik jarayonini tezlashtirish va takomillashtirishdir.

Maxsus-tayyorgarlik mashqlari bir guruh mashqlarni birlashtiradi:

1) jamlash mashqlari - tashqi ko'rinishi va asab-mushak kuchlanishlarining (masalan, oyoqlarni turtib turib, oyoqlarni turtish bilan tortishish holatiga o'tish – bu echki orqali oyoqlarning bir-biridan sakrashini o'zlashtirish uchun yaqinlashib kelayotgan mashq) tabiati o'xshash bo'lgan ulardagi ayrim harakatlarning mazmuni tufayli asosiy jismoniy mashqning rivojlanishiga ko'maklashuvchi jismoniy harakatlar;

2) tayyorgarlik mashqlari - asosiy jismoniy mashqni muvaffaqiyatli o'rganish uchun zarur bo'lgan jismoniy harakat sifatlarning rivojlanishiga hissa qo'shadigan vosita harakatlari (masalan, tortishish arqonni ko'tarishni o'rganish uchun tayyorgarlik mashqlari bo'lib xizmat qiladi).

3) musobaqa mashqining alohida ko'rinishidagi mashqlar (musobaqa kombinatsiya elementlari - gimnastikachilar uchun, musobaqa masofa segmentlari - yuguruvchilar, suzuvchilar, o'yin kombinatsiyalari - futbolchi, voleybolchi va boshqalar uchun);

4) boshqa sharoitlarda musobaqa mashqlarini taxminiy simulyatsiya mashqlari (quruqlikda suzuvchilar uchun zarba texnikasini ishlab chiqish);

5) sport mashqlarining tegishli turlaridagi mashqlar (akrobatikadan salto – suvga sakrovchilar uchun).

Maxsus tayyorgarlik mashqlari ustuvor yo'nalishga qarab, yetakchi turlarga bo'linadi – harakatlarning shakli, texnikasi rivojlanishiga yordam

beradi va jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik, chaqqonlik va b.) tarbiyalashni rivojlantiradi. Bu albatta, shartlidir, chunki jismoniy harakatlar faoliyatining shakli va mazmuni ko'pincha bir-biri bilan chambarchas bog'liq.

Maxsus tayyorgarlik mashqlarini tanlash mashg'ulot jarayonining vazifalariga bog'liq. Masalan, yangi jismoniy harakat faoliyatini o'zlashtirishda jamlash mashqlaridan keng foydalaniladi, imitatsion mashqlar esa, mavsumlarning kerakli darajadagi mashg'ulotni saqlab qolish uchun qo'llaniladi.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari asosan, sportchini umumiy tayyorlash vositasidir. Ushbu mashqlar musobaqalar bilan bevosita bog'liq emas va sportchining jismoniy harakat qobiliyat va sifatlarini kengaytirish, uning umumiy tayyorlanganligini oshirish uchun mo'ljallangan. Shunday qilib, turli mashqlardan foydalanish mumkin - ularning ta'sirini o'ziga xos xususiyatlari jihatidan maxsus tayyorgarliklarga yaqin bo'lgan va ulardan sezilarli darajada farq qiladi (shu jumladan, qarama-qarshiga yo'naltirilgan).

Umumiy tayyorgarlik mashqlarining hajmi nazariy jihatdan chegaralarga ega emas. Biroq, ularning nisbatan cheklangan soni ma'lum bir mashg'ulot jarayonida qo'llaniladi. Bu chuqur ixtisoslashuv va mashg'ulot vaqtining yetishmasligi sharoitida sportchining ixtisoslashuviga qandaydir hissa qo'shadigan umumiy tayyorgarlik mashqlarini tanlash bilan izohlanadi.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari natijalarni yaxshilashga bevosita ta'siri mavjud. Musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlari, bir tomondan, natijalarni yaxshilashga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Boshqa tomondan, natijalarning yetarli darajada o'sishi yoki hattoki, yuqori yutuqlar bosqichida o'sishning to'xtatilishi, shuningdek, sportchining shikastlanishi mashg'ulotlar davomida ayniqsa, uning dastlabki bosqichlarida umumiy tayyorgarlik mashqlarining kamligi bilan bog'liq.

Umumiy tayyorgarlik mashqlarini tanlashda odatda quyidagi talablarga e'tibor beriladi:

1) sport yo'lining dastlabki bosqichlarida sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi har tomonlama jismoniy rivojlanish vazifalarini samarali hal etishga imkon beruvchi vositalarni o'z ichiga olishi kerak;

2) chuqur ixtisoslashuv va sportni takomillashtirish bosqichlarida sport natijalarini belgilovchi musobaqa va jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirishga zamin bo'lishi kerak:

- maxsus bo'lmagan - umumiy, chidamlilik, mo'tadil intensivlikdagi uzoq yugurish, suzish kabi;

- haqiqiy kuch qobiliyatini tarbiyalashda - og'ir atletikada shtanga bilan mashqlar, shuningdek, og'irliklar va qarshiliklari turli sport va yordamchi gimnastika mashqlar;

- harakat tezligi va harakat reaksiyasini rivojlantirishda - tezlik mashqlari, sport o'yinlari va harakatli o'yinlarning turlarini o'rgatish;

- koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalashda - gimnastika, akrobatika elementlari, harakatlar koordinatsiyasiga yuqori talablar qo'yilgan o'yinlar.

Biroq shuni unutmaslik kerakki, umumiy tayyorgarlik mashqlari bir vaqtning o'zida sport ixtisoslashuvining xususiyatlarini ifodalashi lozim.

Mashqlardan tashqari, sport mashg'ulotlari bu tabiiy-ekologik (o'rta tog'lar va tog'larda mashg'ulot, quyosh radiatsiyasi, suv va havo protseduralari), tibbiy-biologik (kundalik rejim, shaxsiy gigiyena va mashg'ulot joylari gigienasi, to'g'ri ovqatlanish, fizioterapiya, gidromuolajalar, elektr stimulyatsiyasi, massaj), psixologik (ideomotor mashqlari, autogen mashg'ulotlar) va moddiy-texnik vositalar (sport trenajeri, nazorat va axborot uskunalari)dan iboratdir.

4.3. Sport mashg'ulotlarining usullari

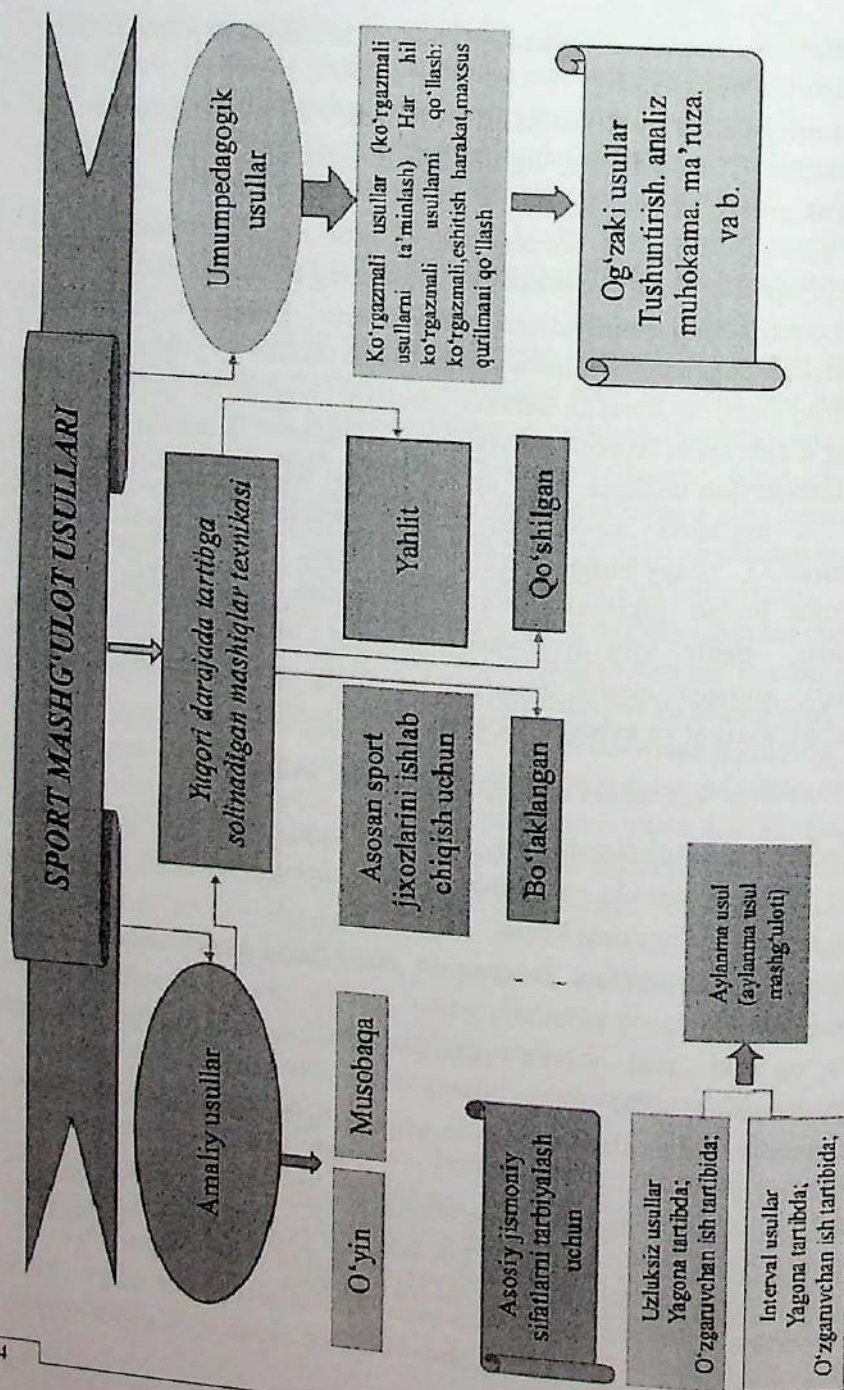
Sport mashg'ulotlarida *usul* atamasi asosiy tarbiya vositalarini qo'llash usuli va sportchi va murabbiy faoliyatining texnika va qoidalari majmui sifatida tushunilishi lozim.

Sport mashg'ulotlari jarayonida ikki katta guruh usullaridan foydalaniladi:

1) og'zaki nutq va ko'rgazmali uslublarni o'z ichiga olgan umumpedagogik usullar;

2) amaliy, shu jumladan, qat'iy tartibga solingan mashqlar usuli, o'yin va musobaqa usullari.

Birinchi guruh usullari shug'ullanuvchilarda "*bilim*"ni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega bo'lsa, ikkinchi guruh usullari "*ko'nikma va malaka*"ni shakllantirishda yetakchi rol o'ynaydi.



6-rasm. Sport mashg'ulotlarining usullari.

4.3.1. Umumpedagogik usullar

Sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan *og'zaki nutq* usullarga hikoya, tushuntirish, suhbat, tahlil, munozara va boshqalar kiradi. Ular ko'pincha ixcham shaklda, ayniqsa, maxsus atama, og'zaki usullarning tasviriy vositalar bilan uyg'unlashgan holda ko'maklashuvchi malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida qo'llaniladi. Mashg'ulot jarayonining samaradorligi ko'p jihatdan ko'rsatma, buyruq, izoh, og'zaki baho va tushuntirishlardan mohirona foydalanishga bog'liq.

Sport amaliyotida qo'llaniladigan *ko'rgazmali* usullarga quyidagilar kiradi:

1) *to'g'ridan-to'g'ri ko'rinish* usuli – odatda, murabbiy yoki malakali sportchi tomonidan amalga oshiriladigan alohida mashqlar va ularning elementlarini metodik jihatdan to'g'ri ko'rsatish;

2) *bilvosita ko'rgazmalilik* usuli - o'quv filmlari, shug'ullanuvchilarning jismoniy harakatlar faoliyati texnikasining videoyozuvlari, o'yin maydonchalari va kichik maydonchalar modellari bo'yicha taktik sxemalar va boshqalarni namoyish etishdir;

3) *jismoniy harakat faoliyatini yo'naltirilgan his qilish* usuli - harakatlar yo'nalishini chegaralovchi eng oddiy manzillardan foydalanish, bartaraf etiladigan masofa va boshqalar;

4) *shoshilinch axborot* usuli - yorug'lik, ovoz va mexanik yuqori darajali qurilmalardan, shu jumladan, dastur nazorati va teskari aloqa bo'lgan qurilmalardan foydalanish. Ushbu qurilmalar sportchiga harakatlarning temporitm, makon va dinamik xususiyatlari haqida ma'lumot olish imkonini beradi va ba'zan nafaqat harakatlar va ularning natijalari haqida ma'lumot beradi, balki jismoniy harakat faoliyatini majburiy tuzatadi.

4.3.2. Maxsus usullar

Qat'iy tartiblashtirilgan mashq usullariga asosan, sport texnikalarini o'zlashtirishga qaratilgan usullar va asosan, jismoniy sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan usullar kiradi.

Birinci navbatda, sport texnikalarini o'zlashtirishda quyidagi usullardan foydalaniladi:

- *yaxlit-konstruktiv mashqlar* (yaxlit). Ular qismlarga bo'linmay, yaxlit tuzilishdagi mashqlar texnikasini egallashga imkon beradi. Bu shug'ullanuvchilarning har qanday kontingenti bilan va mashg'ulotning har qanday bosqichida nisbatan oddiy mashqlar texnikasini egallashda sodir bo'ladi; yosh sportchilarni tayyorlashga ustuvorlik beriladi;

- **biriktirish usuli.** Ular mashq texnikasini takomillashtirishga va jismoniy sifat va qobiliyatlarni tarbiyalashga yoki mashq bajarishni ta'minlovchi funksional tayyorgarlikka ta'sir ko'rsatadi. Bu usullar texnikaning sifatini yaxshilashga, kuch sarflashni talab qiladigan sharoitlar yaratish orqali (og'ir snaryadlar, og'irliklar, manjetlar va boshqalar.) yuzaga keladi. Ko'rinib turibdiki, ular asosan, sport texnikasini takomillashtirishda malakali sportchilar bilan ishlashda qo'llaniladi.

-uzluksiz. Ular dam olish tanaffuslarisiz nisbatan uzoq mashq qilish bilan xarakterlanadi va asosan, aerobik qobiliyat va maxsus chidamlilik darajasini oshirishni rag'batlantiradi. Shu bilan birga, mashqlar intensivligini o'zgartirmasdan yoki o'zgaruvchan ish rejimida jadallik bilan bajarilishi mumkin va asosan, tanadagi moslashuvchan o'zgarishlarga erishish va mustahkamlash imkonini beradi. Teng shakldagi rejimlar ko'pincha boshlang'ich sportchilarni tayyorlashda, shuningdek, majburiy tanaffuslardan keyin va mashg'ulotlarning keyingi bosqichining boshida qo'llaniladi. Yo'naltirilgan dasturli o'zgaruvchan rejimlar sportchilarning ma'lum darajada funksional tayyorgarligini talab qiladi;

bilan birga, mashqlarni bir tekis va o'zgaruvchan rejimda bajarish mumkin. Bir xil harakat bilan intensivlikni o'zgartirmasdan, balki turli dam olish oraliqlari bilan bir qator mashqlar bajariladi. O'zgaruvchan ish rejimida turli jadal harakatlar va dam olish oraliqlari bilan bir qator mashqlar bajariladi. Oraliq usullarning imkoniyatlari xilma-xildir. Qo'yilgan vazifalarga qarab, mashqlar tushuvchi, ko'tariluvchi yoki turli yuklamali takroriy davomiylik va yo'nalishli dam olish oraliqlari yordamida amalga oshirilishi mumkin. Oraliq usullari (interval tayyorlash usullari) faqat malakali sportchilarni tayyorlashda qo'llaniladi va ko'pgina sport turlarida ularsiz yuqori sport natijalariga erishish mumkin emas;

keladi va shu bilan moslashish jarayonlarini rag'batlantiradi, sportchining turli jihatlarining yaxshilanishini ta'minlaydi.

Musobaqa usulidan foydalanganda, qo'yilgan vazifalarni hal etishga eng ko'p hissa qo'shadigan talablarga imkon qadar yaqinlashtirish uchun musobaqa shartlari keng ko'lamda o'zgarishi lozim.

Musobaqalar rasmiylarga nisbatan murakkab yoki soddalashtirilgan sharoitlarda o'tkazilishi mumkin. Musobaqa sharoitining murakkablashuviga misollar sifatida quyidagilarni keltirish mumkin:

- o'rta tog' sharoiti, issiq iqlim sharoiti hamda yomon ob-havo sharoitida musobaqalar (kuchli shamolga qarshi qisqa masofaga yugurish, velosipedda uchish va boshqalar);

- kichik maydon va maydonlarda sport o'yinlari bo'yicha musobaqalar, raqib jamoada ko'plab futbolchilar bilan musobaqa;

- bir nechta raqiblarga qarshi nisbatan kichik dam olish pauzalari bilan (kurash) yoki kurashlarda (boks) bir qator kurash olib borish;

- kurashning noodatiy texnik va taktik sxemalaridan foydalangan holda "noqulay" raqiblar bilan o'yinlar va jang san'atlari bo'yicha musobaqalar.

Musobaqa shartlarini quyidagicha osonlashtirish mumkin:

- siklik turlarda qisqa masofalarda musobaqalarni rejalashtirish;

- kurash va jang san'atlari davomiyligini kamaytirish;

- murakkab koorinatsion sport turlarida musobaqa dasturini soddalashtirish;

- yengil snaryadlardan yengil atletika sport turlarida uloqtirishda foydalanish;

- voleybolda to'r balandligini, basketbolda halqa balandligini kamaytirish;

- zaif ishtirokchiga ma'lum bir ustunlik berilgan "to'siq"dan foydalanish - boshqa ishtirokchilarga nisbatan u startni biroz oldi chiziqdan boshlaydi (yoki undan oldin), tashlangan shayba yoki to'plarga (sport o'yinlarida) ustunlik qiladi va hokazo.

Shuni ta'kidlash lozimki, sport mashg'ulotlarining yuqoridagi usullarining barchasi aralash sport turlarida qo'llaniladi. Har bir usul standart sifatida qo'llanilmaydi, balki sport amaliyotining o'ziga xos

xususiyatlaridan kelib chiqib, doimiy ravishda o'ziga xos talablarga moslashtiriladi. Usullarni tanlashda ularning qo'yilgan vazifalariga, sportchilarning yoshi va jinsiy xususiyatlariga, malaka va tayyorgarligiga, umumiy didaktik tamoyillariga hamda sport mashg'ulotlarining maxsus tamoyillariga qat'iy mos kelishini ta'minlash lozim.

4.4. Sport mashg'ulotlarining tamoyillari

Mashg'ulot jarayonida hisobga olinishi va ishlatilishi lozim bo'lgan turli qoidalar (tibbiy, pedagogik, psixologik, nazariy va b.). Demak, sport tayyorgarligining muayyan tamoyillari shakllanadi.

Sport mashg'ulotining tamoyillari mashg'ulot jarayonini to'g'ri tuzishning eng muhim pedagogik qoidalari bo'lib, unda ilmiy ma'lumotlar va murabbiylikning ilg'or amaliy tajribasi sintez qilinadi. Tamoyillarni bir-biridan ajratgan holda ko'rib bo'lmaydi. Zero, tamoyillar mashg'ulot jarayonining barcha tomonlari va vazifalariga amal qiladi, ular mazmuni, vosita, usullari va tashkil etilishini belgilab beradi. Murabbiy uchun mashg'ulot tamoyillarini amalga oshirish harakat uchun majburiy qo'llanma hisoblanadi, chunki ular ta'lim va tarbiyaning yagona jarayoni qonunlaridan ongli va har tomonlama foydalanish bilan bog'liq.

Asosiy pedagogik tamoyillar sport mashg'ulotlarida qo'llaniladi, chunki ular har qanday ta'lim va tarbiya faoliyati uchun amal qiladigan eng umumiy boshlang'ich nuqtalarni o'z ichiga oladi: ong va faoliyat, ko'rinish, mavjudlik va individuallashtirish, tizimlilik, shuningdek, jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xususiyatlarini ifodalovchi boshqa tamoyillar.

Jismoniy tarbiya tizimida ham asosiy ahamiyatga ega bo'lgan tamoyillar qatorida, umuman, shaxsning har tomonlama barkamol rivojlanishiga har tomonlama yordam berish kabi umumiy ijtimoiy tamoyillarni ham hisobga olish zarur; mehnat va mudofaa faoliyatiga tayyorgarlik, jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishi.

Shu bilan birga, sport sohasida nafaqat umumiy, balki sport mashg'ulotlarining o'ziga xos tamoyillari ham obyektiv ravishda amal qiladi, bu ta'lim ta'siri va sportchi tanasining ularga munosabati, shuningdek, sport mashg'ulotlari mazmunining turli tarkibiy qismlari o'rtasidagi tabiiy aloqalarni aks ettiradi.

Ushbu tamoyillarni yanada chuqurroq ko'rib chiqamiz.

Yuksak ko'rsatkichlarga intilish.

Agar jismoniy mashqlardan sport maqsadlarisiz foydalanilganda, faqat ma'lum, mumkin bo'lgan maksimal darajadagi yutuq amalga oshmasa, sport faoliyati maksimal darajada e'tiborga olinishi bilan xarakterlanadi. Sportning o'ziga xos xususiyati musobaqalar doirasiga mos keladigan musobaqa faoliyatidir. Shuning uchun sportchining barcha tayyorgarligi mavsumning asosiy musobaqalarida, bundan tashqari, g'alaba qozonish, rekord o'rnatish va eng keskin musobaqaga qaratilgan. Bu borada sport tayyorgarligining asosiy tamoyillaridan biri maksimal yutuqlarga e'tibor qaratishdir.

Eng yuqori ko'rsatkichlarni belgilash sport mashg'ulotlarining tegishli qurilishi, eng samarali vosita va usullardan foydalanish, tanlangan sport turiga chuqur ixtisoslashish orqali amalga oshiriladi. Maksimal yo'nalish sport mashg'ulotlarining barcha o'ziga xos xususiyatlarini - yuklamalarning yuqori darajasi, o'zgaruvchan yuklamalar va dam olishning maxsus tizimi, aniq siklik va boshqalarni aniqlaydi.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv va individuallashtirish.

Hozirgi sport taraqqiyoti darajasida bir kishining nafaqat turli sport turlarida, balki bir xil turdagi turli sport turlarida ham birdek yuksak yutuqlarga erishishi deyarli mumkin emas. Bu esa sport ixtisoslashuvi tamoyilining ahamiyatini isbotlaydi.

Sport ixtisoslashuvi tanlangan sport turini takomillashtirish uchun eng qulay bo'lgan, lekin boshqa sport turlari uchun bir xil bo'lmagan sport faoliyati jarayonida vaqt va kuchning shunday taqsimlanishi bilan xarakterlanadi.

Sportda chuqur ixtisoslashish tamoyili chuqur individuallashtirish tamoyili bilan bevosita bog'liq. Sportchining shaxsiy mayllariga muvofiq amalga oshiriladigan ixtisoslashuv uning sport sohasidagi iste'dodini eng to'liq aniqlash va sport qiziqishlarini qondirish imkonini beradi. Aksincha, sportchining shaxsiy fazilatlariga javob bermaydigan ixtisoslashuvning noto'g'ri tanlanishi ko'p jihatdan uning sa'y-harakatlarini ham, murabbiyning sa'y-harakatlarini ham yo'qqa chiqaradi. Shu munosabat bilan sport mashg'ulotlarini tashkil etishda individual xususiyatlarni

hisobga olish g'oyat muhimdir. Individuallashtirish tamoyili sportchilarning yosh xususiyatlari, qobiliyatlari, tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazishni talab qiladi.

Umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi.

Sport ixtisoslashuvi sportchining har tomonlama rivojlanishini istisno qilmaydi. Aksincha, tanlangan sport turidagi eng muhim taraqqiyot faqat jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarning ko'p tomonlama rivojlanishi, organizm funksional imkoniyatlarining umumiy yuksalishi asosidagina amalga oshishi mumkin. Sport yutuqlarining ko'p qirrali rivojlanishiga, shu jumladan, aqliy rivojlanishga bog'liqligi ikki asosiy sabab bilan izohlanadi:

- birinchidan, organizmning birligi - faoliyat va rivojlanish jarayonida uning organlari, tizimlari va funksiyalarining organik munosabati,
- ikkinchidan, turli jismoniy harakat ko'nikma va qobiliyatlarining o'zaro ta'siri.

Sportchi tomonidan o'zlashtirilgan jismoniy harakat ko'nikma va qobiliyatlari qanchalik keng bo'lsa, jismoniy harakatning yangi shakllarini shakllantirish va ilgari o'zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun qulay shart-sharoitlar shunchalik keng bo'ladi.

Sportni takomillashtirishning obyektiv qonuniyatlari chuqur ixtisoslashgan jarayon sport mashg'ulotlari ayni paytda har tomonlama rivojlanishga olib kelishini talab etadi. Shunga muvofiq sport mashg'ulotlarida umumiy va maxsus tayyorgarlik uzviy ravishda birlashtiriladi.

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi shuni anglatadiki, bu tomonlarning hech biri sport yutuqlarining o'sishi va sportdan ta'lim vositasi sifatida foydalanishning pirovard maqsadlariga putur yetkazmasdan mashg'ulotdan chetda qolishi mumkin emas. Shuningdek, umumiy va maxsus tayyorgarlik birligida ularning mazmunining o'zaro bog'liqligi yotadi: umumiy jismoniy tayyorgarlikning mazmuni tanlangan sport turining xususiyatlarini hisobga olgan holda belgilanadi va maxsus tayyorgarlikning mazmuni umumiy tayyorgarlik bilan yaratilgan shartlarga bog'liq bo'ladi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbati doimiy bo'lib qolmaydi, balki tabiiy ravishda sportni takomillashtirishning turli bosqichlarida o'zgaradi.

Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, yuklama va dam olishning zichlangan rejimi.

Sportda mashg'ulot jarayonining bu xususiyati uchta asosiy qoidalar bilan tavsiflanadi:

1) sport mashg'ulotlari yil davomida va ko'p yillik jarayon sifatida tashkil etiladi, ularning barcha aloqalari o'zaro bog'langan, o'zaro shartlangan va maksimal sport natijalariga erishish vazifasiga bo'ysunadi;

2) har bir keyingi mashg'ulotning avvalgi "izlar"ga ta'siri "qatlamli" bo'lib, ularni aniqlash va chuqurlashtirish;

3) mashg'ulotlar o'rtasidagi dam olish oralig'i ish qobiliyatini tiklash va takomillashtirishning umumiy tendensiyasini, shuningdek, muayyan sportda sport mahorati darajasini belgilaydigan sifat va qobiliyatlarning optimal rivojlanishini kafolatlaydigan chegaralar doirasida saqlanadi.

Bu aniq sharoitlarda mashg'ulotlarning ijobiy ta'sirining uzluksizligini ta'minlash, ular o'rtasidagi asossiz tanaffuslarni chiqarib tashlash va tayyorgarlikning regressiyasini minimallashtirish kabi mashg'ulot jarayonini tashkil etishga intilishi kerak. Bu sport mashg'ulotlarining uzluksizligi tamoyilining asosiy mohiyatidir.

Tayyorgarlik ta'sirining omillariga moslashishni shakllantirish va sport mahoratining turli tarkibiy qismlarini shakllantirish qonuniyatlari moslashish jarayonining samarali kechishi uchun muhim bo'lgan takomillashuvning har bir yangi bosqichida sportchilar organizmiga funksional imkoniyatlarining chegarasiga yaqin bo'lgan talablarni taqdim etishni ta'minlaydi. Bu ushbu tamoyilga rioya qilish muhimligini oldindan belgilab beradi.

Ushbu tamoyilni amalga oshirishda quyidagi qoidalarga amal qilish kerak:

- sport yutuqlarining o'sishi faqat individual mashg'ulotlarda ham, bir hafta, oy, yil va butun uzoq muddatli mashg'ulotlarda ham yuklamalarning hajmi va intensivligining barqaror asta-sekin o'sishi bilan sodir bo'ladi;

- sportchining funksional imkoniyatlarining sezilarli darajada o'sishiga olib kelishi uchun, uning mashg'ulot darajasiga, individual xususiyatlariga, tanlangan sport turiga, mashg'ulot jarayonining davri va bosqichiga muvofiq mashg'ulotlarda maksimal yuklamalarni vaqti-vaqti bilan kiritish kerak;

-sportchining tayyorgarligi oshgani sari "maksimal" yuklama jadal oshib borishi kerak, chunki oldin maksimal yuklama eng ko'p uchraydigan bo'lishi mumkin va organizmning funksional qobiliyatlari o'sishini rag'batlantirishni tugatadi.

Tayyorgarlik jarayonini jadallashtirishning yuqorida qayd etilgan imkoniyatlaridan munosib foydalanish tizimli taraqqiyot va optimal yosh zonasida yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Mashg'ulot yuklamalarining to'liqsimon o'zgarishi.

Mashg'ulot yuklamalarining ma'lum bosqichlarda progressiv o'sishi sportchi organizmidagi moslashuvchan o'zgarishlarning kechishiga zid keladi. Bu esa dam olish bilan birga sportchining organizmidagi zarur biologik o'zgarishlarni ta'minlovchi yuklamani vaqtincha kamaytirishni ham zarur qilib qo'yadi. Shuning uchun mashg'ulot yuklamalari dinamikasi to'g'ri chiziq shakliga ega bo'la olmaydi – u to'liqsimon bo'ladi. Yuklamadagi to'liqsimon o'zgarishlar mashg'ulot jarayonining nisbatan kichik segmentlari uchun ham, yillik mashg'ulot siklining bosqich va davrlari uchun ham xarakterlidir.

Mashg'ulot yuklamalarining o'zlashtirilmasligi tayyorgarlik jarayonining turli tarkibiy bo'linmalarida ish hajmi va jadalligi o'rtasidagi bog'liqlik, turli imtiyozli yo'nalishdagi ishlarning nisbati, kuchli tayyorgarlik va nisbiy tiklanish davrlari, hajmi va yo'nalishi bo'yicha har xil bo'lgan alohida mashg'ulotlarning yuklamalari o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashga imkon beradi.

Shunday qilib, tayyorgarlik yuklamalarining to'liqsimon o'zgarishi turli imtiyozli yo'nalishdagi ish turlari, mashg'ulotlarning hajmi va jadalligi, charchash va tiklanish jarayonlari o'rtasidagi ziddiyatlardan qochishga imkon beradi va shu tariqa mashg'ulot jarayonida sport mashg'ulotlarining bir qator muhim qonunlarini amalga oshirish vositasidir.

Yuklamaning to'liqsimon tebranishlari muqarrarligi o'zaro bog'liq sabablar majmuasi bilan izohlanadi. Ularning eng muhimlari quyidagilar:

- mashg'ulot vaqtida tiklanish va moslashish jarayonlarining fazilligi va geteroxronligi;

- tabiiy bioritm va umumiy ekologik omillar tufayli tananing imkoniyatidagi davriy tebranishlar;

- yuklamaning hajmi va intensivligining o'zaro ta'siri, shu tufayli uning bu tomonlari turli yo'nalishlarda ham, bir tomonlama ham mashg'ulot jarayonining ma'lum fazalarida o'zgaradi.

Mashg'ulot jarayonining siklligi.

Sport tayyorgarligining asosiy tamoyillaridan biri siklik bo'lib, u mashg'ulot jarayonining nisbatan tugallangan tuzilmaviy birliklari - alohida mashg'ulotlar, mikrosikllar, mezosikllar, davrlar, makrosikllarning tizimli takrorlanishida namoyon bo'ladi.

Har bir muntazam sikl avvalgisining qisman takrorlanishi va shu bilan birga, tayyorgarlik jarayonining rivojlanish tendensiyalarini ifodalaydi. Tayyorgarlikning turli sikllar asosida tashkil etilishi mashg'ulot jarayonining vazifa, usul va vositalarini tizimlashtirish va uning boshqa tamoyillarini amalga oshirish imkonini beradi: uzluksizlik; umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi; yuklamaning asta-sekin o'sishi va maksimal yuklamalarga moyillikning birligi; yuklamalarning to'liqsimon dinamikasi.

Sikllik tamoyilining asoslari L.P.Matveev tomonidan aniq ifodalangan:

- tayyorgarlikni tashkil etishda uning elementlarini tizimli takrorlash va ularning mazmunidagi bir vaqtning o'zida o'zgarishlarning tayyorgarlik jarayoni qonunlariga muvofiq bo'lishi zaruratidan kelib chiqish kerak;

- tayyorgarlik jarayonining har qanday elementini mashg'ulot jarayoni tuzilishining ko'p yoki kam katta komponentlari bilan munosabatlarida ko'rib chiqish;

- mashg'ulot vositalarini tanlash, yuklamalarning xarakteri va kattaligi mashg'ulotlarning muntazam o'zgaruvchan bosqichlari va davrlari talablariga muvofiq amalga oshirilishi, mashg'ulot sikllari tarkibida ularning tegishli o'rini topishi lozim.

Mashg'ulot talablarining asta-sekin va maksimal ortib borishi.

Bu tamoyil sportchining musobaqa va tayyorgarlik faoliyatining tuzilishi, o'zaro bog'liqligi va o'zaro bog'liqligini aks ettiruvchi qonuniyatga asoslanadi.

Mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish, uning musobaqa kurashini samarali olib borilishini ta'minlovchi musobaqa faoliyatining optimal

tuzilmasini shakllantirishga qat'iy e'tibor qaratilishini nazarda tutadi. Bu samarali musobaqa faoliyatini belgilovchi omillar, musobaqa faoliyati tuzilmasi va tayyorgarlik o'rtasidagi munosabatlar haqida batafsil fikrlar mavjud bo'lsagina bo'lishi mumkin.

Bu tamoyil, ayniqsa, bosqichma-bosqich boshqaruv tizimini yaratishda, nisbatan uzoq tayyorgarlik davri uchun istiqbolli dasturi ishlab chiqishda asoslanishi lozim.

Ko'p yillik sport faoliyatining yoshga oid bir xilligi (adekvatligi)

Ushbu tamoyilning mohiyati shundaki, uzoq muddatli tayyorgarlik jarayonida sportchining yoshga oid rivojlanish dinamikasi hisobga olinadi, bu esa, sportda ko'rsatiladigan qobiliyatlarning yosh dinamikasiga sport takomillashuviga olib keladigan samarali ta'sir qilish imkonini beradi va shu bilan birga, inson tanasining ontogenezi qonunlariga zid kelmaydi.

Bolalik va o'smirlik davrida, tananing shakllanishi va kamolga yetganda, mashg'ulotning ta'siri sezilarli darajada sezgir davrlarni hisobga olishga bog'liq bo'lib, ular qobiliyatlarning boshqa davrlarga qaraganda, yuqori rivojlanish sur'atlari bilan tavsiflanadi. Uzoq muddatli mashg'ulotlar jarayoni optimal yosh davrlariga qaratilib, uning ichida sportchilar eng yuqori sport yutuqlariga erishishlari lozim.

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. "Sport mashg'uloti" tushunchasini ochib bering.
2. Sport mashg'ulotlarining maqsadi nima?
3. Sport mashg'ulotlari qaysi jihatlarni o'z ichiga oladi?
4. "Sport formasi" tushunchasini ochib bering.
5. Sport mashg'ulotlari jarayonida qanday vazifalar hal etiladi?
6. Sport mashg'ulotlarining asosiy o'ziga xos vositalari nimalardan iborat?
7. Musobaqa mashqlari nima?
8. Musobaqa va maxsus-tayyorgarlik mashqlarining farqi nimada?
9. Umumiy tayyorgarlik qanday mashqlar?
10. Umumiy tayyorgarlik mashqlarini tanlashda qanday talablarga rioya qilinadi?
11. Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi tamoyilliga izoh bering?
12. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, yuklama va dam olishning zichlangan rejimi tamoyiliga tavsif bering?
13. Mashg'ulot jarayonining siklligi deganda nimani tushinasiz?
14. Yuklama dinamikasining to'liqsimonligi tamoyiliga izoh bering?
15. Mashg'ulot talablarining asta-sekin va maksimal ortib borishi tamoyili haqida nimalar bilasiz?
16. Ko'p yillik sport faoliyatining yoshga oid bir xilligi tushinchasiga tarif bering?

V BOB. MASHG'ULOT JARAYONIDA SPORTCHILAR TAYYORGARLIGINING ASOSIY BO'LIMLARI (JISMONIY, TEXNIK, TAKTIK, PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK)

5.1. Sport tayyorgarligining asosiy tomonlari

Sport mashg'ulotlari quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi: sport-texnik, jismoniy, taktik, psixologik va nazariy mashg'ulotlar. Mashg'ulotlarda ayniqsa, musobaqa faoliyatida bu tomonlarning hech biri yaqqol namoyon bo'lmaydi. Ular eng yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishga qaratilgan murakkab majmuaga birlashtiriladi. Bunday majmuaga turli elementlarning kiritilishi, ularning o'zaro bog'lanishi va o'zaro ta'siri zarur funksional tizimlarning shakllanish qonuniyatlariga ko'ra sodir bo'ladi.

Tayyorgarlik tomonlarining har biri uning boshqa tomonlarining mukammallik darajasiga bog'liq bo'lib, ular tomonidan belgilanadi va o'z navbatida, ularning darajasini belgilaydi. Masalan, jismoniy harakat sifatlarining namoyon bo'lish darajasi, chidamlilikning texnik tejamkorligi, charchoqni yengishga psixik qarshilik darajasi, qiyin sharoitlarda musobaqa kurashining ratsional taktik sxemasini amalga oshirish qobiliyati bilan chambarchas bog'liq. Boshqa tomondan, taktik tayyorgarlik nafaqat to'g'ri taktik reja tuzish va mavjud vaziyatga qarab, jismoniy harakat vazifalarini hal qilishning samarali yo'llarini topish bilan bog'liq, balki texnik mahorat, jismoniy tayyorgarlik, jasorat, qat'iyat, maqsadga muvofiqlik va boshqalar bilan belgilanadi.

5.1.1. Texnik tayyorgarlik

Sport texnikasi (sport turi texnikasi) deganda muayyan sport turining o'ziga xos xususiyatlari, uning intizomi, musobaqa turidan kelib chiqqan holda jismoniy harakat vazifalarining eng samarali yechimini ta'minlovchi texnika va harakatlar majmui tushuniladi.

Texnik tayyorgarlik – sportchi tomonidan ushbu sport turi xususiyatlariga mos keladigan va yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan harakatlar tizimining o'zlashtirish darajasi.

Texnik tayyorgarlikni izolyatsiyada ko'rib bo'lmaydi, lekin texnik yechimlar sportchining jismoniy, ruhiy/aqliy, taktik imkoniyatlari hamda

sport harakati bajariladigan tashqi muhitning o'ziga xos sharoitlari bilan chambarchas bog'liq bo'lgan bir butunlikning tarkibiy qismi sifatida namoyon bo'lishi kerak. Sportchining texnik malakasi va harakatlari qanchalik ko'p bo'lsa, musobaqa kurashi jarayonida yuzaga keladigan murakkab taktik muammolarni hal qilishga tayyor bo'lsa, raqibning hujum harakatlariga shunchalik samarali qarshilik ko'rsatishi va shu bilan birga, kerakli vaziyatlarda qarorlar qabul qilishga undashi tabiiydir.

Texnik tayyorgarlik tarkibida asosiy va qo'shimcha harakatlarni ajratish juda muhimdir.

Asosiy jismoniy harakatlar va harakatlar ushbu sport turining texnik jihozlanishining asosini tashkil etadi. Ularsiz mavjud qoidalarga rioya qilgan holda samarali raqobat kurashi bo'lishi mumkin emas. Asosiy harakatlarni o'zlashtirish muayyan sport turiga ixtisoslashgan sportchi uchun majburiydir.

Qo'shimcha jismoniy harakatlar va harakat texnikalari - alohida sportchilarga xos bo'lgan va ularning individual xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan ikkilamchi harakatlar, alohida harakatlarning elementlaridir. Bu qo'shimcha harakatlar asosan, individual texnik uslubni, sportchining uslubini shakllantiradi. Nisbatan past malakaga ega sportchilar musobaqalarda uzoq muddatli tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida texnik mahorat va umuman, sport natijasining darajasi birinchi navbatda, asosiy jismoniy harakat va harakatlar texnikasining mukammalligi bilan belgilanadi. Eng yuqori mahorat darajasida muayyan sportchining individualligini belgilovchi qo'shimcha harakatlar kurashda hal qiluvchi vosita bo'lishi mumkin.

Texnik tayyorgarlik jarayonida sportchining texnik mahorati quyidagi talablarga javob berishini ta'minlashi lozim.

1. *Texnikaning natijaviyligi* - uning samaradorligi, barqarorligi, o'zgaruvchanligi, tejamkorligi va raqib uchun minimal taktik axborot mazmuni bilan belgilanadi.

2. *Texnikaning samaradorligi* - u hal qilinadigan vazifalarga va yuqori yakuniy natijalarga muvofiqligi, jismoniy, texnik va ruhiy tayyorgarlik darajasiga muvofiqligi bilan belgilanadi.

3. *Texnikaning barqarorligi/stabilligi* - uning qarshilikka barqarorligi, sharoitdan mustaqilligi, sportchining funksional holati bilan

bog'liq. Zamonaviy tayyorgarlik ayniqsa, musobaqa faoliyati ko'plab chalkash omillar bilan ajralib turadi. Bularga raqiblarning faol qarama-qarshiligi, progressiv charchash, o'zgacha hukm chiqarish uslubi, o'zgacha o'rganilmagan musobaqa joyi, asbob-uskunalar, muxlislarning xushmuomila emasligi va boshqalar kiradi. Sportchining qiyin sharoitlarda samarali texnika va harakatlarni bajara olish qobiliyati barqarorlikning asosiy ko'rsatkichi bo'lib, asosan, texnik tayyorgarlik darajasini belgilaydi.

4. *Texnikaning variativligi* - sportchining musobaqa kurashi sharoitiga qarab, jismoniy harakatlarni zudlik bilan to'g'rilash qobiliyati bilan belgilanadi.

5. *Texnikaning tejamkorligi* - texnika va harakatlarni bajarishda quvvatdan to'g'ri foydalanish, vaqt va makondan maqsadga muvofiq foydalanish bilan xarakterlanadi. Boshqa barcha narsalar teng bo'lib, eng yaxshi variant - minimal quvvat iste'moli, sportchining aqliy imkoniyatlariga eng kam zo'riqlash bilan birga keladigan jismoniy harakatlaridir.

6. Raqiblar uchun *texnikaning minimal taktik axborot mazmuni* sport o'yinlari va jang san'atlarida ishlashning muhim ko'rsatkichi hisoblanadi. Faqat taktik rejalarni maskirovkalash va kutilmaganda harakat qilish imkonini beruvchi texnika bu yerda mukammal bo'lishi mumkin. Shuning uchun texnik tayyorgarlikning yuqori darajasi sportchining bunday harakatlarni bajarish qobiliyatini ta'minlaydi, bu esa bir tomondan, maqsadga erishish uchun yetarli darajada samarali bo'lishi, ikkinchi tomondan, sportchining taktik rejasini yechuvchi informatsion detallarni aniq ifodalamaydi (V.N. Platonov).

Umumiy texnik va maxsus sport-texnik tayyorgarlikni shartli ravishda ajratib ko'rsatish.

Umumiy texnik tayyorgarlikning vazifalari jismoniy harakat ko'nikma va qobiliyatlari fondini kengaytirish (harakatlar maktabi), shuningdek, tanlangan sport turida texnik mahoratni yaxshilashga hissa qo'shadigan harakat-koordinatsion qobiliyatlarini tarbiyalashdir.

Maxsus sport-texnik tayyorgarlikdagi asosiy vazifa sportchi musobaqalarda o'z imkoniyatlaridan eng yuqori samara bilan foydalanish va sport jarayonida texnik mahoratning borishini ta'minlaydigan musobaqa harakatlarni bajarish kabi ko'nikma va qobiliyatlarni shakllantirishdan iborat.

Sportchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi o'rtasida yaqin aloqa mavjud. Maxsus tayyorgarlik sportchini texnika va tanlangan sport sohasidagi bilim, ko'nikma va qobiliyatlar bilan ta'minlash, umumiy tayyorgarlik sport faoliyatining umumiy nazariy asosini tashkil etadigan, turli ko'nikma va malakalar bilan boyitadigan bilimlarni beradi. Shunday qilib, umumiy tayyorgarlik bilim, ko'nikma va qobiliyatlarning o'zaro bog'liqligi (ko'nikmalarni qabul qilish) tufayli tanlangan sportda eng katta texnik takomillashtirish uchun zarur sharoitlarni yaratadi.

Sportchilarning texnik mahoratini oshirish muammolarini amaliy hal etish vositalari – musobaqa mashqlari, musobaqa mashqlarini tayyorlash shakllari, maxsus tayyorgarlik va yordamchi mashqlar, turli trenajer uskunolari va boshqalar.

Texnik takomillashtirish jarayonida tanlangan sport turi texnikasi xususiyatlari va texnik tayyorgarlik bosqichlariga qarab, ma'lum tartibda birlashtirilgan og'zaki, ko'rgazmali va amaliy usullar (detallarni tanlab izolyatsiyalovchi konstruktiv va yaxlit mashqlar, standart-takroriy va o'zgaruvchan mashqlar) qo'llaniladi.

O'quv-texnik takomillashuv jarayonini nisbatan mustaqil va shu bilan birga, o'zaro bog'liq bosqichlarga bo'lish mumkin:

- asosiy/bazoviy texnik tayyorgarlik;
- chuqur texnik takomillashtirish va eng yuqori sport-texnik mahoratga erishish;
- sport-texnik mahoratni saqlash.

Malakali sportchilar uchun bir yillik mashg'ulot sikli doirasida harakatlar texnikasini o'zlashtirish va takomillashtirish jarayoni ko'p jihatdan sport formasini egallash, saqlab qolish va yanada rivojlantirish namunalariga bog'liq. Shu munosabat bilan yillik siklda texnik tayyorgarlikning uch bosqichi mavjud:

1. Izlash/qidirish;
2. Stabilli;
3. Moslashishni tamokillashtirish.

Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnikasini (yoki uning yangilangan materialini) shakllantirish, uning amaliy rivojlanishi uchun sharoitlarni yaxshilash, musobaqa harakatlarining

bir qismi bo'lgan alohida harakatlarni yuzaga chiqarish (yoki qayta tayyorlash)ga qaratilgan. Bu bosqich tayyorgarlik davrining birinchi yarmiga to'g'ri keladi.

Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining ajralmas ko'nikmalarini chuqur rivojlantirish va mustahkamlashga qaratilgan. U tayyorgarlik davrining ikkinchi yarmining muhim qismini qamrab oladi.

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan ko'nikmalarni takomillashtirish, asosiy musobaqalar sharoitiga nisbatan ularning mos o'zgaruvchanligi (variantivlik), barqarorligi, ishonchlilikini oshirishga qaratilgan. Bu bosqich odatda, tayyorgarlik davrining yakuniy qismidan boshlanadi va butunlay musobaqa davrigacha kengayadi.

Texnik ko'nikmalarni takomillashtirishda texnik tayyorgarlikning har bir bosqichining asosiy vazifalari:

1. Tanlangan sport turida texnikaning asosini tashkil etish, ularning musobaqa sharoitida samaradorligini oshiradigan jismoniy harakatning yuqori barqarorligi va ratsional o'zgaruvchanligiga erishish;

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

Texnik ko'nikmalarni takomillashtirishning eng muhim uslubiy shartlaridan biri harakatlar tuzilishi va jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasining o'zaro bog'liqligidir. Sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasini uning sport texnikasini egallash darajasiga mos kelishi sportda texnik tayyorgarlik metodikasining muhim ta'minlanishidir.

5.1.2. Jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlik – jismoniy sifatlarni tarbiyalash va mashg'ulotlarning barcha jihatlarini takomillashtirish uchun qulay sharoit yaratuvchi funksional imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. U umumiy va maxsusga bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik – bu turli sport turlarida jismoniy harakat vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishning sharti bo'lgan insonning funksional xususiyatlari va ular asosida harakat qobiliyatlarining

o'zgarishini shakllantirish va shakllantirishga qaratilgan jarayondir (A.A.Ter-Ovanesyan). Zamonaviy sport mashg'ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik umuman har tomonlama jismoniy barkamollik bilan emas, balki sport yutuqlariga bilvosita ta'sir ko'rsatuvchi sifat va qobiliyatlarning rivojlanganlik darajasi va muayyan sportdagi mashg'ulot jarayonining samaradorligi bilan bog'liq.

Sport mashg'ulotlari tizimida umumiy jismoniy tayyorgarlik quyidagi vazifalarni hal qiladi (S.M. Vaysexovskiy):

1. Sportchilarni har tomonlama rivojlantirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash.
2. Mashg'ulot yuklamalarini kamaytirish davrida faol dam olish uchun sharoit yaratish.
3. Irodaviy va axloqiy tarbiyani takomillashtirish.
4. Jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni bartaraf etish mashqlarning to'g'ri texnikasini o'zlashtirishga to'sqinlik qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari sportchi organizmi va shaxsiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy mashqlardir. Bularga turli harakatlar - yugurish, yurish, suzish, harakatli va sport o'yinlari, vaznli mashqlar va boshqalar kiradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik butun bir yillik mashg'ulot sikli davomida amalga oshirilishi kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – tanlangan sport turida muayyan sport mashqini muvaffaqiyatli bajarishning sharti bo'lgan insonning funksional xususiyatlari va ular asosida jismoniy harakat qobiliyatlarini shakllantirish, takomillashtirish va o'zgartirishga qaratilgan jarayondir (A.A. Ter-Ovanesyan).

Sport mashg'ulotlari tizimidagi maxsus jismoniy tayyorgarlik quyidagi vazifalarni hal qiladi (S.M. Vaysexovskiy):

1. Ushbu sport turiga eng zarur va xos bo'lgan jismoniy sifatlarni takomillashtirish.
2. O'z sportini muvaffaqiyatli texnik va taktik takomillashtirish uchun eng zarur bo'lgan jismoniy harakat ko'nikmalarini imtiyozli rivojlantirish.
3. Maxsuslashtirilgan mashqni bajarishda asosiy yuklamani ko'taradigan alohida mushaklar va mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositasi musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlaridir.

Jismoniy tayyorgarlik har qanday yoshda, malaka va sport turi bo'yicha sportchi uchun zarurdir. Shu bilan birga, har bir sport turi sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga o'ziga xos – alohida sifatlarning rivojlanish darajasi, funksional imkoniyatlari va jismoniy talablarni qo'yadi. Shuning uchun muayyan sport turida, turli yosh va malakadagi sportchilar orasida jismoniy tayyorgarlikning mazmuni va usullarida ma'lum farqlar mavjud. Ba'zi sport turlari va ularning alohida sport turlarida sport natijasi asosan, tezlik-kuch qobiliyatlari, anaerob ishlashning rivojlanish darajasi, va boshqalarida - aerob ishlash, uzoq ishlashda chidamlilik, uchinchi - tezlik-kuch va koordinatsion qobiliyatlari va to'rtinchi - turli jismoniy sifatlarning yagona rivojlanishi bilan belgilanadi.

5.1.3. Taktik tayyorgarlik

Sport taktikasi deganda, muayyan start va bir qator startlarda, musobaqada belgilangan maqsadga erishishga olib keluvchi, samarali musobaqa faoliyatini ta'minlovchi jismoniy harakatlar faoliyatini birlashtirish va amalga oshirish yo'llari tushuniladi.

Taktika quyidagi xarakterga ega bo'lishi mumkin:

1. Algoritm taktika – oldindan rejalashtirilgan harakatlar va ularni amalga oshirishga asoslanadi (og'ir atletika, uloqtirish, suzish, eshkak eshish va shu kabilar).
2. Ehtimoliy – kutilmagan harakatlar, bunda faqat boshlanishi rejalashtirilgan, qolganlari rivojlanayotgan vaziyatga bog'liq.
3. Sportchining musobaqalar (sport o'yinlari, velosiped poygalari) davomida evristik – ekspromt reaksiyasi.

Taktik tayyorgarlik - bu o'ziga xos musobaqa faoliyati jarayonida sport kurashini o'tkazishning ratsional shakllarini o'zlashtirishga qaratilgan pedagogik jarayondir. U o'z ichiga quyidagilarni oladi:

- tanlangan sport turi taktikasining umumiy qoidalarini o'rganish, musobaqalar bo'yicha texnik va reglamentlar, eng kuchli sportchilarning taktik tajribasini o'rganish;
- bo'lajak musobaqalarda taktikani tuzish ko'nikmalarini o'zlashtirish;

- taktik shakllarni amaliy o'zlashtirish uchun mashg'ulot va nazorat musobaqalarida zarur shart-sharoitlarni modellashdirish.

Taktik tayyorgarlik natijasi taktik tayyorgarlik, ya'ni sportchining sport xususiyatlari, ularning individual xususiyatlari, raqiblarning imkoniyatlari va yaratilgan tashqi sharoitlarni hisobga olgan holda kurashni malakali tashkil etish qobiliyatidir.

Sportchilarning taktik tayyorgarlik darajasi ularning sport taktikasi vositalari (texnik uslub va ularni amalga oshirish usullari), uning turlari (hujum, himoya, qarshi hujum) va shakllari (individual, guruh, jamoa)ni egallashlariga bog'liq.

Taktik tayyorgarlik tarkibida taktik bilim, ko'nikma va qobiliyatlar kabi tushunchalar ajralib turishi kerak.

Taktik bilimlar - sport taktikasining vosita, tur va shakllari hamda ularni mashg'ulotlarda va musobaqa faoliyatida qo'llash xususiyatlari haqidagi g'oyalar majmuidir.

Taktik qobiliyatlar - sportchi ongining namoyon bo'lish shakli bo'lib, uning harakatlarini taktik bilimlarga asoslangan holda aks ettiradi. Raqib rejalarini taxmin qilish/ochish, musobaqa kurashining rivojlanish yo'lini oldindan ko'ra bilish, o'z taktikasini o'zgartirish va boshqalarni ta'kidlab o'tish mumkin.

Taktik ko'nikmalar - taktik harakatlar, individual va jamoaviy harakatlar kombinatsiyalari o'rganiladi. Taktik qobiliyatlar doim o'ziga xos musobaqa yoki mashg'ulot vaziyatida to'liq, yakuniy taktik harakat shaklida paydo bo'ladi.

Taktik tafakkur - vaqt tanqisligi va ruhiy zo'riqish sharoitida sport faoliyati jarayonida sportchining bevosita aniq taktik vazifalarni hal etishga qaratilgan fikri.

Taktik tayyorgarlikni amalga oshirish quyidagi vazifalarni hal qilishni o'z ichiga oladi:

- kurashning yaxlit ko'rinishini yaratish;
- musobaqa kurashi individual uslubni shakllantirish;
- raqib xususiyatlari, ekologik sharoit, hakamlik, musobaqa holati, o'z holati va boshqalarni hisobga olgan holda munosib texnika va harakatlar tufayli qabul qilingan qarorlarning hal qiluvchi va o'z vaqtida bajarilishi.

Taktik fikrlashni takomillashtirish jarayonida sportchi quyidagi qobiliyatlarni rivojlantirishi kerak: musobaqa holatini tez idrok etish, yetarlicha tushunish, tahlil qilish, baholash va mavjud vaziyat va uning tayyorgarlik darajasi va uning tezkor holatiga muvofiq qaror qabul qilish; raqib harakatlarini kutish; o'z harakatlarini musobaqa maqsadlari va muayyan musobaqa holatiga mos ravishda tashkil qilish.

Sportchining yuqori taktik mahorati texnik, jismoniy va ruhiy jihatdan yaxshi darajada bo'lishiga asoslanadi.

Taktik tayyorgarlikning ikki turi mavjud: umumiy va maxsus.

Umumiy taktik tayyorgarlik tanlagan sport turi bo'yicha sport musobaqalarida muvaffaqiyat qozonish uchun zarur bo'lgan bilim va taktik ko'nikmalarni o'zlashtirishga qaratilgan.

Maxsus taktik tayyorgarlik aniq musobaqalarda va aniq raqibga qarshi muvaffaqiyatli ishlashda zarur bo'lgan bilim va taktik harakatlarni o'zlashtirishga qaratilgan.

Taktik tayyorgarlikning o'ziga xos vositalari - maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlarini bajarishning taktik shakllari, taktik mashqlar deb ataladi. Ularni boshqa mashg'ulot mashqlaridan ajratib turadigan narsa bu:

- mashqlarni bajarishda o'rganish birinchi navbatda, taktik vazifalarni hal etishga qaratiladi;

- mashqlarda kurashning alohida taktik texnikasi va vaziyatlari amalda modellashdiriladi;

- zarur hollarda musobaqaning tashqi shartlari ham modellashdiriladi.

Taktik fikrlashni takomillashtirishning asosiy o'ziga xos usuli ham real, ham shartli raqiblar bilan mashq qilish usulidir.

Taktik tayyorgarlik vazifalarini hal etish uchun sport taktikasini shakllantirishga doir mashqlar tizimi va uslubiy yondashuvlar, shu jumladan, quyidagi tarkibiy qismlar tavsiya etiladi (L.P. Matveyev):

1) kuchlarni taqsimlashning ratsional variantlarini ishlab chiqish uchun qulay sharoit yaratish;

2) taktik ko'nikmalarni mustahkamlashda optimal taktik rejani amalga oshirishni murakkablashtiruvchi sharoitlar yaratish (noodatiy sharoitlarda vazifalarni bajarish, qo'shimcha aralashuv kiritish);

3) harakatlarning makon-vaqt, dinamik xususiyatlarida sezilarli o'zgaruvchanlikka ega bo'lgan taktik sxemani saqlash yoki aksincha,

qo'shimcha signal yoki keskin o'zgargan vaziyat bilan bog'liq holda taktikaning kutilmagan o'zgarishi;

4) muhim va doimiy progressiv charchash sharoitida ishlashda optimal taktik sxemani amalga oshirish zaruriyati.

Sport taktikasi asoslarini o'rganish va takomillashtirish bilan bir qatorda:

- sport taktikasi qonunlari, uning samarali shakllari haqidagi bilimlarni doimiy to'ldirish va chuqurlashtirish;
- sport raqiblari haqida tizimli "razvedka" (ma'lumot yig'ish), taktik rejalar ishlab chiqish;
- sport-taktik mahorat va ko'nikmalar, sxemalar va boshqalarni yangilash va chuqurlashtirish;
- taktik fikrlashni tarbiyalash.

Sport mashg'ulotlari mazmunining amaliy bo'limi sifatida taktik tayyorgarlik eng avvalo, asosiy musobaqalardan oldingi bosqichlarda, asosiy musobaqalar oralig'idagi bosqichlarda to'liq taqdim etiladi.

5.1.4. Psixologik tayyorgarlik

Jismoniy-texnik va taktik tayyorgarlikning nisbatan teng darajadagi muvaffaqiyatining hal qiluvchi omillaridan biri sportchining musobaqaga ruhiy tayyorgarligi bo'lib, u insonning ruhiy tayyorgarligi jarayonida shakllanadi.

Psixologik tayyorgarlik – bu mashg'ulotlarni muvaffaqiyatli bajarish, musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va ularda ishonchli ishlash uchun zarur bo'lgan sportchilarning shaxs xususiyatlari va ruhiy fazilatlarini shakllantirish va takomillashtirish uchun qo'llaniladigan psixologik-pedagogik ta'sirlar tizimidir. Tayyorgarlikning bu turidagi mashg'ulotlar bir tomondan, jismoniy va texnik tayyorgarlikdan keng foydalanishda hissa qo'shadigan ruhiy holatini yaratishga yordam beradi, boshqa tomondan, musobaqaoldi va musobaqa omillarga (ishonchsizlik, mumkin bo'lgan mag'lubiyatdan qo'rqish, qattqlik, haddan tashqari keskin qo'zg'alish va hokazo) qarshi turishga imkon beradi.

Psixologik tayyorgarlik odatda, umumiy va maxsusga bo'linadi.

Umumiy psixologik tayyorgarlikning mohiyati shundan iboratki, u sportchilarning tanlagan sport turida muvaffaqiyatli tayyorgarlik ko'rishda

zarur bo'lgan ruhiy vazifalari va sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga, har bir sportchining eng yuqori mahorat darajasiga erishishiga qaratilgan. Ushbu turdagi mashg'ulotlar, shuningdek, sport kurashining ekstremal sharoitlariga hissiy qarshilik ko'rsatish, asab va jismoniy ortiqcha oqibatlarini tezda bartaraf etish, uyqu rejimini o'z holicha nazorat qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun ruhiy holatlarni faol o'z-o'zini tartibga solish usullarida ta'lim beradi.

Umumiy psixologik tayyorgarlik mashg'ulot jarayonida amalga oshiriladi. Texnik va taktik tayyorgarlik bilan parallel ravishda amalga oshiriladi. Lekin sport mashg'ulotlaridan tashqarida ham sportchining ruhiy jarayonlari, holatlari, shaxs xususiyatlarini yaxshilash maqsadida mustaqil ravishda yoki kimningdir yordami bilan muayyan vazifalarni maxsus bajarganda amalga oshirilishi mumkin.

Maxsus psixologik tayyorgarlik asosan, sportchining muayyan musobaqada ishtirok etishga psixologik tayyorgarligini shakllantirishga qaratilgan. Musobaqalarga psixologik tayyorgarlik (A.S.Puni bo'yicha) sportchining qobiliyatiga bo'lgan ishonchi, maqsadga erishish uchun oxirigacha kurashish istagi, hissiy hayajonning optimal darajasi, turli xil noqulay tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan yuqori darajadagi barqarorlik, o'z harakatlari, his-tuyg'ularini, kurashning o'zgaruvchan sharoitlarida o'z xatti-harakatlarini o'z holicha nazorat qilish qobiliyati bilan tavsiflanadi.

Psixologik tayyorgarlikning tarkibiy qismlari quyidagilardir: texnika va taktikani o'zlashtirishga yordam beradigan ruhiy fazilatlar va jarayonlar; musobaqalarda barqaror ishlashni ta'minlaydigan shaxs xususiyatlari; mashg'ulot va musobaqaning qiyin sharoitlarida yuqori samaradorlik va aqliy faoliyat; bu sharoitda namoyon bo'lgan barqaror ijobiy ruhiy holatlar (P.A.Rudik, N.A.Xudatov).

Texnikani o'zlashtirish va jismoniy harakatlarni nazorat qilishga yordam beradigan jarayonlar va fazilatlariga xususan, turli harakat parametrlarini nazorat qilish imkonini beruvchi nozik rivojlangan mushak sezgilari va hislari mavjud; vaqt, ritm, sur'at, masofaning "hisllari"; makonda harakatlanish qobiliyati; yuqori rivojlangan diqqat sifatleri (konsentratsiya, kommutatsiya, tarqatish); mukammal ideomotor qobiliyatlari; operativ xotira; oddiy va murakkab reaksiyalarning tezligi va

aniqligi (reaksiyalar, kommutatsiya, kutish va reaksiyalar). Muayyan fikrlash fazilatlarining rivojlanishi taktikani egallashga yordam beradi: raqiblarning harakatlari haqida kiruvchi ma'lumotlarni darhol tahlil qilish va vaziyatga adekvat qaror qabul qilish qobiliyati; fikrlashning moslashuvchanligi va boshqalar.

Ruhiy tayyorgarlikning umumiy va maxsus (muayyan musobaqalar uchun) bo'linishi juda shartlidir. Real hayotda mutaxassis musobaqadan ancha oldin zarur ruhiy holatni shakllantirish va musobaqa davomida bevosita sportchi xarakterini tarbiyalash masalalarini hal qilishi mumkin. Hammasi sportchining o'ziga xos sharoitlar, qo'yilgan vazifalar va o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq.

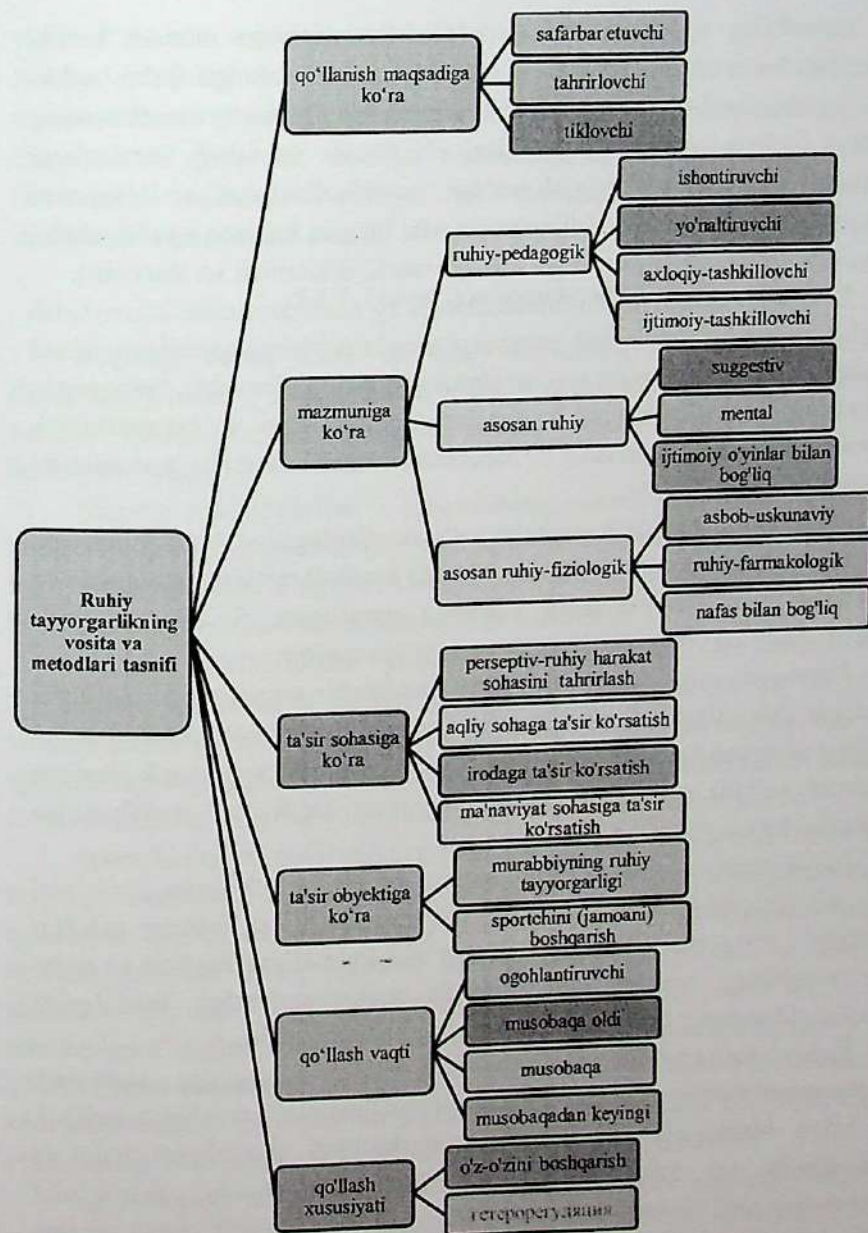
Ruhiy tayyorgarlikning mazmuni, uning qurilishi, vosita va usullari sportning o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi.

Kundalik mashg'ulot jarayonida ruhiy tayyorgarlik, o'z maqsad va vazifalariga ega bo'lsada, boshqa mashg'ulot turlariga kiritiladi. Agar ruhiy tayyorgarlikning maqsadi - bu sportchining samarali faoliyatini ta'minlaydigan potensial imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish bo'lsa, unda muayyan vazifalarning (motivatsion munosabatni shakllantirish, irodaviy fazilatlarini tarbiyalash, harakat qobiliyatini shakllantirish, intellektni rivojlantirish, ruhiy barqarorlikka erishish va musobaqa yuklamalarini tayyorlash), har qanday mashg'ulot vositasi psixologik tarbiya vazifalarini hal qilishga yordam beradi.

Sportchilarni ruhiy tayyorlash jarayonida qo'llaniladigan o'ziga xos vosita va usullarning mazmunini A.V.Rodionov tomonidan taklif etilgan tasnifga ko'ra aniqlash mumkin (5.1-rasm).

O'ziga xos aniq harakat va usullarni tanlashga vaqt omili, musobaqa joyi, jamoadagi ijtimoiy-psixologik iqlim, sportchining individual xususiyatlari sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy harakat va usullarni safarbar qilish ruhiy ohangni oshirishga, sportchining faol aqliy va jismoniy harakat faoliyatiga munosabatni shakllantirishga qaratilgan. Bunga o'z-o'zini ifodalash, e'tiqod qilish kabi og'zaki vositalar kiradi; "psixoregulyatsion mashg'ulot" ("safariylik" varianti) hamda mashqlar kabi psixoregulyatsion mashqlar; akupunkturaning hayajonli versiyasi, hayajonli massaj kabi fiziologik ta'sirlar.



5.1-rasm. Sportchilarning ruhiy tayyorgarligi vositalari va usullarining tasnifi.

Korreksion vositalar odatda, ogʻzaki kategoriyaga mansub boʻlib, getero-harakat shaklida boʻladi. K.S.Stanislavskiy tizimiga koʻra, sublimatsiya uchun turli variantlar boʻlishi mumkin (sportchining musobaqaning mumkin boʻlgan natijasi haqida fikri oʻz texnik va taktik harakatlarni baholashi), maqsadni oʻzgartirish usullari, “ratsionalizatsiya” usuli (sportchi zoʻriqish mexanizmi bayon qilingan paytda, bu esa, kamroq xavfli qiladi), “sezgi gimnastika”si (sportchi gʻazab, quvonch, ikkilanish va shu kabi).

Relaks (tinchlantiruvchi) harakatlar qoʻzgʻalish darajasini kamaytirish va ruhiy va jismoniy tiklanish jarayonini osonlashtirishga qaratilgan. Misol tariqasida psixoregulyatsion mashgʻulotning “tinchlantiruvchi”, “progressiv relaksatsiya” (mushaklarning ketma-ket taranglashishi va boʻshashishi), “psixoregulyatsiya pauzalari”, tinchlantiruvchi massaj variantlarini nomlashimiz mumkin.

Psixologik-pedagogik vositalar nafaqat psixologning, balki murabbiyning ham vakolatiga mansub boʻlib, ogʻzaki (verbal) taʼsirga asoslangan va sportchining maʼnaviy-axloqiy sohasiga qaratilgan. Soʻzni mohirona ishlatish ruhiy tayyorgarlikning eng muhim vositasidir.

Psixojismoniy vositalar shartli ravishda texnologiya boʻyicha fiziologik deb ataladi, ammo ular bilvosita ruhiy taʼsir koʻrsatadi. Bunday vositalar akupunktur, massaj, badan tarbiya, ayniqsa, psixologik jihatdan barkamol tashkil qilinsa va sportchida zarur kayfiyatni shakllantirish maqsadini koʻzlaydi.

Ruhiy tarbiya vositalarining muhim boʻlimi oʻz holicha oʻz-oʻzini tartibga solish usullaridan iborat. Qoʻllash usuliga koʻra, bunday uslublar ishontirish, oʻz-oʻzini taklif qilish (oʻz-oʻzini koʻrsatish), harakat va nafas olish mashqlari, vakillik va tasavvur mexanizmlaridan foydalanish (masalan, ideomotor tarbiya yordamida) boʻlishi mumkin.

Ruhiy tayyorgarlik mashgʻulotlar, oʻquv-mashgʻulot yigʻinlari, musobaqalarda uzoq muddatli mashgʻulotlar davomida amalga oshiriladi. Shu bilan birga, birinchidan, sport mashgʻuloti motivlarini uzluksiz rivojlantirish va takomillashtirish orqali, ikkinchidan, mashgʻulot jarayonining turli tomonlariga qulay munosabatlar yaratish orqali amalga oshiriladi (G.D.Gorbunov).

Sportchilarning psixologik tayyorgarligi tarbiyaviy ishlar bilan chambarchas bogʻliqdir. Ikkinchisi, bir tomondan, musobaqalarning keskin

va masʼuliyatli sharoitida rahbarlar va murabbiylarga xulq-atvori va faoliyati ishonchli va bashoratli boʻlgan barkamol, yaxlit, masʼuliyatli va universal shaxs bilan shugʻullanish imkonini beradigan sportchining ichki dunyosini oʻzgartiradi; boshqa tomondan, sportchining eng yaxshi fazilatlarini namoyon etishga va sportchining optimal holatini shakllantirishga yordam beradi.

5.1.5. Nazariy tayyorgarlik

Bugungi kunda katta sportdagi muvaffaqiyatlarga faqat yuqori darajadagi jismoniy, texnik, taktik, axloqiy va irodaviy tayyorgarlikka ega boʻlgan sportchilargina yetarlicha yuqori nazariy tayyorgarlikka ega boʻlishlari mumkin.

Nazariy mashgʻulotlar – sportchining nazariy saviyasini oshirish, undan oʻquv mashgʻulotlari va musobaqalarda foydalanish uchun maʼlum bilim va koʻnikmalar bilan qurollantirishning pedagogik jarayonidir, bu esa, sportchilarni tayyorlash davomida amalga oshiriladi.

Nazariy mashgʻulotlar jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik darajasini taʼminlash va takomillashtirish uchun bir xil asos sifatida qaralishi lozim. Uning mazmuni amaliy ishlar bilan organik birikib, sportchi tayyorgarligining butun davrini - sportdagi dastlabki qadamlardan to sport mahoratining eng yuqori darajasigacha qamrab olishi kerak.

Sportchining nazariy tayyorgarligi sport faoliyatining oʻzi, bevosita bogʻliq hodisalar, jarayonlar va aqliy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan barcha narsalarni qamrab oladi, busiz muhim maqsadlarga erishish mumkin emas. Sportchi motivatsiyasining munosib asoslarini erishish mumkin emas. Sportchi motivatsiyasining munosib asoslarini shakllantirish, uning irodali va maxsus ruhiy tayyorgarligi, sport texnik va taktikasiga oʻrgatish, sport mahoratini oshirish bilan shuningdek, jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash bilan ham chambarchas bogʻliqdir. Bu jihatdan sportchini nazariy tayyorlashning ikki asosiy jihati muhim ahamiyat kasb etadi: uning intellektual tarbiyasi va qobiliyatini tarbiyalash.

Sportchining aqliy tarbiyasi mazmunini tashkil etuvchi bilimlar majmuasida quyidagilar asosiylaridir:

a) dunyoqarash, motivatsion va sport-axloqiy tabiatni bilish, yaʼni umuman dunyoning toʻgʻri koʻrinishini shakllantirishga hissa qoʻshadigan bilim, sport faoliyatining umumiy mohiyati, sportchi uchun ijtimoiy va

shaxsiy ahamiyatini tushunish, barqaror motivlar va xulq-atvor tamoyillarining munosib asoslarini shakllantirish imkonini beradi.

b) sportchi tayyorgarligining umumiy ilmiy asoslarini tashkil etuvchi bilimlar (sport tayyorgarligining umumiy tamoyillari, tabiiy bilim va sport faoliyatining psixologik asoslari va boshqalar);

v) sport-amaliy bilimlar, shu jumladan, sport musobaqalari qoidalari, tanlangan sport turining taktikasiga sport texnikalari, ularning samaradorligi va o'zlashtirish usullari mezonlari, jismoniy, irodaviy va maxsus aqliy tarbiya vositalari va usullari, sport mashg'ulotlarini qurish qoidalari, sport mashg'ulotlarining mashq qilmaslik omillari, sport faoliyati sharoitidan kelib chiqadigan umumiy hayot tarzini tashkil etish talablari, o'z-o'zini nazorat qilish qoidalari, moddiy va texnik shartlarni o'z ichiga oladi.

Sport mashg'ulotining umumiy qonuniyati, ruhiy jarayonlarning o'ziga xos xususiyatlarini bilish, inson organizmining tuzilishi va vazifalari haqida fikr yuritish sportchiga murabbiy rejasini tezroq va chuqurroq anglashga imkon berib qolmay, balki o'z tuyg'ulari va hislarini yanada aniqroq baholash imkonini beradi. Bularning barchasi mavjud imkoniyatlardan to'liqroq foydalanish va yashirin zaxiralarni muvaffaqiyatli izlashni ta'minlaydi.

Maxsus toifa - sportchi har kuni duch keladigan talab va qoidalarni chuqur bilishdir. Bu, birinchi navbatda, kundalik va muntazam ovqatlanish, shaxsiy gigiena qoidalari va o'z-o'zini nazorat qilish uchun amal qiladi.

Nazariy mashg'ulot tushunchasi, albatta, musobaqa qoidalari, ayniqsa, ular juda murakkab bo'lgan sport turlari (basketbol, qilichbozlik, gimnastika va boshqalar)da doimiy va puxta o'rganishni o'z ichiga oladi.

Sportchilarni nazariy tayyorlash asosan, aqliy ta'lim jarayoniga xos shakllarda - suhbatlar, ma'ruzalar, seminarlar, hikoyalar, izohlar, tushuntirishlar, ommaviy axborot vositalarida ilg'or sport tajribasi va materiallarini o'rganish, mashg'ulot va musobaqa materiallarini ko'rish va tahlil qilish, o'quv filmlari, maxsus adabiyotlarni mustaqil o'rganish va boshqalar.

Nazariy tayyorgarlik muammolarini muvaffaqiyatli hal etish mustaqil fikrlash qobiliyatlari va barqaror bilim motivlarini shakllantirish, o'z harakatlarini (sheriklar va raqiblarning harakatlarini) oldindan ko'rish, o'z-o'zini nazorat qilish va o'z-o'zini tahlil qilish qobiliyatini rivojlantirishni ta'minlaydi.

Nazariy mashg'ulotlarning kamligi sportchining ba'zan mashg'ulotlar vaqtida bajariladigan vazifalarning mohiyatini tushunmasligiga olib keladi. Anglashilmovchilik passivlikni keltirib chiqaradi, mashq va vazifalarning mexanik takrorlanishiga olib keladi. Sportchining mashg'ulot jarayonidagi faolligi va ijodiy ishtiroki yo'qligi "murabbiy-sportchi" tizimidagi mulohazalarni buzadi, bu esa, mashg'ulot samaradorligini sezilarli darajada kamaytiradi.

Shunday qilib, sportchilarning sport o'sishining barcha bosqichlari tayyorgarligida nazariy mashg'ulotlar muhim ahamiyatga ega. Ko'rinib turibdiki, muayyan harakat sifatini rivojlantirish ahamiyatini tushunmasdan, sportchini, ayniqsa, yoshlarni kuch yoki koordinatsion mashqlarni sidqidildan va vijdonan bajarish, mashg'ulotning katta yuklamasiga chidamlilik va hokazolarga ishontirish qiyin. Shuning uchun nazariy mashg'ulotlarni asosan, boshqa turdagi mashg'ulotlarning samaradorligi va musobaqalarda bajarishning muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy komponent sifatida qarash mumkin.

Sport mashg'uloti deganda rejalashtirilgan pedagogik jarayon, shu jumladan, sportchini sport texnika va taktikasiga tayyorlash va uning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish tushuniladi. Bu sportchini tayyorlashning asosiy shakli bo'lib, sportchining eng yuqori natijalarga erishishga tayyorgarligini belgilaydi. Sport mashg'ulotlari ma'lum darajada barcha asosiy bo'limlarni yoki nisbatan mustaqil tomonlarni o'z ichiga oladi: sport-texnik, jismoniy, taktik va ruhiy tayyorgarlik. Mashg'ulotlarda ayniqsa, musobaqa faoliyatida bu tomonlarning hech biri yaqqol namoyon bo'lmaydi. Ular eng yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishga qaratilgan murakkab majmuaga birlashtiriladi.

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. Sport mashg'ulotlari qanday bo'limlarni o'z ichiga oladi?
2. Sport texnikasi deganda nimani tushinasiz?
3. Jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushinasiz?
4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayoniga ta'rif bering?
5. Sport mashg'ulotlari tizimidagi maxsus jismoniy tayyorgarlik qanday vazifalarni hal qiladi?
6. Sport taktikasi deganda nimani tushinasiz?

VI BOB. SPORTDA YUKLAMALAR VA ULARNING SPORTCHILAR ORGANIZMIGA TA'SIRI

6.1. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalari

Yuklama – bu jismoniy mashqlarning sportchi organizmiga ta'siri bo'lib, uning funksional tizimlarining faol reaksiyasiga sabab bo'ladi (V.N. Platonov, 1987).

Musobaqa yuklamasi – musobaqa faoliyatini bajarish bilan bog'liq bo'lgan kuchli, ko'pincha maksimal yuklama.

Mashg'ulot yuklamasi o'z-o'zidan mavjud bo'lmaydi. Bu mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga xos bo'lgan mushak ishining funksiyasidir. Bu mashg'ulot salohiyatini o'z ichiga olgan organizmning tegishli funksional qayta tuzilishiga sabab bo'lgan mushak ishi hisoblanadi.

Rivojlantiruvchi yuklama organizmning asosiy funksional tizimlariga kuchli ta'sir ko'rsatishi va sezilarli darajada charchashga olib keladigan katta va muhim yuklamalarni o'z ichiga oladi. Organizmga integral ta'sirdagi bunday yuklamalarni 100 va 80% da ifodalash mumkin. Bunday yuklamalardan so'ng eng ko'p jalb qilingan funksional tizimlar uchun mos ravishda 48-96 va 24-48 soat davomida tiklanish davri talab qilinadi.

Qo'llab-quvvatlovchi (stabillashtiruvchi) yuklamalarga sportchi organizmiga og'ir yuklamalarga nisbatan 50-60% darajada ta'sir etuvchi va eng charchagan tizimlarni 12 dan 24 soatgacha tiklashni talab qiluvchi o'rtacha yuklanishlar kiradi.

Tiklanish yuklamalari sportchi organizmiga kichiklarga nisbatan 25-30% darajada va 6 soatdan ortiq bo'lmagan tiklanishni talab qiladigan kichik yuklamalarni o'z ichiga oladi.

U yoki bu yuklamani tanlash asosan, samaradorlik nuqtai nazaridan oqlanishi kerak. Quyidagilar mashg'ulot yuklamalari samaradorligining eng muhim belgilari hisoblanadi (M.A. Godik, 1980):

- 1) ixtisoslashuv, ya'ni musobaqa mashqlariga o'xshashlik o'lchovi;
- 2) muayyan quvvat ta'minoti mexanizmlari jalb qilingan paytda muayyan harakat sifatiga ustuvor ta'sir ko'rsatadigan kuchlanish;
- 3) sportchi organizmiga mashq ta'sirini miqdor o'lchovi sifatida qiymati.

Yuklamaning ixtisoslashuvi ularning musobaqalarda o'xshashlik darajasiga qarab, guruhlariga taqsimlanishini nazarda tutadi. Bu xususiyatga

ko'ra, barcha mashg'ulot yuklamalari o'ziga xos va o'ziga xos bo'lmagan turlarga bo'linadi. O'ziga xos yuklamalarga ko'rsatiladigan qobiliyatlarning xarakteri va funksional tizimlarning reaksiyalari jihatidan musobaqalarga sezilarli darajada o'xshash bo'lgan yuklamalar kiradi.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining zamonaviy tasnifida ma'lum fiziologik chegaralar va pedagogik mezonlarga ega bo'lgan beshta doira mavjud bo'lib, ular mashg'ulot amaliyotida keng qo'llaniladi. Bundan tashqari, ayrim hollarda uchinchi doira yana ikki subdoiraga, to'rtinchisi esa - musobaqa faoliyati davomiyligi va ish kuchiga muvofiq uchga bo'linadi. Malakali sportchilar uchun bu doiralar quyidagi xususiyatlarga ega.

1 zonada – aerob tiklanish. Bu zonada yuklamalarining eng yaqin mashg'ulot ta'siri YuQS 140-145 zar/daq.ga oshishi bilan bog'liq. Qonda laktat dam oladi va 2 mmol/l dan oshmaydi. Kislorod iste'moli MKI 40-70% gacha yetadi. Quvvat yog'larning oksidlanishi (50% yoki undan ko'p), mushak glikogen va qon glyukoza bilan ta'minlanadi. Ish laktatni to'liq ishlatish xususiyatiga ega bo'lgan sekin mushak tolalari (SMT) tomonidan to'liq ta'minlanadi, shuning uchun u mushaklar va qonda to'planmaydi. Bu doiraning yuqori chegarasi aerob chegara (laktat 2 mmol/l) tezligi (kuchi) hisoblanadi. Bu doiradagi jismoniy harakatlarni bir necha daqiqadan bir necha soatgacha bajarish mumkin. Bu organizmda tiklanish jarayonlarini, yog' almashinuvini rag'batlantiradi va aerob qobiliyatini yaxshilaydi (umumiy chidamlilik).

Bu doirada moslashuvchanlikni rivojlantirish va harakatlarni koordinatsiyalashga qaratilgan yuklamalar bajariladi. Mashq usullari tartibga solinmagan.

Bu doiradagi makrosikl davomida turli sport turlarida harakat miqdori 20 dan 30% gacha bo'ladi.

2 zona – rivojlanuvchi aerobli. Bu zonada yuklamalarining eng yaqin mashg'ulot ta'siri YuQS 160-175 zar/daq.ga oshishi bilan bog'liq. Qonda laktat dam oladi va 4 mmol/l dan oshmaydi, kislorod iste'moli KMI 60-90% gacha yetadi. Energiya uglevodlar (mushak glikogen va glyukoza) va kamroq darajada yog'larning oksidlanishi bilan ta'minlanadi. Harakatni sekin mushak tolalari (SMT) va "a" turidagi tezkor mushak tolalari (TMT) ta'minlaydi, ular doiraning yuqori chegarasidagi yuklamalarni bajarishda faollashadi - bu anaerob chegaraning tezligi (kuchi). Harakatga tushgan "a"

turidagi tezkor mushak tolalari laktatni kam darajada oksidlaydi va asta-sekin 2 dan 4 mmol/l gacha ortadi.

Bu doirada musobaqa va mashg'ulot faoliyati ham bir necha soat davom etishi mumkin, bu marafon masofalari va sport o'yinlari bilan bog'liq. Bu yuqori aerob qobiliyatni, kuch chidamlilikni talab qiluvchi maxsus chidamlilik tarbiyasini rag'batlantiradi, shuningdek, koordinatsion va moslashuvchan mashg'ulotda harakatni ta'minlaydi. Asosiy usullari: uzluksiz mashqlar va oraliq keng mashqlar. Turli sport turlarida makrosiklda bu doiradagi mehnat hajmi 40 dan 80% gacha bo'ladi.

3 zona – aralash aerob-anaerob. Bu zona yuklamalarining eng yaqin mashg'ulot ta'siri YuQS 180-185 zar/daq.ga oshishi bilan bog'liq. Qonda laktat dam oladi va 8-10 mmol/l dan oshmaydi, kislorod iste'moli KMI 80-100% gacha yetadi. Energiya uglevodlar (mushak glikogen va glyukoza) va kamroq darajada yog'larning oksidlanishi bilan ta'minlanadi. Harakatni sekin va tez mushak tolalar ta'minlaydi. Zonaning yuqori chegarasida - MPC ga to'g'ri keladigan tanqidiy tezlik (kuch), "B" turidagi tezkor mushak tolalari bog'langan bo'lib, ular harakat natijasida to'plangan laktatni oksidlamaydi, bu esa, mushaklar va qonning tez o'sishiga olib keladi (8-10 mmol/l gacha), bu ham reflektor ravishda o'pka ventilyatsiyasining sezilarli o'sishiga va kislorod qarzining shakllanishiga olib keladi.

Bu doirada uzluksiz rejimda musobaqa va mashg'ulot faoliyati 1,5-2 soatgacha davom etishi mumkin. Bunday harakat faoliyati aerob va anaerob-glikolitik qobiliyatlar, kuch chidamliligi bilan ta'minlangan maxsus chidamlilikning rivojlanishini rag'batlantiradi. Asosiy usullari: uzluksiz va oraliq keng mashqlar. Bu doiradagi makrosiklda turli sport turlarida harakat faoliyatining hajmi 5 dan 35% gacha bo'ladi.

4 zona – anaerob-glikolitik. Bu zona yuklamalarining eng yaqin mashg'ulot ta'siri qonda laktatning 10 dan 20 mmol/l gacha oshishi bilan bog'liq. Yurak urish tezligi kamroq ma'lumotga ega bo'ladi va 180-200 zarb/daq. darajasida bo'ladi. Kislorod iste'moli KMI ning 100 dan 80% gacha asta-sekin kamayadi. Energiya uglevodlar bilan (kislorod ishtirokida ham, anaerob harakatlar bilan ham) ta'minlanadi. Harakat faoliyati laktat, o'pka ventilyatsiyasi va kislorod qarz konsentratsiyasi muhim o'sishiga olib keladi mushak tolalari, barchasi uch turdagi tomonlardan amalga oshiriladi. Bu doiradagi umumiy mashg'ulot faoliyati 10-15 daqiqadan oshmaydi. U

maxsus chidamlilik ayniqsa, anaerob glikolitik imkoniyatlarning rivojlanishini rag'batlantiradi.

Bu doiradagi musobaqa faoliyati 20 soniyadan 6-10 daqiqagacha davom etadi. Asosiy usul oraliq jadal mashqlar hisoblanadi. Turli sport turlarida makrosiklda bu doiradagi harakat faoliyatining hajmi 2 dan 7% gacha bo'ladi.

5 zona – anaerob-alaktat. Eng yaqin bajarilgan mashg'ulot ta'siri yurak urish tezligi va laktat bilan bog'liq emas, chunki harakat faoliyati qisqa muddatli va bir marta takrorlashda 15-20 soniyadan oshmaydi. Shuning uchun qonda laktat, yurak urishi va o'pka ventilyatsiyasi yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun vaqt topa olmaydi. Kislorod iste'moli sezilarli darajada pasayadi. Doiraning yuqori chegarasi mashqning maksimal tezligi (kuchi) hisoblanadi. Energiya ta'minoti ATF va KF yordamida anaerob ravishda sodir bo'ladi, 10 s dan keyin glikoliz energiya ta'minotiga ulana boshlaydi va mushaklarda laktat to'planadi. Harakat faoliyatini barcha turdagi mushak tolalari ta'minlaydi. Bu doiradagi umumiy mashg'ulot faoliyati bitta o'quv mashg'ulotiga 120-150 c dan oshmaydi. Bu yuqori tezlikdagi mashg'ulot, yuqori tezlikda-kuch, maksimal-kuch qobiliyatini rag'batlantiradi. Makrosikldagi mehnat hajmi turli sport turlarida 1 dan 5% gacha bo'ladi.

Mashg'ulot yuklamalarining tasnifi turli jismoniy harakat qobiliyatlarini tarbiyalashga qaratilgan mashg'ulotlarda qo'llaniladigan turli mashqlar bajarilishi lozim bo'lgan harakatlar faoliyati rejimlari haqida tasavvur beradi. Shu bilan birga ta'kidlash lozimki, 9 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan yosh sportchilarda ma'lum biologik ko'rsatkichlar, masalan, yurak urish tezligi turli doiralarda yuqori bo'lishi, laktat ko'rsatkichlari esa past bo'lishi mumkin.

Chidamlilikning ustunligi bilan bog'liq siklik sport turlarida yuklamalarni aniqroq qo'shish uchun 3-daira ayrim hollarda ikkita subdoiraga bo'linadi: "a" va "b". "A" doiraosti 30 daqiqadan 2 soatgacha davom etadigan musobaqa mashqlarini o'z ichiga oladi va "b" doiraosti – 10 dan 30 daqiqagacha. To'rtinchi doira uchta kichik doiraga bo'lingan: "a", "b" va "s". "A" kichik doirasida musobaqa harakatlari taxminan 5 dan 10 daqiqagacha davom etadi; "b" doiraostida – 2 dan 5 daqiqagacha; "s" tub doirada – 0,5 dan 2 daqiqagacha.

Yuklamalarning tasnifi va alohida jadval doiralarning xususiyatlari

Shiddat zonalar	Ustuvor energiya ta'minoti (substratlar)	Aerob va anaerob energiya ta'minotining nisbati	Kislorod iste'moli MKI ga nisbatan % da	Harakatlanishning chegaraviy tezligi yoki ish quvvati	Ish vaqtidagi YQS	Laktatning ish vaqtidagi konsentratsiyasi, mol/l	Mushak tolalarning ishtiroki	Samarali ishlash vaqti
1. Aerob tiklovchi	Yog'lar (50% va ko'proq), glikogen, qondagi glyukoza	100:0	40-70	Aerob chegarasi	140±10	2-2,5	MMB	Mashg'ulotning vazifalari-dan kelib chiqib
2. Aerob rivojlantiruvchi	Glikogen, yog'lar, qondagi glyukoza	95:5	60-90	Anaerob chegarasi	170±10	2,5-4 (4,5 gacha)	MMB, BMBa	3-4 soatgacha
3. Aerob-anaerob aralash (a, b)	Glikogen, yog'lar, glyukoza	90:10 85:15	80-90 85-100	MKI ga muvofiq	180±10	4 6,5 6,5-10	MMB, BMBa, MMB, BMBa, BMB6	0,5-2 soat, 10-30 min.
4. Anaerob glikolitik (a, b, v)	Glikogen	70:30 40:60 20:80	95-100 85-95 75-90	---	180 dan yuqori	8-15 10-18 14-20 va ko'proq	MMB, BMBa, BMB6	5-10 min. 2-5 min. 2 min. gacha
5. Anaerob alaktat	Kreatinfosfat ATF glikogen	5:95	Minimal	MAX	Axboro	Axboro yo'q	MMB, BMBa, BMB6	10-30 c gacha

Mashg'ulot yuklamalari quyidagi ko'rsatkichlar bo'yicha aniqlanadi:

- mashqlar tavsifi;
- ularni bajarishda harakat faoliyatining jadalligi;
- harakat faoliyatining hajmi (davomiyligi);
- individual mashqlar orasidagi dam olish oraliqlarining davomiyligi va tavsifi.

Mashg'ulot yuklamalaridagi bu ko'rsatkichlarning nisbatlari sportchi organizmiga ta'sirining kattaligi va yo'nalishini belgilab beradi.

Mashqning tavsifi. Ta'sir xarakteriga ko'ra, barcha mashqlarni uchta asosiy guruhga bo'lish mumkin: global, mintaqaviy va mahalliy ta'sir. Global ta'sir mashqlariga umumiy mushak hajmining 2/3 qismi harakatda ishtirok etadigan, mintaqaviy - 1/3 dan 2/3 gacha, mahalliy - barcha mushaklarning 1/3 qismigacha kiradi (V. M. Zatsiorskiy, 1970).

Global ta'sir mashqlari yordamida alohida tizimlarning funksiyalarini oshirishdan boshlanib, musobaqa faoliyatida optimal koordinatsion harakat va vegetativ funksiyalarga erishish bilan yakunlanadigan sport mashg'ulotining aksariyat vazifalari hal etiladi.

Yuklamaning intensivligi asosan, mashg'ulot mashqlarining sportchi organizmiga ta'sirining kattaligi va yo'nalishini belgilaydi. Harakat faoliyati intensivligini o'zgartirish orqali ma'lum energiya yetkazib beruvchilarning imtiyozli safarbarligini rag'batlantirish, funksional tizimlar faoliyatini turli darajalarga intensivlash va sport texnik harakatlarining asosiy parametrlarini shakllantirishga faol ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ish intensivligi mashqlarni bajarishda rivojlangan kuch bilan, siklik sport turlarida harakat tezligi, sport o'yinlari, kurashlar va jang san'atlarida taktik-texnik harakatlarning zichligi bilan chambarchas bog'liqdir.

Turli sport turlarida quyidagi qarama-qarshiliklar namoyon bo'ladi: vaqt birligi bo'yicha harakatlar hajmining ortishi yoki harakat tezligi, odatda, bu harakatlarni bajarishda ustun yuklamalarni energiya tizimlariga bo'lgan talablarning nomutanosib o'sishi bilan bog'liq.

Ish faoliyatining hajmi. Sport mashg'ulotlari jarayonida turli davomiy mashqlar - bir necha soniyadan 2-3 yoki undan ortiq soatgacha qo'llaniladi. Bu har bir aniq holatda sportning o'ziga xos xususiyatlari, alohida mashqlar yoki ularning majmuasi bilan hal qilinadigan vazifalar bilan belgilanadi.

Alaktat anaerob imkoniyatlarini oshirish uchun maksimal intensivlikka ega bo'lgan qisqa muddatli yuklamalar (5-10 s) eng maqbuldir. Muhim tanaffuzlar (2-5 daqiqagacha) tiklanish imkonini beradi. 60-90-yillar davomida maksimal zichlikdagi harakatlar faoliyati yuklama paytida alaktat anaerob manbalarining to'liq toliqishiga, binobarin, ularning zaxirasi oshishiga, ya'ni glikoliz jarayonini yaxshilash uchun yuqori samara beradigan ishlarga olib keladi.

Mushaklardagi sut kislotasining maksimal shakllanishi odatda, 40-50 soniyadan keyin qayd etiladi va asosan, glikoliz ta'sirida 60-90 soniya davom etadi, bu davomiy yuklamalarning glikolitik imkoniyatlarni oshirish uchun ishlatiladi. Laktat qiymati sezilarli darajada kamaymasligi uchun dam olish tanaffuzlari uzaytirilmasligi kerak. Bu glikolitik jarayonning quvvatini yaxshilashga va uni oshirishga yordam beradi. Uzoq muddatli aerob mashqlar metabolik jarayonlarda yog'larni jadal ishtirok etishiga olib keladi va ular asosiy energiya manbai bo'ladi.

Shuni yodda tutish kerakki, turli xil organlar va tizimlar faoliyatida sifat o'zgarishlari sodir bo'lgani kabi, turli xil jadallikning uzoq muddatli ishi amalga oshiriladi.

Yuklamaning intensiv nisbati (harakatlar tezligi, ularni bajarilish tezligi yoki kuchi, mashg'ulot segmentlari va masofalarini yengish vaqti, vaqt birligiga mashqlar zichligi, kuch sifatlarini rivojlantirish jarayonida yengilgan yuklamalarning miqdori va boshqalar) va ish miqdori (soatlarda, kilometrarda ifodalangan, mashg'ulotlari soni, musobaqa starti, o'yinlar, kurash, kombinatsiya, elementlar, sakrashlar va boshqalar) sportchining mahorat darajasi, tayyorgarligi va funksional holatiga, uning individual xususiyatlariga qarab o'zgaradi, jismoniy harakat va vegetativ funksiyalarning o'zaro ta'sir tavsifiga qarab o'zgaradi. Masalan, hajm va intensivlik jihatidan bir xil ish turli malakadagi sportchilarda turlicha reaksiyani vujudga keltiradi.

Bundan tashqari, tabiiy ravishda turli hajmlar va harakatlar faoliyati jadalligini nazarda tutadigan, ammo uni bajarishdan voz kechishga olib keladigan maksimal (katta) yuklama ularga turli xil ichki reaksiyaga sabab bo'ladi. Bu, odatda, yuqori sinf sportchilarida maksimal yuklamaga nisbatan aniqroq reaksiya bilan tiklanish jarayonlari jadalroq davom etishida namoyon bo'ladi.

Dam olish oraliqlarining davomiyligi va tavsifi. Dam olish oraliqlarining davomiyligi ish jadalligi bilan birga uning ustuvor yo'nalishini belgilab beruvchi omildir.

Dam olish oraliqlarining davomiyligi vazifalar va qo'llanilgan mashg'ulot usuliga qarab rejalashtirilishi lozim. Masalan, birinchi navbatda, aerob faoliyatni oshirishga qaratilgan oraliq mashg'ulotlarda, yurak urish tezligi 120-130 zarb/daq.gacha kamayadigan dam olish vaqtlariga e'tibor qaratish kerak. Bu qon aylanishi va nafas olish tizimlari faoliyatining o'zgarishiga olib keladi, bu esa, yurak mushagining funksional imkoniyatlarini oshirishga hissa qo'shadi.

Mashqni takrorlash yoki bitta mashg'ulotda turli mashqlar orasidagi dam olish vaqtini rejalashtirishda uch turdagi oraliqlarni ajratish kerak.

1. To'liq (oddiy) oraliqlar, keyingi takrorlash vaqtida, avvalgi bajarilishidan oldingi ish qobiliyatining deyarli bir xil tiklanishini kafolatlaydi, bu esa, ishni qo'shimcha funksiyalar yuklamasini takrorlashga imkon beradi.

2. Navbatdagi yuklama ish qobiliyatining ayrim tiklanmagan holatiga tushadigan stressli (tugallanmagan) oraliqlar.

3. "Maksimal" - oraliq. Bu mashqlar orasidagi dam olishning eng kichik intervali bo'lib, undan keyin tiklanish jarayonining qonunlaridan kelib chiqqan holda ma'lum sharoitlarda yuzaga keladigan samaradorlik (superkompensatsiya) kuzatiladi.

Kuch, tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishda takroriy yuklamalar odatda, to'liq va "maksimal" - oraliqlar bilan birlashtiriladi. Chidamlilikni rivojlantirishda dam olish oraliqlarining barcha turlaridan foydalaniladi.

Sportchining harakat faoliyati xususiyatiga ko'ra, alohida mashqlar orasida dam olish faol va passiv bo'lishi mumkin. Passiv dam olish bilan sportchi hech qanday ish bajarmaydi, faol dam olish bilan tanaffuslarni qo'shimcha faoliyat bilan to'ldiradi. Faol dam olish samarasi birinchi navbatda, charchash xususiyatiga bog'liq: u yengil oldingi ish faoliyati bilan aniqlanmaydi va borgan sari jadallashib boradi. Mashqlar orasidagi dam olish oraliqlari bilan taqqoslaganda, mashg'ulotlar o'rtasidagi dam olish oraliqlari tiklanish jarayonlariga, organizmning mashg'ulot yuklamalariga uzoq muddatli moslashishiga yanada sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

6.2. Kuch mushak faoliyatida charchoq va qayta tiklanish

Har qanday mushak faoliyati, jumladan, sport metabolik jarayonlarning faolligini oshiradi, organizmdagi metabolizm va energiyani amalga oshiruvchi mexanizmlarni yuqori darajada tayyorlaydi va saqlaydi. Biroq, jismoniy faollikning ortishi bilan, shuningdek, ko'plab faoliyat turlarining jadallashuvi bilan organizmda charchoq deb ataladigan maxsus holat rivojlanadi.

Charchoq – bu uzoq davomiy va jadal mehnat ta'siri ostida yuzaga keladigan va uning samaradorligini pasayishiga olib keladigan funksional holat. Charchoq bir qator subyektiv va obyektiv belgilar bilan tavsiflanadi.

Charchoqning subyektiv belgilari - charchoq hissi, uyqusizlik, zaiflik, ishini to'xtatish yoki uning jadalligini kamaytirish istagi, og'riq, ayniqsa, o'ng qovurg'aostida (jigar), nafas qisilishi va tez-tez yurak urishi.

Charchoqning ob'yektiv belgilaridan ish qobiliyatining pasayishi, ishini to'liq to'xtatilgunga qadar, harakatlar koordinatsiyasining buzilishi, ularni bajarish texnikasi (masalan, tortishish aniqligining pasayishi), shuningdek, insonning holatini tavsiflovchi tashqi belgilari: kuchli terlash, qizarish yoki hatto oqargan teri, nafas o'zgarishi.

Charchoqning biologik ahamiyati o'ta yuqori. Bu uzoq evolyusiya davomida shakllangan himoya fiziologik mexanizmi hisoblanadi. Bu nafaqat ogohlantirish signali, balki asab hujayralarida to'xtash holati (tormojenie) yuzaga kelishiga olib keladi hamda Markaziy asab tizimi va butun tanani ortiqcha charchash va shikastlanishdan himoya qiladi.

Charchoqning rivojlanishi organizmni yaxshilash, uning funksional imkoniyatlarini oshirish omili sifatida ahamiyati kam emas. Takroriy charchoq va ular uchun noqulay sharoitlarda turli tizimlar faoliyatiga bog'liq moslashish siljishlarga javoban organizm o'zining zaxira imkoniyatlarini safarbar qiladi va superkompensatsiya hodisasi tufayli charchash tolerantlik darajasini oshiradi.

Charchoq bo'lishi mumkin:

- o'tkir, ya'ni qisqa vaqt ichida namoyon bo'ladi va surunkali, ya'ni uzoq xarakterga ega (bir necha oygacha);

- umumiy, ya'ni organizm funksiyalarining o'zgarishini tavsiflovchi va mahalliy, har qanday cheklangan mushak guruhiga, organga, analizatorga ta'sir qiladi.

Charchoqning ikki fazasi ajratiladi:

1. Kompensatsiyalangan (tananing zaxira qobiliyatlari yoqilganligi sababli ishlashning aniq pasayishi kuzatilmaganda);

2. Kompensatsiyalanmagan (tananing zaxira quvvati charchagan va samaradorligi aniq kamayadi).

Charchoq holatining rivojlanishiga mushaklarning qon bilan ta'minlanishining yomonlashuvi, ferment faoliyatining susayishi, mushaklarning retseptorlari va qisqartirilgan tuzilmalaridagi o'zgarishlar, endokrin apparatning gormonal funksiyasining buzilishi, to'qimalarning kislorod tanqisligi ta'sir qiladi. Vegetativ tizimlarning xususan, endokrin bezlarning faoliyati jadalligining pasayishi ish vaqtida ko'p hollarda energiya manbalarining to'liq toliqishi natijasi emas, balki organizmni yanada toliqishdan himoya qiluvchi profilaktik xarakterga ega.

Charchoqning to'rt asosiy turi ajratiladi:

1) aqliy (masalan, shaxmat o'yinida);

2) sensorli (masalan, analizatorlarning qizg'in funksiyasiga ega bo'lgan o'q otuvchi sportchilarda);

3) emotsional/hissiy;

4) jismoniy.

Harakatlar faoliyatida ishtirok etuvchi mushaklar soniga qarab, jismoniy charchoq uch turga bo'linadi:

1) lokal;

2) mintaqaviy;

3) global.

Charchoq quyidagilarda namoyon bo'ladi:

- nafas olish sikllarini bir harakat sikli bilan ikki barobar ko'paytirishda (eshkak eshish, suzish);

- nafas harakatlarini sekinlashtirishda yoki vaqtincha to'xtatishda (kuch mashqlarini bajarish);

- nafas olish va harakat o'rtasidagi izchillikni buzishda;

-harakat va nafas olish sikllari davomiyligining yanada aniq o'zgarishi.

Charchoq hissining yaqinlashishini bildiruvchi ko'rsatkichlar:

1) axloqda koordinatsiyaning buzilishi natijasida xatolar va yaroqsizlar sonining ko'payishi;

2) yangi, foydali ko'nikmalarni yaratish va o'rgana olmaslik;

3) eski avtomatik ko'nikmalarini buzilishi.

Charchoq paytida funktsiyaning diskoordinatsiya ko'rinishlaridan biri ish fiziologik xarajatlarining oshishi natijasida bajarilgan ish birligiga energiya sarfining oshishidir.

Charchoq holati rivojlanishining dastlabki bosqichini uch bosqichga bo'lish mumkin:

1) kompensator o'zgarishlarga hojat qolmaganda, shunchaki charchoq tuyg'usini yengish bosqichi;

2) ishni tejimli qilish bosqichi (qo'shimcha harakat birliklari kiritilgan);

3) harakat charchoq'ini qoplash bosqichi.

Charchoq rivojlanishining dastlabki bosqichida mushaklar qisqarish kuchining pasayishi harakatlar tezligining oshishi bilan qoplanishi mumkin.

Charchoq ishlashning pasayish bosqichi bilan kechadi va bir muncha vaqt o'tgach, uning o'rmini ishlashning kuchayishi egalalydi. Ushbu bosqichlarning davomiyligi organizmning tayyorgarlik darajasiga, shuningdek, bajarilgan ishlarga bog'liq.

Mushak faoliyatining oxirida organizmda fiziologik va biokimyoviy jarayonlar sodir bo'lib, normal konstantalarni tiklaydi, ichki muhitni normallashtiradi, ish vaqtida iste'mol qilinadigan energiya zaxiralarni to'ldiradi, chiqindilarni organizmdan chiqarib tashlaydi. Bu jarayonlar qayta tiklash jarayonlari deb ataladi va ish paytida o'zgargan funktsiyalar qayta tiklanadigan vaqt qayta tiklash yoki ishlashdan keyingi davr deb ataladi.

Erta va kech tiklanish fazalari mavjud. Erta faza yengil ishdan keyin bir necha daqiqa ichida, og'ir ishdan keyin - bir necha soat ichida tugaydi; kech tiklanish fazalari bir necha kungacha davom etishi mumkin.

Shuni ta'kidlash kerakki, tiklanish jarayonlari faqat harakatlar faoliyati tugagandan so'ng emas, balki qisman bevosita mushak faoliyati

davomida - joriy tiklanish deb ataladi. Hoziroq tiklanishni tashkil etuvchi va barqaror ishlash holatini ta'kidlovchi jarayonlarga quyidagilar kiradi: teri va shilliq pardalardagi suyuqlikni bug'latish orqali organizmdan ortiqcha issiqlikni chiqarish; nafas yo'llari orqali organizmdan karbonat angidridni chiqarish va boshqalar. Past zichlikdagi ish bilan hoziroq tiklanish juda samarali va uzoq vaqt davomida zarur ish qobiliyatini saqlab qolishga yordam beradi. Ko'proq intensiv harakat faoliyati bilan tiklanish jarayonlari butunlay yetarli emas va tananing samaradorligi tez kamayadi.

Asosiy tiklanish jarayonlari tiklanish davrida mushak faoliyati tugaganidan keyin sodir bo'ladi.

Tezkor va kechiktirilgan tiklanish ajratiladi.

Tezkor tiklanish asosan, ish vaqtida tanada to'plangan oksidlanmagan mahsulotlarni yo'q qilish bilan bog'liq.

Kechiktirilgan tiklanish - bu keyingi davr:

a) asab tizimini normal funktsional holatini tiklash;

b) organizmning turli vegetativ funktsiyalarini tiklash;

v) barcha chiqindilarni chiqarib tashlash;

g) umumiy energiya xarajatlarini to'ldirish va energiya salohiyatini tiklash;

d) organizmning suv-tuz muvozanatini tiklash;

ye) gomeostazning barcha parametrlarini tiklash;

j) organizmning ish qobiliyatini tiklash;

e) oqsil tuzilmalarini sintez qilish va organizmning potensial imkoniyatlarini yaratish.

Ushbu davrning davomiyligi sezilarli darajada o'zgarishi mumkin, bu esa bajarilgan ishning tabiati, uning davomiyligi, jadalligi, tanadagi tarkibiy, biokimyoviy va funktsional o'zgarishlarning chuqurligiga, shuningdek, tiklanish jarayonlarini tartibga soluvchi va tezlashtiruvchi chora-tadbirlarning samaradorligiga bog'liq.

Ish davridan keyingi davr organizmning turli funktsional tizimlarida tiklanish jarayonlarining geteroxronligi, ya'ni turli funktsiyalarning bir vaqtda normallashtirilishi bilan tavsiflanadi. Shunday qilib, o'rtacha ishdan keyin qon bosimining qiymati yurak urish tezligiga nisbatan tezroq tiklanadi va kislorod iste'moli darajasi o'pka ventilyatsiyasi hajmidan tezroq bo'ladi.

Keyinchalik ham organizmning uglevod zaxirasi va boshqa ko'rsatkichlari tiklanadi.

Organizm funksiyalarini yaxshilash va uning salohiyatini oshirish uchun alohida ahamiyatga ega bo'lgan tiklanish davrining bosqichi bo'lib, u tiklanish jarayonlarining to'liqsimon tabiatini aks ettiradi. Tiklanish jarayonlarining to'liqlanishida superkompensatsiya (haddan ziyod-tiklanish) qonuni deb ataluvchi umumiy biologik qonuniyatning namoyon bo'lishi kuzatiladi. Energiya potentsiallarining sarflanishi qanchalik faol bo'lsa, tiklanish shunchalik tezlashadi va kuchli tiklanish shunchalik katta bo'ladi. Biroq, juda yuqori darajadagi zichlik va energiya potentsialining sarflanish miqdori, ularning tiklanishini sekinlashtiradi va reaktivlikning ortish bosqichi uzoqlashadi.

Shunday qilib, tiklanish davri nafaqat organizmning dastlabki holatini tiklash vaqti, balki oldingi mushak yuklamalari paytida funksiyalarni mustahkamlashdan olingan yengil atletika reaksiyalari mustahkamlangan davr sifatida ham ko'rib chiqilishi kerak. Yengil atletika reaksiyalarini bunday mustahkamlashga faqat ko'p marotaba takroriy harakat faoliyati (mashg'ulotda) bilan erishiladi. Shu bilan birga, organizmdagi iz reaksiyalarining jamlanishi nafaqat funksional smenada, balki ishlashni yaxshilash (tayyorgarlik) uchun asos bo'lgan organlar va tizimlarning morfologik o'zgarishida ham belgilanadi.

Organizmning rivojlanishi va takomillashuvining eng katta samarasi, qayta-qayta mashg'ulot yuklamalari reaktivlikning ortish fazasida bajarilganda uning funksional potentsialining oshishiga erishiladi. Uning rivojlanishidagi tana, xuddi shunday, takroriy yuklamalar bilan tezroq o'rnatiladigan yuqori boshlang'ich samaradorlik darajasidan boshlanadi.

Ba'zi hollarda to'liq tiklanish hali sodir bo'lmagan va ishlash hali ham qisqarmagan bo'lsa, mashg'ulot yuklamalarini qisqa vaqt oralig'ida takrorlash kerak bo'ladi. Bunday ish tezlik va yuqori tezlikda chidamlilikni rivojlantirish uchun zarurdir.

Har qanday holatda ham, mashg'ulot ta'siriga erishish uchun dam olish oralig'ining davomiyligi 48 soatdan oshmasligi kerak va yuqori natijalarga erishish uchun yuklamalarni haftada 5-6 marta, hatto bir kunda 2-3 marta amalga oshiriladi.

Biroq, jismoniy tayyorgarlik natijalarining o'sishi tiklanish jarayonlarini tezlashtiruvchi va tartibga soluvchi pedagogik, tibbiy-biologik va psixoregulyatsion omillar majmuasidan foydalanmasdan iloji yo'q.

Kuchli mushak yuklamalaridan keyin inson organizmning to'la-to'kis tiklanishi, avvalo, o'quv-mashg'ulot jarayonining to'g'ri ilmiy asoslangan tashkil etilishiga, ratsional mashg'ulot rejimiga bog'liqdir. Asosiy pedagogikaga (bosqichma-bosqich, izchil, tizimli va h.k.) qat'iy rioya qilish va jismoniy tayyorgarlikning o'ziga xos (davrlashtirish, umumiy va maxsus tayyorgarlikning nisbati va musobaqa arafasidagi yuklamalari) tamoyillari o'quv-mashg'ulot jarayonini sifatli tashkil etishning zaruriy sharti hisoblanadi.

Alohida e'tibor bilan mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda tiklanish jarayonlarining namunalarini hisobga olish kerak. Takroriy yuklamalarni samaradorlikni oshirish fazasida bajarish maqsadga muvofiqdir. Juda uzoq dam olish oralig'lari mashg'ulot jarayonining samaradorligini kamaytiradi. Tiklanish jarayonini tezlashtirish uchun sport amaliyotida faol dam olishdan foydalaniladi.

6.3. Sport va moslashishda yuklamalar

Umumiy shaklda moslashish deganda barcha tirik mavjudotlarning ekologik sharoitga moslashish qobiliyati tushuniladi. Bunda genotipik va fenotipik moslashuvlar mavjud.

Evolusiyaning asosi bo'lgan genotipik moslashish irsiy o'zgarishlar va tabiiy tanlanish orqali populyatsiyalarning ekologik sharoitiga (bir xil turdagi shaxslar to'plami) moslashish jarayonidir.

Fenotipik moslashuv - turli ekologik omillar ta'siriga javoban hayot davomida shaxsda rivojlanadigan moslashuvchanlik jarayoni bo'lib, ba'zan (masalan, ichki zaxiralarni kasalliklarda iste'mol qilish) organizmning ichki muhitida potentsial xavfli o'zgarishlar sodir bo'ladi. Moslashuvning bu turi so'nggi o'n yilliklarda sport nazariyasi va metodikasi, sport fiziologiyasi va morfologiyasi, tibbiy-biologik va biomexanik, psixologiya va tibbiyot sohasida olib borilgan ko'plab tadqiqotlarning predmeti hisoblanadi.

Moslashuvni belgilashda shuni hisobga olish kerakki, u jarayon sifatida ham, natija sifatida ham tushuniladi:

- moslashish organizmning tashqi yoki ichki muhit omillariga moslashadigan jarayonga murojaat qilish uchun ishlatiladi;

- moslashish organizm va muhit o'rtasida vujudga keladigan nisbiy muvozanatni ifodalash uchun qo'llaniladi;

- moslashuv moslashish jarayon natijasi deb tushuniladi.

"Moslashish" tushunchasi "zo'riqish/stress" tushunchasi bilan chambarchas bog'liq - organizmning har qanday kuchli qo'zg'atuvchining ta'siriga xos bo'lmagan reaksiyasi. Sportda zo'riqishga asosan, muhim va katta tayyorgarlik va musobaqa yuklamalari, yuqori mas'uliyat, kutilmagan va xavfli vaziyatlar va boshqalar sabab bo'ladi.

Zo'riqish nazariyasi kanadalik fiziolog Gans Sele tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, u organizmga stress qo'zg'atuvchisi ta'sir etganda ikki turdagi reaksiyalar mumkinligini ko'rsatdi:

1) agar tiklovchi juda kuchli bo'lsa yoki juda uzoq vaqt harakat qilsa, zo'riqish sindromining yakuniy bosqichi-charchash;

2) agar qo'zg'atuvchi/stimul organizmning moslashish zaxiralari oshmasa, organizmning energiya va tarkibiy zaxiralarini iste'mol qilish va qayta taqsimlanish kuzatiladi, o'ziga xos moslashish jarayonlari faollashadi.

Sport mashg'uloti va sportchilarning musobaqa faoliyatida birinchi turdagi reaksiya ularning imkoniyatlariga to'g'ri kelmaydigan ortiqcha yuklamalarni rejalashtirish, uzoq davom etishi va o'ta keskin raqobat bilan xarakterlanadigan kuchli musobaqalarda qayta-qayta bajarishda qayd etiladi. Ikkinchi turdagi reaksiya - tizimli sport takomillashuvining asosi bo'lgan moslashuvning shakllanishini rag'batlantiruvchi hisoblanadi.

Sport mashg'ulotlariga nisbatan moslashuvning har xil turlarini ajratish kerak.

Tezkor moslashuv - sportchilar organizmining mashg'ulot va musobaqa mashqlari, o'quv dasturlari, mashg'ulot va musobaqa faoliyatida kutilmagan vaziyatlarning yuzaga kelishi bilan bog'liq turli va qisqa muddatli qo'zg'atuvchi/stimullarga munosabati va boshqalar.

Uzoq muddatli moslashuv - uzoq muddatli va bir yillik mashg'ulotlarda mashg'ulot va musobaqa yuklamalaridan uzoq muddatli foydalanish ta'siri ostida rivojlanayotgan tuzilmaviy va funksional xarakterdagi sportchilar organizmida barqaror o'zgarishlar.

Bundan tashqari, haddan tashqari yuqori umumiy yuklama (ortiqcha yuk) bilan qisqa muddatli mashg'ulot (odatda, bir necha hafta) ta'siri ostida uzoq muddatli moslashish reaksiyalari asosida shakllanadigan eng yuqori funksional imkoniyatlar holatini - haddan tashqari yuqori moslashish kabi konsepsiyani ajratish tavsiya etiladi. Bunday yuklama, odatda, avvalgi mashg'ulotning eng qizg'in davrlarida sportchi tomonidan olib borilgan yuklamadan 15-25 % yuqori bo'lib, asosiy musobaqalarga faqat yuqori malakali sportchilar uchun bevosita tayyorgarlik bosqichida rejalashtiriladi.

Moslashuv jarayonlari organik ravishda qayta moslashish, deadaptatsiya va readaptatsiya jarayonlari bilan bog'liq.

Qayta moslashish - haddan tashqari yoki o'ylamay rejalashtirilgan yuklamalarning natijasidir, bu esa yetarli bo'lmagan yuklamalarga uchragan funksional tizimlarning charchashi va eskirishida namoyon bo'ladi.

Deadaptatsiya - mashg'ulotning tugatilishi, uning yo'nalishini o'zgarishi, yuklamaning keskin kamayishi natijasida sportchi organizmining boshlang'ich darajaga qaytishi.

Readaptatsiya - bu sportchi organizmining teskari tuzilmaviy va funksional moslashuv jarayoni, deadaptatsiya tufayli yo'qotilgan imkoniyatlarning tiklanishi.

So'nggi yillarda, "dezadaptatsiya" atamasi ixtisoslashgan adabiyotlarda keng tarqalgan bo'lib, asosan, psixiatriya bilan bog'liqligi, atrof-muhit, o'tkir yoki surunkali zo'riqish ta'siri ostida ruhiy moslashish mexanizmlarining buzilishini bildiradi. Sport ekstremal vaziyatlar, katta jismoniy va ruhiy yuklamalar bilan bog'liq faoliyat sohasi sifatida mashg'ulot guruhlar, jamoalar, shuningdek, musobaqalarda keskin raqobat, muayyan insonning noto'g'ri moslashish xavfi o'ta yuqori bo'lgan muhitdir. Noto'g'ri moslashish (dezadaptatsiya) nevrotik va psixopatik ko'rinishlarga ega bo'lib, uning asosi odatda ziddiyatdir. Uning ta'siri ostida ekologik sharoitlariga yetarli reaksiyalar asta - sekin shakllanadi, ya'ni sportga xos ko'plab qo'zg'atuvchi omillarga - og'ir, tez-tez og'riqli yuklamalar, o'tkir raqobat, murabbiyning qat'iy talablari, jarohatlar, sport bilan ta'limni birlashtirishdagi qiyinchiliklar, to'liq shaxsiy hayot va boshqalar.

Kasbiy faoliyat turlari mavjud bo'lmay, ularning inson organizmiga ta'siri va ta'lim samarasi jihatidan zamonaviy sport turlarining tayyorgarligi

va musobaqa yuklamalari bilan taqqoslanishi mumkin. Ekstremal iqlim sharoiti va ekologik omillar bilan og'irlashgan og'ir jismoniy mehnat inson organizmida yuqori malakali sportchilarda kuzatiladigan bunday moslashuvchan o'zgarishlarga sabab bo'la olmaydi. Buning sababi oddiy: jismoniy mehnatning eng og'ir kundalik soatlarining intensivligi, hatto og'ir ekologik sharoitlar (issiq iqlim, baland tog'lar) bilan ham og'irlashadi, mashg'ulotlarning intensivligiga nisbatan ancha past bo'ladi va musobaqa faoliyatining ekstremal sharoitlari boshqa faoliyat turlarida o'xshash emas.

Ko'p yillar davomida sportchilar katta hajm va jadallikdagi mashg'ulot va musobaqa yuklamalariga bardosh berishga majbur, bu esa kundalik 5-6 soat quvvat sarfini, oddiy hayot uchun zarur bo'lgandan 3-4 marta ko'proq sarflashni talab qiladi. Sportchi turli harakat sifatlarini - tezlik, koordinatsiya qobiliyati, egiluvchanlik, kuch, chidamlilikni maksimal safarbar etishni talab qiladigan, yuqori koordinatsiya murakkablikdagi turli harakatlarga moslashish zaruriyati bilan duch keladi. Ko'p hollarda mashg'ulot chuqur charchash bilan kechadi, og'ir, ko'pincha o'ta og'irqli charchoq hissi paydo bo'ladi. Musobaqalar, ayniqsa, asosiy (Olimpiya o'yinlari, Jahon chempionatlari, eng yirik mintaqaviy musobaqalar) nafaqat jismoniy yuklamalar bilan, balki qo'shimcha ekstremal sharoitlar mavjudligi bilan ham bog'liq - keskin raqobat, yuqori mas'uliyatlilik, g'ayrioddiy maishiy, iqlim va ob-havo sharoitlari, muxlislarning xatti-harakati, dopingga qarshi xizmatlarga intilish va boshqalar.

Bu shart-sharoitlarning barchasi mashg'ulot va musobaqa faoliyati mazmunida sezilarli iz qoldiradi, zarur moslashuv reaksiyalari doirasini keskin kengaytiradi va sportchilarni tayyorlash jarayonini murakkablashtiradi.

6.3.1. Tezkor moslashishni shakllantirish

Tezkor moslashishga misol sifatida chidamlilikka yuqori talablar qo'yadigan sport turlariga ixtisoslashgan sportchilar organizmining nisbatan qisqa intensiv jismoniy yuklamani bajarish reaksiyalarini keltirish mumkin. Ish boshlangandan so'ng, sportchining layoqatliligi, muayyan ishni samarali bajarish uchun mas'ul bo'lgan funksional tizim faoliyatining samaradorligini aniqlaydigan turli organlar, tizimlar va mexanizmlarning

faoliyati keskin faollashadi. Mushak qon oqimining keskin oshishi kuzatiladi, mushak metabolizmi mahsulotlari sportchining mushaklari va qonida intensiv ravishda to'planadi, energiya substratlari - kreatinfosfat, mushak glikogenining zaxiralari kamayadi.

Mashg'ulotni to'xtatilishi tezkor moslashishning teskari jarayonlarining harakatiga olib keladi. Qisqa vaqt davomida yurak urishi, nafas olish tezligi va chuqurligi, o'pka ventilyatsiyasi, yurak tashlashi, qon oqimining tarqalishi ish darajasiga qaytishi hamda energiya substratlari zaxiralari tiklanadi.

Tezkor moslashish reaksiyalari qo'zg'atuvchining kattaligi, sportchining tayyorgarligi, muayyan ishni bajarishga tayyorligi, sportchi organizmining funksional tizimlarining samarali qayta tiklanish qobiliyati va boshqalardan kelib chiqadi va umuman, ular juda tez o'tkinchidir. Masalan, qisqa muddatli mashqlardan so'ng ko'rsatkichlarni me'yorlashtirish bir necha o'n soniya ichida sodir bo'lishi mumkin yoki u (masalan, marafon masofasida yugurgandan so'ng) bir necha kun davom etishi mumkin. Katta yuklamalar bilan mashg'ulot dasturlaridan so'ng tiklanish jarayonlari muayyan charchoq, mushak glikogen zaxirasining kamayishiga olib keladi, 2-3 kunga cho'zilishi mumkin.

Shuni ta'kidlash kerakki, muayyan jismoniy harakatlarga nisbatan tezkor moslashishning shakllanishi barqaror moslashuv mavjudligini anglatmaydi. Har qanday mashaqqatli yuklamaning dastlabki ta'siri mushaklar, qon aylanish va nafas olish organlari faoliyatini safarbar qilishdan iborat bo'lib, ular birgalikda muayyan mushak ishlarini bajarish uchun mas'ul bo'lgan funksional tizimni tashkil etadi. Biroq, ushbu tizimning samaradorligi uning hozirgi vaqtda mavjud bo'lgan funksional zaxirasiga qat'iy muvofiq bo'lib, bajarilgan ishning hajmi, jadalligi va samaradorligini cheklaydi. Bu zaxirani oshirish funksional tizimining maksimal (yoki ularga yaqin) imkoniyatlarining bir necha ko'rinishlarini talab qiladi, natijada uzoq muddatli moslashish shakllanadi.

Tezkor moslashish reaksiyalarini uch bosqichga bo'lish mumkin. Ularning mavjudligi yugurish, velosport, suzish va biatlon bo'yicha uzoq masofalarni yengishda, shuningdek, katta hajmdagi ish bilan mashg'ulot dasturlarini bajarishda eng aniq namoyon bo'ladi.

Birinchi bosqich ma'lum bir ishni bajarishni ta'minlovchi funksional tizimning turli komponentlarini faollashtirish bilan bog'liq. Bu yurak urishining keskin oshishi, yurak tashlashi, o'pka ventilyatsiyasining darajasi, kislorod sarfi va boshqalarda ifodalanadi.

Ikkinchi bosqich funksional tizimning faoliyati barqaror holatda deb ataladigan asosiy parametrlarning barqaror xususiyatlariga ega bo'lganda sodir bo'ladi.

Uchinchi bosqich harakatlarni tartibga soluvchi asab markazlarining charchashi va organizmning uglevod zaxiralarining toliqishi tufayli talab va uning qondirilishi o'rtasida o'rnatilgan muvozanatning buzilishi bilan xarakterlanadi. Tezkor moslashishning uchinchi bosqichiga o'tish bilan bog'liq bo'lgan talablarning sportchi organizmiga haddan tashqari tez-tez taqdim etilishi uzoq muddatli moslashuvning shakllanish tezligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi hamda turli organlar holatining salbiy o'zgarishiga olib kelishi mumkin.

Tezkor moslashuvning bu bosqichlarining har biri tegishli guruhning funksional zaxiralarini kiritish bilan bog'liq. Ularning birinchisi nisbiy dam olish holatidan mushak faoliyatiga o'tish vaqtida safarbar etiladi va kompensatsiyalangan charchash hodisalari paydo bo'lguncha ishni ta'minlaydi, ikkinchisi - progressiv charchash sharoitida ishni davom ettirishda sodir bo'ladi. Ikkinchi guruh zaxiralaridan foydalanish tegishli jismoniy va ruhiy zaxiralarning toliqishi tufayli berilgan ishni bajarishdan ixtiyorsiz voz kechish bilan bog'liq. Mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga xos jismoniy zo'riqish sharoitida barcha zaxiralardan foydalanilmaydi, bu esa organizm tomonidan faqat o'ta og'ir sharoitlarda safarbar etiladigan uchinchi zaxiralar guruhini ajratishga zamin yaratadi.

6.3.2. Uzoq muddatli moslashishning shakllanishi

Uzoq muddatli moslashish asta-sekin sportchining organizmiga ma'lum qo'zg'atuvchi/stimullarning uzoq muddat yoki takroriy ta'siri natijasida sodir bo'ladi. Aslida, uzoq muddatli moslashish tezkor moslashuvni takroran amalga oshirish asosida rivojlanadi va ma'lum o'zgarishlarning asta-sekin miqdoriy to'planishi natijasida organizm yangi sifatga ega bo'lishi bilan tavsiflanadi - u moslashmagan holatdan moslashishga aylanadi.

Tezkor va uzoq muddatli moslashuvning o'zaro ta'sirini hisobga olgan holda, tezkor moslashuvdan, asosan, nomukammal bosqichdan uzoq muddatli bosqichga o'tishi, tegishli ekologik omillarga samarali moslashish samaradorlikdan dalolat beradi. Uzoq muddatli moslashish davrida morfofunktsional qayta tartibga solish quyidagi jarayonlar bilan birga kelishi aniqlangan:

- a) tartibga solish mexanizmlarining munosabatlarini o'zgartirish;
- b) organizmning tuzilmaviy va funksional zaxiralarini safarbar qilish va oshirish;
- v) aniq faoliyatni samarali amalga oshirishni ta'minlovchi maxsus funksional tizimni shakllantirish.

Bu uch reaksiya moslashish jarayonining bosh va asosiy tarkibiy qismidir.

Uzoq muddatli moslashish reaksiyalarning shakllanishi to'rt bosqichda shakllanadi.

Birinchi bosqichda qayta takrorlanadigan tezkor moslashish ta'sirlarini jamlashga asoslangan uzoq muddatli moslashish mexanizmlarini rag'batlantirish uchun muayyan yo'nalishdagi mashg'ulot dasturlarini amalga oshirishda sportchi organizmining funksional zaxiralarini muntazam safarbar qilish bilan bog'liq.

Ikkinchi bosqichda tizimli ravishda ortib boruvchi va tizimli takroriy yuklamalar fonida tegishli funksional tizimdagi organ va to'qimalarda intensiv tuzilmaviy va funksional o'zgarishlar sodir bo'ladi. Ushbu bosqichning oxirida organlarning zarur gipertrofiyasi va yangi sharoitda funksional tizimning samarali ishlashini ta'minlaydigan turli aloqalar va mexanizmlar faoliyatining izchil bo'lishi kuzatiladi.

Uchinchi bosqichda barqaror uzoq muddatli moslashish bilan tavsiflanadi, bu tizimning yangi faoliyat darajasini ta'minlash uchun zarur tarkibiy zaxiraning mavjudligi, funksional tuzilmalarning barqarorligi, tartibga soluvchi va ijro etuvchi organlarning yaqin aloqasi bilan ifodalanadi.

To'rtinchi bosqichda irratsional ravishda qurilgan, odatda, haddan tashqari mashaqqatli mashg'ulotlar, yetarli ovqatlanish va tiklanish bilan sodir bo'ladi va funksional tizimning alohida tarkibiy qismlarining eskirishi

bilan tavsiflanadi. Turli noqulay ekologik omillar bu bosqichning boshlanishiga yordam beradi - vaqt yetishmasligi, ta'lim bilan bog'liq muammolar, jamoada, oilada, murabbiy bilan qiyin munosabatlar, ijtimoiy izolyatsiya va boshqalar.

Umumiy qilib aytganda maqsadli mashg'ulot jarayoni sportchi organizmida turli o'zgarishlarga olib keladi va shu bilan ularning ish faoliyatini oshiradi. Biologik nuqtai nazardan mashg'ulot - bu sportchining turli yuklamalarga uzoq vaqt moslashuv jarayonidir. Mashg'ulot yuklamasi o'z-o'zidan mavjud emas. Bu mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga xos bo'lgan mushak ishining funksiyasidir. Bu organizmning tegishli funksional qayta tuzilishiga olib keladigan mashg'ulot salohiyatini o'z ichiga olgan mushak ishi hisoblanadi. Biroq, jismoniy tayyorgarlik natijalarining o'sishi tiklanish jarayonlarini tezlashtiruvchi va tartibga soluvchi pedagogik, tibbiy-biologik va psixoregulyatsion omillar majmuasidan foydalanmasdan iloji yo'q. Bu shart-sharoitlarning barchasi mashg'ulot va musobaqa faoliyati mazmunida sezilarli iz qoldiradi, zarur moslashuv reaksiyalari doirasini keskin kengaytiradi va sportchilarni tayyorlash jarayonini murakkablashtiradi.

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. "Yuklama" tushunchasini ochib bering.
2. Qanday yuklamalar rivojlantiruvchi hisoblanadi?
3. Mashg'ulot yuklamalarining samaradorligi belgilarini sanab o'ting.
4. Qanday yuklamalar maxsus hisoblanadi?
5. Yuklamaning jadallik doiralarini tavsiflab bering.
6. Qanday ko'rsatkichlar mashg'ulot yuklamasini aniqlaydi?
7. Yuklamalar orasidagi dam olish oraliqlarining turlarini ta'riflang.
8. Moslashishning tezkor reaksiyasi bosqichlariga tavsif bering.
9. Uzoq muddatli moslashish davomida organizmida qanday jarayonlar sodir bo'ladi?
10. Uzoq muddatli moslashish reaksiyalarining hosil bo'lishi qanday bosqichlarda o'tadi?

VII BOB. SPORT TAYYORGARLIGI KO'P YILLIK JARAYON SIFATIDA VA UNING TUZILISHI (MIKROSIKL, MEZOSIKL VA MEZOSIKL)

7.1. Yillik mashg'ulot va uni davrlashtirish

Yil davomida sportchi yilning o'n bir oyi davomida muntazam mashg'ulot olib boradi va o'n ikkinchi oyida - yuklamani kamaytiradi - u asablarga dam berib, asosan, mushaklar bilan mashq qiladi. Lekin yil davomida o'tkaziladigan mashg'ulotlarni sport tayyorgarligi uchun mashg'ulot talablari asta-sekin va bir xil oshib borayotgan chizig'i sifatida tasvirlab bo'lmaydi. Bu chiziq yanada murakkab, avvaldan ta'kidlanganidek, to'liq xarakterga ega. Har bir mashg'ulotlar yilda nafaqat inson organizmining biologik xususiyatlariga, balki ekologik sharoitga ham bog'liq bo'lgan tabiiy o'zgarishlarga duch keladi. Eng yaxshi sport yutuqlariga erishish uchun sportchining organizmi, uning qobiliyati va imkoniyatlarini ma'lum ekologik sharoitga moslashtirish kerak bo'ladi.

Asosiy shart - musobaqa vaqti - sport taqvim. Ular uchun sportchi tayyorgarlik ko'rishi, ko'p oylar davomida mashg'ulot o'tkazishi va asosiy musobaqaning oldindan ma'lum bo'lgan kunida (kunlari) eng yuqori sport formasiga erishishga intilishi va uni ma'lum vaqt saqlashi kerak. Shu munosabat bilan yillik mashg'ulot to'g'ri rejalashtirishni, mashg'ulot talablari va tayyorgarlikning oldindan rejalashtirilgan o'zgarishlar ta'minlanishini talab qiladi.

Buning uchun, birinchi navbatda, davrlashtirish - yillik mashg'ulotlarni davrlar va bosqichlarga ajratish lozim. Yuqorida aytib o'tilganidek, Olimpiya chempioni uchun boshlang'ich yo'l o'rtacha 5 dan 7 yilgacha davom etadi. Shu yillar davomida sportchi muntazam shug'ullanadi va har yili sport taqvimiga ko'ra, musobaqalarda ishtirok etadi. Musobaqalarda muntazam ishtirok etmasdan, yuqori sinf sportchisini tayyorlash mumkin emas. Shuning uchun sportchi yilning asosiy musobaqalarida eng yuqori natijalarga erishishga intilib, ularga tayyorgarlik ko'rishi lozim. Bunga muvofiq, yillik mashg'ulotni tuzish kerak. Uning har bir bosqichida keyingi bosqichiga o'tishda fiziologik, psixologik va texnik tayyorgarlik amalga oshiriladi. Bunday holda, har bir bosqichda sportchi

organizmda o'zgarishlar va rivojlanishlar yuzaga keladi, bu esa funksional imkoniyatlarning yangi o'sishiga, keyingi bosqichda tayyorgarlikdagi yangi ijobiy o'zgarishlarga zamin yaratadi. Bu bosqichma-bosqich yondashuv natijada tayyorgarlikning juda yuqori darajasiga erishish imkonini beradi.

Shu bilan bir qatorda, tayyorgarlikning ayrim tarkibiy qismlari takomillashib, boshqalari erishilgan darajada saqlanadi, shuningdek, boshqalari yomonlashishi mumkin bo'lgan bosqichlari ham mavjud. Nihoyat, tayyorgarlikning barcha tarkibiy qismlari teng bo'lmasa-da, bosqich mavjud. Bu bosqich sportchining dam olishi, musobaqadan keyin va jadal tayyorgarlikning yangi bosqichi oldidan uning barcha funksional imkoniyatlarini to'liq tiklash uchun mo'ljallangan.

Ma'lum tartibda birlashtirilgan bu bosqichlarning barchasi uch davrdan iborat katta mashg'ulot siklini tashkil etadi: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davri (yakuniy). Davrlar va bosqichlar turli sport turlarida va yil davomida turlicha taqsimlangan. Bu birinchi navbatda, musobaqalarning vaqti, ayrim hollarda esa, iqlim sharoiti, mashg'ulotlarning mavsumiyligi bilan bog'liq. Ko'pgina sport turlari (engil atletika, futbol, xokkey, velosport va boshq.)da yillik mashg'ulotning ushbu uch davri bir yillik siklga qo'shiladi; bir qator sport turlarida (gimnastika, tennis, basketbol, suzish, va hokazo) ular faqat yarim yilni qamrab oladi va shuning uchun bir yilda ikki marta takrorlanadi (ikki katta sikldan). Kurashchilar va bokschilarda ba'zan yiliga yana ham ko'proq davrlarga ega. Ular har bir muhim musobaqa oldidan uch davrli sikldan o'tadi (odatda, yiliga 3-4 marotaba). Bunday hollarda yillik siklning boshlanishidagi tayyorgarlik davri shu yilning keyingi katta sikllariga nisbatan uzoqroq bo'ladi. Ularning har birining davomiyligi 2-3,5 oygacha. Bu sikllar uzoq musobaqa davri fonida ketma-ket bo'lib o'tadi, shuning uchun bosqichlarda o'rtasida uzluksizlik mavjud: kichik tayyorgarlik, to'g'ridan-to'g'ri tayyorgarlik, musobaqa va musobaqadan so'ng. Bu sportchi tayyorgarligining to'liqinsimon ritmidir. Bir yilda qancha katta sikllarni o'z ichiga olmasin, ularda vazifalar va mashg'ulot mazmuni o'xshashdir. Faqat har bir keyingi siklda butun mashg'ulot jarayoni odatda, birmuncha yuqori darajada bajariladi, bu esa tayyorgarlikning o'sishi va undan ham katta sport yutuqlariga erishish vazifasi bilan bog'liq.

Sport mashg'ulotlarini davrlashtirish haqida to'liq tasavvurga ega bo'lish uchun bitta katta siklni hisobga olish kifoya. Bugungi kunda u tayyorgarlik davridan iborat bo'lib, u ikki bosqichga bo'linadi: umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik; musobaqadan oldin va musobaqa bosqichlarini o'z ichiga olgan musobaqa davri va o'tish davri. Ayniqsa, mas'uliyatli musobaqaga tayyorgarlik ko'rishda bosqichlarga ehtiyoj bo'lishi mumkin: yuklamani kamaytirish (razgruzochno), to'g'ridan-to'g'ri tayyorgarlik, musobaqada ishtirok etish.

7.1.1. Tayyorgarlik davri

Bu davrda mashg'ulot juda muhim, chunki u musobaqa davrida tayyorgarlik uchun umumiy va maxsus poydevorni (morfologik, fiziologik, psixologik, texnik) yaratadi. Dastlabki tayyorgarlikning yetarli emasligi, u eng kuchli maxsus tayyorgarlik uchun tuzilishi yoki almashtirilishi mumkin emas.

Tayyorgarlik davrida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish va takomillashtirish.
2. Tanlangan sport turiga nisbatan kuch, tezkorlik va boshqa jismoniy sifatlarni yanada rivojlantirish.
3. Axloqiy va irodaviy sifatlarni takomillashtirish.
4. Texnikani o'zlashtirish va uni takomillashtirish.
5. Taktika elementlari bilan tanishish.
6. Sport nazariyasi va uslubi, gigiena va o'z-o'zini nazorat qilish sohasidagi bilim darajasini takomillashtirish.

Tayyorgarlik davrining vazifalarini hal qilish va gigienik rejimga qat'iy rioya qilish natijasida sportchilar musobaqa davriga yaxshi tayyorgarlik, natijalar bir yil avvalgisiga qaraganda texnik, jismoniy va irodaviy fazilatlarini, bir yil avval yuqori sport turlari bilan boshlash imkonini beradigan mashg'ulotlarga ega bo'ladi.

Tayyorgarlik davri ikki bosqichni o'z ichiga oladi:

- birinchi – *umumtayyorgarlik* – umumiy jismoniy tayyorgarlikga ega bo'lish va mustahkamlashga qaratilgan. Shu bilan birga, bu davrda texnika ustida ham ish olib boriladi, bk faqat harakat sifatlarining rivojlanish darajasi imkonini beradi. Buning uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik,

texnikani o'rgatish va ularni takomillashtirish mashqlari, axloqiy-irodaviy sifatlarni rivojlantirish usullaridan keng foydalaniladi;

- ikkinchi bosqich – *maxsus tayyorgarlik* – maxsus tayyorgarlikka ega bo'lish, uni mustahkamlash, texnikani takomillashtirish va maxsus fundament qurilishini ta'minlovchi boshqa vazifalarni hal etishga qaratilgan. Bu bosqichda maxsus jismoniy tayyorgarlik, birinchi bosqichdagiga qaraganda, harakatlarni yuqori tezlikda texnikaga o'rgatish metodlari, tanlangan sport turi talablariga nisbatan iroda sifatlarini tarbiyalash eng katta rol o'ynaydi. Bu bosqichda sport o'yinlarining taktik elementlari va xususiy o'yin variantlari ishlab chiqilmoqda. UJTning ayrim vositalari (birinchi navbatda, umumiy chidamlilik, kuch va egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari) ikkinchi bosqichda, ammo cheklangan darajada qo'llanishda davom etadi.

Bir yillik siklda tayyorgarlik davrining davomiyligi turli sport turlarida turlicha bo'ladi: u ko'proq yengil atletikachilar uchun (5-6 oy), o'rtacha kurashchilar, bokschilar, og'ir atletikachilar uchun (3-4 oy) va eng kichik futbolchilar uchun (1,5-2 oy). Yiliga ikki sikl bilan tayyorgarlik davrlarining har birining davomiyligi deyarli yarmiga qisqaradi, ammo birinchisi odatda, uzunroq bo'lib, bu yil musobaqalaridan ozod bo'lish va ikkinchi yarim yillik davrdan oldin sportchilarni kamroq tayyorlash bilan izohlanadi. Yiliga uch yoki undan ortiq sikl bilan birinchi tayyorgarlik davri odatda, eng uzun (3-4 oy), qolganlari qisqa (2-4 haftagacha) bo'lishi mumkin. Tayyorgarlik davrining har ikki bosqichida mashg'ulot kunlari soni haftasiga 6-7 tani tashkil etadi. Bu vaqtda musobaqa davriga nisbatan kamroq mashq qilish kerak, deb o'ylash xato.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamasi asta-sekin ortib, oxiriga yetmay eng yuqori qiymatga erishadi. Lekin yuklamaning tarkibiy qismlari turlicha o'zgaradi: hajm ancha ortadi va tayyorgarlik davrining o'rtalariga kelib, eng kattasiga aylanadi, ayrim sport turlarida esa ancha oldin (jadallik qancha past bo'lsa, hajm shuncha katta qiymatlarga ega bo'ladi) jadallik asta-sekin ortadi. Harakatlarning koordinatsiya murakkabligi asta-sekin ortib boradiki, tayyorgarlik davrining o'rtalarida yoki birozdan so'ng texnikani barqarorlashtirishni boshlash mumkin bo'ladi, so'ngra u bir xil darajada qoladi. Tayyorgarlik davrida maxsus tayyorgarlik talab qiladigan

mas'uliyatli musobaqalar bo'lmasligi kerak. Ammo vaqti-vaqti bilan sportchi psixologik tayyorgarlikni saqlashi, tajriba to'plashi, o'z imkoniyatlarini nazorat qilishi va baholash uchun oddiy musobaqalarda ishtirok etishi kerak. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari bo'yicha musobaqalar foydalidir. Agar sport taqvimida sportchi tayyorgarlik davrida ishtirok etishi lozim bo'lgan bir qator jiddiy musobaqalar nazarda tutilgan bo'lsa, oldindan rejalashtirish va mashg'ulot rejimini o'zgartirish kerak.

7.1.2. Musobaqa davri

Bu davrda mashg'ulotlar yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan. Bu davrda maxsus fundament asosida texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikning ortishi, sportchini tayyorlashda asosiy o'rinni egallaydigan maxsus tayyorgarlik amalga oshiriladi.

Bu davrda mashg'ulotning asosiy vazifalari quyidagilar:

1. Tanlangan ixtisoslikka nisbatan jismoniy va axloqiy sifatlarning rivojlanish darajasini yanada oshirish.
2. Sport texnikasini takomillashtirish va mustahkamlash.
3. Taktikani o'zlashtirish va musobaqalarda qatnashish tajribasini o'ttirish.
4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va erishilgan darajada maxsus fundamentni saqlash.
5. Nazariy tayyorgarlik darajasini takomillashtirish.

Musobaqa davridagi vazifalarni hal etish va gigienik rejimga rioya qilish asosida tayyorgarlik darajasi asta-sekin ortib, yanada yuqori sport natijalariga erishiladi.

Musobaqa davri ikki bosqichga bo'linadi: birinchisi – dastlabki musobaqa va ikkinchisi – asosiy musobaqalar bosqichi.

Dastlabki musobaqa bosqichi sportchilarga tayyorgarlik davrida o'ttirilgan barcha ko'nikmadan (harakat sifatlarning ijobiy o'zgarishlari, funksional imkoniyatlar, psixologik soha) musobaqa sharoitida foydalanish, mustahkamlash va qo'llash uchun zarurdir. Bu bosqichda sportchilar mashaqqat bilan shug'ullanishlari va musobaqalarda ishtirok etishlari lozim. Ularda sportchilar "jang maydoni" sharoitiga ko'nikadilar, o'z imkoniyatlarini tekshirib, mustahkamlaydilar, tayyorgarlik darajasini oshiradilar,

mashg'ulotlarning samaradorligini baholaydilar. Odatda, birinchi musobaqadan so'ng sportchining tayyorgarligi haqida xulosa chiqarish, mashg'ulot jarayoniga tuzatishlar kiritish va kelgusidagi musobaqalarga yaxshiroq tayyorgarlik ko'rish imkonini beradi. Bu bosqichda musobaqalarda qatnashish ular oldidagi mashg'ulot rejimidagi kichik o'zgarishlar (yuklamaning bajarish, faol dam olish) bilan bog'liq. Umuman, bu bosqichdagi mashg'ulotlar, ayniqsa, yuqori razryadli sportchilar uchun ikkinchi bosqichning eng muhim musobaqalariga tayyorgarlik sifatida qaralishi lozim. Erta musobaqa bosqichida tayyorgarlik davriga nisbatan tor mashqlar qo'llaniladi. Ustuvor o'rinni tanlangan sport turining asosiy mashqlarini umumiy va variantlarda, shuningdek, maxsus mashqlarni takroran bajarish egallaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni va maxsus fundamentni qo'llab-quvvatlovchi harakatlar saqlanib qoladi (lekin kichik darajada).

Musobaqa davrining asosiy musobaqalar bosqichidagi mashg'ulotlar sportchini eng yaxshi tayyorgarlik holatiga keltirish uchun tuzilgan bo'lib, bu ma'lum musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Bu davrda maxsus tayyorgarlikning mashg'ulotlar doirasi birmuncha qisqarishi mumkin, lekin ular musobaqalarda talab qilinadigan mashqlarga ham yaqinroqdir. Bu mashqlardagi talablar musobaqa mashqlaridan oshib ketadi, ularga teng va ulardan birmuncha past bo'ladi. Maxsus mashqlar asosan, tayyorgarlikning alohida tarkibiy qismlari darajasini saqlashga qaratilgan. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni va maxsus fundamentni (jumladan, maxsus mashqlar orqali) saqlashga qaratilgan mashg'ulotlar birinchi bosqichdagi kabi taxminan bir xil bo'ladi. Ba'zan UJT va MJT hajmini oshirish kerak, agar maxsus mashg'ulot hajmi kichik bo'lsa (uning jadalligi oshishi tufayli). Barcha hollarda bu bosqichda faol dam olishga katta ahamiyat beriladi.

Bir yillik sikldagi musobaqa davrining davomiyligi turli sport turlarida turlicha bo'ladi: futbolchilar uchun 8-9 oy, kurashchilar uchun 7 oy, yengil atletikachilar uchun 5-6 oy. Yiliga ikki siklda, shunga mos ravishda kamayadi.

Birinchi bosqich 6-10 hafta davom etadi. Bu ikkinchi yarim yillik sikli qisqartirilgan va yanada yiliga bir necha sikl zanjirida kamaytirish mumkin. Musobaqa davridagi mashg'ulot kunlari soni haftasiga 5-7 tani tashkil etadi.

Haftalik davrga 1-2 kunlik dam olish, jumladan, faol dam olishning kiritilishi asosiy musobaqalar bosqichi uchun eng tipik hisoblanadi. Tayyorgarlikni yanada takomillashtirishga qaratilgan yuqori maxsus yuklama (tanlangan sportda) mashqlar soniga alohida e'tibor qaratish lozim. Maksimal yoki ularga yaqin yuklamalar musobaqada ishtirok etishni o'z ichiga olgan haftasiga 2 martadan ko'p bo'lmasligi kerak.

Mashg'ulotlar va musobaqalardagi umumiy yuklama musobaqa davrida ortib boraveradi va yilning eng muhim boshlanishidan 2-3 hafta oldin eng yuqori bo'ladi. Shu bilan birga, maxsus tayyorgarlik hajmi ma'lum darajada to'xtaguncha asta-sekin kamayib boradi. Har bir musobaqaoldi haftasida bu hajm yanada kamayadi. Eng muhim musobaqalarda ishtirok etishdan biroz oldin eng yuqori darajaga yetib, shiddat asta-sekin ortib boradi. Ulardan keyin jadallik bir necha mashg'ulotlarda kamayadi, lekin bir haftadan ortiq emas (ba'zan bu hafta musobaqadan keyingi bosqich deb ataladi), keyin oldindan erishilgan ish kuchi darajasida maxsus mashg'ulot o'tkaziladi. Harakatlarning koordinatsiya murakkabligi barqaror bo'ladi, chunki zarur texnik harakat (kombinatsiya) allaqachon o'zlashtirilgan va aniqlangan.

Yilning eng muhim musobaqasi yoki bir necha yil ichida eng katta sport natijaga erishishga intilganda – Olimpiya o'yinlari, jahon va Yevropa chempionatlari – katta yillik siklga ko'ra mashq qilish yaxshidir. Bu tayyorgarlikni asta-sekin o'sishi va kerak vaqtda eng yuqori sport formasiga erishish uchun eng katta imkoniyatlarni beradi. Buning uchun asosiy start oldidan bir qator musobaqalarda ishtirok etish lozim. Ushbu yo'nalishning katta yillik siklining musobaqa davrida yangi bosqichlarga ehtiyoj mavjud: *yuklamani kamaytirish, to'g'ridan-to'g'ri tayyorgarlik, startga olib borish, musobaqadan keyingi.*

Yuklamani kamaytirish bosqichining maqsadi - markaziy asab tizimi va sportchining psixologik imkoniyatlarini to'liq tiklashdan iborat. Shu munosabat bilan maxsus tayyorgarlik sezilarli darajada kamayadi yoki hatto, butunlay to'xtatiladi (bu sport turiga bog'liq). Lekin asablarga dam berishni ta'minlab, organlar va tizimlarni ishlatish, ularning funksiyalarida uzviylikni saqlash kerak. Buning uchun UJT va faol dam olish vositalaridan foydalaniladi. Yuklamani kamaytirish bosqichi uchun fon sportchilarning

ijobiy his-tuyg'ulari bo'lishi kerak. Ushbu bosqichning davomiyligi 2-3 hafta. Mikrosiklda mashg'ulotlar sonini kamaytirish maqsadsiz. Yuklamani yengillashtirish va faol dam olishdan tez-tez foydalanish samaralidir.

O'z imkoniyatlarini to'liq tiklab olgan sportchi mashg'ulotlarni *bevosita tayyorgarlik* bosqichida yangi kuch bilan boshlaydi. Mashg'ulot talablari yana ortib boradi, ammo o'sish sur'ati va ularning saviyasi asosiy musobaqalar bosqichidagiga qaraganda bir muncha yuqori bo'ladi. Maxsus tayyorgarlik vositalari va juda kichik darajada umumiy jismoniy tayyorgarlik qo'llaniladi. Ayni paytda ayrim sport turlarida 2-3 ta musobaqada qatnashish foydali bo'lsa, boshqalarida umuman qatnashmasa ham bo'ladi. Bu musobaqalar sarhisob qilinadi, shuning uchun rekord natija ko'rsatishga harakat qilmasdan, faqatgina mashg'ulot maqsadini qo'ygan ma'qul. Aks holda, o'ta asabiy zo'riqishdan so'ng tiklanish uchun yetarli vaqt bo'lmasligi mumkin. Bevosita tayyorgarlik bosqichining davomiyligi taxminan 1,5-2,5 oyni tashkil etadi. Bir hafta ichida mashg'ulot kunlarining soni 5-7 ni tashkil qiladi.

Musobaqadan oldingi 7-10 kunni *sarhisob* bosqichi deyish mumkin. Shu kunlarda mashg'ulot yuklamasi qisqarib, sportchiga to'liq tiklanish va startga chuqur tayyorgarlik ko'rish imkoniyatini beradi.

Keyingi - musobaqa va musobaqadan keyingi 1-2 haftalik yengil mashg'ulotlar va faol dam olish bosqichidir. Shu kunlarda UJT vositalaridan foydalaniladi.

7.1.3. O'tish davri

O'tish davri juda muhim. Aslida muntazam, ko'p oylar davomida, ko'p yoki kamroq bir xil jismoniy mashqlar bilan mashg'ulotlar, musobaqalar va jismoniy tayyorgarlikni oshirish, sport natijalarini yaxshilash irodasini doimiy yo'naltirish mashg'uloti musobaqaning yakuniga kelib, ma'lum bir charchoqni keltirib chiqaradi. Ma'lumki, mushaklarning charchash holati tez, eng yomon holatda - bir necha kundan keyin o'tadi. Markaziy asab tizimining charchashi, sportchining psixologik holati sport mavsumining oxiriga kelib sezilarli bo'ladi. Sportchi qancha qiyin mashq qilsa (va eng muhimi, turli musobaqalarda tez-tez va jadal ishtirok etsa), unga shuncha ko'p dam olish kerak bo'ladi.

O'tish davrining maqsadi - sportchini jismoniy sifatlar va texnik mahoratning rivojlanish darajasini pasaytirmasdan, faol dam olgan, sog'lom holda yangi katta siklda mashg'ulotlar boshlanishiga olib borishdir. O'tish davri uchun uchta variant mavjud: passiv dam olish, tayyorgarlik davridagidek mashq qilish, faol dam olish.

Ma'lumki, mashg'ulotlar tugatilgandan so'ng erishilgan ko'rsatkich darajasi juda qisqa vaqt davom etadi va keyinchalik asta-sekin pasayadi. Shunday qilib, uzoq muddatli passiv dam olish tayyorgarlik va musobaqa davrlarida mashaqqatli mehnat natijasida egallagan ko'p ko'nikmalarni yo'qotishning ishonchli usulidir. Bundan tashqari, jadal mashg'ulotlar va musobaqalardan to'liq dam olishga keskin o'tish sportchi salomatligiga zararli bo'lishi mumkin. Odatda, bunday dam olishning 10-12 kundan keyin sportchida sog'lig'ining yomonligi, ishtahaning yo'qolishi, uyqusizlik, oshqozon-ichak trakti buzilishi va boshqalar rivojlanadi.

Ko'p yillik mashg'ulotlarda chidamlilik qobiliyatini talab qiladigan mashqlarga ixtisoslashganlarda bu alomatlar avvalroq ham sodir bo'lishi mumkin. Faol dam olish sportchiga faqat qisqa vaqtga (5-7 kungacha), profilaktik maqsadlarda (haddan ortiq mashqlanganlikni oldini olish) va bir qator kuchli musobaqalardan keyin yoki sport mavsumining yakunida asab tizimining qattiq charchash holatlarida berilishi kerak. Tabiiyki, ikkinchisi faqat noto'g'ri mashg'ulot natijasida ayniqsa, mehnat va dam olishning o'zgarishida buzilishlar bo'lishi mumkin. Bunday holda, uzoq vaqt davomida to'liq dam olish shifokor tomonidan tibbiy ko'rik asosida belgilanadi.

Tayyorgarlik davridagidek mashq qilish variantiga kelsak, bu ham mutlaqo noto'g'ri. Mashg'ulot kunida yoki mashg'ulot haftasida yoki yillik siklda dam olmasdan mashq qilish mumkin emas.

Odatiy, doimiy bajariladigan jismoniy mashqlardan yangi mashqlarga o'tishda faol dam olish albatta, "asablarga dam va mushaklarga ish"ni beradi. O'tish davrida faol dam olgan sportchilar qayta tiklanishining boshqa variantlariga qaraganda, bunday dam olishdan keyin yaxshi funksional holatga ega bo'ldilar. O'tish davrida birinchi navbatda, "o'z" sportidagi mashg'ulotlar to'xtatiladi. Yangi jismoniy mashqlarga o'tish jismoniy tayyorgarlikni erishilgan darajada saqlab turish imkonini beradi.

Yangi mashg'ulot sharoitlari (bog'da, tog'da, daryoda va boshqalar) asab tizimining qolgan qismi uchun katta ijobiy ahamiyatga ega. To'g'ri tashkil etilgan faol dam olish tayyorgarlik davrining boshiga katta ishtiyoq bilan mashg'ulot qilishga kelish imkonini beradi, shu bilan birga, tayyorgarlik davrining boshidagi nazorat mashqlaridagi ko'rsatkichlar esa bir yil avvalgiga qaraganda yuqori bo'ladi.

Yakuniy tayyorgarlik davri sport turi, sportchilarning tayyorgarlik darajasi, ularning yoshi va yil davomida musobaqalar soniga qarab turli yo'nalishga ega bo'lishi mumkin.

Yangi boshlaganlar va yosh sportchilardan o'tish davri mashg'ulot jarayonida jiddiy o'zgartirishlar talab etilmaydi, chunki ular ko'p sonli mas'uliyatli va shiddatli musobaqalarga ega bo'lmagan, mashg'ulot vaqtida haddan tashqari yuklanmagan. Ular oldingidek oddiy yuklama bilan mashq qilishni davom ettirishlari mumkin. Yangi boshlaganlar va yosh sportchilar o'tish davrida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashi, texnikani egallashi va uni takomillashtirishi, tayyorgarlik davrining boshqa vazifalarini hal etishlari kerak. Mashg'ulotga turli xil yangi mashqlarni kiritish ma'lum darajada faol dam olishga xizmat qiladi.

Razryad sportchilari uchun o'tish davri (ikkinchi toifadan boshlab) keyingi yilga tayyorgarlik va faol dam olishga qaratilgan. Garchi bu sportchilar yil davomida yuqori yuklamali mashg'ulotlarda yangi boshlaganlarga qaraganda, tez-tez ishtirok etib tursalar-da, jismoniy tayyorgarlik, ayniqsa, umumiy tayyorgarlikni yaxshilashga alohida e'tibor berib, mashg'ulotlarni davom ettirishlari lozim. Mashg'ulotlarning umumiy hajmida maxsus tayyorgarlik (texnik va jismoniy) ulushini kamaytirish va turli mashqlardan foydalanish sportchilar uchun o'tgan yil sport mavsumidan faol dam olishni ta'minlaydi.

Sport ustalari uchun o'tish davri jismoniy tayyorgarlikning erishilgan darajasi (umumiy va maxsus) va faol dam olishni saqlashga qaratilgan. Bu vaqtda mashg'ulot musobaqa davridagi mashg'ulotlardan farq qilishi kerak. Shu bilan birga, o'tish davrida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish darajasini yetarli darajada qo'llab-quvvatlashi kerak.

O'tish davri uchun mashqlarni tanlashda, uning cheklangan vaqtdan kelib chiqqan holda, nafaqat ularning asosiy yo'nalishini, balki barcha

atrofdagi ta'sirlarni ham hisobga olish muhimdir. Barcha sportchilarga o'tish davrida quyidagilar tavsiya etiladi: "egiluvchanlik uchun" va "kuch uchun", yurish, yugurish yoki yurish, eshkak eshish va hokazo. Sport mavsumining yakuniy musobaqalari tugagandan so'ng, yetarlicha katta yuklama bilan mashg'ulotlarni davom ettirib, faqat boshqa mashqlar orqali o'tish davrini boshlash mumkin. O'tish davridagi umumiy mashg'ulot yuklamasi musobaqaga nisbatan yarmidan ko'pga qisqaradi. Haftada mashg'ulot kunlarining sonini odatdagidek (5-7) qoldirib, yuklamani sezilarli darajada yengillashtiradi. O'tish davrining umumiy davomiyligi bir oy. Bu vaqt ichida yog' qatlamlari tufayli sportchilarda kilogramm bo'lmasligi kerak. Yosh sportchilarda faqat tabiiy vaznga ruxsat beriladi, kattalarda esa vazn deyarli barqaror bo'lishi kerak (1-2 kg dan oshmasligi kerak).

7.1.4. Sport formasi

Yillik mashg'ulot siklining tuzilishini belgilovchi asosiy omil sport formasi rivojlanishining obyektiv muntazamligidir. Sport formasi har bir katta mashg'ulot siklida tegishli mashg'ulotlar jarayonida orttirilgan sport natijasiga erishish uchun sportchining optimal (eng yaxshi) tayyorgarlik holatini bildiradi (L.P. Matveyev).

Optimal tayyorgarlik tushunchasi shartlidir. Uni faqat sport formasining bu rivojlanish sikli uchun qo'llash mumkin, chunki sportchining mahorati ortadi, bu optimal daraja o'zgarishi mumkin. Sport formasi hajm jihatidan ham, sifat jihatidan ham turlicha bo'ladi.

Fiziologik nuqtai nazardan sport formasining holati alohida organlar va tizimlarning eng yuqori funksional imkoniyatlari, ish jarayonlarini mukammal muvofiqlashtirish, har qanday mushak ishining energiya sarfini kamaytirish, charchoqdan keyin faoliyat qobiliyatini yaxshilash va tiklash, bir turdagi faoliyatdan boshqasiga o'tish uchun yanada mukammal qobiliyat; harakat ko'nikmalari yuqori avtomatlashtirish bilan tavsiflanadi.

Psixologik nuqtai nazardan sport formasi hissiy-irodaviy harakatlarni faollashtirish bilan xarakterlanadi. Shu bilan birga, ruhiy jarayonlar (reaksiyalar, idrok, yo'nalish, qaror qabul qilish) juda tez davom etadi. Diqqatning hajmi kengayadi, ongli nazorat va harakat nazoratining roli ortadi, g'alabaga bo'lgan iroda, o'z kuchiga bo'lgan ishonch namoyon bo'ladi, sportchilar musobaqalarga alohida emotsional kayfiyat, tetiklik,

quvnoq kayfiyat, o'z faoliyatining o'ziga xos harakatini his qiladi ("suvni his qilish", "plankani (uzun tayoq) his qilish" va boshqalar). Sport formasi holatida sportchilar huzur bilan mashq qiladilar.

Sport formasi holatining eng ko'p tarqalgan ko'rsatkichi eng muhim musobaqalarda ko'rsatilgan sport natijasidir. Sport natijalarining tahlili sport formasi darajasini uning yillik mashg'ulot siklidagi o'zgarishlari dinamikasida baholashga imkon beradi. Odatda, sport natijasi, sport yutuqlari juda obyektiv miqdoriy o'lchovlarda (s, kg, m va boshqalar) o'lchanadigan sport turlarida sport formasining ko'rsatkichi bo'lib xizmat qilishi mumkin. Sport natijasining obyektiv hajm choralari yetarli bo'lmagan sport turida sport formasining holatini baholash uchun undan foydalanish juda qiyin. Bu sport turlarida sport formasi holatini baholash jismoniy, funksional, texnik va psixologik tayyorgarlik darajasi to'g'risidagi ma'lumotlarni sinab ko'rish, musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida amalga oshiriladi.

Sport formasining rivojlanishi uch bosqich almashinuvini ifodalaydi: sport formasini egallash, uni saqlab qolish va vaqtinchalik yo'qotish. Bu bosqichlar nafaqat sport natijalari dinamikasida, balki fiziologik funksiyalarning o'zgarishida va hatto, ayrim antropometrik ko'rsatkichlarda ham yaqqol namoyon bo'ladi.

Birinchi bosqich ketma-ket ikki bosqichni o'z ichiga oladi:

- organizmning vegetativ va harakat funksiyalarida eng muhim o'zgarishlar amalga oshiriladigan sport formasining shart-sharoitlarini shakllantirish va rivojlantirish;

- o'zgarishlar ko'proq ixtisoslashgan va hamohang xarakterga ega bo'lgan sport formasini to'g'ridan-to'g'ri shakllantirish.

Ikkinchi bosqich (sport formasini saqlab qolish) - musobaqalarda ishtirok etish optimal tayyorgarlikning biologik, psixologik va sport-texnik belgilari bilan xarakterlanadi. Nisbatan barqarorlashtirishga intilishni kichikroq tebranishlar ma'nosida tushunish kerak, ular, ayniqsa, mikrosikllarda, optimal nazorat qilish uchun "vosita" sifatida muqarrardir.

Optimal tayyorgarlikning nisbiy barqarorlashuvi funksiyalarni maksimal natijalarga erishish uchun aniq tartibga solish imkonini beradi.

Uchinchi bosqich (sport formasining vaqtinchalik yo'qolishi) sportni takomillashtirish jarayonidagi tabiiy bosqichdir. Sport mashg'ulotlari

jarayonida sportchi hamma vaqt ham shaklan bo'la olmaydi. U sport formasini vaqti-vaqti bilan egallab, uni ma'lum muddatga saqlab qoladi va keyinchalik vaqtincha yo'qotadi. Sport formasining rivojlanishidagi bu fazalar tobora yuqori darajada izchil almashib turadi. Shuning uchun sport formasining vaqtincha yo'qotilishi uning yanada rivojlanishining shartidir.

Sport formasi rivojlanishining har bir keyingi bosqichi mashg'ulot jarayonining maxsus mazmuni va tuzilishi bilan bog'liq.

7.2. Kichik sikllarda mashg'ulotlarning tuzilishi (mikrosikllar)

Mikrosikl - bu, odatda, ikkidan bir necha mashg'ulotlar, jumladan, bir haftalik yoki taxminan bir hafta davomiyligi bilan tez-tez, kichik mashg'ulot sikli hisoblanadi.

Mikrosiklning tashqi belgilari:

- uning tarkibida ikki bosqichning mavjudligi - rag'batlantirish (kumulyativ) va tiklash bosqichi (yuklamani kamaytirish va dam olish). Shu bilan birga, bu bosqichlarning teng kombinatsiyasi (vaqt ichida) faqat boshlang'ich sportchilarni tayyorlashda kuzatiladi. Tayyorgarlik davrida rag'batlantirish bosqichi tiklanish bosqichidan sezilarli darajada oshib ketadi va musobaqa davrida ularning nisbati yanada o'zgaruvchan bo'ladi;

- ko'pincha mikrosiklning oxiri uning o'rtasida yuzaga kelsa-da, tiklanish fazasi bilan bog'liq bo'ladi;

- turli yo'nalish, turli hajm va turli jadallikdagi mashg'ulotlarni optimal ketma-ketligida muntazam takrorlash.

Ayrim sport amaliyotida to'rtadan to'qqiz xil turdagi mikrosikllar mavjud.

Qayta kiritiladigan (tortuvchi) mikrosikllar umumiy yuklamaning pastligi bilan ajralib turadi va bu sportchi organizmini qizg'in tayyorgarlik ishlariga olib kelishga qaratilgan. Ular tayyorgarlik davrining birinchi mezosiklida hamda kasallikdan keyin qo'llaniladi.

Asosiy mikrosikllar (umumiy tayyorgarlik) yuklamalarning katta umumiy hajmi bilan tavsiflanadi. Ularning asosiy maqsadlari sportchilar organizmida moslashish jarayonlarini rag'batlantirish, texnik-taktik, jismoniy, irodaviy, maxsus psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifalarini

Shu bilan birga, shu zarfati asosida, mashg'ulotlar tashkil etiladi.

Musobaqa tayyorgarlik mikrosikllari musobaqaga bo'linadi.

Mashg'ulot yuklanmasining o'rtacha miqdori musobaqaga yaqin jadalligi bilan tashkil etiladi. Mikrosikllari musobaqalarda zarur darajada mahorat va qobiliyatlarni tayyorlashga qaratilgan.

Namunaviy mikrosikllar mashg'ulotlarini modellash bilan ta'rif bo'lib, sportchining harakat faoliyati salohiyatini, tayyorgarlik darajasini kuzatishga qaratilgan. Ular musobaqa darajasi kelgusidagi musobaqalar (ta'sirdan oshib ketish qoidasi).

Bu ikki turdagi nazorat va tayyorgarlik musobaqa davrining yakuniy bosqichlaridir.

Boshlang'ich (etaktaychi) mikrosikllari mashg'ulot bo'lishi mumkin. Bu sportchining musobaqa tayyorgarlik xususiyatlarini, yakuniy bosqichlarida tiklanish va psixologik ta'limlash, muayyan darajada Umumiy o'lganda, ular yuklanmasini tayyorlash va o'qitish bilan tavsiflanadi.

Tiklanish mikrosikllari odatda bir yoki bir necha tayyorgarlik mikrosikllarini o'z ichiga oladi. Ular kuchli musobaqa faoliyatidan so'ng sportchining organizmida tiklanish va muayyan darajada sharoitlarini ta'minlashdan iborat. Bu sportchining umumiy yuldanishiga, ular uchun faoliyatini olib borishda foydalanishga olib ketadi.

Musobaqa mikrosikllari musobaqa davrida o'qitish va ta'lim rejimga ega. Bu mikrosikllarning tuzilishi va davomiyati har bir bo'yicha musobaqalarning o'ziga xos xususiyatlarini, ular o'qitish va pauzalarning umumiy soni bilan belgilanadi. Shunga qaratib, musobaqa

mikrosikllari startlar, ularni bevosita olib borish va tiklash (sog'lomlash-tirish) mashqlari bilan cheklanishi, shuningdek, alohida startlar va o'yinlar oraliq idagi maxsus mashg'ulot mashqlarini o'z ichiga olishi mumkin.

Sport amaliyotida zarbali/ta'sirli deb ataluvchi mikrosikllar keng qo'llaniladi. Ular ma'lum musobaqaga tayyorgarlik vaqti chegaralangan hollarda qo'llaniladi va bunda sportchi ma'lum moslashish, tiklanishlarga tezroq erishishi zarur bo'ladi. Bunday holda ta'sir elementi yuklamaning hajmi, uning intensivligi, texnik murakkablik va psixologik zo'riqish mashqlarining konsentratsiyasi, o'ta ekologik sharoitlarda mashg'ulotlar o'tkazish bo'lishi mumkin. Asosiy, nazorat-tayyorgarlik va musobaqa mikrosikllar yillik sikl bosqichi va uning vazifalariga qarab ta'sirli sikllari bo'lishi mumkin.

Alohida mikrosikllarda tayyorgarlikning turli jihatlarini takomillashtirish va yillik uzoq muddatli tayyorgarlikning muayyan bosqichlarida mashg'ulotlarni tuzish qonunlariga muvofiq, ko'proq yoki kamroq aniq imtiyozli yo'nalishdagi ishlarni amalga oshirishda har ikkala turli yo'nalishdagi ish rejalashtirilishi kerak.

7.3. O'rta sikllarda (mezosikllar) mashg'ulotlarning tuzilishi

Mezosikl – bu mikrosikllar nisbatan yakunlangan qator bo'lib, 2 dan 6 hafta davom etadigan o'rtacha mashg'ulot sikli hisoblanadi.

Mashg'ulot jarayonini mezosikllar asosida tashkil qilish uni tayyorgarlik davri yoki bosqichining asosiy vazifasiga muvofiq tizimlashtirish, tayyorgarlik va musobaqa yuklamalarining optimal dinamikasini ta'minlash, turli vositalar va tayyorgarlik usullarining tegishli usullari, pedagogik ta'sir va tiklanish chora-tadbirlar omillari o'rtasidagi bog'liqlik, turli sifat va qobiliyatlarni rivojlantirishda uzluksizlikka erishish imkonini beradi.

Mezosiklning tashqi belgilari:

1) bir qator mikrosikllarni (odatda, bir xil) bir maromda takror ko'paytirish yoki turli mikrosikllarni ma'lum ketma-ketlikda almashtirish. Shu bilan birga, ular tayyorgarlik davrida tez-tez takrorlanadi va ular musobaqa davrida tez-tez o'zgarib turadi;

2) mikrosikllarning bir yo'nalishining boshqalar tomonidan o'zgarishi mezosiklning o'zgarishini xarakterlaydi;

3) mezosikl tiklanish (yuksizlanish) mikrosikllari, musobaqalar yoki nazorat sinovlari bilan tugaydi.

Turli sport turlari bo'yicha mashg'ulot jarayonini tahlil qilish ma'lum bir tipik mezosikllarni aniqlash imkonini beradi: qayta tayyorlash, asosiy, nazorat va tayyorgarlik, musobaqaoldi, musobaqa, tiklovchi.

Qayta tayyorlash. Mazkur mezosikllarning asosiy vazifasi – sportchilarni asta-sekin maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlarini samarali bajarishga olib borishdan iborat. Bu chidamlilik qobiliyatining turli tarkibiy qismlari darajasini aniqlaydigan tizim va mexanizmlarning ishlashini yaxshilash yoki tiklashga qaratilgan mashqlardan foydalanish orqali ta'minlanadi; tezlik-kuch sifati va egiluvchanlik; harakat qobiliyati va ko'nikmalarini shakllantirish.

Ushbu mezosikllar mavsum boshida, kasallik yoki jarohatdan so'ng, shuningdek, tayyorgarlik mashg'uloti jarayonida boshqa majburiy yoki rejalashtirilgan tanaffuslardan so'ng qo'llaniladi.

Asosiy mezosikllar. Ular asosiy ishni organizmning asosiy tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini yaxshilash uchun rejalashtiradilar. Tayyorgarlik mashg'ulotlar dasturi butun vositalar majmuasidan foydalanish, keng hajmi va jadal tayyorgarlik ishlari, og'ir yuklamali mashg'ulotdan keng foydalanish bilan xarakterlanadi.

Asosiy mezosikllar tayyorgarlik davrining asosini tashkil etadi va ular boshlang'ich davrida yo'qotilgan jismoniy sifat va malakalarni tiklash maqsadida musobaqa davriga kiritiladi.

Nazorat-tayyorgarlik mezosikllari. Bu mezosikllarda mashg'ulot jarayonining o'ziga xosligi musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlaridan keng foydalanish, musobaqalarga imkon qadar yaqin bo'lishidir.

Bu mezosikllar, odatda, musobaqaga mos yoki unga yaqin mashg'ulot yuklamasining yuqori jadalligi bilan xarakterlanadi. Ular tayyorgarlik davrining ikkinchi yarmida va musobaqa davrida, agar buning uchun tegishli vaqt bo'lsa, kuchli boshlanishlar orasidagi oraliq mezosikllar sifatida qo'llaniladi.

Musobaqaoldi (yetakchi) mezosikllar sportchining mashg'ulot jarayonida aniqlangan ayrim kamchiliklarni bartaraf etishga va uning texnik imkoniyatlarini yaxshilash orqali sport formasining yakuniy shakllantirishga mo'ljallangan.

Bu mezosikllarda psixologik va taktik tayyorgarlik alohida o'rin tutadi. Bo'lajak musobaqa rejimini modellashtirishga muhim o'rin beriladi. Bu mezosikllarda yuklama dinamikasining umumiy tendensiyasi, odatda, asosiy musobaqalar oldidan jadal tayyorgarlik mashg'ulotlarining umumiy hajmi va hajmining asta-sekin pasayishi bilan tavsiflanadi.

Bu mashg'ulotlarning kumulyativ ta'sirining "kechiktirilgan transformatsiyasi" mexanizmi organizmda mavjudligi bilan bog'liq, chunki u sport yutuqlarining cho'qqisi umumiy va alohida eng yuqori yuklamalarning cho'qqilarini o'z vaqtida ortda qoldiradi. Bu mezosikllar asosiy startning bevosita tayyorgarlik bosqichiga xos bo'lib, sportchilar yangi ziddiyatli iqlim-geografik sharoitga o'tishlarida muhim ahamiyatga ega.

Musobaqa mezosikllari. Ularning tuzilishi sport turining o'ziga xos xususiyatlari, sport taqvimining xususiyatlari, sportchining malakasi va tayyorgarlik darajasi bilan bog'liq. Ko'pchilik sport turlarida musobaqalar yilning 5-10 oy davomida o'tkaziladi. Bu vaqt mobaynida bir nechta musobaqa mezosikllar o'tkazilishi mumkin.

Eng oddiy sharoitlarda bu turdagi mezosikllar bitta yetakchi va bitta musobaqa mikrosikllardan iborat. Bu mezosikllarda musobaqa mashqlari hajmi oshiriladi.

Tiklanish mezosikli o'tish davrining asosini tashkil etadi va keskin ketma-ket musobaqalardan so'ng maxsus tashkil etiladi. Ayrim hollarda bu mezosiklda namoyon bo'lgan kamchiliklarni bartaraf etish yoki ushbu sport turi uchun asosiy bo'lmagan jismoniy qobiliyatlarni hisobga olishga qaratilgan mashqlardan foydalanish mumkin. Musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlari hajmi sezilarli darajada kamayadi.

7.4. Katta sikllarda (makrosikllar) tayyorgarlik mashg'ulotlarining tuzilishi

Makrosikl – bu sport formasini rivojlantirish, barqarorlashtirish va vaqtinchalik yo'qotish bilan bog'liq yarim yillik (ba'zi hollarda 3-4 oy), yillik, ko'p yillik (masalan, to'rt yillik) turdagi katta mashg'ulot sikli va yakuniy qator davrlar, bosqichlar, mezosikllarni o'z ichiga oladi.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda bitta makrosikl (bir siklli) asosida, ikkita makrosikl (ikki siklli) va uchta makrosikl (uch siklli) asosida bir yillik mashg'ulot tuzilishi olib boriladi (8.1-rasm).

Bir siklli												
I		II				III						
Ikki siklli												
I		II		III			I		II		III	
Uch siklli												
I	II	III	I	II	III	I	II		III			
Ikki tomonlama siklli												
I		II		I			II			III		
Qurilgan siklli												
I			II	I	II	I	II		III			
Oylar												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

7.1-rasm. Yillik siklda tayyorgarlik mashg'ulotlarini tuzish variantlari
(V.N. Platonov bo'yicha).

Har bir makrosiklda uch davr - tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davri mavjud. Mashg'ulot jarayonining ikki va uch siklli tuzilishida ko'pincha "ikkilangan" va "tuzilgan" sikllar deb ataluvchi variantlardan foydalaniladi. Bunday hollarda birinchi, ikkinchi va uchinchi makrosikllar orasidagi o'tish davrlari ko'pincha rejalashtirilmaydi va avvalgi makrosiklning musobaqa davri keyingi tayyorgarlik davriga silliq o'tadi.

I – tayyorgarlik davri; II – musobaqa davri; III – o'tish davri.

Tayyorgarlik davri sport formasini shakllantirish – asosiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va ularda ishtirok etish uchun mustahkam fundament (umumiy va maxsus) yaratish, tayyorgarlikning turli jihatlarini takomillashtirishga qaratilgan. Musobaqa davrida sport formasini barqarorlashtirish mashg'ulotning turli jihatlarini yanada takomillashtirish orqali amalga oshiriladi, integral tayyorgarlik ta'minlanadi, asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik ko'riladi va musobaqalarning o'zida amalga oshiriladi. O'tish davri (sport formasini vaqtincha yo'qotish davri) yuqori tayyorgarlik va musobaqa yuklamalaridan so'ng jismoniy va psixologik salohiyatni tiklashga, keyingi makrosiklga tayyorgarlik ko'rishga qaratilgan.

7.5. Sportchining ko'p yillik tayyorgarligi jarayoni

Sportchilarning tayyorgarlik jarayonini shartli ravishda uchta o'zaro bog'liq tarkibiy qismga ajratish mumkin: mashg'ulot jarayonini tuzish, uni amalga oshirish va mashg'ulotlarning borishini kuzatish.

Sport mashg'ulotlarining tuzilishida mashg'ulot jarayonining yaxlitligi ma'lum bir tuzilma asosida ta'minlanadi, bu tarkibiy qismlarni (quyi tizimlar, tomonlar va alohida qismlar) ularning bir-biri bilan muntazam aloqalarini va umumiy ketma-ketligi ma'lum tuzilma asosida birlashtiriladi.

Mashg'ulot tuzilmasi quyidagi xarakterga ega:

1) mashg'ulot mazmuni elementlarining o'zaro bog'lanish tartibi (umumiy va maxsus jismoniy, taktik-texnik tayyorgarlik vositalari, usullari va boshqalar);

2) mashg'ulot yuklamasi ko'rsatkichlarining zaruriy nisbati (uning hajm va jadalligining son va sifat xususiyatlari);

3) mashg'ulotning turli qismlarining (alohida mashqlar va ularning qismlari, bosqichlari, davrlari, sikllari) ketma-ketligi, bu jarayonning faza yoki bosqichlarini ifodalaydi, buda mashg'ulot jarayoni muntazam o'zgarishlarga uchrab turadi.

Mashg'ulot jarayoni o'tkaziladigan vaqt hajmiga qarab, quyidagilar ajratiladi:

a) mikrosikl – alohida mashg'ulotning tuzilishi, alohida mashg'ulot kunining tuzilishi va mikrosikl (masalan, haftalik);

b) mezosikl – mashg'ulot bosqichlarining tuzilishi, jumladan, nisbatan to'liq mikrosikllar seriyasi (umumiy davomiyligi, masalan, taxminan bir oy);

v) makrosikl – yarim yillik, yillik va ko'p yillik kabi katta mashg'ulot sikllarining tuzilishi.

Sport mashg'ulotlarining boshlang'ichdan mahorat cho'qqisigacha bo'lgan uzoq muddatli jarayonini sportchilarning yosh va malaka ko'rsatkichlari bilan bog'liq uzoq muddatli mashg'ulotlarning alohida bosqichlarini o'z ichiga olgan ketma-ket katta bosqichlar ko'rinishida ifodalanishi mumkin.

Shuni ta'kidlash kerakki, ayrim sport turlarida ko'p yillik jarayonning bosqichlari va qismlari o'rtasida aniq chegaralar mavjud emas, shuningdek, ushbu bosqich va qismlar uchun ham qat'iy vaqt chegaralari mavjud emas.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining taxminiy tuzilishi

Bosqich-lar	I	II	III	IV	V	VI	VII
	Dastlabki tayyorlov	Boshlang'ich mutaxassislik	Chuqurlashtirilgan mutaxassislik	Sportda takomillashtirish	Yuqori ko'rsatkichlar	Ko'rsatkichlarni saqlab qolish	Shug'ullanganlik darajasini saqlab qolish
Shug'ullani sh yillari	1-2-3	4-5	6-7	8-9-10	4 dan 12 yoshgacha	-	-
Bosqichlar	Bazaviy tayyorgarlik		Individual imkoniyatlarni maksimal darajada amalga oshirish			Sport umrining uzoqligi	

Ko'p yillik sport mashg'ulotlarini to'g'ri tuzish quyidagi omillarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi: optimal yosh chegaralari, eng yuqori natijalar, odatda, unga tanlangan sport turida erishiladi; ushbu natijalarga erishish uchun tizimli tayyorgarlik davomiyligi; uzoq muddatli tayyorgarlikning har bir bosqichida mashg'ulotning asosiy yo'nalishi; maxsus tayyorgarlikning boshlangan pasport yoshi; sportchining individual xususiyatlari va mahoratining o'sish sur'ati.

Ko'p yillik sport mashg'ulotlari jarayoni quyidagi uslubiy tamoyillarga muvofiq tashkil qilinadi:

1. Barcha yosh guruhlar uchun vazifalar, vositalar, usullar va tayyorgarlikning tashkiliy shakllari to'g'ri uzluksizlikni ta'minlovchi yagona pedagogik tizim. Uzoq muddatli mashg'ulotlar samaradorligining asosiy mezon bu sport turi uchun optimal yosh doirasida erishilgan eng yuqori sport natijasidir.

2. Barcha yosh guruhlarini tayyorgarlik jarayonida yuqori sport mahoratiga nisbatan maqsadli yo'naltirish.

3. Sportchining uzoq muddatli tayyorgarlik jarayonida turli tomonlarining optimal bog'liqligi (mutanosibligi).

4. Umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari hajmining barqaror o'sishi, ular o'rtasidagi bog'liqlik asta-sekin o'zgarib boradi. Yildan-yilga maxsus tayyorgarlik vositalari hajmining solishtirma og'irligi mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmiga nisbatan ortadi va shunga muvofiq umumiy tayyorgarlikning solishtirma og'irligi kamayadi.

5. Tayyorgarlik va musobaqa yuklamalarining hajmi va jadalligini progressiv oshirish. Keyingi yillik siklning har bir davri avvalgi yillik siklning tegishli davrlariga nisbatan tayyorgarlik yuklamalarining yuqori darajasida boshlanishi va yakunlanishi kerak.

6. Ayniqsa, bolalar-o'smirlar bilan tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqa yuklamalarini qo'llashda muntazamlikka qat'iy rioya qilish, chunki har tomonlama tayyorgarlik ko'p yillik jarayonining barcha bosqichlarida mashg'ulot va musobaqa yuklamalari uning biologik yoshi va sportchining shaxsiy imkoniyatlariga to'liq mos kelsagina ortib boradi.

7. Ko'p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida sportchilarning jismoniy sifatlarini bir vaqtning o'zida rivojlantirish va buning uchun eng qulay bo'lgan yosh davrlarida individual sifatlarni imtiyozli rivojlantirish.

Maktab yillarida samarali pedagogik ta'sir ko'rsatilsa, barcha jismoniy sifatlarni rivojlantirish imkoniyatlari mavjud bo'ladi, bu esa insonning harakat funksiyasining muayyan jihatlarini yoshga bog'liq rivojlanish modellarini tubdan o'zgartirmasligi kerak.

7.2-jadvalda bo'y-vazn ko'rsatkichlari o'zgarishining taxminiy sensitiv (sezgir) davrlari va maktab yoshidagi bolalarning jismoniy sifatlarining rivojlanishi ko'rsatilgan.

Uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot jarayonining ustuvor yo'nalishi jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ushbu sensitiv davrlarini hisobga olgan holda belgilanadi. Qizlarda jismoniy sifatlarni shakllantirishning sensitiv davrlari bir yil oldin sodir bo'ladi.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonini to'g'ri tuzish uchun muayyan sport turida eng yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan vaqtni hisobga olish kerak. Odatda, qobiliyatli sportchilar 4-6 yildan keyin birinchi katta muvaffaqiyatlarga, eng yuqori yutuqlarga esa, 7-9 yillik ixtisoslashtirilgan tayyorgarlikdan so'ng erishadilar.

**Maktab yoshidagi bolalar jismoniy sifatlarining rivojlanishi
va yosh-vazni ko'rsatkichlari o'zgarishining taxminiy
sensitiv (sezgir) davrlari**

Bo'y va og'irlik ko'rsatkichlari, jismoniy sifatlar	Yosh										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Bo'y						+	+	+	+		
Og'irlik						+	+	+	+		
Maksimal kuch							+	+		+	+
Tezkorlik		+	+	+					+	+	+
Tezkorlik-kuch sifatleri			+	+	+	+	+	+	+		
Chidamlilik (aerob imkoniyatlar)		+	+						+	+	+
Tezlik chidamliligi									+	+	+
Anaerob imkoniyatlar (glikolitik)									+	+	+
Egiluvchanlik	+	+	+	+		+	+				
Koordinatsion qobiliyatlar			+	+	+	+					
Muvozanat	+	+	+	+	+	+	+	+			

7.6. Sportchilarning tayyorgarlik bosqichlari

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining davomiyligi sportning xususiyatlari, shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligi darajasi bilan belgilanadi. Bosqichlar o'rtasida aniq chegara yo'q. Mashg'ulotning keyingi bosqichiga o'tish to'g'risida qaror qabul qilishda sportchining pasporti va biologik yoshi, uning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarlik darajasi, yoshga bog'liq mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini muvaffaqiyatli bajarish qobiliyatini hisobga olish kerak.

7.6.1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi boshlang'ich maktab yoshini qamrab oladi. Bu bosqichda tayyorgarlik mashg'ulotlarida quyidagi vazifalar hal etiladi:

1) o'quvchilar tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mavjud bilimlarni o'zlashtirish;

2) alohida sport turlaridan harakat ko'nikma va malakalarining zarur asosiy fondini shakllantirish, mustahkamlash va ularni takomillashtirish;

3) o'sib borayotgan organizmning barkamol shakllanishini rag'batlantirish, salomatlikni mustahkamlash, jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirish, asosan, yuqori tezlik, tezkor-kuch, umumiy chidamlilik qobiliyatlari.

Yosh sportchilarni tayyorlash turli vosita va usullar, turli sport va harakatli o'yinlar materialini keng qo'llash, o'yin usulidan foydalanish bilan xarakterlanadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida bir xil, monoton materialdan foydalanilgan muhim jismoniy va psixologik yuklamalarga ega bo'lgan tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirilmasligi kerak. Texnik takomillashtirish sohasida turli tayyorgarlik mashqlarini o'zlashtirish zarurligiga e'tibor qaratish lozim. Texnik takomillashtirish jarayoni muayyan sport natijalarga erishish imkonini beradi, barqaror harakat mahoratiga erishish uchun, harakatlar ko'nikmasini barqarorlashtirish uchun harakat qilish kerak. Ayni paytda yosh sportchi ko'p qirrali texnik bazaga ega bo'lib, turli xil harakatlar faoliyatini keng o'zlashtirishni o'z ichiga oladi. Bunday yondashuv keyingi texnik takomillashtirish uchun asos bo'ladi. Ushbu qoida ko'p yillik tayyorgarlikning keyingi ikki bosqichiga ham tegishli, ammo u ayniqsa, boshlang'ich tayyorgarlik davrida hisobga olinishi kerak.

Bu bosqichdagi tayyorgarlik mashg'ulotlari, odatda, haftasiga ko'pi bilan 2-3 marotaba o'tkazilishi kerak. Bu mashg'ulotlar maktabda jismoniy tarbiya darslari bilan organik ravishda birlashtirilishi va ular asosan, o'yinqaroq xususiyatga ega bo'lishi kerak.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh sportchilar uchun yillik ish hajmi kichik va odatda 100-150 soatdan iborat. Yillik ish hajmi ko'p jihatdan boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining davomiyligiga bog'liq bo'lib, o'z navbatida, sport bilan shug'ullanish vaqti bilan bog'liqdir. Agar, masalan, bola erta 6-7 yoshida sport bilan shug'ullana boshlagan bo'lsa, u holda ularning har biri davomida nisbatan kam hajmdagi ish bilan (masalan, birinchi yil - 80 soat, ikkinchisi - 100, uchinchisi - 120 soat) bosqichning davomiyligi 3 yil bo'lishi mumkin. Bo'lajak sportchi mashg'ulotlarni kechroq boshlagan bo'lsa, masalan, 9-10 yoshida boshlang'ich tayyorgarlik

bosqichi ko'pincha 1.5-2 yilga qisqaradi va maktabda avvalgi jismoniy tarbiya darslari samarasini hisobga olgan holda ish hajmi yil davomida darhol 200-250 soatga yetishi mumkin. Dastlabki tayyorgarlik bosqichi sport ixtisoslashuvi boshlanishi bilan keyingi bosqichga o'tadi.

7.6.2. Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichi

Bu bosqichda tayyorgarlikning asosiy vazifalari organizmning jismoniy imkoniyatlarini har tomonlama rivojlantirish, yosh sportchilar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasida kamchiliklarni bartaraf etish, harakatlar ko'nikmasini yaratish, turli harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish (jumladan, bo'lajak sport ixtisoslashuvining o'ziga xos xususiyatlari), har bir sport turi uchun optimal yoshda eng yuqori natijalarga erishish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat.

Yosh sportchilarning maqsadli uzoq muddatli sportni takomillashtirishga bo'lgan barqaror qiziqishini shakllantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu bosqichda har tomonlama tayyorgarlikning kichik hajmda maxsus mashqlari ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlarga nisbatan keyingi sport takomillashuvi uchun yanada qulay hisoblanadi. Shu bilan birga, maxsus-tayyorgarlik mashqlari hajmini oshirish istagi, alohida dasturlarda razryad normativlarini bajarishga intilish o'smirlik davrida natijalarning tez o'sishiga olib keladi, bu kelajakda sport mahoratining shakllanishiga muqarrar ravishda salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Boshlang'ich ixtisoslashuv yillarida yuklamalar dinamikasida ustun tendensiya mashg'ulotlarning umumiy jadalligi birmuncha oshishi bilan hajmning ortishi mumkin. Jismoniy mashqlarning jadalligi ham oshsa-da, uning o'sish darajasi umumiy hajmning ortishiga nisbatan torroq chegaralarda me'yorlanishi kerak. Tabiiy egiluvchanlik, energiya va tartibga solish jarayonlari keskin faollashtirilganda, zo'riqish jadalligi hajmini kuzatishda maxsus parvarish qilish organizmning jadal o'sishi va kamoloti davomida talab qilinadi, bu o'z-o'zidan organizm uchun bir xil yuklamadir.

Uzoq muddatli tayyorgarlikning bu va keyingi bosqichlarida ishlash natijasida yosh sportchi ko'plab o'nlab maxsus-tayyorgarlik mashqlari texnikasini yaxshi o'zlashtirishi kerak. Natijada bunday yondashuv uning

morfofunksional imkoniyatlariga mos keladigan tanlangan sport turi texnikasini tez o'zlashtirish qobiliyatini shakllantiradi va kelajakda sportchiga muayyan musobaqalar sharoitlariga, musobaqa faoliyatining turli bosqichlarida funksional holatiga qarab, texnik mahoratning asosiy ko'rsatkichlarini o'zgartirish imkoniyatini beradi.

Tezlikning turli shakllarini, shuningdek, koordinatsiya qobiliyatlari va egiluvchanlik qobiliyatini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozim. Jismoniy qobiliyatlarning yuqori tabiiy o'sish sur'atlari bilan, bu bosqichda mashg'ulot vositalarini - yuqori jadallik va qisqa pauzali mashqlar majmualarini, mas'uliyatli musobaqalar, og'ir yuklamali mashg'ulotlar va hokazolarni aniq rejalashtirish mumkin emas.

Katta mashg'ulot sikllari kengaytirilgan tayyorgarlik davri bilan xarakterlanadi. Musobaqa davri xuddi o'ralgan shaklda taqdim etiladi.

7.6.3. Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichi

Bu bosqich kuchli tayyorgarlik jarayonida namoyon bo'ladigan salbiy omillarga organizmning yuqori faoliyati va chidamlilik qobiliyatini ta'minlovchi barcha funksional tizimlarning shakllanishi asosan tugallangan sportchining hayot davriga to'g'ri keladi. Bu bosqichning boshida umumiy va yordamchi mashg'ulotlar asosiy o'rinni egallashda davom etadi, tegishli sport turlaridan mashqlar keng qo'llaniladi, ularning texnikasi takomillashtiriladi. Bosqichning ikkinchi yarmida mashg'ulotlar yanada ixtisoslashadi. Bu yerda, qoida tariqasida, kelajakda sport ixtisoslashuvi predmeti belgilanadi, bundan tashqari, sportchilar unga ko'pincha qo'shni dasturlar bo'yicha mashg'ulotlar orqali keladilar, masalan, bo'lajak velosipedchi-yuguruvchi sportchilar ko'pincha yo'l poygalarida ixtisoslashgan holda boshlaydilar, bo'lajak marafon yuguruvchilari-qisqa masofalarga yugurishda.

Maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlarini bajarish uchun ajratilgan vaqtning oshishi tufayli maxsus tayyorgarlikning o'ziga xos og'irligi tobora ortib boradi. Shakl va mazmun jihatdan ko'proq darajada tayyorgarlik vositalari sportchi ixtisoslashgan musobaqa mashqlariga mos keladi. Sportchi organizmining funksional salohiyati ko'p ishlatilmasdan, imkon qadar musobaqa faoliyatiga yaqin qolganda oshirishga imkon beruvchi vositalar keng qo'llaniladi.

Sprint masofalarida, tezkor-kuch va murakkab koordinatsion turlarida musobaqalar o'tkaziladigan sport turlarida aerob imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan katta hajmdagi ishlarni puxta bajarish lozim. 13-16 yoshli sportchilar bunday ishlarni oson bajaradilar, natijada aerob energiya ta'minoti tizimining imkoniyatlarini keskin oshiradilar va shu asosda sport natijalari keskin oshadi. Shu munosabat bilan bu yoshdagi mashg'ulot amaliyotida ko'pincha katta hajmdagi ishlarni nisbatan kam jadallikda bajarish ko'zda tutiladi. Odatda, bu sportchining kelajakdagi ixtisoslashuvidan qat'i nazar, kuchli aerob bazani yaratish kerakligi bilan izohlanadi, shuning uchun sportchilar katta hajmdagi maxsus ishlarni muvaffaqiyatli bajaradilar, ular yuklamalarni o'tkazish va ulardan keyin tiklanish qobiliyatini oshiradi. Tanlangan sport dissiplinasiga ko'ra, musobaqalar soni sezilarli darajada oshib borib, mashg'ulotlar va musobaqalar tizimi individuallashtirib bormoqda.

Bu bosqichda murakkab sharoitlarda sport texnikasini mukammal va variativ egallashni, uni individuallashtirishni ta'minlash, sportchining texnik va taktik mahoratini oshiradigan jismoniy va irodaviy sifatlarini rivojlantirish asosiy vazifa hisoblanadi.

Sportchining kelajakdagi ixtisoslashuvini hisobga olgan holda yuqori mashg'ulot yuklamalari bilan ajralib turadigan bu bosqichda funksional tayyorgarlikni rejalashtirishga yondashish zarur. Uzoq muddatli tayyorgarlikning bu bosqichida nafaqat keyingi bosqichning kuchli ixtisoslashgan tayyorgarligi uchun keng qamrovli sharoitlar yaratilgan, ularning maqsadi eng yuqori natijalarga erishish, balki tanlangan musobaqa turlarida ham yetarlicha yuqori darajadagi sport mahorati ta'minlanadi.

7.6.4. Sport takomillashuv bosqichi

Sportni takomillashtirish bosqichi yuqori sport natijalariga erishish uchun qulay bo'lgan yoshga to'g'ri keladi. Bu bosqichda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va ularda muvaffaqiyatli ishtirok etish asosiy vazifalardan hisoblanadi. Shuning uchun oldingi bosqichlarga nisbatan mashg'ulotlar yanada ixtisoslashadi.

Sportchi musobaqalarda eng yuqori natijalarga erishish uchun mashg'ulotlarning samarali vositalari, usullari va tashkiliy shakllarining

butun majmuasidan foydalanadi. Mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadalligi yuqori darajaga yetadi. Og'ir yuklamali mashg'ulotlar tobora ko'p qo'llanilib, haftalik mikrosikllarda mashg'ulotlar soni 10-15 yoki undan ko'pga yetadi. Mashg'ulot jarayoni individuallashtirib boradi, sportchining musobaqa faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda tuziladi.

Bu bosqichda sport turlari va chuqur ixtisoslashish uchun tanlangan musobaqa turlari bo'yicha maksimal natijalarga erishish kutiladi. Mashg'ulot ishlarining umumiy hajmida maxsus tayyorgarlik vositalarining ulushi sezilarli darajada oshib, musobaqa amaliyoti keskin oshib boradi. Bosqichning asosiy vazifasi - tez moslashish jarayonlariga olib kelishi mumkin bo'lgan vositalardan foydalanishni maksimalashtirishdan iborat. Mashg'ulot ishlari hajmi va jadalligining umumiy hajmi maksimal darajaga yetadi, og'ir yuklamali mashg'ulotlar keng rejalashtiriladi, haftalik mikrosikllardagi mashg'ulotlar soni 15-20 yoki undan ko'pga yetishi mumkin, musobaqa amaliyoti va maxsus psixologik, taktik va integral tayyorgarlik hajmi keskin oshib boradi.

Sportchining eng yuqori natijalarga (ko'p yillik mashg'ulotlar natijasida organizmning tabiiy rivojlanishi va funksional o'zgarishi bilan tayyorlangan) erishish uchun maksimal moyillik davri koordinatsiya bo'yicha eng kuchli va qiyin mashg'ulot yuklamalari davriga to'g'ri keladigan sharoitlarni ta'minlashdan iborat. Bunday tasodif bilan sportchi maksimal natijalarga erishishga muvaffaq bo'ladi, aks holda ular ancha past bo'ladi.

Bosqichning davomiyligi va xususiyatlari ko'p jihatdan nafaqat turli sport turlarida, balki shu turdagi musobaqalarning alohida turlarida ham sport mahoratini shakllantirishning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq. Sportchining jinsi asosan, yutuqlarning o'sish sur'atini belgilaydi. Ayniqsa, sport natijalari darajasi texnik-taktik, jismoniy va psixologik tartibning juda ko'p tarkibiy qismlari bilan belgilanadigan sport o'yinlari, ko'pkurash musobaqalarida eng yuqori sport mahoratiga erishish uchun uzoq yo'l hisoblanadi.

7.6.5. Individual imkoniyatlarni maksimal darajada oshirish bosqichi

Bu bosqichda sport natijalarining malakasini yanada oshirish va o'sishi uchun imkoniyatlar izlanadi. Sportchilarni tayyorlashning asosiy

Taktik va psixologik tayyorgarlik sohasidagi zaxiralarni topishga alohida e'tibor qaratish lozim, ya'ni mahoratning samaradorligi asosan, sportchining tajribasi, asosiy raqiblarning kuchli va zaif tomonlarini bilish bilan belgilanadi, bu ayniqsa, jang san'ati va sport o'yinlarida muhimdir, ammo bu musobaqalarda taktik va psixologik kurashning mohiyatini oldindan belgilab beruvchi boshqa barcha sport turlarida hal qiluvchi bo'lishi mumkin. Sport o'yinlarida jamoadagi sheriklarining individual xususiyatlarini o'rganish va mohirlik bilan foydalanish, ularning kuchli tomonlariga tayanib, kamchiliklarni tekislash juda muhimdir.

Ushbu bosqichda tayyorgarlik faqat individual yondashuv bilan tavsiflanadi. Bu quyidagilar bilan izohlanadi.

Ikkinchidan, tizim va organlardagi tabiiy yoshga bog'liq o'zgarishlar va uzoq muddatli mashg'ulotning oldingi bosqichlarida yuqori darajadagi yuklama tufayli organizmning funksional salohiyati va uning moslashish imkoniyatlarining muqarrar pasayishi kuzatiladi, bu ko'pincha jarohatlarning oqibatlari nafaqat yuklamalarni oshirishga imkon bermaydi, balki ularni avval mavjud darajada saqlashni qiyinlashtiradi. Bu esa ko'rsatilgan salbiy omillar ta'sirini neytrallashtiradi, mahorat o'sishining

Odatda, mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda ilgari qabul qilingan variantlar, usul va vositalar nafaqat taraqqiyotga, balki sport natijalarini bir xil darajada ushlab turishga ham erisha olmaydi. Shuning uchun, bu bosqichda, har qachongidan ham mashg'ulotlarning vosita va usullarini o'zgartirishga, hali ishlatilmagan mashqlar majmualaridan foydalanish, yangi trenajer moslamalarini, harakatlar samaradorligi va uni rag'batlantirish maxsus bo'lmagan vositalarni o'zgartirish uchun harakat qilish kerak. Mashg'ulot yuklamasining sezilarli tebranishlari ham bu muammoni hal qilishga yordam berishi mumkin. Masalan, makrosiklda ish hajmining umumiy pasayishi fonida juda yuqori mashg'ulot yuklamasiga ega ta'sirli mikro - va mezosikllarni rejalashtirish samarali bo'lishi mumkin. Alohida sportchilar uchun yuqori sport mahoratini saqlab qolishning juda samarali vositasi sport ixtisoslashuvining tegishli tomonga o'zgarishi bo'lishi mumkin.

132

7.6.7. Natijalarning asta-sekin pasayib borish bosqichi

Bu bosqichda tayyorgarlik, avvalgisiga qaraganda ancha ko'p, tayyorgarlik va musobaqa faoliyatining umumiy hajmining pasayishi, tayyorgarlik jarayonini tuzishga sof individual yondashish, asosiy va yordamchi tayyorgarlikka e'tiborni oshirish bilan tavsiflanadi, bu tayyorgarlikning asosiy komponentlarini yo'qotish jarayonini sekinlashtirishi kerak.

Uzoq muddatli takomillashuvning bu bosqichida tayyorgarlikning muhim nuqtasi bir yillik mashg'ulotni kamroq siklli (ikki sikldan bir siklga, 3-4-sikldan ikki siklga) tuzish tizimiga o'tishi mumkin. Bu, bir tomondan, jarayonni yanada yumshatadi va boshqa tomondan, muayyan davrlarda moslashish resurslarini rag'batlantirish va sportchini tayyorgarlikning yilning asosiy musobaqalari vaqtida eng yuqori tayyorgarlik darajasiga olib chiqish omili sifatida maksimal hajmdagi muayyan mablag'larni jamlashga imkon beradi.

Sport yo'lining yakuniy bosqichi davomiyligining oshishiga sportchi tayyorgarligining yuqori sifatli tibbiy ko'magi yordam beradi. Uzoq vaqt davomida yuqori darajada bajaradigan sportchilarning tanasi odatda, avvalgi kasalliklar va shikastlanishlarning oqibatlarini keltirib chiqaradi, bu esa tabiiy ravishda yangilarining ehtimolini oshiradi. Bundan tashqari, sport o'yinlari va jang san'atiga ixtisoslashgan uzoq vaqt davomida eng yuqori darajada ijro etgan atoqli sportchilar, ayniqsa, qattiq qarshilikka duch keladilar va ko'pincha ularga qarshi maqsadli kuchli kurash olib boriladi.

Kasallik va jarohatlarning samarali oldini olish nafaqat shifokorlar, balki murabbiylar tomonidan ham hal etilishi kerak bo'lgan muammodir. Shu bilan birga, asosiy xavf omillari sportchining tayyorgarligi, irratsional musobaqa faoliyatining turli jihatlarida ortiqcha yuklama va noto'g'ri hisoblashlarni hisobga olish kerak. Ko'p yillik tayyorgarlikning yakuniy bosqichida bo'lgan, organizm asosan moslashish zaxiralarini tugatgan, ko'pincha sport karerasini davom ettirishning maqsadga muvofiqligi haqida savol beradigan sportchi uchun mashg'ulotdan va musobaqadan tashqari omillardan samarali foydalanish alohida ahamiyatga ega. Qulay turmush sharoiti ham juda muhim - moddiy farovonlik, ijtimoiy ta'minot va kelajakka ishonch.

Bundan tashqari, sportchilarning to'g'ri ovqatlanishi va samarali tiklanishi, ularning tayyorgarligini samarali ilmiy-uslubiy ta'minlash va, xususan, ishlatilmagan zaxiralarni aniqlash, kasalliklar va shikastlanishlarning oldini olish uchun zarur bo'lgan funksional holat va tayyorgarlikni kuzatish kabi muhim ahamiyatga ega. Tayyorgarlikning yaxshi moddiy-texnik ta'minoti ham katta ahamiyatga ega - yangi texnik vositalar, trenajyorlar, asbob-uskunalaridan foydalanish ham qulay psixologik ta'sir ko'rsatadi.

7.6.8. Oliy yutuqlar sportidan ketish bosqichi

Har bir sport turining o'ziga xosligi bu bosqichda jismoniy faoliyat, tibbiy-biologik nazorat va deadaptatsiya reaksiyalarini boshqarishning aniq dasturlariga ehtiyoj tug'diradi. Uning to'g'ri tuzilishi asosida sportchi keyingi hayotga samarali o'tishi mumkin, unda sportchining sog'lig'iga nisbatan yuqori natijalar sportning salbiy oqibatlari zararsizlantiriladi, hatto sport tayyorgarligining kuchli tomonlari ham keyingi hayotning yuqori sifatini ta'minlaydi. Agar sportchi keskin ravishda sportni tark etsa va passiv turmush tarziga o'tsa, aksariyat hollarda, uzoq vaqt davomida, sport mashg'ulotining salbiy oqibatlari muqarrar bo'lib, deadaptatsiya jarayonlarning irratsional kechishida namoyon bo'ladi va sportchilarning sog'lig'iga, hayotlarining sifati va davomiyligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Hozirgi paytda sportni tark etgan sportchilarga imkon beruvchi katta asosiy ilmiy materiallar to'plangan, 1-1,5 yil davomida turmush tarzini, yurak-qon tomir va nafas olish tizimini yaxshilaydigan, tayanch-harakat apparatining faol hayot sharoitlariga to'liq va yuqori samaradorligini ta'minlaydigan, oqilona harakatlar sababli ovqatlanishni sezilarli darajada tuzatadi, bu ko'p yillar davomida zamonaviy sportning eng yuqori yutuqlarga ega bo'lgan ulkan yuklamalariga bardosh bera olmagan odamlarga xosdir.

Sportni tark etgan sportchilar hayotida bu bosqichni tuzish va amalga oshirish nafaqat sport muammosi, balki tibbiy va ijtimoiy bo'lishi ham mumkin. Ammo sportchi organizmining eng muhim organlari va tizimlarining imkoniyatlari va funksiyasini boshqa darajaga o'tkazish texnologiyasi bilan bog'liq juda tushunarli sabablarga ko'ra uni hal qilishda

asosiy rolni yuqori samarali sport tizimi o'z zimmasiga olishi kerak. Sportchining karerasida oxirgi start olgan holatining saqlanib qolishi sport tashkilotlari tomonidan uning jismoniy va salomatlik holatiga bo'lgan qiziqishni yo'qotmaslik kerak.

7.7. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sportga saralash

Yuqori malakali sportchilarni maqsadli ko'p yillik tayyorlash va tarbiyalash murakkab jarayon bo'lib, uning sifati bir qator omillar bilan belgilanadi. Ana shu omillardan biri iste'dodli bolalar va o'smirlarni tanlash (saralash), ularning sport bilan shug'ullanishidir.

Sportda saralash – bu bolaning muayyan sport turiga iqtidorini yuqori darajada aniqlash imkonini beruvchi chora-tadbirlar majmuidir. Bu uzoq, ko'p bosqichli jarayon bo'lib, sportchining ko'p yillik tayyorgarligining barcha bosqichlarida uning shaxsini baholashning keng qamrovli uslubiyatini taqdim etiladi, turli tadqiqot usullaridan (pedagogik, tibbiy-biologik, psixologik, sotsiologik va h.k.) foydalanishni o'z ichiga oladi.

Pedagogik usullar yosh sportchilarning jismoniy sifatlari, koordinatsion qobiliyatlari va sport-texnik mahoratining rivojlanish darajasini baholash imkonini beradi.

Tibbiy-biologik usullar asosida morfofunktsional xususiyatlar, jismoniy rivojlanish darajasi, sportchi organizmining analizator tizimlarining holati va uning salomatlik dar ochib beriladi.

Sport kurashi jarayonida individual va jamoaviy vazifalarni hal etishga ta'sir etuvchi sportchi ruhiyatining xususiyatlarini aniqlash, shuningdek, sportchilarning sport jamoasiga yuklatilgan vazifalarni hal etishdagi psixologik mosligini baholash uchun psixologik usullardan foydalaniladi.

Sotsiologik usullar bolalarning sport qiziqishlari haqida ma'lumotlar olish, uzoq muddatli sport va yuqori sport yutuqlari motivlarini shakllantirishning sabab munosabatlarini ochib berish imkonini beradi.

Sport yo'nalishining turlaridan biri sport yo'nalishi hisoblanadi. Sport yo'nalishi - bu yosh sportchining muayyan sport turiga ixtisoslashish yo'nalishini aniqlashga imkon beruvchi tashkiliy-uslubiy tadbirlar tizimidir. Sport yo'nalishi muayyan shaxsning imkoniyatlarini baholashga asoslangan bo'lib, uning asosida unga eng munosib sport faoliyati tanlab olinadi.

Har bir shug'ullanuvchi uchun sport turi tanlash sport yo'nalishining vazifasi hisoblanadi; sport talablaridan kelib chiqqan holda eng munosiblarini tanlash sport tanlash vazifasi hisoblanadi.

Turli sport turlari shaxsning sport mashg'ulotlaridan birida mahoratga erishish qobiliyatini kengaytiradi. Sport turlaridan biriga nisbatan shaxs xislatlari va sifat xususiyatlarining kuchsiz namoyon bo'lishi sport qobiliyatining yetishmasligi deb qaralmaydi. Sport faoliyatining bir turida kam afzal bo'lgan belgilari qulay omillar bo'lishi va boshqa shaklda yuqori ko'rsatkichlarni ta'minlashi mumkin. Shu munosabat bilan sport qobiliyatlarini bashoratlash faqat tanlash tizimiga xos bo'lgan umumiy qoidalardan kelib chiqqan holda muayyan tur yoki turlar guruhiga nisbatan amalga oshirilishi mumkin.

Qobiliyatlar - muayyan faoliyat uchun obyektiv shart-sharoit va talablarga mos keladigan va uning muvaffaqiyatli amalga oshirilishini ta'minlaydigan shaxs sifatlari majmuidir. Sportda umumiy qobiliyatlar (turli faoliyatda bilim, ko'nikma va mahsuldorlikni egallashda nisbiy qulaylikni ta'minlash) va maxsus qobiliyatlar (aniq faoliyatda, sportda yuqori natijalarga erishish uchun zarur) muhim ahamiyatga ega.

Sport qobiliyatlari asosan barqarorlik, konservatizm bilan ajralib turadigan topshiriq shartli mayllarga bog'liq. Shuning uchun sport qobiliyatlarini bashorat qilishda, eng avvalo, bo'lajak sport faoliyatining muvaffaqiyatini belgilovchi nisbatan kam o'zgaruvchan belgilarga e'tibor qaratish lozim. Shug'ullanuvchi organizmiga yuqori talablarni taqdim etishda irsiy xususiyatlarning o'rni maksimal darajada ochib berilganligi sababli, yosh sportchi faoliyatini baholashda yuqori natijalar darajasiga e'tibor qaratish lozim.

Konservativ belgilarni o'rganish bilan birga, sport qobiliyatlarni bashorat qilish mashg'ulotlar ta'siri ostida sezilarli darajada o'zgarishi mumkin bo'lgan ko'rsatkichlarni aniqlashni o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, bashoratning aniqligini oshirish uchun ko'rsatkichlarning o'sish sur'atlarini ham, ularning boshlang'ich darajasini ham hisobga olish zarur. Individual funksiyalar va sifat xususiyatlarining geteroxron rivojlanishi tufayli sportchilar qobiliyatlarining turli yosh davrlarida namoyon bo'lish tuzilmasida ma'lum farqlar mavjud. Bu farqlar, bolalik va o'smirlilik davrida

yuqori sport natijalariga allaqachon erishilgan va sportchining boshlang'ichdan xalqaro sport ustasigacha bo'lgan mashg'ulotlari texnik jihatdan murakkab sport turlari bilan shug'ullanadiganlar orasida yaqqol seziladi, yosh sportchi shakllantirishning murakkab jarayonlar fonida bo'lib o'tadi.

7.7.1. Saralash bosqichlari

Sportda saralash bolalikdan boshlanib, Olimpiya o'yinlarida ishtirok etish uchun mamlakat terma jamoalarida tugaydi. Bu to'rt bosqichda amalga oshiriladi.

7.3-jadval

Yosh sportchilarni sport maktablariga ommaviy saralashda inobatga olish zarur bo'lgan ahamiyatli kersatkichlar

Belgilar	Bolalarning ommaviy ko'rigi	O'quv-mashq guruhlariga saralash
Jismoniy rivojlanish:		
Tana uzunligi	+	+
Og'irlik-bo'y indeksi	+	+
O'pkaning tiriklik sig'imi	+	+
Ko'krak qafasi aylanasi	-	+
Panjaning bukuvchi mushaklari kuchi	+	+
Oyoq kafti uzunligi	-	+
Umumiy jismoniy tayyorlik darajasi:		
Startdan 30 m yugurish	+	+
5 minut davomida to'xtovsiz yugurish	+	+
Joyidan tezkor yugurish, 10 s	+	+
Mokisimon yugurish, 3x10 m	+	+
Joyidan uzunlikka sakrash	-	+
Osilib tortilish	-	+
To'pni uloqtirish, 2 kg	-	+
Joyidan balandlikka sakrash	-	+
Funksional imkoniyatlar:		
PWC 170	-	+
Sport ko'rsatkichlarining o'sish sur'ati	-	+
Maxsus jismoniy tayyorlik darajasi	-	+
Trenirovka faoliyati o'lchamlari	-	+
Koordinatsion qobiliyatlar	+	+

Saralashning *birinchi* bosqichida ularni muayyan sport turi bilan shug'ullanishga yo'naltirish maqsadida 6-10 yoshli bolalar kontingentlarini ommaviy ko'zdan kechirish amalga oshiriladi. Bolalar mazkur sport turi bo'yicha belgilangan yoshga mos ravishda SMning boshlang'ich tayyorlov guruhlariga qabul qilinadi. Sportga yo'nalishining mezonlari bu jismoniy tarbiya o'qituvchisining tavsiyalari, tibbiy ko'rik ma'lumotlari, antropometrik o'lchashlar va ularni istiqboldan baholashdan iborat.

Sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, birinchi bosqichda har doim ham muayyan sport turi bo'yicha ixtisoslashish uchun zarur bo'lgan morfologik, funksional va psixologik sifatlarni birlashtirgan bolalarning ideal turini aniqlash mumkin emas. Shug'ullanishni boshlovchilarning biologik rivojlanishidagi muhim individual farqlar bu vazifani ancha qiyinlashtiradi. Shuning uchun tanlashning bu bosqichida olingan ma'lumotlardan mo'ljal sifatida foydalanish kerak.

7.3-jadvalda bolalarni ommaviy baholash va sinovdan o'tkazishda, shuningdek, SM o'quv-tayyorlov guruhlarida yosh sportchilarni tanlashda hisobga olinishi zarur bo'lgan bashoratli muhim belgilar ko'rsatilgan.

Tanlashning *ikkinchi* bosqichida sportga iste'dodli maktab yoshidagi bolalar SM va OPSTTM sport o'quv-mashg'ulot guruhlari va sportni takomillashtirish guruhlarini yo'llash uchun aniqlanadi. Tanlash quyidagi dastur bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida o'tgan o'quv yili davomida amalga oshiriladi: salomatlik holatini baholash; har bir sport turi bo'yicha ishlab chiqilgan va sport maktablari uchun dasturlarda belgilangan nazorat me'yorlarini amalga oshirish; antropometrik o'lchovlar; jismoniy sifatlari va sport natijalarining o'sish sur'atlarini aniqlash.

Saralashning *ikkinchi* bosqichi davomida uning individual sport ixtisoslashuvini nihoyat aniqlash maqsadida sport maktabining har bir sportchi-o'quvchisini tizimli o'rganish amalga oshiriladi. Ayni paytda sportchilar tayyorgarligining kuchli va zaif tomonlarini yanada aniqlash maqsadida pedagogik kuzatishlar, nazorat testlari, tibbiy-biologik va psixologik tadqiqotlar olib borilmoqda. So'rovnoma natijalarini tahlil qilish asosida yosh sportchining individual sport yo'nalishi masalasi nihoyat hal etiladi.

yuqori sport natijalariga allaqachon erishilgan va sportchining boshlang'ichdan xalqaro sport ustasigacha bo'lgan mashg'ulotlari texnik jihatdan murakkab sport turlari bilan shug'ullanadiganlar orasida yaqqol seziladi, yosh sportchi shakllantirishning murakkab jarayonlar fonida bo'lib o'tadi.

7.7.1. Saralash bosqichlari

Sportda saralash bolalikdan boshlanib, Olimpiya o'yinlarida ishtirok etish uchun mamlakat terma jamoalarida tugaydi. Bu to'rt bosqichda amalga oshiriladi.

7.3-jadval

Yosh sportchilarni sport maktablariga ommaviy saralashda inobatga olish zarur bo'lgan ahamiyatli kersatkichlar

Belgilar	Bolalarning ommaviy ko'rigi	O'quv-mashq guruhlariga saralash
Jismoniy rivojlanish:		
Tana uzunligi	+	+
Og'irlik-bo'y indeksi	+	+
O'pkaning tiriklik sig'imi	+	+
Ko'krak qafasi aylanasi	-	+
Panjaning bukuvchi mushaklari kuchi	+	+
Oyoq kafti uzunligi	-	+
Umumiy jismoniy tayyorlik darajasi:		
Startdan 30 m yugurish	+	+
5 minut davomida to'xtovsiz yugurish	+	+
Joyidan tezkor yugurish, 10 s	+	+
Mokisimon yugurish, 3x10 m	+	+
Joyidan uzunlikka sakrash	+	+
Osilib tortilish	-	+
To'pni uloqtirish, 2 kg	-	+
Joyidan balandlikka sakrash	-	+
Funksional imkoniyatlar:		
PWC 170	-	+
Sport ko'rsatkichlarining o'sish sur'ati	-	+
Maxsus jismoniy tayyorlik darajasi	-	+
Trenirovka faoliyati o'lchamlari	-	+
Koordinatsion qobiliyatlar	+	+

Saralashning *birinchi* bosqichida ularni muayyan sport turi bilan shug'ullanishga yo'naltirish maqsadida 6-10 yoshli bolalar kontingentlarini ommaviy ko'zdan kechirish amalga oshiriladi. Bolalar mazkur sport turi bo'yicha belgilangan yoshga mos ravishda SMning boshlang'ich tayyorlov guruhlariga qabul qilinadi. Sportga yo'nalishining mezonlari bu jismoniy tarbiya o'qituvchisining tavsiyalari, tibbiy ko'rik ma'lumotlari, antropometrik o'lchashlar va ularni istiqboldan baholashdan iborat.

Sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, *birinchi* bosqichda har doim ham muayyan sport turi bo'yicha ixtisoslashish uchun zarur bo'lgan morfologik, funksional va psixologik sifatlarni birlashtirgan bolalarning ideal turini aniqlash mumkin emas. Shug'ullanishni boshlovchilarning biologik rivojlanishidagi muhim individual farqlar bu vazifani ancha qiyinlashtiradi. Shuning uchun tanlashning bu bosqichida olingan ma'lumotlardan mo'ljal sifatida foydalanish kerak.

7.3-jadvalda bolalarni ommaviy baholash va sinovdan o'tkazishda, shuningdek, SM o'quv-tayyorlov guruhlarida yosh sportchilarni tanlashda hisobga olinishi zarur bo'lgan bashoratli muhim belgilar ko'rsatilgan.

Tanlashning *ikkinchi* bosqichida sportga iste'dodli maktab yoshidagi bolalar SM va OPSTTM sport o'quv-mashg'ulot guruhlari va sportni takomillashtirish guruhlarini yo'llash uchun aniqlanadi. Tanlash quyidagi dastur bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida o'tgan o'quv yili davomida amalga oshiriladi: salomatlik holatini baholash; har bir sport turi bo'yicha ishlab chiqilgan va sport maktablari uchun dasturlarda belgilangan nazorat me'yorlarini amalga oshirish; antropometrik o'lchovlar; jismoniy sifatlari va sport natijalarining o'sish sur'atlarini aniqlash.

Saralashning *ikkinchi* bosqichi davomida uning individual sport ixtisoslashuvini nihoyat aniqlash maqsadida sport maktabining har bir sportchi-o'quvchisini tizimli o'rganish amalga oshiriladi. Ayni paytda sportchilar tayyorgarligining kuchli va zaif tomonlarini yanada aniqlash maqsadida pedagogik kuzatishlar, nazorat testlari, tibbiy-biologik va psixologik tadqiqotlar olib borilmoqda. So'rovnoma natijalarini tahlil qilish asosida yosh sportchining individual sport yo'nalishi masalasi nihoyat hal etiladi.

Shug'ullanuvchilarga qo'yiladigan talablar

Sport turi	Sportchiga qo'yiladigan talab		
	Zarur bo'lgan	To'ldiruvchi	Ikkinchi darajali
Basketbol Volleybol	Baland bo'y, chaqqonlik	Tezkorlik, chidamlilik, sakrovchanlik	Egiluvchanlik, qo'l kuchi va gavda kuchi
Boks	Tezkorlik, chaqqonlik	Qo'l kuchi, gavda kuchi, chidamlilik, bo'y-og'ilik ko'rsatkichi >100	Egiluvchanlik, oyoq kuchi
Kurash	Chaqqonlik	Qo'l kuchi, gavda kuchi, chidamlilik, bo'y-og'iklik ko'rsatkichi >100, tezkorlik	Egiluvchanlik
Suvga sakrash	Chaqqonlik, bo'y- og'ilik ko'rsatkichi >100	Kuch, egiluvchanlik	Chidamlilik, tezkorlik
Eshkak eshish	Baland bo'y, uzun oyoq-qo'llar, chidamlilik, epchillik	Gavda kuchi, qo'l va oyoqlar kuchi	Tezkorlik, egiluvchanlik
Yengil atletika (o'rta va uzun masofaga yugurish)	Chidamlilik, oyoqlar kuchi, bo'y-og'ilik ko'rsatkichi >100	Chaqqonlik, gavda kuchi, tezkorlik	Egiluvchanlik, qo'l kuchi
Suzish	Chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik, "suvni sezish"	Baland bo'y, kuch, bo'y-og'ilik ko'rsatkichi >100	Tezkorlik

Izoh: bo'y-vazn ko'rsatkichi – tana uzunligi va og'irligining farqi.

Har bir sport turi sportchining jismoniy rivojlanishi va qobiliyatlariga o'ziga xos talablar qo'yadi (7.4-jadval). Bu bosqichda asosiy tanlov usullari antropometrik tekshirishlar, tibbiy-biologik tadqiqotlar, pedagogik kuzatuvlar, nazorat sinovlari (testlari), psixologik va sotsiologik so'rovlardir.

Antropometrik tadqiqotlar sport maktablarining o'quv-mashg'ulot guruhlarida va sportni takomillashtirish guruhlariga yozilish uchun qancha

nomzod borligini aniqlash imkonini beradi, bu sportning mashhur vakillariga xos bo'lgan morfotipga mos keladi. Sport amaliyotida sportchilarning morfotiplari (bo'yi, tana vazni, tana turi va boshqalar) haqida ma'lum g'oyalar ishlab chiqilgan. Masalan, basketbolda yengil atletikada uloqtirish, akadem eshkak eshishda baland bo'yli bo'lishi lozim, marafon yugurishida bo'yning o'sishi muhim emas va hokazo.

Tibbiy-biologik tadqiqot salomatlikning holatini, jismoniy rivojlanishi va shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholaydi. Tibbiy-biologik tadqiqotlar jarayonida bolalar organizmida muhim mashg'ulot yuklamalarini bajargandan so'ng tiklanish jarayonlarining davomiyligi va sifatiga alohida e'tibor beriladi. Bolalar va o'smirlarning terapev-profilaktik chora-tadbirlar zarurligini har bir holatda aniqlab olish uchun tibbiy ko'rik ham zarur.

Pedagogik nazorat sinovlari (testlari) muayyan sport turida muvaffaqiyatli ixtisoslashish uchun shaxsning zarur jismoniy sifatleri va qobiliyatlarining mavjudligiga baho berish imkonini beradi. Yuqori sport natijalariga erishishni belgilaydigan jismoniy sifatlar va qobiliyatlar orasida konservativ, genetik jihatdan aniqlangan sifatlar va qobiliyatlar mavjud bo'lib, ular mashg'ulotlar davomida rivojlanishi va yaxshilanishi juda qiyin. Bu jismoniy sifatlar va qobiliyatlar sport maktablarining tayyorlov guruhlarida bolalar va o'smirlarni tanlashda muhim bashoratlash ahamiyatga ega. Bularga tezlik, nisbiy kuch, ayrim antropometrik ko'rsatkichlar (tananing tuzilishi va nisbatlari), kislorod sarfini maksimallashtirish qobiliyati, organizm vegetativ tizimlarining faoliyati samaradorligi, sportchi shaxsining ayrim psixologik xususiyatlari kiradi.

Saralash tizimida nazorat sinovlari shug'ullanuvchi allaqachon nima qila olishini emas, balki kelajakda nima qila olishini aniqlash, ya'ni harakat vazifalarini hal qilish qobiliyatini aniqlash, harakat ijodkorligini ko'rsatish va uning harakatlarini nazorat qilish qobiliyatini aniqlash uchun o'tkazilishi kerak. Ko'pchilik hollarda bir martalik nazorat sinovlari faqat nomzodning unga taqdim etilgan testlar to'plamini bajarishga tayyorligi va uning istiqbolli imkoniyatlari haqida juda kam gapiriladi. Sportchining potensial sport yutuqlari esa maxsus tayyorgarlik jarayonida bu sifatning o'sish sur'ati kabi jismoniy sifatning boshlang'ich darajasiga u qadar bog'liq

emas. Bu o'sish temp/sur'ati sportchining muayyan faoliyat turiga o'rganishga qobiliyatli yoki qobiliyatsizligidan guvohlik beradi.

Psixologik tekshiruvlar sport kurashidagi faollik va qat'iyatlilik, mustaqillik, maqsadli, sport tirishqoqligi, musobaqalar vaqtida safarbar eta olish kabi sifatlarning namoyon bo'lishini baholash imkonini beradi. Sportchilarni psixologik tekshiruvlar roli tanlashning uchinchi va to'rtinchi bosqichlarida ortadi.

Asab jarayonlarining kuchi, harakatchanligi va muvozanati asosan, inson markaziy asab tizimining tabiiy xususiyatlaridir. Ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida ularni yaxshilash juda qiyin. Sportchilarning mustaqilligi, qat'iyati, maqsadliligi, musobaqada maksimal kuch ko'rsatish uchun o'zlarini safarbar qilish qobiliyati, unda muvaffaqiyatsiz ishtirok etishga reaksiya, sport kurashidagi faollik va qat'iyatlilik, ularning irodaviy sifatlarini yuqori darajaga ko'tarish qobiliyati va boshqalarga alohida e'tibor beriladi. Shuningdek, sport tirishqoqligi ham hisobga olinadi.

Sportchining irodali sifatlarini aniqlash uchun nazorat vazifalarini, afzalroq musobaqa shaklida berish tavsiya etiladi. Sportchining irodaviy harakatlari namoyon bo'lishining intensivligi ko'rsatkichi - qisqa muddatli kuchli mashqlarni muvaffaqiyatli bajarish, qat'iyatlilik ko'rsatkichi - maxsus mashqlarni o'zlashtirish uchun koordinatsiya jihatidan nisbatan murakkab mashqlarni bajarish va boshqalar. Uning individual qobiliyatlarini emas, balki shaxsni har tomonlama o'rganish zarurligini alohida ta'kidlash lozim. Shuning uchun ularni baholash mashg'ulotlar, musobaqalar vaqtida hamda laboratoriya sharoitida berilishi kerak.

Sotsiologik so'rovlar bolalar va o'smirlarning muayyan sport turi bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqishlarini, bu qiziqishlarni shakllantirishning samarali vosita va usullarini, maktab yoshidagi bolalar o'rtasida tegishli tushuntirish va tashviqot ishlarining shakllarini ochib beradi.

Bolalarni muayyan sport turiga jalb etish to'g'risidagi yakuniy qaror har qanday bir yoki ikki ko'rsatkichni hisobga olmasdan emas, balki sanab o'tilgan barcha ma'lumotlarni har tomonlama baholashga asoslanishi lozim. Saralashning dastlabki bosqichlarida kompleks yondashuvning alohida ahamiyati shundaki, bu yerda sport natijasi yosh sportchining istiqboli haqida deyarli ma'lumot olib bo'lmaydi. Saralash jarayoni sport

mashg'ulotlarining bosqichlari va sportning o'ziga xos xususiyatlari mashg'ulotlarning boshlanish yoshi, tanlangan sport turi bo'yicha chuqur ixtisoslashish yoshi, tasnif normativlari va boshqalar bilan chambarchas bog'liq.

Saralashning *uchinchi* bosqichida umidli sportchilarni saralash va ularni Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari, IBO'OZM va OSMMrada tayyorgarlik olib borish uchun sportchilarning musobaqa faoliyati tekshiruvini ekspert baholash va keyinchalik yoshlar guruhlari uchun respublika musobaqalarida, ya'ni sport takomillashtuv guruhlari tugatilgan yoshda, ularni keyingi bosqichga o'tkaziladi.

Saralashning *to'rtinchi* bosqichida har bir Olimpiya sport turida tanishish uchun mo'ljallangan o'quv-mashg'ulot yig'inlari o'tkazilishi lozim. Nomzodlarni tanlash quyidagi ko'rsatkichlarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi:

- 1) sport-texnik natijalar va ularning dinamikasi (boshlanishi, cho'qqi, pasayishi, tushishi, tayyorgarlik yilida);
- 2) ekstremal sharoitlarda mashqni bajarishda eng beqaror elementlarni bajarish texnikasini mustahkamlash darajasi;
- 3) sportchining musobaqa faoliyati sharoitida omillarning shakllanishiga texnik tayyorgarlik va qarshilik ko'rsatish darajasi.

Musobaqa natijalari, so'ngra har tomonlama tekshirish asosida murabbiylar kengashlari alohida ko'rsatkichlari Olimpiyada oldi tayyorgarligi vazifalarini hal etishga mos keladigan sportchilar kontingentini aniqlaydilar. Viloyatlar va respublikaning asosiy terma jamoalariga nomzodlarni tanlash harakat salohiyatini hisobga olish, jismoniy sifatlarni yanada rivojlantirish, sportchi organizmining funksional imkoniyatlarini yaxshilash, yangi harakatlarni rivojlantirish, yuqori mashg'ulot yuklamalarini o'tkazish qobiliyati, musobaqalarda sportchining ruhiy barqarorligi asosida amalga oshiriladi. Nomzod tanlashning bu bosqichi jarayonida quyidagi tarkibiy qismlar hisobga olinadi: maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi; sport-texnik tayyorgarlik darajasi; taktik tayyorgarlik darajasi; psixologik tayyorgarlik darajasi; salomatlik holati.

Mamlakat terma jamoalariga nomzodlarni tanlashning asosiy shakli sport musobaqalaridir. Shu bilan birga, nafaqat bugungi sport yutuqlari

[illegible]

... qismlar (kichik ... nisbatan barqaror ... umumiy ketma-ketligi ... xalfigi ta'minlanadi. ... mas'ulot ... makrofuzlar

[illegible]

hisobga olinadi, balki o'tgan ikki-uch yil davomida ularning dinamikasi, joriy yil davomida natijalar dinamikasi, muntazam sport tajribasi, sport turiga muvofiqligi xalqaro toifadagi sport ustasi natijalari darajasida ushbu jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanishning asosiy tarkibiy qismlarining mosligi hisobga olinadi.

Xulosa qilib aytganda yuqori sinf (tayyorgarlikka ega) sportchilarini maqsadli tayyorlash va rivojlantirish ko'p yillik murakkab jarayondir. U ketma-ket ravishda katta bosqichlarni, jumladan, sportchilarning yoshi va malaka ko'rsatkichlari bilan bog'liq ko'p yillik tayyorgarlikning alohida bosqichlarini ketma-ket almashtirish shaklida taqdim etilishi mumkin. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining davomiyligi sportning xususiyatlari, shug'ullanuvchilarning sport bilan shug'ullanganlik darajasi bilan belgilanadi. Bosqichlar o'rtasida aniq chegara yo'q. Mashg'ulotning keyingi bosqichiga o'tish to'g'risida qaror qabul qilishda sportchining pasporti va biologik yoshi, uning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarlik darajasi, yoshga bog'liq mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini muvaffaqiyatli bajarish qobiliyatini hisobga olish kerak. Sportchilarning mashg'ulot jarayoni sifatini belgilovchi omillardan biri iste'dodli bolalar va o'smirlarni tanlash, ularning sport bilan shug'ullanishidir.

Sport mashg'ulotlarini tuzish jarayonida tarkibiy qismlar (kichik tizimlar, tomonlar va alohida qismlar)ni birlashtirishning nisbatan barqaror tartibi, ularning bir-biri bilan tabiiy munosabati va umumiy ketma-ketligi ma'lum tuzilma asosida mashg'ulot jarayonining yaxlitligi ta'minlanadi. Mashg'ulot jarayoni olib boriladigan vaqtga qarab, mashg'ulot tuzilmasining uchta darajasi mavjud: mikro-, mezo - va makrotuzilmalar hisoblanadi.

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. Mashg'ulot tuzilmasini nima xarakterlaydi?
2. Sportchini tayyorlash jarayoniga qanday komponentlarni ajratish mumkin?
3. Ko'p yillik sport mashg'ulotlarini tuzish jarayoni qanday tamoyillarga tayanadi?
4. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining davomiyligini nima belgilaydi?
5. Ko'p yillik tayyorgarlikning qanday bosqichlarini bilasiz?
6. Yil davomida mashg'ulot nimani anglatadi?
7. Katta mashg'ulot sikli qanday davrlardan iborat?
8. Sport formasi tushunchasini ochib bering.
9. Sport yo'nalishi nima?
10. Sportda saralash necha bosqichni o'z ichiga oladi?

VIII BOB. SPORTCHILARNI TAYYORLASH TIZIMIDA NAZORT VA REJALASHTIRISH

8.1. Sportda rejalashtirish texnologiyasi

Sport tayyorgarligi jarayonini rejalashtirish texnologiyasi – bu muayyan vaqtda aniq vazifalarni belgilovchi uslubiy va tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar, tanlash, tartib va eng mos vositalar, usullar, tashkiliy shakllar, mashg'ulotlarning moddiy-texnik ta'minoti, shuningdek, aniq mashg'ulot hujjatlarini tayyorlash tartibi.

Mashg'ulot va musobaqa jarayonini rejalashtirishning predmeti uning mazmuni, shakllari va natijalari bo'lib, sport yutuqlarini rivojlantirish va sportchi shaxsini yo'naltirilgan shakllantirishning obyektiv qonuniyatlari asosida bayon etilgan. Mashg'ulot jarayonining turli davrlari uchun maqsad va vazifalar belgilanadi. O'tgan yil (yoki yillar) uchun yuklama dinamikasini tahlil qilish asosida mashg'ulot yuklamasining hajmi va jadalligi aniqlanadi. Vositalar, usullar, nazorat normativlari va boshqa ko'rsatkichlar aniqlanadi. Mashg'ulot rejasini ishlab chiqishdagi asosiy vazifa sportchining tayyorgarlik darajasi, uning yoshi, sport malakasi, tanlangan sportdagi tajribasi, sport musobaqalari taqvimini, sport turining o'ziga xosligi, o'quv-mashg'ulot jarayonining sharoitlari, rejalashtirilgan davrda sportchining modellashgan holati ko'rsatkichlarini aniqlash, optimal mashg'ulot dasturini aniqlashdan iborat.

Ko'p yillik sport tayyorgarligining turli bosqichlarida rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- 1) istiqbolli (bir necha yillar davomida);
- 2) joriy (bir yilga);
- 3) tezkor (bir oy, bir hafta, alohida mashg'ulot uchun).

3.1.1. Rejalashtirish hujjatlari

Ko'p yillik rejalashtirish hujjatlariga o'quv dasturi, o'quv reja, ko'p yillik jamoaviy tayyorgarlik rejasini, ko'p yillik individual mashg'ulotlar rejasini kiradi.

O'quv rejasida shug'ullanuvchilarning u yoki bu kontingenti uchun o'quv-mashg'ulotining asosiy yo'nalishi va davomiyligi belgilab berilgan.

Unda mashg'ulotlarni o'tkazish ketma-ketligi, asosiy bo'limlarning mazmuni, har bir bo'lim uchun soatlar hajmi, har bir mashg'ulotning davomiyligi ko'zda tutiladi. Odatda, o'quv dasturi ikki asosiy bo'limga nazariy va amaliyga ajratiladi.

O'quv-mashg'ulot dasturi o'quv rejasiga asoslanadi va shug'ullanuvchilar tomonidan o'zlashtirilishi lozim bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalar hajmini belgilaydi. Ushbu hujjatda pedagogik (murabbiy) ishning eng muvofiq shakl va usullari, shug'ullanuvchilarning (BO'SM, IBO'OZM, seksiyalar, jismoniy tarbiya jamoasi va b.) ma'lum kontingenti uchun nazariya va amaliyot bo'yicha o'quv materialining asosiy mazmunini ochib beriladi.

Dastur odatda quyidagi bo'limlardan iborat:

- 1) tushuntirish xati;
- 2) dastur materialining taqdimoti;
- 3) nazorat standartlari va o'quv talablari;
- 4) tavsiya etilgan o'quv qo'llanmalar.

Sportchilar (jamoaviy va individual) tayyorgarligining ko'p yillik tayyorgarlik rejasini sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi, sport tajribasiga qarab turli davrlarga tuziladi. Yosh sportchilar uchun 2-3 yillik guruhning istiqbolli rejasini tuzish tavsiya etiladi. Yuqori malakali sportchilar uchun 4 va hattoki 8 yilga mo'ljallangan jamoaviy, ham individual reja ishlab chiqish lozim. Istiqbolli (uzoq muddatli) reja faqat asosiy ko'rsatkichlarni (ortiqcha detallarsiz) o'z ichiga olishi kerak, buning asosida yillik rejalarni to'g'ri tuzish mumkin bo'ladi.

Sportchi, jamoaviy tayyorgarligining istiqbol rejasining asosiy mazmuni quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi:

- 1) shug'ullanuvchilar (sportchi, jamoalar) haqida qisqacha tavsif;
- 2) ko'p yillik tayyorgarlikning maqsadi, yillar bo'yicha asosiy vazifalar;
- 3) ko'p yillik siklning tuzilishi va makrosikllarning vaqti;
- 4) ko'p yillik davr mobaynida mashg'ulot jarayonining asosiy yo'nalishi;
- 5) asosiy musobaqalar va shaxsiy taqvimning asosiy boshlanishi, har yili rejalashtirilgan natijalar;

- 6) yillar bo'yicha nazorat sport-texnik ko'rsatkichlari (standartlar);
- 7) tayyorgarlik yillari bo'yicha mashg'ulot kunlari, mashg'ulotlar, musobaqa va dam olish kunlarining umumiy soni;
- 8) mashg'ulot yuklamasining umumiy va aniq ko'rsatkichlari;
- 9) tibbiy ko'rikdan, shu jumladan, kompleks nazorat tizimi va vaqti;
- 10) o'quv-mashg'ulot musobaqalar va mashg'ulot o'tish joylari jadvali.

Joriy rejalashtirish hujjatlariga sport mashg'ulotlarining yillik sikli jadvali, jamoaga yil bo'yicha tayyorgarlik rejasi va har bir sportchi uchun yillik (individual) mashg'ulot rejasi kiradi.

Sport mashg'ulotining yillik sikli jadval-rejasi o'quv-mashg'ulot yili uchun ish mazmunini, shuningdek, yillik o'quv sikli davomida materialni davrlar va oylar bo'yicha o'tishning eng mos uslubiy ketma-ketligini, har bir ish bo'limi uchun soatlar sonini va yil davomida material bo'limlarini haftalar bo'yicha o'tishga sarflanadigan vaqt taqsimotini belgilovchi tashkiliy-uslubiy hujjatdir.

Yillik tayyorgarlik rejasi (jamo va individual) quyidagi bo'limlardan iborat: shug'ullanuvchilar guruhining qisqacha tavsifi, asosiy vazifalar va mashg'ulot vositalari, ularning ajratilgan vaqtga ko'ra taxminiy taqsimlanishi, mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadalligi bo'yicha taxminiy taqsimlanishi, musobaqalar taqsimoti, mashg'ulot mashg'ulotlari va dam olish, nazorat normativlari, sport-texnik ko'rsatkichlari (sport natijalari), pedagogik va tibbiy nazorat.

Tezkor rejalashtirish ish rejasini, o'quv-mashg'ulotining reja-konspektini, alohida musobaqalarga tayyorgarlik rejasini o'z ichiga oladi.

Ish rejasida ma'lum o'quv-mashg'ulot sikli yoki kalendar davri uchun (masalan, bir oy davomida) mashg'ulotlarning o'ziga xos mazmuni belgilab berilgan. Ushbu hujjatda mashg'ulotlar va sportni takomillashtirish metodikasi dastur talablari va sport mashg'ulotlarining yillik sikli reja-jadvaliga muvofiq rejalashtiriladi. Har bir mashg'ulotning nazariy va amaliy materialini uslubiy ketma-ketlikda taqdim etadi.

O'quv mashg'ulotining reja-konspekti ish rejasi asosida tuziladi. Ushbu hujjatda mashg'ulotning har bir qismining vazifalari, mazmuni va vositalari, mashqlar miqdori va tashkiliy-uslubiy ko'rsatkichlar batafsil belgilab berilgan.

Alohida musobaqalarga tayyorgarlik rejasi (jamo va individual) bo'lajak musobaqalar dasturini (o'zgaruvchan yuklamalar va dam olish) modellashtirish va maksimal ko'rsatkichga erishish vositalarini o'z ichiga olishi (ushbu mashg'ulot davri uchun) va mutlaq o'ziga ishonch hissini shakllantirishi kerak.

Barcha mashg'ulot rejalaridan qat'iuy nazar, ularning turi (jamo va individual yillik va tezkor va boshq.) o'z ichiga olishi kerak:

1) reja ishlab chiqilganlar haqida ma'lumotlar (sportchi haqida shaxsiy ma'lumotlar yoki jamoaning umumiy xususiyatlari);

2) maqsadning tuzilishi (reja tuzilayotgan davrning asosiy maqsadlari; alohida bosqichlar uchun oraliq maqsadlar; turli xil tayyorgarlik turlari bilan bog'liq xususiy maqsadlar);

3) mashg'ulot va musobaqa yuklamalari va sportchilarning holatini tasniflash (miqdor) va tavsiflash mumkin bo'lgan ko'rsatkichlar;

4) mashg'ulot va tarbiyaviy-uslubiy ko'rsatkichlar;

5) musobaqalar shartlari, nazorat testlari, sport-tibbiy ko'riklar.

Vaqt-vaqti bilan nazorat qiladigan ko'rsatkichlarning haqiqiy o'zgarishini rejalashtirilgan ko'rsatkichlar bilan taqqoslab turish, mashg'ulot vosita va usullaridan foydalanishdagi og'ishlarni o'z vaqtida aniqlash mumkin. Shu bilan birga, ularning sportchi organizmiga ta'sirini tahlil qilish orqali qo'llaniladigan vosita va usullarning samaradorligini baholash mumkin. Har bir sport turi bo'yicha tayyorgarlikni rejalashtirishning ilmiy-uslubiy sharoitlari quyidagi bilimlar bo'lishi kerak:

a) ko'p yillik va yillik makrosikllar uchun - alohida sportchining sport formasi rivojlanishining individual xususiyatlari, jamo sportida esa - umuman jamo; organizmning ushbu mushak faoliyati turiga uzoq muddatli moslashishining o'ziga xos xususiyatlari;

b) alohida bosqich uchun (mezosikl) - berilgan mashg'ulot yuklamasi bilan bog'liq holda shuningdek, uning mazmuni, hajmi, jadalligi va almashinishiga qarab, sportchining holati dinamikasidagi jiddiy tendensiyalar;

v) mikrosikl uchun - turli o'lchamdagi va imtiyozli yo'nalishdagi yuklamalarni qisqa muddatli mashg'ulot ta'sirini birlashtirishning maqsadli shakllari (belgilangan yuklamalarning hajmi, jadalligi va yo'nalishiga qarab, organizmning maxsus ish qobiliyatini tiklashning vaqti va to'liqligi).

8.1.2. Ko'p yillik tayyorgarlik sikllarida sport tayyorgarligini rejalashtirish

Ko'p yillik tayyorgarlik (istiqbolli) rejalarini tuzish uchun eng yuqori natijalarga erishish uchun optimal yosh, ularga erishish uchun tayyorgarlikning davomiyligi, sport natijalarining toifadan toifagacha o'sish sur'ati, sportchilarning individual xususiyatlari, sport faoliyati uchun sharoit va boshqa omillar dastlabki ma'lumotlar hisoblanadi. Sportchining xususiyatlaridan kelib chiqib, uzoq muddatli mashg'ulotlarning maqsad va vazifalari, sport-texnik ko'rsatkichlar bosqichlari (yillar) bilan belgilanadi, asosiy mashg'ulot vositalari, mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadalligi, musobaqalar soni rejalashtiriladi.

Sportchining tayyorgarlik tomonlari qayd etilgan bo'lib, murabbiy va sportchining asosiy e'tiborini rejalashtirilgan ko'rsatkichlarning bajarilishini ta'minlashga qaratish lozim. Istiqbolli rejada tayyorgarlik bosqichlarini, bosqichdagi asosiy musobaqalarni ularning har birida mashg'ulotlarning ustuvor yo'nalishini nazarda tutish kerak. Musobaqalarning soni va davomiyligi ushbu sport turi bo'yicha uzoq muddatli mashg'ulotlarning tuzilishi, ommaviy sport tadbirlari taqvim va boshqa omillarga bog'liq. Istiqbolli uzoq muddatli tayyorgarlik rejalar bir guruh sportchilar (3-va 2-toifalar) uchun ham, bir sportchi uchun ham (1-toifa va undan yuqori natijalarga erishgan) tuziladi.

Guruh rejasi butun guruh uchun tayyorgarlikning istiqbolli va asosiy yo'nalishlarini bayon etuvchi ma'lumotlarni o'z ichiga olishi kerak. Unda sportchi tayyorgarligining turli jihatlariga qo'yiladigan talablarni oshirish tendensiyasi aks ettirilishi va yillar rejasining o'ziga xos ko'rsatkichlari shu guruh sportchilarining rivojlanish darajasiga mos kelishi lozim. Individual istiqbolli reja murabbiy tomonidan sportchi bilan birgalikda uning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda oldingi mashg'ulot tajribasini (guruh rejasining bo'limlarini sportchi tomonidan haqiqiy bajarilishi) tahlil qilish asosida bayon qilinadigan aniq ko'rsatkichlarni o'z ichiga oladi.

Uzoq muddatli reja tuzish bir xil mazmundagi vazifalarning yildan-yilga doimiy takrorlanib turishi bilan bir necha yillik rejalarining mexanik takrorlanishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Sportchi tayyorgarligining turli

tomonlariga qo'yiladigan talablardan yildan-yilga ortib borish tendensiyasini aks ettirish va har bir mashg'ulot yilida mashg'ulot vazifalari, mashg'ulot yuklamalari, nazorat standartlari va boshqa ko'rsatkichlarning izchil o'zgarishini nazarda tutish lozim. Uzoq muddatli reja har doim maqsadga muvofiq bo'lishi kerak.

8.1.3. Yillik siklda mashg'ulot va musobaqa jarayonini rejalashtirish

Ko'p yillik tayyorgarlik rejalar asosida sportchilar uchun joriy (yillik) mashg'ulot rejalar tuziladi. Ular mashg'ulot vositalarini batafsilroq sanab beradilar, mashg'ulot yuklamalari hajmini, sport musobaqalari vaqtini aniqlaydilar. Yillik siklni rejalashtirish sport formasining rivojlanish qonuniyatlariga ko'ra, mashg'ulotlarni davrlashtirishning o'ziga xosligini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Bir yillik mashg'ulotni rejalashtirish va uning miqdoriy ko'rsatkichlarini aniqlash ikki variantga ega - oylik va haftalik bo'lishi mumkin. Shuning uchun tayyorgarlik rejasining grafik tasvirlanishida murabbiy yillik sikldagi haftalar soniga mos o'n ikki oylik vertikal ustun yoki 52 vertikal ustun ajratadi. Yillik rejaning tuzilishi (makrosikllar, davrlar va mezosikllar soni va ketma-ketligi) har bir aniq sport turi bo'yicha sportchi yoki jamoaning individual musobaqalar taqvim tizimi bilan bog'liq holda belgilanadi. Yillik sikl bir necha makrosikllardan iborat bo'lishi mumkin, ko'pincha ikki yoki uch, bu asosiy boshlanishlar soni va ular orasidagi vaqt oraliqlari bilan belgilanadi, ular davrlarning majmui va almashinuvini belgilaydi. Ikki va uch sikllī mashg'ulotlarni rejalashtirishda shuni hisobga olish kerakki, bir yil ichida qo'shimcha tugallangan makrosiklni kiritish ayniqsa, yosh malakali sportchilar uchun ko'pincha sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi. Uch va to'rt siklli tayyorgarlikni rejalashtirishdan foydalanish keyingi 1-2 yil davomida natijalarning oshishi va sportchilarning "sport hayoti"ning qisqarishi bilan birga olib boriladi. Shuning uchun, agar buning uchun yetarli asoslar mavjud bo'lsa, bunday tuzilmani tavsiya etish mumkin.

Yillik tayyorgarlik rejasida avval hafta tartib raqamlari va oy nomlaridan iborat taqvim to'ri kiritiladi. Keyingi operatsiya asosiy

musobaqalarni ushbu tarmoqqa qo'llash, so'ngra asosiy startlarning zarur vaqtida sport formasi holatiga erishishni ta'minlovchi davrlar va asosiy bosqichlar (mezosikllar) yillik rejasiga kiruvchi makrosikllar chegaralarini aniqlashdir. Shundan so'ng individual musobaqa taqvimini, sport jamoalari uchun esa - butun o'yin taqvimini qo'llaniladi. So'ngra makrosiklning har bir haftasi yoki oyi uchun mashg'ulot jarayonining umumiy ko'rsatkichlarini taqsimlashni kuzatib boradi. Bundan tashqari, mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajmlari, eng aniq va intensiv vositalarning xususiy hajmlari (5-9 ko'rsatkichlargacha) ham taqsimlanadi: nazorat sinovlarining o'tkazilish vaqti, sport natijalarining dinamikasi, o'quv-mashg'ulot yig'inlarining o'tkazilish vaqti, sog'lomlashtirish tadbirlarining asosiy yo'nalishlari.

Yillik rejalarni ishlab chiqishda quyidagi tashkiliy-uslubiy qoidalarni hisobga olish zarur:

- turli imtiyozli yo'nalishdagi yuklamalarning ratsional nisbati - tayyorgarlik davrlarining dastlabki bosqichlarida tanlab olishdan tortib, tayyorgarlik va musobaqa davrlarining yakuniy bosqichlarida murakkablashishgacha;

- texnik-taktik mahoratning namoyon bo'lishiga asoslangan harakat sifatlarining izchil yoki murakkab takomillashuvi, mashg'ulot yuklamasi dinamikasining to'liqinsimon tabiati tufayli cheklovchi omillar ta'sirini kamaytirish, uning tarkibiy qismlarining nisbati, ish va dam olish hajmi va jadalligini o'zgartirish.

Umumiy, maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalarini rejalashtirishda quyidagi eng muvofiq ketma-ketlikka amal qilish tavsiya etiladi:

✓ umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanishda - tanlangan sport turi bo'yicha tayyorgarlikning asosiy vositalari orqali turli xil mashg'ulot faoliyatlarida umumiy chidamlilik qobiliyatini rivojlantirishdan maxsus va kuch chidamlilikgacha;

✓ yuqori sport natijalariga erishishda hal qiluvchi rol o'ynaydigan muayyan harakat qobiliyatlarini takomillashtirishga e'tibor bergan holda tanlangan sport turiga xos mashqlarni bajarish uchun harakat qobiliyatlarini rivojlantiruvchi va sportchining salomatlik darajasini mustahkamlovchi vositalardan keng foydalanishdan.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini rejalashtirishda quyidagilardan o'tish lozim:

✓ maxsus chidamlilikdan harakat tezligi, tezlik va harakat sur'atini oshirishgacha (mushaklar ishida tez zo'riqish va tez bo'shashish) tezkor harakatlarni nazorat qilish (maksimal tezlikni yaratish uchun uzunlik va qadamlarning kombinatsiyasi);

✓ tanlangan sport turining maxsus va asosiy mashqlarida (sakrash, uloqtirish, kombinatsiyalar va boshq.) soddalashtirilgan sharoitlardan murakkab, musobaqa va harakatlarning alohida elementlarida, kombinatsiyalarida va umuman musobaqadan oshib ketish.

Yetakchi uslubiy qoidalaridan biri barcha komponentlar bo'yicha mashg'ulot yuklamalarining o'zgaruvchanligini rejalashtirish: takrorlashlar soni va sur'ati, amplitudasi va harakat erkinliklari, mashqlarning davomiyligi va jadalligi, og'irliklar va qarshiliklar miqdori, mashg'ulotlarning o'zgaruvchan joylari (sport zali, arena, stadion, park maydoni, ixtisoslashtirilgan yo'llar, qirg'oq va boshq.), vaqt (nonushtagacha bo'lgan vaqt, tushdan keyin, kechqurun), davomiyligi va mashg'ulotlar soni, musiqa, yorug'lik, shovqin, va hokazolar mashg'ulotlar jo'rligida, shuningdek, tayyorgarlikda hissiy to'yinganlikni hosil qilish uchun ularning xulq-atvorini tashkil etishda xilma-xillik, bu ayniqsa, sportchi organizmi tizimlarining zarur moslashishiga erishish uchun muhimdir.

8.1.4. Tezkor rejalashtirish

Tezkor rejalashtirish ma'lum bir mezosikl, mikrosikl, alohida o'quv mashg'uloti uchun mashg'ulot mashqini rejalashtirishni o'z ichiga oladi. U yillik reja asosida amalga oshiriladi. Sport maktablarida bir oylik mashg'ulotlarni rejalashtirish eng keng tarqaldi. Oylik reja yillik rejaning asosiy qoidalarini belgilaydi. Mashg'ulot vositalarini tanlash, mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadalligi dinamikasi, nazorat standartlari batafsil keltirilgan.

Tezkor rejalarni tuzishda o'quv mashg'ulotlarining yo'naltirilganligi ma'lum mashg'ulot siklining ma'lum bir qismida hal qilinayotgan vazifalarga aniq mos kelishi zarur.

8.2. Sportchini tayyorlashda kompleks nazorat

Kompleks nazorat – bu sportchining tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida mashg'ulot sikllarida turli ko'rsatkichlarni o'lchash va baholash (pedagogik, psixologik, biologik, sotsiometrik, sport-tibbiy va boshqa usul va testlar qo'llaniladi).

Nazoratning murakkabligi ko'rsatkichlarning uch guruhi ro'yxatga olingandagina amalga oshiriladi:

- 1) mashg'ulot va musobaqa faoliyatining ko'rsatkichlari;
- 2) standart sharoitlarda ro'yxatga olingan sportchining funksional holati va tayyorgarlik ko'rsatkichlari;
- 3) tashqi muhit holatining ko'rsatkichlari.

Ko'p hollarda kompleks nazorat test yoki testlarda natijalarni o'lchash tartibi paytida amalga oshiriladi. Testlarning uch guruhi mavjud.

Birinchi guruh testlari - dam olishda o'tkaziladigan testlardir. Bularga jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari (bo'yi va tana vazni, terining yog' qatlamlari, qo'l, oyoq, tana va b.ning uzunligi va aylanasi kiradi). Dastlabki holatda yurak, mushaklar, asab va bo'g'im tizimlarining funksional holati o'lchanadi. Mana shu guruhlariga psixologik testlar ham kiradi. Birinchi guruhdagi testlar yordamida olingan ma'lumotlar sportchining jismoniy holatini baholash uchun asosiysi hisoblanadi.

Ikkinch guruh testlari – bular sportchilar uchun bir xil mashqlarni bajarish taklif qilingan standart testlar (masalan, 5 daqiqa davomida 5 m/s tezlikda yugurish yoki 10 daqiqa davomida 1 marotaba chizg'ichga tortilish va hokazo). Ushbu testlarning o'ziga xosligi aniq bo'lmagan yuklamani bajarishdir, shuning uchun bu yerda maksimal natijaga erishish uchun motivatsiya kerak emas.

Testlarning uchinchi guruhi – bu maksimal harakat natijasini ko'rsatish uchun kerak bo'lgan testlardir. Biomexanik, fiziologik, biokimyoviy va boshqa ko'rsatkichlarning qiymatlari o'lchanadi (masalan, testda namoyon bo'ladigan kuchlar; YuQS, MKS, anaerob, laktat va boshqalar). Bunday testlarning o'ziga xosligi yuqori psixologik munosabat, maksimal natijalarga erishish motivatsiyasi zarurligidir.

8.2.1. Nazorat turlari

Sportchining tayyorgarligini boshqarish vazifalari asosida tezkor, joriy va bosqichli nazorat farqlanadi.

Tezkor nazorat - sportchining operativ holatini, xususan, keyingi urinishni, navbatdagi mashqni bajarishga tayyorligini nazorat qilish, jang, kurash olib borish va boshqalar. U sportchi organizmining mashg'ulot yoki musobaqa yuklamalariga bo'lgan reaksiyalarini, umuman, texnika va kombinatsiyalarning bajarilish sifatini baholashga qaratilgan.

Joriy nazorat - bu nazorat musobaqalari natijalarini tayyorlash, yuklamalar dinamikasi va ularning nisbatlari, bir mashq davomida mashg'ulot jarayonini boshqarish mikrosikllarida baholashdir.

Bosqichli nazorat - sportchining musobaqa va mashg'ulot faoliyatining turli ko'rsatkichlarini tayyorlash bosqichi (davri) yakunida, musobaqalarda yoki maxsus tashkil etilgan sharoitlarda yuklama va sport natijalarining dinamikasini o'lchash va baholash. Kompleks nazorat asosida sport mashg'ulotlarining samaradorligini to'g'ri baholash, sportchilar tayyorgarligining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, ularning mashg'ulot dasturiga tegishli tuzatishlar kiritish, mashg'ulot jarayonining tanlangan yo'nalishi samaradorligini, murabbiy tomonidan qabul qilingan muayyan qarorni baholash mumkin.

8.2.2. Musobaqa va mashg'ulot ta'siri ustidan nazorat

Musobaqa ta'siri ustidan nazorat ikki yo'nalishga ega: mashg'ulot sikllarida musobaqalar natijalarini nazorat qilish va musobaqa faoliyati samaradorligini o'lchash va baholash.

Musobaqalar natijalarini nazorat qilish ma'lum (ko'pincha yillik) tayyorgarlik siklida musobaqalarda ishtirok etish samaradorligini baholashdan iborat. Mashg'ulot siklida musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari dinamikasi ko'pincha sportchining sport formasi holatini baholash mezonini sifatida qo'llaniladi.

Mashg'ulotlar ta'sirini nazorat qilish sportchi tomonidan bajariladigan mashg'ulot mashqlari xususiyatlarining miqdoriy qiymatlarini tizimli ravishda ro'yxatdan o'tkazishdan iborat. Shu ko'rsatkichlar nazorat va yuklamani rejalashtirish uchun ham ishlatiladi. Yuklama hajmining asosiy

ko'rsatkichlari: mashg'ulot kunlarining soni; o'quv mashg'ulotlari soni; mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga sarflangan vaqt; ixtisoslashtirilgan mashqlarning soni, kilometrlari hisoblanadi. Yuklamaning jadalligi ko'rsatkichlari - mashqlarni vaqtdagi konsentratsiyasi, tezligi, mashqlarni bajarish kuchi hisoblanadi.

Yuklamani nazorat qilish jarayonida maxsus mashqlar hajmi jamlanadi; alohida qizg'in (kuch) bosqichlarda bajariladigan mashqlar hajmi; umumiy va maxsus jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikni yaxshilashga qaratilgan mashqlar hajmi; mikrosikllarda, oylik va yillik sikllarda bajariladigan tiklovchi mashqlar hajmi. Bu ko'rsatkichlarni sport natijalari dinamikasi bilan taqqoslash murabbiyga mashg'ulot yuklamalarining alohida turlari o'rtasidagi ratsional munosabatlarni, ularning cho'qqi qiymatlaridan keyin eng yuqori natijalarga erishish vaqtini, mashg'ulot yuklamalarining yuqori sport natijalariga kechikib transformatsiya davrini aniqlash imkonini beradi.

8.2.3. Sportchining tayyorgarlik holati ustidan nazorat

Sportchi tayyorgarligini baholash test paytida yoki musobaqa davomida amalga oshiriladi va quyidagi baholashni taqdim etadi:

- maxsus jismoniy tayyorgarlik;
- texnik-taktik tayyorgarlik;
- musobaqa davrida psixologik holati va xulqi.

Sportchining salomatlik holati va asosiy funksional tizimini baholash qonunga muvofiq, fiziologiya, biokimyo va spor-tibbiyoti sohasidagi mutaxassislarning tibbiy-biologik uslubi asosida amalga oshiriladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash asosiy jismoniy qobiliyatlar darajasini alohida baholashdan kelib chiqadi: kuch, tezlik, chidamlilik va egiluvchanlik. Shu bilan birga, asosiy e'tiborni ushbu sport dissiplinasiga yetakchi jismoniy sifat va alohida qobiliyatlarga qaratiladi.

Texnik tayyorgarlikni nazorat qilish musobaqa va mashg'ulot mashqlarini bajarishda sportchining harakatlar texnikasining miqdor-sifat jihatlarini baholashdan iborat. Harakatlar texnikasini nazorat qilish ko'rgazmali va instrumental ravishda amalga oshiriladi. Sportchining texnik mahorat mezonlari texnik harakatlar hajmi, texnik harakatlarning ko'p qirraliligi va samaradorligi hisoblanadi.

Texnik harakatlar hajmi sportchining mashg'ulot va musobaqalar davomida bajaradigan umumiy harakatlari soniga qarab belgilanadi. Bu harakatlar hisoblanib, nazorat qilinadi.

Texnik harakatlarning ko'p qirraliligi sportchi egallagan va ulardan musobaqa faoliyatida foydalanadigan harakatlar faoliyatining turlicha darajasi bilan belgilanadi. Ular turli harakatlar sonini, bajariladigan texnik harakatlarning o'ng va chap (o'yinlarda) nisbatini, hujum va himoya harakatlarini va boshqalarni nazorat qiladi.

Texnik harakatning samaradorligi alohida optimal variantga yaqinlik darajasi bilan belgilanadi. Samarali texnik harakat - bu harakat doirasida maksimal natijaga erishishni ta'minlovchi mexanizmdir. Sport yutug'i - muhim, ammo texnik harakat samaradorligining yagona mezon hisoblanmaydi. Texnik harakatning samaradorligini baholash usullari sportchining harakat salohiyatini ro'yobga chiqarishga asoslanadi. Siklli sport turida, ayniqsa, texnik harakat samaradorligini ko'rsatish juda muhim, chunki aniq natija - texnik mahorat darajasi va sport natija ko'rsatkichi (yo'l metr hisobida) birligiga jismoniy xarajatlar miqdori o'rtasida teskari proporsional bog'liqlik mavjud.

Taktik tayyorgarlikni nazorat qilish sportchining (jamoaning) musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishga qaratilgan harakatlarning maqsadlilikini baholashdan iborat. Taktik fikrlash, taktik harakatlarni (taktik texnik harakatlar hajmi, ularning ko'p qirraliligi va foydalanish samaradorligi) nazorat qilishni ta'minlaydi. Odatda, taktik tayyorgarlikni nazorat qilish musobaqa faoliyatini nazorat qilish bilan mos keladi.

8.2.4. Tashqi muhit omillari ustidan nazorat

Kompleks nazorat natijalari asosida to'g'ri qaror qabul qilish uchun musobaqa faoliyati sodir bo'lgan shart-sharoitlarni hamda mashg'ulot faoliyatida nazorat normativlarining bajarilishini hisobga olish zarur. Bundan tashqari, mashg'ulot dasturlarini amalga oshirish ko'pincha tashqi muhitning holati va sharoitlariga bog'liq. Amaliyotda ko'pincha sportchilarning tayyorgarlik darajasi ancha yuqori bo'ladi va tashqi muhit omillari unga (jamoaga) yaxshi natijalar ko'rsatishga imkon bermadi. Bunday omillarga quyidagilar kiradi:

- aniq geografik hududning iqlimi va bu sharoitga moslashish darajasi (atrof muhit harorati va namligi, quyosh radiatsiyasi intensivligi, shamol yo'nalishi, atmosfera bosimi);

- sport inshooti yoki musobaqa trassalarining holati (ularning qamrovi, yoritilishi, o'lchami, mikroiklimi);

- sport anjomlari va jihozlari sifati;

- tomoshabinlarning xatti-harakati (o'z va boshqalarning maydoni omili);

- sportchilar turar joylaridagi ijtimoiy-psixologik vaziyat;

- obyektiv (xolislik) hakamlarlik;

- sportchilar uchun sayohat, turar joy, oziq-ovqat va dam olish sharoitlari davomiyligi.

Faqat bu tashqi omillarning musobaqa va mashg'ulot faoliyati kechishiga ta'sirini baholash orqali sportchining tayyorgarlik darajasi haqida to'liq tasavvurga ega bo'lish mumkin.

8.3. Sport mashg'uloti jarayonida hisobga (ro'yxat) olish

Sport mashg'ulotlari jarayonida samarali hisobga (ro'yxat) olish tizimi muhim ahamiyatga ega. Sport mashg'uloti ko'rsatkichlarini hisobga olish murabbiyga sport mashg'uloti jarayonining vositalari, usullari va shakllarini tanlash va ulardan foydalanishning to'g'riligini tekshirish, sport mahoratini oshirishning yanada samarali yo'lini aniqlash imkonini beradi. Bu sportchilarning turli jihatlari, sport natijalari dinamikasi, jismoniy rivojlanish, salomatlik holati va hokazolarni kuzatish imkonini beradi. Hisobga olish ma'lumotlarini tahlil qilish nafaqat nazorat qilish, balki o'quv-mashg'ulot jarayoniga faol aralashish, uni takomillashtirish imkonini ham beradi.

Mashg'ulot jarayonining barcha tomonlari hisobga taalluqlidir. Sport mashg'ulotlari ko'rsatkichlarini hisobga olish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi.

Bosqichli hisobga olish har qanday bosqich, davr yoki yillik siklning boshida va oxirida amalga oshiriladi. Birinchi holda, u dastlabki, ikkinchi - yakuniy (final) deb ataladi.

Dastlabki hisobga olish sportchi yoki sportchilar guruhining dastlabki tayyorgarlik darajasini aniqlash imkonini beradi.

Yakuniy hisobga olish ma'lumotlari, dastlabki hisobga olish natijalari bilan taqqoslanganda, mashg'ulot jarayoni samaradorligini baholash va keyingi mashg'ulot rejasiga tuzatishlar kiritish imkonini beradi.

Joriy hisobga olish alohida mashg'ulot mashg'ulotlari jarayonida, mikro-va mezosikllarda doimiy ravishda olib boriladi. Unda mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining vositalari, usullari, qiymatlari fiksatsiyasi, sportchining salomatligi va tayyorgarligiga baho berish nazarda tutiladi.

Tezkor hisobga olish joriy hisobning bir turi hisoblanadi. Tezkor hisobga olish ma'lumotlari mashg'ulot davomida shug'ullanuvchilarning ahvoli, sharoiti, mazmuni va mashg'ulot xarakteri o'zgarishlari haqida kerakli ma'lumotlarni olish imkonini beradi. Bu ma'lumotlar bir mashg'ulot davomida o'quv-mashg'ulot jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish uchun zarurdir.

Sport maktabida asosiy hisobga olish hujjatlari mashg'ulotlarni hisobga olish jurnali, tayyorgarlik jurnali, sportchi-razryadchilar, instruktor-jamoatchilari, sport hakamlari, sport maktabining rekordlari jadvali, musobaqa protokollari, shaxsiy kartochkalar va shug'ullanuvlarning tibbiy nazorat kartalari hisoblanadi.

Mashg'ulotni hisobga olish jurnali - hisobga olish hujjatlaridan eng muhimi bo'lib, sport maktablarining barcha bo'limlari uchun yagona shaklga ega bo'lishi kerak.

Tibbiy nazorat ma'lumotlari mashg'ulot dinamikasini baholash va amaliy mashg'ulotlar tizimi sportchilarning sog'lig'iga qanday ta'sir qilishini baholash imkonini beradi.

8.3.1. Sportchining kunlik o'z-o'zini nazorat qilish

Mashg'ulotning dastlabki kunlaridanoq sportchi har kuni shaxsiy sport kundaligini yuritishi shart. Unda quyidagilarni yozib olishi kerak: mashg'ulotning boshlanishi va tugashi, joyi, sharoiti (ob-havo, yer holati va boshq.) va mashg'ulot mazmuni, uning miqdori, texnik harakatni o'zlashtirish va uni takomillashtirish bo'yicha ish natijalari.

Bundan tashqari, eng muvaffaqiyatli harakatlar, ularning xarakteri va u bilan bog'liq his-tuyg'ularni qayd etish kerak. Kundalikda quyidagi mashg'ulotlarda e'tiborga olish kerak bo'lgan kamchiliklar, xatolar va hamma narsani ko'rsatish lozim.

Individual sifatlarning rivojlanish dinamikasini ko'rsatuvchi nazorat mashqlari natijalarini muntazam qayd etib borish juda muhim: tezlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va boshqa qobiliyatlar.

Kundalik rejimga tegishli barcha narsalar qayd qilinadi: uyquning davomiyligi va sifati, uyg'onish vaqti, badan tarbiya vaqti, suv muolajalari, ahvoli, ovqatlanish, dam olish. O'z holati va ishga layoqatliligi ustidan kunlik nazorat qilish, ko'rsatkichlarni grafik shaklda qayd etish ayniqsa, muhim.

O'z-o'zini nazorat qilishning kunlik majburiy minimumi quyidagi ko'rsatkichlarni o'z ichiga oladi:

1. *Yurak urish tezligi.* Uyqudan uyg'onish bilan o'rinda yotgan holda impuls tezligini o'lchash, va imkon qadar o'sha vaqtning o'zida 1 daqiqa hisobini yozish.

2. *Ahvoli.* Uyqudan keyin darhol o'z holatini his qilish orqali subyektiv aniqlash va besh ballik baholash asosida yozish: 5 – a'lo darajada his qilish, 4 – yaxshi, 3 – qoniqarli, 2 – yomon, 1 – juda yomon.

3. *Bilakning dinamometr o'lchovi.* Uyqudan uyg'ongandan so'ng, doim bir xil holatda, doimgi harakatlar bilan, faqat yo chap yo o'ng qo'l bilagi, faqat bir marotaba (aks holda, kaft shikastlashi mumkin va keyingi kunlarda o'lchash noto'g'ri yoki hatto imkonsiz bo'ladi) o'lchash.

4. *Vazn.* Ikki marotaba o'lchanadi: asosiy mashg'ulot boshlanishidan oldin va darhol tugagandan so'ng. Oyoq kiyim ust kiyim o'shaning o'zi bo'lishi kerak. O'lchash jihozi ixcham-qulay bo'lsa, uyda nonushta va badan tarbiyadan oldin o'lchash tavsiya etiladi (defekatsiyadan so'ng).

5. *Mashg'ulot qilishga xohish.* Chigal yozdi mashqini boshlashdan oldin aniqlanadi va besh balli baholash asosida qayd etiladi: 5 – juda yuqori xohish, 4 – yuqori, 3 – o'rta, 2 – kam, 1 – xohish yo'q.

6. *Tanlangan sport turida layoqatlilik.* U subyektiv va obyektiv ko'rsatkichlar asosida belgilanadi, odatda, o'quv mashg'ulotlari va musobaqalar davomida olinadi. Mashg'ulot kunidan so'ng besh ballik baholash asosida qayd etiladi: 5 – a'lo darajada ishga layoqatlilik, 4 – yaxshi, 3 – qoniqarli, 2 – yomon, 1 – juda yomon.

Xulosa o'rinda aytganda rejalashtirish, nazorat qilish va hisobga olish sportchilar tayyorgarligini boshqarishning ajralmas elementlari hisoblanadi. Sport mashg'ulotlari jarayonini rejalashtirish texnologiyasi - bu muayyan vaqt uchun aniq vazifalarni belgilovchi uslubiy va tashkiliy-uslubiy

ko'rsatkichlar, tanlash, tartib va eng mos vositalar, usullar, tashkiliy shakllar, mashg'ulotlarning moddiy-texnik ta'minoti, shuningdek, aniq mashg'ulot hujjatlarini tayyorlash tartibi. Sport mashg'ulotlari jarayonini tashkil etish strategiyasi, taktika va texnikasini belgilab beradi. Pedagogik nazorat va hisobga olishning mohiyati real shart-sharoitlarni, pedagogik jarayon dinamikasi va natijalarining aniq dalillarini aniqlash, tushunish va baholashdan iborat.

Nazorat va hisobga olish tufayli sportchilarning jismoniy holati, texnik-taktik tayyorgarligi va yutuqlari soni haqida ma'lumotlar to'planadi. Bundan tashqari, qo'llanilayotgan vositalar, usullar va tashkiliy shakllarning samaradorligi tizimli ravishda tekshiriladi, mashg'ulot jarayonidagi qiyinchilik va omadsizliklarning xarakteri, sportchilarning irodaviy barqarorligi va ishlash layoqati namoyon bo'ladi. Bu ma'lumotlar tayyorgarlik jarayonini aniqroq rejalashtirish va to'g'irlash imkonini beradi, shu bilan uning sifati va samaradorligini oshirishga yordam beradi. Natijalarni ma'lum vaqt davomida umumlantirishda nazorat va hisob ma'lumotlaridan ham foydalaniladi.

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. Ko'p yillik rejalarni tuzish uchun dastlabki ma'lumotlar sifatida qanday ko'rsatkichlar olinadi?
2. Guruh istiqboli ko'p yillik reja bilan individualning bir-biridan farqi nimada?
3. Joriy yillik mashg'ulot rejalari nimaga asoslanadi?
4. Tezkor rejalashtirish nima?
5. Kompleks nazorat nima?
6. Kompleks nazorat davomida qaysi ko'rsatkichlar guruhlarini ro'yxatga olinadi?
7. Kompleks nazorat jarayonida testlarning qaysi guruhlaridan foydalaniladi?
8. Musobaqa ta'sirlarini nazorat qilishga qanday sohalar kiradi?
9. Tayyorgarlik yuklamalari qanday tashkil etiladi?
10. Shaxsiy sport kundaligida qanday ko'rsatkichlar qayd etilishi kerak?

IX BOB. SPORT MASHQLARIGA MOSLASHISH. MOSLASHISH BOSQICHLARI

9.1. Moslashish va sportchilarni ratsional tayyorlash muammolari

So'nggi yillarda sportchilarni tayyorlash nazariyasi va usullarini takomillashtirishga katta ta'sir ko'rsatmoqda, moslashish nazariyasi - inson organizmining atrof-muhit sharoitlariga, ayniqsa ekstremal sharoitlarga moslashishi haqidagi ishonchli bilimlar to'plami hisoblanadi. Moslashuv sohasidagi bilimlarning zamonaviy sportga ta'siri ayniqsa katta, chunki sportning o'zi inson faoliyati sohasi bo'lib, unda organizmning funksional tizimlari maksimal mumkin bo'lgan reaksiyalar rejimida ishlaydi, bu organizmning ekstremal sharoitlariga moslashishni o'rganish uchun yaxshi shart-sharoitlarni yaratadi.

Eng umumiy shaklda moslashish deganda barcha tirik mavjudotlarning atrof-muhit sharoitlariga moslashish qobiliyati tushuniladi. Genotipik va fenotipik moslashuvlar mavjud.

Evolutsiya asosidagi genotipik moslashish irsiy o'zgarishlar va tabiiy saralanish orqali atrof-muhit sharoitlariga moslashish jarayonidir. Genotipik moslashuv evolyutsion ta'limotning asosidir.

Fenotipik moslashuv - bu insonda turli xil muhit omillariga javoban hayot davomida rivojlanadigan adaptiv jarayon. Ushbu turdagi moslashish ko'plab tadqiqotlar mavzusidir.

"Moslashuv" tushunchasi sport mashg'ulotlari va musobaqa faoliyati sohasiga keng kirib bordi. U sport nazariyasi va metodologiyasida, sport fiziologiyasi va morfologiyasida, biokimyo va biomexanikada, psixologiya va tibbiyotda qo'llaniladi. Moslashuvni aniqlashda shuni hisobga olish kerakki, u jarayon sifatida ham, natijada ham tushuniladi:

- moslashish organizmning tashqi yoki ichki muhit omillariga moslashish jarayoniga ishora qilish uchun ishlatiladi;
- moslashish organizm va atrof-muhit o'rtasida o'rnatiladigan nisbiy muvozanatni bildirish uchun ishlatiladi;
- moslashish deganda moslashish jarayonining natijasi tushuniladi.

Moslashish jarayoniga nisbatan "moslashish" atamasini qo'llash eng to'g'ri bo'lar edi, moslashish natijasi "moslashish" hosila atamasi bilan

belgilanishi mumkin. Maxsus tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy sport turlarining mashg'ulotlari va raqobatbardosh yuklari bilan mashg'ulot samarasida taqqoslanadigan kasbiy faoliyat turlari mavjud emas. Ekstremal iqlim sharoitlari bilan murakkablashtirilgan og'ir jismoniy mehnat inson tanasida yuqori malakali sportchilarda kuzatiladigan bunday moslashuvchan o'zgarishlarni keltirib chiqara olmaydi. Bunday kasbiy faoliyatga ega bo'lgan odamlarning hech biri uzoq masofalarga yuguruvchilar, velosipedchilar va yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini moslashuvchan qayta qurish xususiyatlari bo'yicha chidamlilikning namoyon bo'lishi bilan bog'liq boshqa sport turlariga ixtisoslashgan sportchilar bilan solishtira olmaydi (Xollman, Xettinger 1980). Bu oddiygina tushuntiriladi: eng qizg'in kunlik ko'p soatlik jismoniy mehnatning intensivligi, hatto og'ir atrof-muhit sharoitlari (issiq iqlim, baland tog'lar) tufayli og'irlashsa, mashg'ulotlar intensivligi bilan solishtirganda sezilarli darajada past va musobaqa faoliyatining ekstremal sharoitlari mavjud. Kasbiy va boshqa faoliyat turlarida o'xshashliklar yo'q, insonning hayot uchun kurashishi bilan bog'liq individual holatlar bundan mustasno.

Sportda moslashishning ko'rinishlari nihoyatda xilma-xildir. Mashg'ulotda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, texnik-taktik ko'nikmalarni va aqliy funktsiyalarni takomillashtirishga qaratilgan mashqlarning eng keng arsenalidan foydalangan holda, turli yo'nalishdagi jismoniy yuklamalarga moslashish, muvofiqlashtirish murakkabligi, intensivligi va davomiyligi bilan shug'ullanish kerak.

Musobaqalar, ayniqsa asosiylari, nafaqat ekstremal jismoniy zo'riqish bilan, balki moslashuvchan reaksiyalarning shakllanishini belgilaydigan ekstremal sharoitlarning (qattiq raqobat, qiyin iqlim va ob-havo sharoiti, hakamlar xususiyatlari, tomoshabinlarning xatti-harakati) mavjudligi bilan ham bog'liq. Ko'pgina sport turlarida moslashishning o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek, odam mashg'ulot va musobaqa sharoitida maxsus jihozlardan (to'p, raketka va boshqalar) foydalanish orqali sheriklari va raqiblari bilan o'zaro aloqada bo'lishi kerakligi bilan bog'liq bo'lib, u uchun qo'shimcha muammolarni keltirib chiqaradi. tananing atrof-muhit sharoitlariga moslashishi.

Ekstremal sharoitlarga moslashish zarurati bilan ajralib turadigan inson faoliyatining boshqa ko'plab sohalaridan farqli o'laroq, sportdagi

moslashuvning o'ziga xos xususiyati tobora murakkablashib borayotgan atrof-muhit sharoitlariga ko'p bosqichli moslashishdir. Darhaqiqat, uzoq muddatli sportni takomillashtirishning har bir keyingi bosqichi, o'quv yili yoki alohida makrosikl, tobora ortib borayotgan miqyosdagi har bir musobaqa sportchi uchun yana bir moslashuvchan sakrash zarurligini keltirib chiqaradi. Bu inson tanasiga alohida talablar qo'yadi. Sport karerasi davomida bunday qadamlarning ko'pligi qayd etilgan. Ko'p yillik mashg'ulotlar tarkibida sportning o'ziga xos xususiyatlariga qarab, 6-8 yoshdan 20-25 yilgacha va undan ko'p vaqtni o'z ichiga olgan yetti bosqichga ajratiladi. O'z navbatida, har yili birdan o'nggacha, to'rtta yoki undan ortiq mustaqil makrosikllarni o'z ichiga olishi mumkin, ularning har biri muhim musobaqalar bilan yakunlanadi, ular uchun maxsus tayyorgarlikni va albatta, yangi (oldingi musobaqalarga nisbatan) moslashish darajasi talab qiladi (Platonov).

Zamonaviy sportda yuqori darajadagi moslashuvchan reaksiyalarning ko'p yillik saqlanishi yutuqlarni iloji boricha yuqori darajada ushlab turish bilan bog'liq uzoq muddatli mashg'ulotlarning yakuniy bosqichlari uchun xos bo'lib, o'ziga xos murakkab xususiyatlarga ega. Organizmning funksional tizimlarining uzoq muddatli, kuchli va xilma-xil ogohlantirishlarga javoban moslashuvining eng yuqori darajasi faqat kuchli qo'llab-quvvatlovchi yuklar mavjud bo'lganda saqlanishi mumkin. Va bu erda muammo erishilgan moslashish darajasini saqlab turishni ta'minlaydigan va shu bilan birga moslashish uchun mas'ul bo'lgan tana tuzilmalarining charchashiga va eskirishiga olib kelmaydigan bunday yuklar tizimini topish muammosi tug'iladi.

Sportda moslashishning alohida muammosi - bu musobaqa faolligining o'zgaruvchanligi sharoitida, ayniqsa situatsion sport turlarida, masalan, sport o'yinlari va yakkakurashlarda adekvat adaptiv reaksiyalarning rivojlanishi. Bu yerda, mohiyatan, shakllangan ko'p yillik adaptiv reaksiyalar faqat ma'lum bir o'yin, jang yoki bellashuv paytida sportchi tanasining shoshilinch moslashuvi shakllanadigan asos bo'lib xizmat qiladi. Bu ko'p yillik moslashuvning shunday shakllanishini oldindan belgilab beradi, bu funksional tizimlarning faolligini ta'minlaydigan asosiy adaptiv reaksiyalarning barqarorligi bilan bir qatorda

ma'lum bir natijaga erishilganda shoshilinch moslashish reaksiyalarining keng o'zgaruvchanligini ta'minlaydi. Xuddi shu muammo barqaror harakat xususiyatlariga ega bo'lgan sport turlarida, masalan, suzish, o'rta va uzoq masofalarga yugurish, velosipedda yurish va hokazolarda mavjud bo'lib, asosiy ko'rsatkichlarda sezilarli tebranishlarda namoyon bo'ladigan o'ziga xos va faqat mobil adaptiv reaksiyalarning shakllanishi bilan bog'liq. Harakatlar va aqliy ko'rinishlarning tuzilishi, bu oxir-oqibatda harakat vazifasini samarali hal qilishni ta'minlaydi (Platonov).

Zamonaviy proffessioli sportdagi tendentsiyalardan biri bu, sportchining istiqbollari va uning chinakam ajoyib natijalarga erishish qobiliyatini belgilovchi omil sifatida iqtidor, yorqin individual xususiyatlarning rolini oshirishdir. Eng ko'zga ko'ringan sportchilarning fenogenetik xususiyatlari mashg'ulotlar va musobaqa faoliyatining eng qizg'in va murakkab stimullariga o'ziga xos hamda yuqori samarali individual moslashishga misoldir. Bu nafaqat o'yin, murakkab muvofiqlashtiruvchi sport yoki sport texnikasiga taalluqlidir, bu yerda sport turining o'ziga xos xususiyatlari samarali mashg'ulotlar va musobaqa faoliyatini ta'minlaydigan shoshilinch va ko'p yillik moslashishning eng samarali individual modelini izlashni talab qiladi. Harakatlarning stereotipli tuzilishi va mazmuni o'ta monoton bo'lgan musobaqa mashg'ulotlarida ham (masalan, trekda 4 km ga jamoaviy velopoyga yoki baydarkada eshkak eshish, akademik eshkak eshish - ikki, to'rt, sakkiz), bir guruh sportchilar bir xil ishni bir xil natija bilan bajaradilar. Natijada, asosiy yuklamani ko'taruvchi funksional tizimlarning ko'p yillik va qisqa muddatli adaptiv javoblarida juda katta farqlar mavjud.

Moslashuv nazariyasining asosiy qoidalari, sport nazariyasi va metodologiyasi o'rtasidagi bog'liqlik quyidagilarda namoyon bo'ladi. Bir tomondan, sportning zamonaviy nazariyasi va metodologiyasi eng samarali vosita va usullarni, tayyorgarlikning turli jihatlarini va musobaqa faoliyatining optimal tuzilmasini shakllantirishning fundamental uslubiy qoidalarini shakllantirishda moslashish nazariyasi doirasida ishlab chiqilgan qonuniyatlarga mustahkam asoslanadi. Boshqa tomondan, zamonaviy sport materialida amalga oshirilgan moslashish hodisalarining ko'plab tadqiqotlari moslashish nazariyasining empirik asoslarini doimiy ravishda

kengaytiradi va chuqurlashtiradi, yangi qonuniyatlarni aniqlashga, g'oyalar va istiqbolli farazlarni shakllantirishga olib keladi hamda bir qator sportchilarni tayyorlash nazariyasining fundamental qonuniyatlari g'oyalarning kengayishiga va nazariyaning asosiy tarkibiy qismlarining boyitilishiga yordam beradi.

Mushaklar faoliyati davomida moslashish reaksiyalari

"Moslashish" tushunchasi "stress" tushunchasi bilan chambarchas bog'liq bo'lib, u favqulodda kuchli qo'zg'atuvchi ta'sirga uchragan organizmdagi umumiy taranglik holati sifatida qaraladi. "Stress" atamasi birinchi marta kanadalik olim G. Selye tomonidan 1936 yilda kiritilgan. U tananing stressli stimulga duchor bo'lganida, ikki turdagi reaksiyalar mumkinligini ko'rsatdi:

1) agar patogen juda kuchli bo'lsa yoki uzoq vaqt davomida harakat qilsa, stress sindromining oxirgi bosqichi boshlanadi - charchoq;

2) qo'zg'atuvchi organizmning adaptiv zahirasidan oshmasa, organizmning energiya va strukturaviy resurslarini safarbar qilish va qayta taqsimlash sodir bo'ladi, o'ziga xos moslashish jarayonlari faollashadi va hk.

Sport mashg'ulotlari va musobaqa faoliyatida birinchi turdagi reaksiyaning rivojlanishi sportchining imkoniyatlariga to'g'ri kelmaydigan ortiqcha yuklarni rejalashtirishda, uzoq va o'ta shiddatli musobaqalarda qatnashadigan shiddatli musobaqalarda qayd etilgan. Ayniqsa, bunday reaksiyalar ko'p kunlik yo'l poygalari ishtirokchilari, ko'p bosqichli boks musobaqalari ishtirokchilari, marafonchilar, triatlonchilar va boshqalarda kuzatiladi.

Ikkinchi turdagi reaksiya moslashuvni shakllantirishni rag'batlantiradigan asosiy hisoblanadi. Uning roli organizmning energiya va tarkibiy resurslarini safarbar qilishda, qonda glyukoza, yog' kislotalari, aminokislotalar, nuklein kislotalar kontsentratsiyasini oshirishda, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faolligini oshirishda, substratlarga va kislorodni eng katta yuklamani ko'taradigan organlar va to'qimalarda namoyon bo'ladi. Mobilashtirilgan resurslarni faol bo'lmagan tizimlardan adaptiv reaksiyani amalga oshiradigan funksional tizimga o'tkazish faol bo'lmagan nerv markazlari, mushak guruhlari va ichki organlarning vazokonstriksiyasi va moslashish uchun javob beradigan funksional

tizimning bir qismi bo'lgan organlarning tomirlarini bir vaqtning o'zida kengaytirish orqali ta'minlanadi. (Volkov, Uilmor, Kostill). Masalan, agar dam olish paytida mushaklar kiruvchi kislorodning 30% ni, miya - 20%, buyraklar - 7% ni iste'mol qilsa, maksimal yuklama olgandan so'ng mushaklar 87% kislorod, miya - 2%, buyraklar - 1% iste'mol qiladi (Veyd, Bishop, De Vries, Xoush).

Moslashuvchan
REAKSIYALAR

shoshilinch

Uzoq muddat

tug'ma

sotib olingan

9.1-rasm. Moslashuv reaksiyasining turlari.

Jismoniy faoliyatga javoban nafas olishning kuchayishi yoki qon oqimining qayta taqsimlanishi, shovqin paytida eshitish idrokining chegarasining oshishi, aqliy qo'zg'alish paytida yurak urush tezligining oshishi va b. Bularning barchasi shoshilinch tug'ma reaksiyalardir. Mashg'ulotlar yordamida ularni faqat o'zgartirish mumkin, shoshilinch ravishda olingan reaksiyalar (masalan, murakkab texnik va taktik ko'nikmalar) ularning mavjudligi mashg'ulotlar va mashg'ulotlarga bog'liq.

Ko'p yillik moslashish organizmga ma'lum stimullarning uzoq yoki takroriy ta'siri natijasida asta-sekin sodir bo'ladi. Darhaqiqat, uzoq muddatli moslashuv shoshilinch moslashishni takroriy amalga oshirish asosida rivojlanadi va ma'lum o'zgarishlarning bosqichma-bosqich miqdoriy to'planishi natijasida organizmning moslashtirilmaganidan u moslashtirilgan yangi sifatga ega bo'lishi bilan tavsiflanadi. Shoshilinch va uzoq muddatli moslashishning o'zaro ta'sirini hisobga olgan holda shuni ta'kidlash kerakki, shoshilinch, asosan nomukammal bo'lgan moslashish bosqichidan uzoq muddatliga o'tish moslashish jarayonining asosiy jarayonidir, chunki bu moslashuv jarayonining samarali ekanligidan dalolat beradi. Shoshilinch moslashishning kafolatlangan uzoq muddatli moslashuvga o'tishi uchun organizmdagi tarkibiy va funksional o'zgarishlar majmuasi bilan bog'liq bo'lgan, rivojlanayotgan, mustahkamlangan va kuchini oshirishni ta'minlaydigan tizimi uning talablariga muvofiq, vujudga

keladigan funksional tizimda muhim jarayon sodir bo'lishi kerak. Uzoq muddatli moslashish paytida morfofunktsional o'zgarishlar majburiy ravishda quyidagi jarayonlar bilan birga bo'lishi aniqlandi:

- a) tartibga solish mexanizmlarining munosabatlarini o'zgartirish;
- b) organizmning fiziologik zahiralari safarbar qilish va ulardan foydalanish;
- v) muayyan faoliyatga moslashishning maxsus funksional tizimini shakllantirish.

Bu uchta fiziologik javob moslashish jarayonining asosiy komponentlari hisoblanadi. Barqaror va mukammal moslashishga erishishda tartibga soluvchi adaptiv mexanizmlarni qayta qurish va fiziologik zahiralarni safarbar qilish, shuningdek, ularni turli funksional darajalarda faollashtirish ketma-ketligi katta rol o'ynaydi. Birinchidan, odatiy fiziologik reaksiyalar faollashadi va shundan keyingina - organizmning zahiraviy imkoniyatlaridan foydalangan holda sezilarli energiya xarajatlarini talab qiladigan moslashish mexanizmlarining stress reaksiyalari, buning natijasida insonning o'ziga xos xususiyatlarini ta'minlaydigan maxsus funksional moslashish tizimining shakllanishiga olib keladi. Sportchilarda bunday funksional tizim asab markazlari, gormonal, vegetativ va ijro etuvchi organlarning yangi shakllangan munosabatlari bo'lib, organizmni jismoniy stressga moslashtirish muammolarini hal qilish uchun zarurdir (Solodkov, Sudzilovskiy).

Funksional tizimlarning shakllanishi va moslashish reaksiyalari

Har qanday jismoniy yuklamaga javoban shakllangan funksional tizim uchta bo'lg'inni o'z ichiga oladi: afferent, markaziy tartibga soluvchi va effektor (Anoxin, Meyerson, Pshennikova).

Funksional tizimning afferent aloqasi markaziy asab tizimidagi retseptorlarni, neyronlarni, afferent nerv hujayralarini birlashtiradi. Bu shakllanishlarning barchasi tashqi muhitdan timash xususiyati, organizmning o'zi reaksiyalarini qabul qiladi, olingan ma'lumotlarni qayta ishlaydi, ya'ni, moslashuvning asosi, boshlang'ich elementi bo'lgan afferent sintez deb ataladigan narsani amalga oshiradi. Yuklamalarning tabiati, kattaligi, yo'nalishi, muvofiqlashtirish murakkabligiga qarab, motivatsiya, xotira, vaziyat va tiklanish ma'lumotlarining murakkab o'zaro ta'siriga

asoslangan afferent sintez juda sodda tarzda davom etadi, bu funksional tizimni shakllantirishni osonlashtiradi yoki ko'proq yoki kamroq qiyin, bu esa bunday tizimni shakllantirishni qiyinlashtiradi. Nisbatan monoton, standart yoki oson bashorat qilinadigan jismoniy faollik, siklik va tezkor-kuch sport turlariga xos bo'lib, funksional tizimning afferent aloqasi, afferent sintez va qaror qabul qilish uchun hech qanday qiyinchilik tug'dirmaydi.



9.2-rasm. Yuklamaga javoban shakllangan funksional tizim.

Murakkab muvofiqlashtirishni talab qiladigan jismoniy faoliyat, ayniqsa o'zgaruvchan vaziyatlar mavjud bo'lganda, aksincha, bu jarayonni juda murakkablashtiradi. Afferent sintez nafaqat harakat faoliyati boshlanishidan oldin, balki harakatning o'zini bajarish paytida ham sodir bo'ladi. Harakat jarayonida bu sintezda eng muhim rol mushaklar va ichki organlardan keladigan ma'lumotlar tufayli amalga oshiriladigan hissiy tuzatishlarga tegishli. Retseptorlardan keladigan afferent impulslar moslashuvchan funksional tizimni shakllantirishning asosiy sharti bo'lib, bunday tizimni shakllantirishning ikkinchi sharti organizm qismlarining holati va atrof-muhitdagi o'zgarishlar haqida ma'lumot beruvchi tashqi hissiy ta'sirlardir. Shunday qilib, funksional tizimning afferent aloqasi jismoniy yuklarga moslashish uchun zaruriy shartdir.

Funksional tizimning markaziy tartibga soluvchi elementi adaptiv javobni boshqarishning neyrogen va gumoral jarayonlari bilan ifodalanadi.

Afferent signallarga javoban, bog'lanishning neyrogen qismi vosita reaksiyasini o'z ichiga oladi va funktsiyalarni tartibga solishning refleksi printsipli asosida vegetativ tizimlarni safarbar qiladi. Retseptorlardan keladigan afferent impulslar miya yarim korteksida ijobiy (qo'zg'aluvchi) va salbiy jarayonlarni keltirib chiqaradi, ular funksional moslashish tizimini tashkil qiladi. Moslashtirilgan organizmda bog'lanishning neyrogen qismi mushaklarning tegishli faolligi va vegetativ funktsiyalarni safarbar qilish bilan afferent impulsarga tez va aniq javob beradi. Moslashmagan organizmda bunday mukammallik bo'lmaydi, mushaklar harakati taxminan amalga oshiriladi va vegetativ ta'minot etarli bo'lmaydi.

Funksional moslashuv sistemasining effektor bo'g'ini skelet mushaklari, nafas olish, qon aylanish, qon va boshqalarni o'z ichiga oladi. Skelet muskullari darajasida jismoniy faoliyatning ta'siri faollashgan harakat birliklarining soni bilan tavsiflanadi; mushak hujayralarida biokimyoviy jarayonlarning darajasi va tabiati; kislorod, ozuqa moddalari oqimini ta'minlovchi va metabolitlarni olib tashlashni ta'minlovchi mushaklarni qon bilan ta'minlash xususiyatlari. Shunday qilib, uzoq muddatli moslashish jarayonida harakatlarning kuchi, tezkorligi va aniqligi, ularni takroriy bajarish jarayonida ko'rsatkichlarning oshishi ikkita asosiy jarayon orqali erishiladi: markaziy asab tizimida harakatlarni boshqarish mexanizmini shakllantirish va morfofunktsional o'zgarishlar. mushaklarda (mushaklar gipertrofiyasi, aerob-anaerob energiya ishlab chiqarish tizimlarining kuchining oshishi, miyogloblin va mitoxondriyalar miqdorining oshishi, ammiakning shakllanishi va to'planishining pasayishi, qon oqimining qayta taqsimlanishi va boshqalar).

Ushbu jarayonda tananing morfologik va funksional tuzilmalarini jalb qilgan holda funksional tizimning shakllanishi jismoniy faoliyatga uzoq muddatli moslashishning asosiy asosi bo'lib, turli organlar va butun organizm tizimlarining samaradorligini oshirish orqali amalga oshiriladi. Funksional tizimni shakllantirish qonuniyatlarini bilib, uning individual bo'g'inlariga turli vositalar yordamida samarali ta'sir ko'rsatish, jismoniy yuklamalarga moslashishni tezlashtirish va jismoniy tayyorgarlikni oshirish ya'ni, moslashish jarayonini boshqarish mumkin.

Moslashuv harakatlarni avtomatlashtirishda namoyon bo'ladi, yaxshi shakllangan harakat qobiliyatlari esa asab markazlari tomonidan nazoratsiz

amalga oshiriladi, bu esa tejamkorlikning ko'rinishidir. O'qitish jarayonida shartli reflekslar zahirasi to'planishi insonning murakkab harakatlarini bajarish jarayonida *ekstrapolyatsiya qilish* qobiliyatini kengaytirishga ya'ni, kutilmagan harakat vazifalarini samarali hal qilish uchun zarur bo'lgan harakatlar uchun algoritmlarni darhol yaratish uchun markaziy asab tizimining imkoniyatlarini kengaytirishga yordam beradi (Zimkin, Pshennikova).

"Moslashuv" tushunchasi funksional zaxiralar tushunchasi bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ekstremal sharoitlarda amalga oshirilishi mumkin bo'lgan inson organizmining yashirin imkoniyatlaridir.

Moslashuvning biologik zahiralar butun organizmning hujayra, to'qima, organizm, tizim va zahira kabi qismlarga bo'linishi mumkin. Hujayralar darajasida moslashish zahiralar mavjud bo'lganlarning umumiy sonidan faol ishlaydigan tuzilmalar sonining o'zgarishi va organdan talab qilinadigan funksional stress darajasiga muvofiq tuzilmalar sonining ko'payishiga bog'liq. Yuqori darajalarda funksional zahiralar ish birligiga energiya sarfini kamaytirishda, jrganizmning turli organlari va tizimlari faoliyatining intensivligi va samaradorligini oshirishda namoyon bo'ladi. Butun organizm darajasida zahiralar har xil murakkablikdagi harakat vazifalarini kengaytirish va ekstremal tabiiy sharoitlarga moslashishni ta'minlaydigan integral reaksiyalarni amalga oshirish imkoniyatlarida namoyon bo'ladi (Mozzuxin, Davidenko, Platonov).

Shoshilinch moslashishni shakllantirish

Shoshilinch adaptiv reaksiyalar qo'zg'alish kattaligi, sportchining jismoniy tayyorgarligi, uning muayyan ishlarni bajarishga tayyorligi, sportchi organizmning funksional tizimlarining samarali tiklanish qobiliyati va boshqalar bilan belgilanadi, umuman olganda, juda tez o'tuvchidir. Misol uchun, qisqa muddatli mashqlardan so'ng ko'rsatkichlarning normallashtirish bir necha o'n soniyalarda yoki ehtimol (masalan, marafon yugurishdan keyin) 9-12 kun ichida (Platonov) sodir bo'lishi mumkin. Shuni hisobga olish kerakki, o'zaro ta'sirning kattaligi va xususiyatlari bo'yicha mos keladigan funksional tizimlar ko'rsatkichlarining siljishida ifodalangan muayyan harakatlarga nisbatan shoshilinch moslashuvning shakllanishi barqaror moslashuv mavjudligini anglatmaydi. Ushbu zahiraning

ko'payishi funksional tizimning maksimal (yoki ularga yaqin) imkoniyatlarini takroran namoyon qilishni talab qiladi, natijada ko'p yillik moslashuv shakllanadi.

Shoshilinch moslashish reaksiyalarini uch bosqichga bo'lish mumkin. Ularning mavjudligi uzoq muddatli ish jarayoni paytida eng aniq namoyon bo'ladi.

Birinchi bosqich funksional tizimning turli komponentlari faoliyatini faollashtirish bilan bog'liq bo'lib, bu ko'rsatilgan ishlarning bajarilishini ta'minlaydi. Bu yurak urish tezligining keskin oshishi, o'pkaning tiriklik sig'imi, kislorod iste'moli, qonda laktat to'planishi va boshqalarda ifodalanadi.

Ikkinchi bosqich funksional tizimning faoliyati uni ta'minlashning asosiy ko'rsatkichlarining xususiyatlari bilan barqaror ravishda davom etganda sodir bo'ladi.

Uchinchi bosqich harakatlarni tartibga soluvchi nerv markazlarining charchashi va organizmning uglevod zaxiralarining kamayishi tufayli talab va uni qondirish o'rtasidagi o'rnatilgan muvozanatning buzilishi bilan tavsiflanadi. Shoshilinch moslashishning uchinchi bosqichiga o'tish bilan bog'liq bo'lgan talablarning sportchi organizmiga haddan tashqari tez-tez qo'yilishi ko'p yillik moslashuvning shakllanish tezligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, shuningdek, organismning turli xil holatida salbiy o'zgarishlarga olib kelishi mumkin.

Shoshilinch moslashishning ushbu bosqichlarining har biri tegishli eshelonning funksional zaxiralarini kiritish bilan izohlanadi. Ulardan birinchisi nisbiy dam olish holatidan mushak faoliyatiga o'tish paytida safarbar qilinadi va kompensatsiyalangan charchoq hodisalari paydo bo'lgunga qadar ish faoliyatini ta'minlaydi, ikkinchi jarayon charchoq sharoitida davomiy ish faoliyati, ikkinchi bosqich zahiralardan foydalanish tegishli jismoniy va aqliy zaxiralarining tugashi munosabati bilan berilgan ish faoliyatini bajarishdan beixtiyor rad etish bilan bog'liq. Mashg'ulot va musobaqa faoliyatlariga xos bo'lgan jismoniy yuklamalar sharoitida barcha zahiralar ishlatilmaydi, bu esa organizm tomonidan faqat o'ta og'ir sharoitlarda (Mozzuxin, Davidenko) safarbar qilingan zahiralarning uchinchi eshelonini ajratish uchun asos bo'ladi. Shuni ta'kidlash kerakki,

o'ta keskin musobaqa faoliyati, ba'zan o'zgaruvchan noqulay ob-havo sharoiti, kuchli psixologik stress bilan tavsiflangan asosiy musobaqalar (Olimpiya o'yinlari, jahon va Evropa chempionatlari va boshqalar) uchun eng mos sharoitlarda yuqori toifali sportchilar ko'pincha o'qitish va kichik musobaqalarda qatnashish, ikkinchi bosqichning imkoniyatlari haqidagi g'oyalar chegarasidan ancha uzoq bo'lgan funksional zaxiralarni safarbar etishga qodir (Platonov).

Ko'p yillik moslashishni shakllantirish

Adaptiv reaksiyalarning ko'p yillik shakllanishi to'rt bosqichdan o'tadi.

Birinchi bosqich sportchi organizmining funksional zaxiralarini ma'lum bir yo'nalishdagi o'quv dasturlarini bajarish jarayonida muntazam ravishda safarbar qilish bilan bog'liq bo'lib, bir necha marta takrorlangan shoshilinch mashqlar ta'sirini yig'ish asosida ko'p yillik moslashish mexanizmlarini rag'batlantirish zarur.

Ikkinchi bosqichda, tizimli ravishda ortib borayotgan va muntazam ravishda takrorlanadigan yuklamalar rejimida, tegishli funksional tizimning muskullari, to'qimalarida tarkibiy va funksional o'zgarishlarning intensiv oqimi mavjud. Ushbu bosqichning oxirida organizmning zarur gipertrofiyasi, yangi sharoitlarda funksional tizimning samarali ishlashini ta'minlaydigan turli bo'g'inlar va mexanizmlar faoliyatining uyg'unligi kuzatiladi.

Uchinchi bosqichda, tizim faoliyatining yangi darajasini, funksional holatning barqarorligini, tartibga solish va ijro etuvchi organlar o'rtasidagi yaqin munosabatlarni ta'minlash uchun zarur zaxira mavjudligida ifodalangan ko'p yillik barqaror moslashuv bilan ajralib turadi.

To'rtinchi bosqichda, irratsional ravishda qurilgan, odatda haddan tashqari mashaqqatli mashg'ulotlar, to'yib ovqatlanmaslik va tiklanish bilan yuzaga keladi va funksional holatning alohida tarkibiy qismlarining zo'riqishi va toliqishi bilan tavsiflanadi.

Ratsional ravishda qurilgan o'quv-mashg'ulot jarayoni moslashishning dastlabki uch bosqichini o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, shuni ta'kidlash kerakki, ko'rsatilgan bosqichlar doirasidagi adaptiv reaksiyalarning borishi sportchining tayyorgarligi tuzulishining turli

tarkibiy qismlariga va umuman musobaqa faoliyatiga taalluqli bo'lishi mumkin. Xususan, organizmning alohida (masalan, yurak), funksional tizimlarini (masalan, aerob ishlash darajasini ta'minlaydigan tizim) moslashuvi shu yo'l bo'ylab davom etadi va sportchining umumiy tayyorgarligi shakllanadi, namoyon bo'ladi hamda uning ushbu bosqichda rejalashtirilgan sport natijasiga erishish qobiliyati yaxshilanadi.

Odamlarning konstitutsiyaviy turlarga bo'linishi asosidagi fenogenetik xususiyatlarni hisobga olmasdan turib, ko'p yillik moslashuvning samarali shakllanishini ta'minlash mumkin emas.

Atrof-muhit omillarining sezilarli, ammo qisqa muddatli tebranishlariga javoban yuqori darajadagi ishonchlilik bilan kuchli fiziologik reaksiyalarni ko'rsatishga qodir. Biroq, yuqori darajadagi ishonchlilik nisbatan qisqa vaqt davom etishi mumkin. "Sprinterchilar"ning fenogenetik xususiyatlari past intensivlikdagi yuklamalarga ko'p yillik bardosh berishga moslashgan.

Ikkinchi turdagi (stayer) kuchli va qisqa muddatli yuklamalarni o'tkazish uchun fenogenetik jihatdan kamroq moslashgan. Biroq, moslashishning nisbatan qisqa muddatidan so'ng, u yetarli bo'lmagan sharoitlarda uzoq vaqt davomida bir xil yuklamalarga bardosh bera oladi. Ushbu yengil atletika turlarining har biri aniq antropometrik va morfofunktsional farqlar bilan tavsiflanadi. Ushbu ekstremal konstitutsiyaviy turlar orasida "aralashmalar" deb belgilangan ma'lum miqdordagi oraliq turlar mavjud.

9.2. Sportchilarda qayta moslashish hodisalari

Oqilona tuzilgan mashg'ulot moslashish uchun mas'ul bo'lgan muskullarning butun majmuasini takomillashtirish hisobiga organizmning va tizimlarining funksional imkoniyatlarini keskin o'sishiga olib keladi. Insonning individual moslashish qobiliyatidan oshib ketadigan, tananing a'zolari va tizimlarining strukturaviy va funksional resurslarini haddan tashqari safarbar qilishni talab qiladigan haddan tashqari yuklamalardan foydalanish, buning natijasida qayta moslashishga olib keladi, bu uning kamayishi va eskirishida namoyon bo'ladi. Asosiy yuklamani ko'taradigan funksional tizimlar, mashg'ulotni to'xtatish yoki erishilgan moslashuvchan

o'zgarishlar darajasini saqlab turishga qodir bo'lmagan past yuklamalarni qo'llash zo'riqlashlarga olib keladi - bu moslashuvga qarama-qarshi bo'lgan jarayondir, ya'ni inson organizmidagi moslashish jarayonlari atrof-muhit omillari ta'sirining tabiati va hajmiga qat'iy muvofiq rivojlanadi. Haddan tashqari uzoq kompensatsion giperfunksiyani talab qiladigan va yurakka haddan tashqari yuklamaga muvozanatsiz moslashish yuzaga keladi, bunda yurakning massasi asabiy tartibga solish va energiya ta'minoti uchun mas'ul bo'lgan tuzilmalarning funksional imkoniyatlariga qaraganda ancha yuqori darajada oshadi. Miyokard qobiliyatining pasayishi ma'lum vaqt davomida uning massasini ko'paytirish orqali qoplanishi mumkin, ammo keyin, qoida tariqasida, kislorod etishmovchiligining sababi bo'ladi, bu uning qayta tiklanishi deb qaralishi kerak. Agar mashg'ulot to'xtatilgan bo'lsa yoki yuklamalar organizmning funksional imkoniyatlarini erishilgan ko'rsatkichlarini saqlab qolishga qodir darajadan sezilarli darajada kamaygan bo'lsa, u holda asta-sekin o'liksizlanish jarayoni boshlanadi. Skelet mushaklariga haddan tashqari yuklama olish mushaklarning shikastlanishiga olib kelishi mumkin, natijada ish faoliyatining pasayishi, shoshilinch, ko'p yillik tiklanish va moslashish reaksiyalari oqimining yomonlashishi, shikastlangan mushak to'qimalarida uning resintez jarayonlari buzilganligi sababli glikogen zahiralarning kamayishi kuzatiladi, oqsil sintezi jarayonlari buziladi, bakteriyalar va viruslarga qarshilik kamayadi, bu esa sportchilarning infeksiyalarga moyilligini oshiradi.

Haddan tashqari jismoniy faollik gormonal muvozanatni keltirib chiqarishi mumkin, bu esa samaradorlikning pasayishiga, tiklanish, adaptiv reaksiyalarning buzilishiga va patologik jarayonlarning rivojlanishiga olib keladi. Masalan, ayollarda ortiqcha jismoniy mashqlar ko'pincha menstrual disfunktsiya (progesteron va estrogenning past darajasi), osteoporozning rivojlanishi va stressni sindirish xavfi ortishi bilan bog'liq. Muayyan yo'nalishdagi ortiqcha yuklamalar ikkita xavf bilan to'laqlomlidir:

1) moslashuvchan javobda ustunlik qiladigan tizimning funksional tugashi ehtimoli;

2) adaptiv reaksiyada bevosita ishtirok etmaydigan boshqa tizimlarning strukturaviy va shunga mos ravishda funksional zaxirasining pasayishi.

Mashg'ulot va musobaqa faoliyati jarayonida asosiy yuklamani ko'taruvchi funksional tizimlarning kamayishi va eskirishining markazida,

bir tomondan, mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalar o'rtasidagi nomutanosiblik va moslashuvchan reaksiyalarning tiklanishi va samarali oqimi yotadi. Qayta moslashish holati ortiqcha va irratsional yuklamani rejalashtirish ta'siri ostida shakllanadi, oziqlanish yetishmovchiligi, samarali tiklanish davrini e'tiborsiz qoldirish, tiklanish va adaptiv reaksiyalarni rag'batlantirish vositalaridan foydalanish bilan kuchayadi. Qayta moslashishning asosiy belgilari: mashg'ulotlarda sport ko'rsatkichlari va ko'rsatkichlarning pasayishi, umumiy charchoq hissi, tushkunlik, asabiylashish, uyqu buzilishi, yurak qisqarish sonining oshishi va jismoniy mashqlar paytida sekin tiklanish, ishtahani yo'qotish va vazn yo'qotish, immunitetning pasayishi kabilar. Qayta moslashishda sportchining holatini normallashtirish reabilitatsiya va tiklash choralarini, turmush tarzini o'zgartirishni, mashg'ulot jarayonidagi tub o'zgarishlarni talab qiladi va odatda bir oydan kamroq vaqt ichida amalga oshirilmaydi (Norris, Smit). Ushbu salbiy hodisalarni mikro va mezosikllardagi yuklamalarni, shuningdek, o'quv-mashg'ulot jarayonining kattaroq strukturaviy shakllanishlarida oqilona rejalashtirish orqali oldini olish mumkin.

Deadadaptatsiya - bu organizmning foydalanilmagan tuzilmalarni yo'q qilishning ajoyib qobiliyatining ifodasi bo'lib, bu bo'shatilgan tarkibiy resurslardan organizmning boshqa tizimlarida foydalanishga imkon beradi va natijada tashqi muhit ta'sirida bir moslashuvdan ikkinchisiga o'tish (Meyerson). Treningning to'xtatilishi o'lik adaptatsiya jarayonlarining intensiv kursini keltirib chiqaradi. Misol uchun, skelet mushaklarini to'liq jismoniy faoliyatdan mahrum qilish mushak to'qimalarida jiddiy o'zgarishlarga olib keladi. Shu bilan birga, mushak to'qimalari jismoniy faoliyatga qanchalik moslashgan bo'lsa, o'liksi'zlanish jarayoni shunchalik qizg'in davom etadi. Taxminan o'lik adaptatsiya jarayoni elektr ta'minoti tizimlarida ham davom etadi. Shunday qilib, aerob energiya ta'minoti tizimining imkoniyatlariga nisbatan o'lik moslashuv ayniqsa ixtisoslashuvi katta hajmdagi aerob ish faoliyatlarni bajarish zarurati bilan bog'liq bo'lgan sportchilarda jadal davom etadi.

Shuni ta'kidlash kerakki, mashg'ulotlar tugagandan so'ng sust faoliyatdan mahrum qilish jarayoni boshlanganidan keyin qayta adaptatsiya jarayoni nisbatan ancha intensiv davom etadi.

Har xil funksional tizimlarning moslashuvchan qayta tuzilishi bilan bog'liq holda, faolsizlanish jarayoni turli vaqtlarda davom etadi. Miya

yarim korteksidagi adaptiv o'zgarishlarning oddiyroq adaptiv reaksiyalar izlari bilan solishtirganda yuqori barqarorligi, xususan, jismoniy faoliyat to'liq to'xtatilgandan so'ng faolsizlanish jarayonida organizmning aerob ish faoliyati va unga bog'liq bo'lgan chidamlilik bilan namoyon bo'ladi. Ko'p yillik ish faoliyati tez yo'qoladi. Maxsus harakat ko'nikmalari uzoq vaqt davomida saqlanib qoladi va ularni malakali sportchi muvaffaqiyatli namoyish qilishi mumkin.

Mashg'ulot tugagandan so'ng yoki yuklamalarning keskin kamayishi bilan sust adaptatsiya jarayoni juda tez davom etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, besh yillik chidamlilik mashg'ulotlaridan olingan moslashish darajasi mashg'ulotdan keyingi 2-3 oy ichida yo'qolishi mumkin (Cosilletal, Wilmore, Costill). Mashg'ulotlar to'xtatilgandan keyingi birinchi haftalarda, chidamlilik darajasini belgilaydigan funksional tizimning faolsizlanishining yorqin namoyon bo'lishi mavjud.

Deadaptatsiya notekis davom etishi ham muhimdir: mashg'ulot tugaganidan keyin birinchi haftalarda moslashtirilgan tizimning funksional zaxirasining sezilarli darajada pasayishi kuzatiladi va keyinchalik sust adaptatsiya jarayoni sekinlashadi. Yashirin shaklda adaptiv javoblar uzoq vaqt davom etadi va moslashuvning dastlabki shakllanishiga sarflangan vaqtga nisbatan uzoq tanaffusdan so'ng mashg'ulotlarni tiklashda yo'qolgan moslashish darajasini tezroq tiklanish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Shuni ham hisobga olish kerakki, moslashuv qanchalik tez shakllansa, erishilgan darajani saqlab qolish qanchalik qiyin bo'ladi hamda mashg'ulotlar to'xtatilgandan keyin tezroq yo'qoladi. Xususan, mashg'ulot tugaganidan keyin kuchning yo'qolish davri moslashuvning shakllanish davomiyligi bilan bevosita bog'liq: mashg'ulot kuchini rivojlantirishga qanchalik qizg'in va qisqa bo'lsa, muntazam mashg'ulotlar tugagandan so'ng uning yo'qolishi davri shunchalik tez bo'ladi. (McComas). Ushbu muammo turli xil jismoniy sifatlar va organizm tizimlarining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish usullarining samaradorligini, shuningdek, umuman sportchining tayyorgarligini hisobga olgan holda namoyon bo'ladi va ko'p yillik mashg'ulot jarayoni tuzilishining turli elementlari, bosqichlari, mashg'ulotlar, makrosikllar, davrlar va boshqalar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Ko'p yillik tayyorgarlik bilan bog'liq holda ushbu fikrni tasdiqlovchi faktlar, yuqori toifali sportchilar tomonidan yuklamaning keskin ortishi (yil

davomida 2-3 marta) ko'p holatlar mavjud bo'lib, ularga qisqa vaqt ichida juda yuqori moslashuvchan qayta tashkil etishlarga erishishga imkon berdi, yirik musobaqalarda ajoyib natijalarni ko'rsatdi va shu bilan birga ko'p yillik tayyorgarlik davomida erishilgan moslashish darajasini saqlab qolishga imkon bermadi, yuqori natijalarga erishish darajasi ularning ishlash muddatini keskin qisqartirdi. Shu bilan birga, ko'p yillar davomida yuklamani teng ravishda oshirgan sportchilar funksional imkoniyatlarning tizimli o'sishini ko'rsatdilar. Katta muvaffaqiyatli musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan moslashish darajasiga erishishda ularga ko'proq vaqt kerak edi. Biroq, aynan shu sportchilar uzoq vaqt davomida eng yuqori saviyada ishtirok etishga muvaffaq bo'lishadi (Platonov).

Biroq, boshqa ekstremal ko'proq keng tarqalgan: sportchi individual ravishda ma'lum turdagi mashg'ulot ta'siriga moslashish chegarasiga yetganida, uzoq va mashaqqatli mashg'ulotlarni davom ettirishi, bu, ayniqsa, aerob qobiliyatlarning chegara yoki chegaraviy ko'rsatkichlariga erishgan sportchilarni tayyorlashda katta hajmdagi aerob va anaerobik ishlarni yillik rejalashtirishda yaqqol namoyon bo'ladi (Platonov). Shu bilan birga, ularda biosintezning genetik jihatdan tartibga solinadigan jarayonlari buziladi, miyokard hujayralarining faoliyatini cheklovchi asosiy tuzilmalarning o'zgarishi yuzaga keladi va nihoyat, funksional kislorod yetishmovchiligi yuzaga keladi. Bu yerda ko'pincha markaziy asab tizimi, jigar va boshqa muhim organlarning holatida og'ishlarning sabablari yotadi. Haddan tashqari jismoniy faollik organizm uchun salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin, bu birinchi navbatda, funksional tizimning bevosita eskirishida, ayniqsa uning asosiy yuklamani oshiruvchi bo'g'inlarida namoyon bo'ladi; ikkinchidan, salbiy o'zaro moslashish hodisalarida, ya'ni jismoniy faoliyat bilan bog'liq bo'lmagan funksional tizimlar va adaptiv reaksiyalar buzilishida (Meyerson, Pshennikova, Shchegolkov).

Ma'lumki, bir martalik cheklangan stress ta'sirida katabolik fazadan keyin qarama-qarshi, anabolik faza vujudga keladi, bu protein sintezining umumlashtirilgan faollashuvi bilan namoyon bo'ladi. Ushbu faollashuv ko'p yillik samarali moslashuvni shakllantirishni kuchaytiradi. Insonning individual moslashish qobiliyatidan oshib ketadigan yuklamalarni ishlatish

bilan bog'liq stress reaksiyasining tez-tez paydo bo'lishida ko'p yillik moslashishni shakllantirish amalga oshirilmasligi mumkin. Ushbu zaxiralardan foydalanish mumkin bo'lgan funksional tizimning adekvat darajasi bo'lmaganda organizmning tarkibiy va energiya zaxiralarini haddan tashqari safarbar qilish bu zaxiralarning yo'qolishiga va uzoq davom etadigan stressga xos bo'lgan charchoqqa olib keladi.

Haddan tashqari, irratsional ravishda rejalashtirilgan jismoniy faoliyat mushaklarda ham, miyokardda ham nekrozga olib kelishi mumkin. Haddan tashqari yuklama olish mushaklarning qalinlashishi va qattiqlashishi kuzatildi. Haddan tashqari yuklamalar miyokardning patologik gipertrofiyasiga, undagi distrofik va sklerotik o'zgarishlarning rivojlanishiga, metabolik kasalliklar va neyrohumoral tartibga solishga olib kelishi mumkin. O'tkir jismoniy stress, shuningdek, yurak mushaklariga qon quyilishiga, xususan, o'tkir kislorod etishmovchiligi, o'tkir miokard distrofiyasi rivojlanishi bilan o'tkir miokard infarktga olib kelishi mumkin. Chidamlilik mashqlariga yaxshi moslashgan malakali sportchilar, sportchi bo'lmaganlarga qaraganda (Keren, Shoenfeld) ekstremal mashqlar paytida va undan keyin darhol yurakda to'satdan o'lim xavfi yuqori ekanligi haqida ko'plab dalillar mavjud.

Sportchilar organizmning jismoniy faoliyatga yuqori darajada moslashishi boshqa atrof-muhit omillariga qarshilikni kamaytirishi mumkin. Masalan, ko'plab sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar yog'to'qimalarining miqdorini pasayishiga, energiya ta'sirining pasayishiga olib keladi va shuning uchun sovuqqa ta'sir qilganda issiqlik hosil bo'lish imkoniyatini kamaytiradi. Shu nuqtai nazardan, yaxshi tayyorlangan sportchilarning, ayniqsa vazn yo'qotish muammosi paydo bo'ladigan sport turlariga – boks, kurash, og'ir atletika kabi sport turlariga ixtisoslashganlarning sovuqqa moyilligi tushunarli. Haddan tashqari jismoniy mashqlar oqibatida yog'larning kamayishi ko'pincha jinsiy gormonlar ishlab chiqarishning buzilishiga bog'liq. Bu tanadagi yog'larni kamaytirishni talab qiladigan sportga ixtisoslashgan ayol sportchilarda balog'at yoshi va hayz davrining buzilishiga olib kelishi mumkin.

Moslashuvning salbiy oqibatlari muqarrar emas, ular irratsional tarzda tuzilgan mashg'ulot jarayoni, sportchining imkoniyatlariga mos

kelaydigan ortiqcha yuklamalarni qo'llash natijasidir; sportchining yosh rivojlanish bosqichini hisobga olmasdan, mashg'ulot jarayonining yo'nalishini rejalashtirish.

Nazorat qilish uchun savollar:

1. Moslashuv nazariyasining mohiyatini ayting.
2. Genotipik moslashish nima?
3. Sportda moslashishning o'ziga xos xususiyati nimada?
4. Moslashuvchan reaksiyalarning yuqori darajasining uzoq muddat saqlanib qolishi uzoq muddatli tayyorgarlikning qaysi bosqichlari bilan tavsiflanadi?
5. Moslashuv nazariyasining asosiy qoidalari bilan sport nazariyasi va metodologiyasi o'rtasidagi bog'liqlik qanday?
6. Stressga organizmning reaksiyalarini ayting.
7. Moslashuv reaksiyalarining turlarini ayting (moslashish reaksiyalari).
8. Moslashuvning shoshilinch tug'ma reaksiyalariga misol keltiring.
9. Shoshilinch adaptiv reaksiyalarga nima sabab bo'ladi?
10. Moslashuvning qanday salbiy tomonlari bor.

X BOB. SOVUQ VA ISSIQ HAVO SHAROITIDA MASHG'ULOT VA MUSOBAQA FAOLIYATINI TASHKIL QILISH

Turli iqlim va geografik sharoitlarda yirik musobaqalarni o'tkazish va ularga bugungi sharoitlarda tayyorgarlik ko'rish sport mashg'ulotlari tizimining o'ziga xos xususiyati hisoblanadi, chunki bu sharoitlar sportchi organizmiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Sportchilar tayyorgarligi tizimida ekstremal sharoitlardan foydalanish sportchilarning ish faoliyatini yaxshilashga ham, ularni musobaqa maydonlarining iqlim yoki balandlik sharoitiga moslashishiga ham xizmat qiladi.

Atrof-muhit haroratining sezilarli darajada o'zgarishida sportchilar tomonidan tez-tez olib boriladigan zamonaviy sport turlarining yuqori mashg'ulot va musobaqa yuklamalari eng muhim sport turlari orasida organizmning turli haroratlarda faoliyatga moslashish muammosini ilgari surdi.

Birinchidan, bu uzoq muddatli chidamlilik qobiliyatini o'z ichiga olgan sport turlari - uzoq masofaga yugurish, velosport, triatlon, marafon masofaga suzish va b., ayniqsa, yuqori tayyorgarlik va musobaqa yuklamalari sharoitida issiqlik va sovuqning sportchi organizmiga ta'siri haqida, shuningdek, yuqori va past haroratga samarali individual moslashishni ta'minlash mexanizmlari va yo'llari haqida aniq bilimlarni talab qiladi.

Sportchi organizmining atrof-muhit harorati o'zgarishiga moslashishi yuqori haroratlarda issiqlik tarqalishiga va past haroratlarda saqlanib qolishiga olib keladi. Ma'lumki, inson organizmi ishlab chiqargan energiya 70 dan 80% gacha tashqi muhitga issiqlik sifatida chiqib ketadi va faqat 20-30% foydali ishga aylanadi. Mo'tadil atmosfera sharoitida issiqlik muvozanatini saqlash inson organizmi uchun muammo emas: moddalar almashinuvidan keladigan ortiqcha issiqlik o'tkazish va konveksiya (20-30%), nurlanish (50-60%) va bug'lanish (20-25%) natijasida tarqaladi.

Ayniqsa, issiq quyoshli havoda jadal faoliyatda issiqlikning asosiy mexanizmi bug'lanish hisoblanadi. Sovuq havoda ortiqcha issiqlik konveksiya, o'tkazish va nurlanish yo'li bilan olib tashlanadi. Kuchli jismoniy faoliyat issiqlik ishlab chiqarishning 15-20 martadan ortiq o'sishiga olib kelishi mumkin.

Asosiy moddalar almashinuvi sharoitida to'laonli inson faoliyati uchun optimal havo harorati 18-20° C. Jadal jismoniy faoliyat optimal havo haroratining pasayishi bilan bog'liq. Xususan, 140-150 zarb/daq. Teng yurak urish tezligida ish eng muvaffaqiyatli 16-170°C havo haroratida amalga oshiriladi, 170-180 zarb/daq. uchun yurak urish tezligi ortishi 13-140 ° S uchun qulay hududda o'zgarishi bilan bog'liq.

Tashqi haroratning optimal darajaga nisbatan o'zgarishi ichki va tashqi tana harorati o'rtasidagi fiziologik samarali farqni bartaraf etishga olib keladi, bu esa inson organizmida issiqlik muvozanatini saqlashga qaratilgan reaksiyalarni talab qiladi.

Agar organizmning atrof-muhit bilan o'zaro ta'siri termoregulyatsion muvozanatga erishish uchun davom etsa, sportchilar jadal ish faoliyatini hamda yuklamani yaxshi o'zlashtirishni namoyish etadilar. Bu issiqlikning ortiqcha to'planishi va uning ortiqcha yo'qotilishida muvozanatning buzilishi nafaqat faoliyatning pasayishiga, harakat sifatlarining namoyon bo'lish darajasiga, harakatlar faoliyatining ratsional tuzilishining buzilishiga va hokazolarga olib keladi, balki gipertermik va giportermik jarohatlar bilan to'la bo'ladi. Tog'li hududlarda bo'lish va sport mashg'uloti bilan shug'ullanayotganda, inson organizmida abiotik, ya'ni tirik materiya bilan bog'liq bo'lmagan ekologik omillarga ta'siri kuchayadi. Ulardan asosiylari fiziologik ta'sirga ega bo'lgan iqlim sharoitlari hisoblanadi. Ular dengiz sathidan kenglik va balandlikka, uning relefining ajratilgan darajasiga va boshqa jismoniy va geografik xususiyatlariga bog'liq.

Tog' iqlimining xarakterli omillari past atmosfera bosimi va havoda RO2 ning mutanosib pasayishi, kunduzgi va tungi haroratlarda keskin o'zgarishlar, mutlaq past namlik, kuchli quyosh radiatsiyasi, sovutish ta'sirini kuchaytiradigan kuchli shamollar, salbiy yoki ijobiy zaryadlangan ionlarning ustunligi bilan havoning yuqori ionlashuvi, shuningdek, ehtimol, hali yetarlicha o'rganilmagan boshqa jismoniy va kimyoviy modifikatorlar ham mavjud. Ularning barchasi potensial kuchli bo'lib, organizmda izolyatsiyada emas, balki kompleksda harakat qiladi va ularning kombinatsiyasi o'zgaradi. Shu sababli inson turli tog'li hududlarda bir xil balandliklarga turlicha chidaydi va aksincha, bir xil funksional ko'chishlarni turli balandliklarda kuzatish mumkin. Bu kamida ikki sabab: birinchidan,

turli tog' hududlari o'ziga xos ta'siri o'z geografik xususiyatlarga ega va turli omillar va ekologik omillar kombinatsiyasi, ikkinchidan, bu sharoitlar bag'rikenglikdagi individual farqlar bilan izohlanadi.

10.1. Yuqori haroratli sharoitda sport mashg'ulotlari

Issiq hududlar sharoitida (nam va nisbatan quruq) sportchilar tayyorgarligi odatda, ikki usulda amalga oshiriladi: yangi iqlim sharoitlariga dastlabki moslashishda mavsumning asosiy musobaqalari uchun yetarli shart-sharoitlar va asosiy start sharoitlaridan qat'i nazar, sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish, chunki mashg'ulotning o'zi issiq iqlimlardagi musobaqalarda ishtirok etish organizmning funksional tizimlariga bo'lgan talablarni oshiradi.

Atrof-muhitning yuqori harorati sharoitida inson termoregulyatsiyasi tizimi tana haroratini nisbatan tor chegaralarda saqlab turish uchun harakat qiladi. Harorat va ayniqsa, namlikning oshishi issiqlik uzatishni sezilarli darajada murakkablashtiradi, bu esa organizmning qizib ketishiga va gipertermik shikastlanishiga olib kelishi mumkin.

Gipertermik shikastlanishlar quyidagi xarakterga ega bo'lishi mumkin:

- 1) mushaklarning tortishishi (sudorogi),
- 2) issiqlikning ortiqcha yuklanishi,
- 3) issiqlik urishi.

Shikastlanishlarning eng kam xavfli turi bo'lgan tormir tortishish (sudorogi) tana mushaklarining kuchli siqilishi (spazm) bilan xarakterlanadi, odatda, ish bajarishda eng katta yuklamani ko'taradi, bu esa mikroelementlarining yo'qolishi va organizmning suvsizlanishi bilan bog'liq.

Issiqlikning ortiqcha yuklanishida qusish, bosh aylanishi, nafas qisishi, impulsning keskin oshishi, qon bosimining pasayishi sodir bo'lishi mumkin, bu esa suvsizlanish va mikroelementlarning yo'qolishi natijasida yurak-qon tomir tizimi samaradorligining keskin pasayishiga olib keladi.

Issiqlik urishi – hayot uchun xavfli gipertermik shikastlanish hisoblanadi. Bu xushini (ong) qisman yoki to'liq yo'qotish, tez impuls va tez-tez sayoz nafas, qon bosimi, tana haroratining 40°C dan oshishi, terining issiq va quruq bo'lishi bilan xarakterlanadi. Shoshilinch tibbiy choralar ko'rmaslik o'limga olib kelishi mumkin.

Issiqlik shikastlanishining birinchi belgilari ortiqcha terlash yoki uning to'xtashi, bosh og'rig'i, bosh aylanishi, apatiya, ko'ngil aynishi, koordinatsiyaning buzilishi, ongning asta-sekin buzilishi hisoblanadi.

Yuqori harorat sharoitlarida musobaqa va mashg'ulot yuklamalari termoregulyatsiya tizimiga va yurak-qon tomir tizimiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Issiqlikning teriga o'tishi ortadi. Demak, qulay sharoitda tomirlardagi qon oqimi 5% ni tashkil etadi, yuqori muhit haroratida esa qonning daqiqalik hajmi 20% ga yetadi. Issiqlik urish hajmi yurak urish tezligi va sistolik hajmning oshishiga olib keladi va nafas olish tezligi ortadi. Issiqlikning yuklanishi maksimal qon oqimini pasaytiradi, bu MKSning pasayishiga va mushaklar va qonda laktat konsentratsiyasining oshishiga olib keladi. Yuqori harorat va namlik sharoitida sport faoliyatining pasayishi organizmning qizib ketishi, tez va sezilarli namlikning yo'qolishi (tana vaznining 2% dan ortiq), organizmning kislorod tashish qobiliyatining pasayishi bilan bir vaqtda ta'sir ko'rsatadi. Tashqi harorat teri haroratidan oshganda issiqlik almashinishi teskari bo'lib, konveksiyanı kamaytiradi. Organizm atrofda issiqlik olishni boshlaydi (30-35°C dan past haroratdagi kabi, uni bermaslik) va quyosh radiatsiyasi qo'shimcha issiqlik yuklamasini hosil qiladi, bu esa issiqlik urushiga olib kelishi mumkin.

Jismoniy faoliyat vaqtida issiqlik uzatishda havoning nisbiy namligiga ta'sir etuvchi terlashning teri yuzasida bug'lanishi asosiy rol o'ynaydi. Shuning uchun, yuqori harorat va past namlikda mushak faoliyati sportchi uchun qiyinroq. Aerob yuklama ostida nafas bilan bug'lanuvchi issiqlik almashinuv namlik ortishi bilan kamayib, umumiy issiqlik taxminan 50% ni tashkil etadi. Yuqori harorat va nisbatan past namlikda terlash teri yuzasidan tez bug'lanadi. Yuqori namlikda terlash ortadi va terlash samarasiz bo'ladi. Terlash jarayoni havo tezligini oshirish bilan ortadi. Shamol bo'lmasa terlash jadalligi susayadi, bu esa organizm gipertermiyasining tezroq rivojlanishiga olib keladi.

Issiqlik kuchi mushak faoliyatining energiya ta'minoti tizimiga katta ta'sir ko'rsatadi, bir tomondan, faoliyatga salbiy ta'sir ko'rsatadi va boshqa tomondan, moslashish reaksiyalarini rag'batlantiradi, ya'ni energiya ta'minoti tizimining moslashishiga olib keladi.

Tananing tuzilishi, mushak va yog' to'qimalarining nisbati asosan organizmning yuqori va past haroratga toqat qilish qobiliyatini aniqlaydi.

Ektomorfik tana turiga ega bo'lgan insonlar - ozg'in, uzun ingichka oyoqli, yengil yog' qatlamli - issiqlikni yaxshiroq tarqatadi va issiqlikni osonroq qabul qiladi. Shu bilan birga, ular sovuqqa juda sezgir.

Endomorfik tana turiga ega bo'lgan va ko'p miqdordagi yog' to'qimalari bilan xarakterlanadigan insonlar, aksincha, sovuqqa chidamli bo'lish qobiliyatiga ega, lekin issiqlikka juda sezgir bo'ladi.

Issiqlik sharoitiga chidamlilik ko'p jihatdan sportchi kiyimiga ham bog'liq. Yengil kiyim issiqlik yo'qotilishini osonlashtiradi, ichki haroratni oshirish va organizmning qizib ketish jarayonini sekinlashtiradi. Masalan, yuqori harorat sharoitida sport kiyimida shug'ullanuvchi futbolchilar, mayka va shortiklarda shug'ullanuvchi sportchilarga qaraganda, rektal va teri harorati sezilarli darajada tez oshadi. Agar sportchilar faqat shortikda mashg'ulot o'tkazsa, issiqlik yo'qotilishi yanada ortadi va ichki haroratni oshirish jarayoni sekinlashadi.

Issiqlikka chiniqish qobiliyati sportchilarning yoshi va jinsi bilan bog'liq. Ayniqsa, bolalar va o'smirlarning issiqda yuklamalarga chidashi qiyin bu, birinchi navbatda, shakllanmagan yurak-qon tomir tizimining beqarorligi bilan belgilanadi. Bolalarda kattalarga nisbatan yuqori haroratlarda jismoniy faollik imkoniyati keskin pasayadi. Bunga quyidagilar sabab bo'ladi:

- tananing yuza maydoni uning massasiga yuqori nisbati, natijada tana va muhit orasidagi birlik massaga issiqlik almashinuvi ortadi;
- jismoniy faoliyat paytida tana og'irligi birligiga yuqori issiqlikning chiqishi;
- qonning kichik zarba hajmi, jismoniy faollik davomida metabolizmning past darajasi, bu atrofga issiqlikni o'tkazilishini cheklaydi;
- bug'lanish bilan issiqlik yo'qotilishini chegaralovchi quyi terlash jadalligi (Prasad, 2003).

Ayollar issiq nam havoga, erkaklar esa - quruq havoga toqatli deb aniqlandi. Buning sababi ayollar tana yuzasi uning massasiga nisbatan yuqori nisbatga ega, bu esa yuqori namlik sharoitida ustunlik beradi va quruq havoda zaif nuqtasi hisoblanadi.

Issiqlik barqarorligini oshirish issiqlik sharoitida musobaqa va mashg'ulot imkoniyatini yuqori samara bilan ta'minlaydi. Bunga havo harorati yuqori iqlimda tizimli ravishda bo'lishi, termik akklimatizatsiya

amalga oshiriladigan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Yuqori harorat sharoitida moslashuvchan o'zgarishlar to'rt yo'nalishda amalga oshiriladi:

- issiqlik uzatish mexanizmlarini ishlab chiqish;
- issiqlik hosil qilishni tejash;
- gipertermiyaga chidamlilikning ortishii;
- axloqiy moslashish.

Issiqlik barqarorligining oshishi bir qator moslashuvchan o'zgarishlarga bog'liq: terlashning ortishi, uning tezroq boshlanishi, tashqi va ichki muhit haroratining pasayishi; yurak urish tezligining pasayishi, faoliyati davomida aylanma qon hajmining ortishi, asosiy modda almashinuvining pasayishi.

Shu bilan birga, yurak urish tezligi va teri tana harorati o'rtasida yaqin munosabatlar mavjud.

Yuqori harorat sharoitlariga moslashish juda tez amalga oshadi. Harorat sharoitlariga ko'ra, sportchining tayyorgarlik darajasiga, sportning o'ziga xos xususiyatlari va boshqa omillarga qarab, samarali issiqlikka moslashuvi uchun yetarli bo'lgan davr 10-15 va ba'zan 5-7 kun bilan cheklanishi mumkin. Yuqori haroratli sharoitlarga birinchi marta duch kelgan inson standart jismoniy faoliyat davomida, yurak urishi tezligi va rektal haroratning ortishi ish qobiliyatini ancha pasaytiradi. 7-9-kunlari yuqori haroratga individual moslashish rivojlanadi: ish qobiliyati tiklanadi, yurak urishi tezligi va harorat normal sharoitda qayd etilgan qiymatlarga yaqinlashadi.

Issiq va nam iqlimga moslashish sharoitida sport mashg'ulotlari quyidagi qonunlarga bo'ysunadi:

- birinchi mikrosiklda (5-7 kun) yuklamaning jadalligi va uning hajmini kamroq darajada kamaytirish kerak. Musobaqa yuklamalari, nazorat startlari va mashqlar tavsiya etilmaydi;
- ikkinchi mikrosiklda (5-7 kun) - jadal musobaqa mashqlarini kiritish bilan barcha yuklama ko'rsatkichlarini bosqichma-bosqich oshirish;
- keyingi mikrosikllarda - yillik sikl bosqichiga ko'ra, odatdagi mashg'ulot.

Shuni ta'kidlash lozimki, issiqlik sharoitiga moslashishni shakllantirishning eng samarali usuli yuqori haroratlar va davomiy jismoniy

yuklamalarning murakkab ta'siri bo'lib, issiqlik ishlab chiqarish va issiqlik uzatish tizimlarini to'liq va uzoq vaqt safarbar etishni talab etadi. Suyuqlikni to'ldirishning to'g'ri rejimi bilan birga yuqori va davomiy issiqlik yuklamalari yuqori haroratga uzoq muddatli moslashish reaksiyalarni rag'batlantirishning samarali vositasi hisoblanadi.

Quruq havo va bug'li hammomlari issiqlik sharoitiga chiniqtirish uchun qulaydir. Muntazam bug'li hammomlar qabul qiluvchi shaxslar terlash qobiliyatini oshishi, yurak-qon tomir tizimi tomonidan yuqori harorat uchun ancha tejamli reaksiya va kam issiqlik ishlab chiqarishi bilan ajralib turadi. Bug'li hammomlarga tashrif buyurishda to'g'ri ichimlik rejimi iste'mol qilingan suyuqlikdan foydalanish jarayonini yaxshilashga yordam beradi. Issiqlik sharoitlariga dastlabki chiniqtirish maqsadida bug'li hammomdan foydalanganda nafaqat havo haroratiga, balki uning namligiga ham e'tibor berish kerak. Agar quruq issiq iqlimga ega bo'lgan hududlarga o'tishi kutilsa, dastlabki moslashish quruq havoli hammomlari yordamida amalga oshirilishi kerak. Agar mashg'ulot va musobaqalar issiq, nam iqlim sharoitida o'tkazilsa, bug'li hammomlarda moslashish o'tkazilishi kerak. Ammo, hammomda oddiy qolish - bu maxsus mashg'ulotlarga qo'shimcha hisoblanadi va o'z-o'zidan moslashtirish zarur darajasiga olib kelishi mumkin emas.

Agar musobaqalar issiqlik sharoitida o'tkazilishi rejalashtirilsa, uning sportchi organizmiga salbiy ta'siri sun'iy issiqlik sharoitida mashq qilish orqali sezilarli darajada yengillashishi mumkin. Maxsus iqlim kameralari va mikroiklimli sport zallari, velosiped ergometrlari, yugurish tredbanlari, eshkak eshish ergometrlari va boshqa jihozlar sportchilarga issiqlik sharoitiga dastlabki moslashishni shakllantirish imkonini beradi. Issiq iqlim hududiga o'tishdan oldin oxirgi ikki hafta davomida yuqori issiq harorat sharoitida hatoki katta hajmda (6-10) bo'lmasa ham o'tkazilgan mashg'ulotlar sportchi organizmiga issiqlik ta'sirini sezilarli darajada yumshatish uchun yetarli bo'lishi mumkin.

Issiq sharoitda o'tkaziladigan musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va qatnashishda quyidagilarni hisobga olish zarur:

- o start oldidan ratsional tayyorgarlik va yaxshi holat issiqlik shikastlarining oldini olishda muhim omil bo'ladi;
- o issiq havoda dastlabki tayyorgarlik issiq iqlimga moslashuvchanlikni ta'minlaydi, bu esa issiqlik shikasti xavfini kamaytiradi;

o musobaqalar oldidan va musobaqa vaqtida suyuqlik iste'mol qilish issiqlik shikasti xavfini kamaytiradi;

o musobaqa oldidan va musobaqa vaqtida kasalliklarning mavjudligi issiqlik shikasti xavfini keskin oshiradi;

o issiqlik shikastining birlamchi belgilari: ortiqcha terlash yoki uning to'xtashi, bosh og'rig'i, bosh aylanishi, apatiya, ko'ngil aynishi, koordinatsiyaning buzilishi, ongning asta-sekin buzilishi;

o masofani bosib o'tishning mos tezligini tanlash, issiqlik shikastlanishining oldini olish uchun samarali taktik sxema muhim rol o'ynaydi;

o agar kerak bo'lsa, bir-biriga yordam berish uchun imkoniyat bo'lishi uchun sherikning yonida ishlash tavsiya etiladi.

Gipertermik shikastlanishlarning asosiy turlari va belgilarini hamda issiqlik shikastlaridan jabrlanganlarga nisbatan qo'llanilishi lozim bo'lgan birlamchi choralarni bilish juda muhimdir.

Mushak tomir tortishishlarida (sudorogi) sportchini salqin joyga ko'chirish va organizmidagi suyuqlik zaxiralarini to'ldirish kerak.

Yurak faoliyatining keskin susayishi bilan bog'liq issiqlik yuklamasi bo'lganda jabrlanuvchi past haroratda dam olishi kerak. Shokning oldini olish uchun sportchining oyoqlari boshidan yuqoriga ko'tarilishi kerak. Albatta, sho'r eritma qabul qilishi shart. Agar sportchi hushini yo'qotgan bo'lsa, eritma vena ichiga yuborilishi kerak. Bu chora-tadbirlar bilan kechikish issiqlikning haddan tashqari yuklanishning issiqlik urishiga aylanishiga olib kelishi mumkin.

Issiqlik urishida shoshilinch choralar - jabrlanuvchini sovuq suvli hammomda tez sovutish yoki ho'l choyshablarga o'rash va sochiq bilan ho'llash zarur. Agar bu choralar ko'rilmasa, issiqlik urishi komaga tushib, tez o'limga olib kelishi mumkin.

10.2. Past haroratli sharoitda sport mashg'ulotlarini tashkil qilish

Sovuq iqlim sharoitida qizg'in tayyorgarlik va musobaqa faoliyatini amalga oshiruvchi sportchining organizmi ancha og'ir ahvolda bo'ladi.

Past haroratlar ta'siriga organizmning barcha reaksiyalari issiqlik ishlab chiqarishni ko'paytirish va issiqlik uzatishni kamaytirishga

qaratilgan. Bir xil organlar va mexanizmlarning sovuqlikka reaksiyalari issiqlik ishlab chiqarish va uni saqlab qolishga yordam beradi. Bu yerda asosiy narsa teri tomirlarining spazmi (teri vazokonstriksiyasi) tufayli terining izolyatsiyalash qobiliyatini oshirishdir. Bu teri haroratining pasayishiga va, tabiiyki, tananing yuzasi va tashqi muhit o'rtasidagi harorat farqiga olib keladi. Eng muhim teri vazokonstriksiyasida, ayniqsa, va oyoq barmoqlarida kuzatiladi.

Teri qon oqimining pasayishi ichki organlar va skelet mushaklarining ko'payishi bilan birga keladi, bu issiqlik ishlab chiqarish va yashayotgan organlarni isitish zaruriyatini keltirib chiqaradi. Tana haroratini saqlab qolish uchun muhim rol past haroratlarda qon asosan chuqur emas, balki yuzaki tomirlar orqali harakat qiladi. Arterial tomirlar yonida chuqur venalarning joylashishi arterial hisobiga vena qonining qizishiga yordam beradi. Shu bilan birga, yurakdan oqayotgan arterial qon asta-sekin soviydi va tananing distal qismlariga yetib borib, harorat pastroq bo'ladi, bu esa, issiqlik yo'qotilishini kamaytiradi.

Haddan ziyod sovushning oldini olishning mexanizmi ham issiqlik ishlab chiqarishning ortishi hisoblanadi. Inson qisqartiruvchi (mushak tonusi, titroq) termogenezi tufayli issiqlik ishlab chiqarishni oshiradi.

Tananing ichki haroratiga yaqin bo'lgan optimal darajaga nisbatan mushak haroratining sezilarli darajada pasayishi ichki va mushaklararo koordinatsiyaning buzilishiga, mushaklarning qisqarish darajasining pasayishiga, mushaklarning kuchi, faoliyat samaradorligi, harakatlarni samarali nazorat qilish qobiliyatiga olib keladi.

Shamol va past haroratlarda birlashgan ta'siri sezilarli darajada haddan tashqari sovush xavfini oshiradi, masalan, issiq kiyim bilan - 25°C haroratida sovuq bo'lishi mumkin emas. Agar shamol 5-20 m/s tezlikda bo'lsa, organizmning himoyalanmagan hududlarini muzlab qolish xavfi tug'iladi.

Sovuqqa bu shoshilinch moslashish reaksiyalarining barchasi dam olish yoki past zichlikdagi faoliyatni bajaradigan sportchiga xosdir. Faoliyat jadalligining oshishi qulay yoki sovuq harorat sharoitida organizm reaksiyalaridagi farqlarni bartaraf etishga olib keladi. Jadal faoliyat past haroratlar, jumladan, shamol va sovuqning birgalikdagi ta'sirini kamaytirishning samarali vositasidir.

Bolalar kattalarga nisbatan sovuq ta'siriga ancha zaif bo'ladi. Bu tananing sirt maydonining massasiga nisbatidagi farqlarga bog'liq. Bu tananing yuza maydonining massasiga nisbatidagi farqlarga bog'liq. Baland bo'yli, yirik insonlarda bu nisbat kichik va ular sovuqqa chidamlroq; bolalarda kattalarnikidan u katta, shuning uchun bolalar haddan tashqari sovuqqa qarshi turishi qiyinroq.

Organizmning sovuq sharoitga yetarli darajada moslashmasligi, organizmni issiqlik yo'qotishidan himoya qilish yo'llarini e'tibordan chetda qoldirmasligi, salqin, sovuq va nam havoda mashg'ulot va musobaqa faoliyatini irratsional rejalashtirish gipotermik shikastlanishga olib kelishi mumkin. Ichki harorat 35°C dan pastga tushganda gipotermiya yuzaga keladi.

Sportchilar organizmini past harorat sharoitida samarali tayyorlash va musobaqa faoliyatiga tayyorlash issiqlik sharoitiga tayyorgarlikka nisbatan ancha qiyin muammo hisoblanadi. Biroq, bu asosiy tavsiyalar yo'q degani emas, ularning asosiylari quyidagilar hisoblanadi (Platonov V.N., 1997):

- samarali chigal yozdi variantlaridan foydalanish;
- issiqlik yo'qotilishiga to'sqinlik qiluvchi va shu bilan birga, namlikning to'planishiga yo'l qo'ymaydigan kiyimdan foydalanish;
- gipotermiyaga yo'l qo'ymaydigan turli jadallik va davomiylik ishlarini ratsional rejalashtirish;
- ichki harorat va teri haroratining nazorati, yurak-qon tomir tizimining reaksiyalari.

Sovuq, shamolli ob-havo sharoitida issiqlik yo'qotilishining oldini olish uchun kiyimlardan foydalanish kerak. Shamolsiz ob-havoda past (lekin sovuq emas) harorat sharoitida, aksincha, juda yengil kiyinish kerak, chunki issiqlik uzatish uchun qulay sharoitlar chidamlilikning namoyon bo'lishiga yordam beradi.

10.3. Tog'li sharoitlarda sport mashg'ulotlarini tashkil qilish

Adabiyotlarda tog'li hududlar – "baland tog'liklar", "o'rta tog'lar", "past tog'lar", "katta, kichik va o'rtacha balandliklar", "tog'li, o'rta tog' va baland tog' iqlimi" va boshqa turli xil belgilar mavjud bo'lib, afsuski, bu atamalarining turlicha tushunilishi tufayli muhim ziddiyatlarga olib keladi.

Ba'zi mualliflar o'rta tog' iqlimini 1000-1200 m gacha balandlikda, boshqalari - 2000 - 2500 m gacha deb hisoblaydilar; baland tog' iqlimiga ham xuddi shunday: ba'zi hollarda 1200 m dan ortiq balandlikdagi iqlim yuqori balandlik, boshqalarida esa 2000-2500 m dan ortiq hisoblanadi. Biroq, barcha hollarda tog' sharoitini tasniflashda inson organizmiga eng tubdan ta'sir etuvchi ko'rsatkich gipoksiya bo'lsa-da, boshqa tabiiy omillarning sezilarli ta'sirini hech kim inkor etmaydi. So'nggi o'n yillikda, ayniqsa, yuqori samarali sport sohasida olib borilayotgan tog' sharoitiga inson moslashuvi muammosining ko'plab tadqiqotlari tog' hududi ta'rifidagi ziddiyatlarni kamaytirdi. Ko'pchilik mutaxassislar tog'li sharoitda qolish va mashq qilish fiziologik reaksiyalarini tahlil qilish asosida quyidagi tasnifni taklif etadilar.

Quyi tog'li – 800-1000 m dengiz sathidan yuqori. Bu balandlikda, dam olish va o'rtacha yuklama ostida fiziologik funksiyalarga kislorod yetishmasligining sezilarli ta'siri yo'q. Faqat juda yuqori yuklamalarda yaqqol funksional o'zgarishlar qayd etiladi.

O'rta tog'li – 800 dan - 1000 gacha 2500 m dengiz sathidan yuqori. Ushbu hudud o'rtacha yuklama ostida allaqachon funksional o'zgarishlarning yuzaga kelishi bilan tavsiflanadi, dam olishda inson odatda, kislorod yetishmasligining salbiy ta'sirini boshdan kechirmaydi.

Yuqori tog'li – yuqori 2500 m dengiz sathidan yuqori. Bu hududda dam olishda organizmdagi funksional o'zgarishlar aniqlanib, kislorod tanqisligini ko'rsatadi.

Balandlik ortishi bilan atmosfera havosida kislorod yetishmasligi alveolyar havodagi kislorodning parsial bosimining pasayishiga, arterial qonda uning miqdori kamayishiga va natijada to'qimalarga kislorod yetkazib berishning yomonlashuviga sabab bo'ladi. Shuning uchun tog'larda qolish organizmga yetarli miqdorda kislorod yetkazib berish uchun maxsus fiziologik moslashuvlarni talab qiladi. Atmosferaning balandlik bo'yicha qisqargan zichligining yana bir ta'siri harakatlanayotgan tanaga tashqi havo qarshiligining kamayishidir. Shuning uchun bir xil tezlikda harakatlanganda balandlikdagi tashqi ish tekislikka nisbatan kam bo'ladi. Bu ayniqsa, harakat tezligi yuqori bo'lgan sport mashqlarida yaqqol namoyon bo'ladi. Sprinter yugurishda, konkida tezlikda yugurishda,

velosiped sportida sprint masofalarida tekislikka nisbatan balandroq natijalarga erishish mumkin.

Havo harorati qancha past bo'lsa, balandlik shuncha yuqori bo'ladi. Agar dengiz sathidan o'rtacha harorat 15° bo'lsa, ko'tarilgan sari u har 1000 m da $6,5^{\circ}$ ga, taxminan 11 000 m balandlikkacha pasayishi mumkin.

Balandlikda havoning nisbiy namligi ham kamayadi; Tog'lardagi havo quruqroq bo'lgani uchun bu sharoitda nafas olingan havo bilan suvning yo'qolishi dengiz sathidan katta. Agar uzoq muddatli ish yuqori balandlikda amalga oshirilsa, unda katta suv yo'qotilishi suvsizlanishga va og'iz qurishiga olib kelishi mumkin.

Tog'larda quyosh va ultrabinafsha nurlanishi tekislikka nisbatan kuchliroq bo'lib, qo'shimcha qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin (qor bilan ko'zni qamashtirishi, kuyishga sabab bo'lishi mumkin).

Balandlik oshgan sari og'irlik kuchi kamayadi. Shuning uchun o'rta tog'larning sharoitida sakrash va uloqtirish kabi sport mashqlarida yuqori yutuqlarni qo'lga kiritish mumkin.

Barcha sport turlarida alpinizmdan tashqari 2500-3000 m gacha balandlikda mashg'ulot va musobaqalar o'tkaziladi. Shuning uchun sport amaliyoti uchun o'rta tog'larning - 1500 dan 3000 m gacha bo'lgan balandligi organizmga fiziologik ta'sirini bilish eng muhimdir.

Darhol balandlikka yetganda yoki bosim kamerasida "yuksalishi"ga javoban, gipobarik gipoksiyadan kelib chiqqan holda organizmda bir qator fiziologik o'zgarishlar ro'y beradi. Dam olish sharoitida yoki submaksimal yuklamalarni bajarishda organizmning kislorodga bo'lgan ehtiyoji tekislikdagi kabi balandlikda bir xil qoladi. Shuning uchun organizmni kislorod bilan yetarli darajada ta'minlash uchun balandlikdagi siyraklashgan havoning birlik hajmida O_2 molekullari sonining kamayishi o'pka ventilyatsiyasining tegishli o'sishi bilan qoplanishi kerak. Bu organizmning gipoksik balandlik sharoitiga tez moslashishning asosiy funksional mexanizmi hisoblanadi. Nafas olish va qon aylanish tizimlarining balandlikda mushak faoliyatini ta'minlash uchun faolligining oshishi dengiz sathiga nisbatan charchoqni tezroq rivojlantirish uchun shart-sharoit yaratadi.

"Tog' iqlimiga moslashish" (akklimatizatsiya) atamasi balandlikdagi uzoq davom etadigan yoki kamroq vaqt davomida paydo bo'ladigan o'ziga xos fiziologik moslashishlar majmuini anglatadi.

Tog'li sharoitda qolish oqibatida kelib chiqadigan asosiy moslashish reaksiyalar quyidagicha:

- o'pka ventilyatsiyasining o'sishi;
- yurak tashlashining o'sishi;
- gemoglobin tarkibining o'sishi;
- eritrotsitlar miqdorining o'sishi;
- eritrotsitlarda 2,3-difosfoglitserat (DFG) ko'payishi gemoglobindan kislorodni olib tashlashga yordam beradi;
- mioglobin miqdorini oshirish, kislorod sarfini osonlashtirish;
- mitoxondriyalar hajmi va sonining o'sishi;
- oksidlovchi fermentlar sonining ortishi (Kolb, 2003).

Odamning jismoniy ishga layoqatliligi balandlikka ko'tarilgan sari kamayib boradi. Birinchi navbatda, bu aerobik faoliyat (chidamlilik) bilan bog'liq bo'lib, uning pasayishi 1200 m balandlikda qayd etilgan.

Mushak kuchi va quvvati, shuningdek, tezlik-kuch (anaerob) mashqlari vaqtida qisqa muddatli maksimal harakat bilan harakatlarni koordinatsiyasi tog'larga chiqishda yoki kislorod miqdori kam bo'lgan gaz aralashmasini nafas olganda deyarli o'zgarmaydi. Shunday qilib, qisqa muddatli (1 daq. gacha) tezlik kuchiga ega bo'lgan sport mashqlari va tog'li sharoitda bajariladigan koordinatsiya mashqlari tekisliklarga nisbatan natijalarning yaqqol pasayishi kuzatilmaydi. Bundan tashqari, balandlikda havo zichligi (harakatga qarshilik) kamayishi sababli, sprint masofalaridagi natijalar (ayniqsa, velosiped) dengiz sathidan ham yuqori bo'lishi mumkin. Biroq, organizmdagi tiklanish jarayonlari balandlikda sekinlashadi. Shuning uchun bu sharoitda ham qisqa muddatli mashqlarni takroran bajarish dengiz sathiga nisbatan charchoqning tezroq boshlanishiga (faoliyatning pasayishiga) sabab bo'ladi.

Dengiz sathidan past balandlikda 1 daqiqadan ortiq maksimal davom etadigan sport mashqlarida natijalar. Istisno nisbatan qisqa mashqlar bo'lib, uning natijasiga havo qarshiligi (zichligi) miqdori, masalan, velosipedda yurish katta ta'sir ko'rsatadi. Bu mashqlarda sportchining fiziologik imkoniyatlarining pasayishi ularni bajarishning mexanik sharoitlarining yaxshilanishi bilan tiklanadi.

Sportchilarni tog'li sharoitga moslashtirish davomiyligi va samaradorligi ko'plab omillarga bog'liq - sportchilarning yoshi va malakasi,

sportning o'ziga xosligi, gipoksik tayyorgarlik tajribasi, tog'larga ko'tarilishdan oldingi mashg'ulotlarning o'ziga xosligi. To'laqonli dastlabki dam olish katta ahamiyatga ega: oldingi mashg'ulot va musobaqa yuklamalaridan so'ng sportchining jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini to'liq tiklash holatida tog'da tayyorgarlikni boshlash kerak. Agar tog'dagi tayyorgarlik sportchi organizmining tiklanmagan sharoitida boshlansa, gipoksiyaga moslashish jarayoni sezilarli darajada sekinlashadi, shu sababli, odatda, tog' sharoitlariga o'tishdan oldin 5-7 kunlik tiklanish mikrosikllari rejalashtiriladi (Platonov, 1992). Iqlimga moslashtirish (akklimatizatsiya) jarayoni tog' sharoitidagi mashg'ulotlarining xarakteri, ta'sir yo'nalishi va yuklamalarning dinamikasi jihatidan oldingi pastlikdagi mashg'ulotlardan ancha farq qilsa ham sekinlashadi. Turli aerob xarakterdagi mashqlar, jumladan, o'ziga xos bo'lmagan mashqlar iqlimga moslashtirish jarayonining tezlashuviga yordam beradi: sekin yugurish, yurish va b.

Qo'shimcha gipoksik omil yordamida sportchilar tayyorgarligining barcha shakllarini ikki guruhga bo'lish mumkin: tabiiy gipoksik tayyorgarlik (tog'li sharoitda mashg'ulot) va sun'iy gipoksik tayyorgarlik (dengiz sathida qo'shimcha gipoksik omil mavjudligini ta'minlovchi maxsus inshootlar, jihozlar yoki metodik uslublardan foydalangan holda mashg'ulot).

Sportchilarni gipoksik tayyorgarlik tizimida asosiy o'rinni tog' sharoitlarida tabiiy mashg'ulotlar egallashi kerak, bu esa sun'iy yaratilgan sharoitlarda gipoksik tayyorgarlikka nisbatan sezilarli darajada aniq reaksiyalar va samarali moslashishga olib keladi (Meerson, 1986; Platonov, 1995). Hozirgi kunda dunyoning turli mamlakatlarida dengiz sathidan 800 - 1000 m dan 3500 - 4000 m gacha balandlikda joylashgan ko'plab o'quv-mashg'ulot va musobaqa markazlari bunyod etilgan. Shu bilan birga, sun'iy gipoksik mashg'ulot o'zining ratsional rejalashtirilishi bilan tog' sharoitidagi mashg'ulotlarni muvaffaqiyatli to'ldirishga imkon yaratadi, uni ko'pgina tashkiliy-uslubiy kamchiliklarini bartaraf etadi (Fuchs, Reiß, 1990).

Sun'iy gipoksik sharoitlarda mashg'ulot (ayniqsa, bosim kameralarida) bir qator muhim afzalliklarga ega, jumladan: havo bosimi va qisman kislorod bosimi keng doiradagi tartibga solish imkoniyati; normal sharoitlarda tayyorgarlik bilan gipoksik mashg'ulotni birlashtirish imkoniyati; tog' sharoitlariga o'tish harakati bilan bog'liq tashkiliy va

uslubiy muammolar yo'qligi, iqlimga moslashish va qayta iqlimlashtirish, odatiy turmush tarzini o'zgartirish, ob-havo va iqlim sharoitlari va boshqalar.

Texnik-taktik mahoratning eng muhim qismlariga kelsak, gidro kanalda ishlashda – suzuvchilar uchun, eshkak eshish kanali - eshkakchilar uchun, eshkak eshuvchilar va chang'ichilar uchun, velosiped ergometrlari - velosipedchilar uchun va boshqalar harakatlarning eng muhim makon-vaqt va dinamik xususiyatlariga, optimal sport jihozlari variantlarining jiddiy buzilishlariga har doim salbiy ta'sir ko'rsatish imkoniyati mavjud.

Umuman olganda zamonaviy sport turlarining o'ziga xos xususiyati - turli iqlim va geografik hamda vaqt mintaqasi sharoitida yirik musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish. Ularda ishtirok etish 7-11 vaqt hududlarini kesib o'tish, qattiq shimoliy hududlardan issiq mintaqalarga o'tish va aksincha, dengiz sathidan 3000m gacha balandliklarga ko'tarilish bilan bog'liq. Noodatiy musobaqa sharoitida muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun vaqtinchalik, balandlik yoki iqlim moslashuvidan o'tish kerak. Shu bilan birga, tanish sharoitlarda ishlash va sport yutuqlarini yaxshilash maqsadida sportchilar tayyorgarligi tizimida mashg'ulotlar qiyin sharoitlarda, tog'li yerlarda, issiq, quruq yoki nam iqlimli hududlarda qo'llaniladi.

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. Nima uchun musobaqa maydonlarining iqlim va geografik sharoitini hisobga olish muhim?
2. Yuqori muhit haroratida inson termoregulyatsiyasi tizimi qanday ishlaydi?
3. Qanday gipertermik jarohatlarni bilasiz?
4. Issiqlikning shikastlanish alomatlarini aytib bering.
5. Tana tuzilishi yuqori va past haroratlarga o'rganishga qanday ta'sir qiladi?
6. Sportchi kiyimi issiqlik sharoitiga chidamliligiga qanday ta'sir ko'rsatadi?
7. Yuqori haroratda moslashuvchan o'zgarishlar qaysi yo'nalishlarda amalga oshiriladi?
8. Issiqlik tufayli shikastlanganlarga qo'llanilishi lozim bo'lgan birlamchi chora-tadbirlarni aytib o'ting.
9. Organizmning past haroratlar ta'siriga oid reaksiyalarini nomlang.
10. Sun'iy gipoksik sharoitda tayyorgarlikning qanday afzalliklari bor?

XI BOB. SPORTDA ISHLATILADIGAN DOPING VA UNGA QARSHI KURASH

Zamonaviy sportning eng muhim muammolaridan biri sportchilarning ish faoliyatini yaxshilashdir. Hozirgi kunda bu muammoni faqat mashg'ulot usullarini takomillashtirish, yuklamalarning hajmi va jadalligini oshirish yo'li bilan hal etib bo'lmaydi. Ularning yanada ko'payishi sportchilarning salomatligiga, funksional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, ortiqcha tayyorgarlikka olib kelishi mumkin. Shuning uchun tiklanish masalalari mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi sifatida dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Tiklanish organizm holatining asl fiziologik holatiga yoki dastlabki gomeostazga qaytishi tushuniladi. Zamonaviy sport turlarida o'zining katta yuklamalari va qisqa dam olish davrlari bilan to'liq tiklanish, binobarin, sport natijalarining tez o'sishi tiklanish vositalar majmuasidan foydalanmasdan buning ilojisi yo'q.

Tiklanish va ish faoliyatini takomillashtirish vositalarini uch guruhga ajratish mumkin:

1. Pedagogik.
2. Tibbiy-biologik.
3. Psixologik.

11.1. Tiklanishning pedagogik vositasi

Organizmning tiklanishiga faol dam olish sharoitida asab va qon tomir mexanizmlarining ta'siri sabab bo'ladi. Shuning uchun ham sportchilar tayyorgarligining barcha bosqichlarida rejim va yuklamalarni to'g'ri birlashtirish va dam olishni belgilovchi pedagogik vositalar asosiy hisoblanadi. Ularga quyidagilar xosdir:

- mashg'ulot jarayonini sportchi organizmining funksional imkoniyatlariga mos ravishda to'g'ri rejalashtirish;
- umumiy va maxsus vositalarni to'g'ri birlashtirish;
- mashg'ulot va musobaqa mikro va makrosikllarini optimal tuzilishi;
- dam olish va ish faoliyatini aniq tashkil qilish;
- charchoqni bartaraf etish vositalari yordamida alohida mashg'ulotni to'g'ri tuzish (to'laqonli individual chigal yozdi mashqi, og'irliklarni

Psixoprofilaktikaga psixoregulyatsiya mashqlari kiradi (individual va jamoa).

Psixogigiena quyidagilarni o'z ichiga oladi: turli bo'sh vaqt, qulay yashash sharoitlari, salbiy his-tuyg'ularni kamaytirish.

Quyidagi oddiy harakatlar sportchiga stress bilan kurashishga yordam beradi:

- barcha keraksiz savollarni chetga surib, e'tiborni asosiy maqsadga qaratish;

- mushak bo'shashi va sekin, nazoratli nafas, jumladan, dam olish texnikasi o'rganish;

- vaziyatni ruhiy modellashtirish;

- musobaqaoldi davrga bog'liq ishlar ro'yxatini ishlab chiqish: ovqatlanish va parhezga rioya qilish, poyafzal, forma, chigal yozdi mashqi vaqti va boshqalarni tekshirish.

Sportchining psixologik holatini baholash test natijalari asosida amalga oshiriladi. Zamonaviy psixologik vositalar orasida ruhiy o'z-o'zini tartibga solishni ajratish ko'rsatish mumkin - sportchining so'z va tegishli ruhiy tasvirlar yordamida o'ziga ta'sirni ikki yo'nalishda: o'z-o'zini ishonitirish va musiqa va rangli musiqaning ta'siri. Ushbu vositalar doim individual hisoblanadi.

Psixologik mashg'ulot yaxlit mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi bo'lishi kerak.

11.3. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari

Tibbiy-biologik vositalar organizmning yuklamalarga qarshiligini oshirishga, umumiy va mahalliy charchoqning o'tkir shakllarini tezroq olib tashlashga, energiya resurslarini samarali to'ldirishga, moslashish jarayonlarini tezlashtirishga, o'ziga xos va o'ziga xos bo'lmagan stress ta'siriga chidamlilik qobiliyatini oshirishga yordam beradi.

Tibbiy-biologik vositalar guruhida quyidagilarni ajratish mumkin:

- 1) gigiyenik vositalar,
- 2) jismoniy vositalar,
- 3) ovqatlanish,
- 4) farmakologik vositalar.

Gigiyenik vositalar. Tayyorgarlik ko'rish va musobaqalarda ishtirok etish jarayonini rejalashtirishda eng muhim gigiyenik omillar hisobga olinishi kerak, ular sportchilarning faoliyati, mashg'ulot va musobaqa yuklamalaridan so'ng tiklanish jarayonlarining boshiga joriy va salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Mashg'ulotlarning davomiyligi va tashkiliy shakllari uchun iqlim, geografik va ob-havo sharoitlariga sport inshootlarining holatiga mos keladigan sport kiyimlari, chig'ol yozdagi mashqining tarkibi, foydalaniladigan mashg'ulot jihozlari va boshqalarni ta'minlash zarur.

O'quv-mashg'ulotlari, dam olish bilan musobaqalar o'qitilishi, ish va o'qish bilan birgalikda ratsional va bargaqar kundalik tartibga soya qilish juda muhimdir. Kundalik turmushning bargaqarligi sportchi turmush tarzini organizm hayotiy faoliyatining shakllangan mavosi bilan organik bog'lanishga imkon beradi. Bu esa samaradorlik va samarali tiklanish reaksiyalarining yuqori darajasini ta'minlaydi.

Sportchining samarali tiklanishi uchun ko'p qat'iyatli muhimdir. Uyquning buzilishi (sekin uyquga ko'chish, tez-tez uyqaga uyqasizlik) sportchining ish faoliyatini sezilarli darajada kamaytirishi, mashg'ulotlardan so'ng tiklanish jarayonlarining boshiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Uyquning buzilishini o'zlashtirish uchun qo'ng'iroq kuchli tayyorgarlik va musobaqalar davrida muhim bo'lgan kundalik tartibga qat'iyat soya qilish, uyqaga ko'chish va yotishning bargaqar vaqtiga alohida e'tibor berish, kechki uyqaga paytida qabul qilinadigan oziq-ovqat tarkibi, yotishdan oldin o'zlashtirish vositalarini qabul qilish - sayr, tinchlantiruvchi va muallajalari, tinchlantiruvchi, psixoregulyatsion vositalar va boshqalar.

Mashg'ulot va musobaqa joylarining holati sportchilarning faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Masalan, mashg'ulot va musobaqa joylarining sintetik qoplamalari, elastik apparatidagi yuklamalar, maydonlari tayanch-harakat susaytiradi. Mashg'ulot va musobaqa joylarining charchoqning rivojlanishini ta'minlash uchun mashg'ulot va musobaqa davomida tiklanishni yotirish sport muallajalari yotirish va boshqalar. Mashg'ulot joylarini yaxshi

bo'yalishi ham yaxshi dam olishga xizmat qiladi (Jillo, Ganyushkin, Yermakov, 1994).

Jismoniy vositalar. Turli xil massaj turlari jismoniy vositalar majmuasidan eng keng tarqalgan va mashhur tiklanish vositasi hisoblanadi. Massajning foydalanish turi va usuliga qarab, mahalliy yoki umumiy ta'sirga ega bo'lishi, metabolik jarayonlarning kechishini rag'batlantirishi, qon aylanishi va nafas olish faoliyatini faollashtirishi, asab tizimiga rag'batlantiruvchi yoki tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Quruq havo va bug'li hammomlarning ta'siri suv bug'lari bilan to'yingan quruq yoki issiq havoning organizmga ta'siri hisoblanadi. Bug'li hammomlardan foydalanish organizmning termoregulyatsion funksiyasini rag'batlantiradi, yurak-qon tomir, nafas olish va ajratib chiqarish tizimlari faoliyatini faollashtiradi, periferik qon aylanishining yaxshilanishiga, teri o'tkazuvchanligining oshishiga olib keladi. Bularning barchasi kuchli mashg'ulot dasturlari, mikrosikllar, musobaqalardan so'ng tiklanish jarayonlarini faollashtiradi.

Sportchi organizmiga muayyan ta'sir ko'rsatadigan elektr muallajalari muayyan mushak faoliyatidan keyin tiklovchi reaksiyalarni rag'batlantirishda muhim omil bo'lishi mumkin, shuningdek, mashg'ulot yoki musobaqa mashqlaridan oldin funksional tizimlarni tanlab faollashtirishga olib keladi. Masalan, yuqori chastotali toklardan foydalanishga asoslangan usullar (darsonvalizatsiya, diatermiya, induktotermiya va boshqalar) markaziy asab tizimining qo'zg'alishini kamaytirishga yordam beradi, ta'sirlangan to'qimalarga qon berishni faollashtiradi.

Charchagan mushaklardagi tiklangan reaksiyalarni faollashtirish ularning elektr rag'batli, interferension tokiga ta'sir qilish orqali ta'minlanadi.

Aeroionizatsiya - manfiy qutbli aeroionlar soni ortgan holda havoning nafas olishi - markaziy asab tizimining funksional holatini yaxshilaydi, to'qimaning nafas olishi, metabolizmini kuchaytiradi, qonning fizik-kimyoviy xossalarni yaxshilaydi, antigipoksik ta'sir ko'rsatadi va hokazo.

Alohida tartib ta'siri (elektroforez - dorivor moddalarni teri orqali inson organizmiga to'g'ridan-to'g'ri joriy etish) tufayli qo'llaniladigan farmakologik dori turli, tiklovchi reaksiyalarni rag'batlantirish, harakat yo'nalishida juda turli ta'sir ko'rsatishi mumkin (Dubrovskiy, 1991).

Gidro muolajalar guruhida tashkillashtirilgan bug'li hammomlar (gaz, dengiz tuzi bilan, natriy xlorid, vodorod sulfid va boshqalar) tiklash vositalari sifatida eng katta samaradorlikka ega. Turli bug'li hammomlardan foydalanish umumiy (to'qimalarning qon ta'minotini rag'batlantirish, ulardan oraliq modda almashinuv mahsulotlarini olib tashlash va hokazo) va o'ziga xos ta'sirga ega.

Yorug'lik nurlanishi sport amaliyotida ma'lum dasturni topadi. Infraqizil nurlarning ta'siri issiqlik ta'siriga asoslangan. Ular chuqurlikka kirib, ular chuqur joylashgan to'qimalarni isitib, qon aylanish jarayonlarini rag'batlantiradi, to'qimalarning oziqlanishini yaxshilaydi va parchalanish mahsulotlarini yo'q qiladi. Ultrabinafsha nurlarning samaradorligi asosan kimyoviy ta'sirga bog'liq. Mo'tadil ultrabinafsha nurlanish qon aylanish va nafas olish tizimlari faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, to'qimalarning kisloroddan foydalanishiga yordam beradi, fermentlarni faollashtiradi va shu bilan tiklanish jarayonlarining borishi uchun qulay fon yaratadi (Volkov, Jillo, 1994).

Gaz aralashmalarining nafas olishi (giperoksiya) kislorod miqdori ortishi bilan tiklanish jarayonlarining borishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Organizmdan oraliq modda almashinuvi mahsulotlar bartaraf tezroq sodir bo'ladi, qon aylanish va nafas olish tizimlari faoliyati yanada faol tiklanadi (Uilmor, Kostill, 2001).

Ovqatlanish – ish faoliyati qobiliyatini tiklash va takomillashtirishning asosiy omili. Ovqatlanishning asosiy ahamiyati energiya sarfini tiklash va to'qimalarni tuzish uchun energiya va plastik materiallarni yetkazib berishdir. Energiya almashinuvi tufayli morfologik tuzilmalarning barqarorligi, ularning o'z-o'zini yangilash va o'z-o'zini ta'mirlash qobiliyati hamda biologik tizimlarning yuqori darajada funksional tashkil etilishi saqlab qolinadi. Sportchining kunlik ratsionining kaloriya tarkibi mashg'ulotning xarakteriga, yuklamaning miqdoriga va sport turiga bog'liq. Ratsionning sifatli foydasi asosiy oziq moddalar - oqsillar, yog'lar, uglevodlarning to'g'ri nisbatiga bog'liq (14%, 30%, 56% mosligi).

Farmakologik vositalar. Hozirgi kunda ilmiy asoslangan va to'liq miqyosli mashg'ulot jarayonini va yetarli farmakologik yordamisiz samarali musobaqa davrini o'tkazish istiqbolsiz ko'rinadi.

Sportchilarni farmakologik ta'minlashning asosiy maqsadi quyidagi vazifalarni har tomonlama hal etishdir:

- doimiy jismoniy faoliyatini oshirish va og'ir yuklamadan keyin yetarlicha tiklanish uchun optimal moslashtirishni ta'minlash;
- sportchining ruhiy-emotsional sohasini mashg'ulot va musobaqa jarayonini eng to'liq amalga oshirish uchun zarur bo'lgan darajada barqarorlashtirishni ta'minlash;
- gumoral va to'qima immuniteti darajasini saqlash va yaxshilash.

Hozirgi bosqichda quyidagi dori-darmon guruhlar tayyorgarlik-musobaqa jarayonini farmakologik ta'minlash uchun to'g'ri foydalaniladigan dori-darmonlarga taalluqli bo'lishi kerak:

1. Metabolik jarayonlarni barqarorlashtirishga qaratilgan dori vositalari (karnitin, inozie-F, neoton, aktovegin, solkoseril, panangin, kaliy orotat va boshqalar).
2. O'simlik va hayvonlarning adaptogenlari kelib chiqishi.
3. Nootroplar va psixoenergizatorlar (gamalon, nootropil, natriya oksibutirat, pikamilon, asafen, semaks va boshq.).
4. Antioksidantlar va antigipoksantlar (sitoxrom-S, tokoferol, sitomak, glyutamin kislotasi, folievoy i askorbinka kislotasi va boshq.).
5. Immunomodulyatorlar va immunokorrektorlar (timalin, taktivin, timoptin va boshq.).
6. Gepatoprotektorlar va harakat mexanizmiga yaqin bo'lgan dori vositalari (essensial, karsil, legalon, flamin, vitogepat va boshq.).
7. Vitaminlar, mineral moddalar.

Har yili taklif etilgan tiklovchi farmakologik vositalar ro'yxati kengaytirilgan. Xususan, har bir sportchiga qat'iy individual yondashuvga asoslangan sport shifokori muayyan vositani buyurishning mosligi, uni ishlatish vaqti va sxemalari va boshqalar haqida qaror qabul qilishi mumkin.

11.4. Sportda taqiqlangan dori vositalari

Hozirgi kunda doping muammosi sportdan ajralmaydi. Zamonaviy jamiyatda ko'plab insonlar nafaqat patologiya bilan bog'liq muammolari, balki hozirgi davrga xos bo'lgan stressli vaziyatni hal qilish uchun doimo dori vositalariga murojaat qilinadi. Shu tariqa sportchilar sport ish

faoliyatini yaxshilash, asab tarangligini yengillashtirish, charchoqni yengish maqsadida doping dori vositalarga kelishadi. Shu bilan birga, ular nafaqat sog'liq muammolariga, balki ma'naviy-axloqiy muammolarga ham duch keladilar, chunki ular sportchilar va odamlarning axloqiy qadriyatlari haqida o'z his-tuyg'ulari va g'oyalarini butunlay yo'qotadilar.

Bunday muammolarga duch kelgan va sport va jamiyatning o'zaro bog'liqligidan xabardor bo'lgan Xalqaro sport federatsiyalari milliy sport tashkilotlari bilan birgalikda xalqaro Olimpiya qo'mitasi (XOQ) sportchilar tomonidan doping vositalarini qo'llashga chek qo'yishga harakat qilmoqda. XOQ tibbiyot Komiteti bu kurashda muhim rol o'ynaydi.

Avvalo, yuqorida sanab o'tilgan tashkilotlar mashg'ulot va musobaqa vazifalarini o'z zimmlariga oldilar: ular sportchilar, shifokorlar, murabbiylar e'tiboriga doping dori vositalarini suiiste'mol qilish bilan sportchilar sog'lig'iga tahdid soluvchi xavf darajasini yetkazishga, shuningdek, sport etikasi va fiziologiyasi tamoyillariga qanday zidligini ko'rsatishga harakat qiladilar. Bu kurashning muhim jihatlaridan biri sport musobaqalarida doimiy doping nazoratini tashkil etish va o'tkazishdir.

Doping - bu sog'lom odamlar tomonidan organizmga begona bo'lgan har qanday shaklda yoki fiziologik moddalar tomonidan normal va g'ayritabiiy usullardan ortiq miqdorda, sun'iy ravishda va nohaqlik bilan musobaqa natijalarni yaxshilash maqsadida qo'llaniladi. Hozirgi kunda turli miqdordagi shakl va modifikatsiyalardan foydalanish taqiqlangan 10 mingdan ortiq doping dori vositalari mavjud. Har yili bu ro'yxatlar yangi vositalar bilan to'ldirilib, buning uchun alohida moddalarni tahlil qilish usullarini ishlab chiqish va olingan ma'lumotlarni ma'lum bir doping guruhining umumiy skrining tizimiga o'tkazish zarur.

XOQ tibbiyot komissiyasi tomonidan quyidagi taqiqlangan moddalar va usullar sinflari tashkil etildi:

Taqiqlangan vositalar sinfi.

1. A. SNS rag'batantiruvchi vositalari; A sinfining taqiqlangan vositalari quyidagilarni o'z ichiga oladi: amifenazol, amfetamin, amfetaminil, benzfetamin, amineptin, kofein, katin, xorfenfermin, xorprenalin, kokain, dimetilamfetamin, efedrin, etafedrin, etamivan, etilamfetamin, mafenoreks, fenkamfamin, fetermin, fenproporeks, meskarb,

metilfenidat, morazon, niketamid, pemolin, fenmetrazin, fenilpropanolamin, pipradrol, prolantan, propileksedrin, pirovaleron, geptaminol, psevdofedrin strixnin va boshqa. bog'liq birikmalar;

1. B giyohvandlik moddalari; B sinfidagi taqiqlangan vositalar quyidagilarni o'z ichiga oladi: alfaprodin, anileridin, buprenorfin, diamorfin, dekstromoramin, dipipanon, etogetazin, heroin, levorfanol, metadon, morfin, nalbufin, pentazotsin, petidin, trimeperidin va boshqalar bilan bog'liq birikmalar;

2. V anabolik moddalar; Bu guruh vositalariga quyidagilar mansub: bolasteron, boldenon, klostebol, degidrotetosteron, metiltestosteron, nandrolon, oksandrolon, oksimesteron, oksimetolon, stanozolol, testosteron, gestrinon, metandienon va boshqalar bog'liq birikmalar.

3. G peptid gormonlari, mimetiklar va o'xshashlari, kortikosteroidlar; Bu sinfining taqiqlangan vositalari quyidagilar: xorionik gonadotropin (NSQ), o'sish gormoni (somatotropin, NQN), kortikotropin (AKTG), eritropoetin (ERO), insulin (faqat endokrinologning yozma retsepti bo'yicha insulinga bog'liq diabetni davolash holatlarida ruxsat beriladi).

Taqiqlangan uslublar.

1. A qon dopingi; Qon dopingi - bu butun qon yoki qon mahsulotlaridan foydalanish hisoblanadi (jumladan, plazma), sun'iy kislorod sensorlar boshlanishidan biroz oldin.

2. B farmakologik, kimyoviy va jismoniy manipulyatsiyalar; Farmakologik, kimyoviy va jismoniy manipulyatsiyalar - bu doping nazorati uchun taqdim etilgan siydik namunalarning yaxlitligi va ishonchliligini o'zgartiradigan moddalar yoki usullardan, masalan, diuretiklardan foydalanish. Jismoniy manipulyatsiya kateterlaridan foydalanish, siydik namunalarni almashtirish, masalan, probenesid, bromantan yordamida buyrak ajralishini bostirish kiradi. Barcha hollarda sportchi taqiqlangan vosita va usullardan foydalanish uchun to'liq javobgardir: belgilangan moddalar va usullardan foydalanilganligi yoki ulardan foydalanishga urinish bo'lishi kifoya.

Ma'lum cheklovlarga ega bo'lgan moddalar sinflari.

3. A spirtli ichimliklar; Xalqaro sport federatsiyalari bilan kelishuvga ko'ra, spirtli ichimliklar testlari o'tkazilishi mumkin. Natijalar qonda 0,5

mm yoki undan yuqori spirtli konsentratsiyada jazo choralari keltirib chiqarishi mumkin.

3.B. marixuana; Xalqaro sport federatsiyalari bilan kelishuvga ko'ra, marixuana, gashishni aniqlash uchun testlar o'tkazish mumkin. Organizmdagi bu moddalarni sifatli aniqlash bilan sportchilarga nisbatan tegishli sanksiyalar olinishi mumkin.

3.V. mahalliy anestetiklar; Ushbu anestetiklar ayrimlarining faqat mahalliy yoki ichki bo'g'imlardagi in'eksiyalariga ruxsat beriladi. Quyidagi anesteziyalarning ichki tomirlar in'eksiyalari taqiqlanadi: anestezin, novokain, dikain, sovkain, lidokain, trimekain va boshqalar, bog'liq birikmalar. Qanday bo'lmasin, tibbiy komissiyaning ruxsatnomasini (yozma ravishda) tanlov davrida ishlatish kerak.

3.G. kortikosteroidlar; Kortikosteroidlarni mahalliy foydalanishdan (dermatologiya, oftalmologiya) tashqari, ammo to'g'ri ichakka emas, nafas olish va bo'g'im ichiga in'eksiyalardan tashqari qo'llash taqiqlanadi. Bu guruh vositalariga quyidagilar mansub: kortizon, gidrokortizon, prednizolon, prednizol, metilprednizolon, deksametazon, triamsinolon, triamsinolon asetonid, sinaflan, beklazon va boshqalar. Sportchiga kortikosteroidlarni buyurishga qaror qilgan jamoa shifokorlari tegishli hujjatlarni taqdim etgan holda yozma ravishda tibbiy komissiyadan rasmiy ruxsat olishlari kerak.

3.D. beta-blokatorlar. Xalqaro sport federatsiyasining qoidasiga muvofiq betablokatorlar testi ayrim sport turlarida o'tkaziladi – o'q otish, zamonaviy besh kurash, trampolindan sakrash va boshqalar.

Taqiqlangan dori vositalarining taqdim etilgan ro'yxati to'liq emas. Ko'p vositalar bu ro'yxatda keltirilmagan, shuningdek, taqiqlanadi, chunki ular atamalariga bog'liq "va boshqa bog'liq birikmalar". Shuni ham ta'kidlash kerakki, ko'plab Xalqaro sport federatsiyalari taqiqlangan dori vositalarining o'z ro'yxatlariga ega.

Dopingga qarshi kurashning chora-tadbirlari faol amalga oshirilishiga qaramasdan, ko'plab muammolar hal etilmay qolmoqda. Sanksiyalar ko'pincha qimmat sud ishlariga olib keladi. Dopingning yangi turlari va yangi usullari paydo bo'lishda davom etmoqda va ularni aniqlash uchun laboratoriya usullari mutlaq ishonch bilan takomillashtirilishi kerak.

Akkreditatsiya qilingan laboratoriyalarning yo'qligi va ularni akkreditatsiya qilishning qat'iy tartiblari, shuningdek, yuqori analitik xarajatlar ko'plab mamlakatlarning imkoniyatlarini cheklaydi.

Umuman olganda zamonaviy sportning eng muhim muammolaridan biri sportchilarning ish faoliyatini yaxshilashdir. Hozirgi kunda bu muammoni faqat mashg'ulot usullarini takomillashtirish, yuklamalarning hajmi va jadalligini oshirish yo'li bilan hal etib bo'lmaydi. Ularning yanada ko'payishi sportchilarning salomatligiga, funksional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, ortiqcha mashg'ulotga olib kelishi mumkin. Shuning uchun mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi sifatida tiklanish masalalari dolzarb ahamiyat kasb etadi. Tiklanish va ish faoliyatini takomillashtirish vositalari uch guruhga ajratiladi: 1. Pedagogik. 2. Tibbiy-biologik. 3. Psixologik.

Doping muammosi zamonaviy sport turlarida eng zo'rlaridan biri hisoblanadi. Sportchilar tomonidan dopingdan foydalanish nafaqat o'z salomatligiga zarar yetkazadi, balki sportning g'oyaviy asoslariga ham putur yetkazadi.

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. Qayta tiklash deganda nima tushunasiz?
2. Nima uchun sport mashg'ulotlari jarayonida tiklanish vositalaridan foydalanish muhim?
3. Tiklanishning qanday turlarini bilasiz?
4. Tiklanish vositalari qanday guruhlariga bo'linadi?
5. Tiklanishning qanday vositalari pedagogik hisoblanadi?
6. Sportda psixologik tiklanish vositalari nima uchun kerak?
7. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalarini ayting.
8. Mashg'ulotlar metodikasida kamchilik va xatolardan kelib chiqadigan jarohatlarning asosiy profilaktik tadbirlari nimalardan iborat.
9. Dopingga aniklik kiriting.
10. Sportda taqiqlangan moddalar va usullar sinflarini ayting.

konstruksiyasini o'zgartirish - krupni qisqartirish, tutqichlar konfiguratsiyasini o'zgartirish va boshqalar, ular butun jihozning biomexanik jihatdan maqsadga muvofiq, qulay dizaynga aylanishiga olib keldi. Bu yangi elementlarni ishlab chiqish va o'rganish murabbiylar va sportchilarning ijodiy imkoniyatlarini kengaytirdi, texnikani yanada samaraliroq yaxshilash, gimnastikachilar tanasining anatomik, morfologik va konstitutsiyaviy imkoniyatlaridan to'laroq foydalanish imkonini berdi.

Otni sakrash uchun qisqartirish, uning konfiguratsiyasini o'zgartirish, qo'llarni otga joylashtirish cheklovlarini bartaraf etish, gimnastika ko'prigini modernizatsiya qilish, elastik yugurish yo'llarini kiritish gimnastikachilarning sakrashdagi imkoniyatlarini ancha kengaytirdi. Buning natijasida musobaqa tomoshabopligi oshdi, jarohatlar soni kamaydi. Egiluvchanlikning oshishi va gimnastik tayoqlar konfiguratsiyasining o'zgarishi katta silkinish bilan bajariladigan elementlar va mashqlarning paydo bo'lishiga olib keldi.

Tros tuzilmasining modifikatsiyasi, tayoqlar, bruslarning harakatchanligi murabbiy va sportchilarga sport jihozlarining murakkabligini sezilarli darajada oshirish imkonini berdi. Gimnastika yostiqchalarining yangi dizaynlaridan (rolikli) to'sin ustida mashq bajarishda foydalanish murabbiy va sportchilarga paylar va bo'g'imlarda ko'plab murakkab va original elementlarni ishlab chiqish imkonini berdi. Bular katta tebranishda, bir qo'lda katta burilishlarning turli variantlari va boshqalar bajariladigan elementlar. Sport gimnastika texnikasini takomillashtirishga brevnodagi o'zgarishlar sezilarli darajada ta'sir ko'rsatdi (yumshoq, elastik qoplama qo'shildi), to'liq mashqlarini bajarish uchun gilam (amortizator vositalarini keskin oshiradigan va eng murakkab elementlarni ishlab chiqish va amalga oshirishga imkon beradigan sintetik qoplama - ikki karra salto, uch karra salto, piruetlar bilan salto va boshqalar), turli yordamchi inshootlar va jihozlar-trenajyorlar, gimnastika matlar, qo'nish uchun chuqurlar.

So'nggi yillarda suzishda uzoq davom etgan turg'unlik davridan so'ng jahon rekordlari jadvali deyarli to'liq qayta yozildi. Mutaxassislarning yakdil fikriga ko'ra, bu ilmiy-texnika taraqqiyoti yutuqlarini musobaqa faoliyatiga tayyorlash amaliyotida jadal tatbiq etilishi tufayli yuzaga chiqdi. Eng katta ta'sir asosan, suzuvchining gidrodinamik sifatlarini

yaxshilaydigan va tezlikni oshirishga yordam beradigan maxsus tezlik kostyum-kiyimlarining kutilmagan ko'rinishi bilan bog'liq bo'ldi. Kostyumlar uchun matoning to'qimasini ishlab chiqishda gidrodinamika nuqtai nazaridan juda samarali bo'lmagan tana tuzilishiga ega bo'lgan juda yuqori tezlikni rivojlantirishga qodir bo'lgan akula terisining tuzilishini o'rganish ishlatilgan. Bugungi kunda so'nggi yillarda suzishda ko'plab jahon rekordlarining o'rnatilishi ushbu kostyumlarining paydo bo'lishi tufayli qat'iyat bilan e'tirof etilmoqda. Shunday qilib, Sidneydagi Olimpiya o'yinlarida 15 ta jahon rekordidan 13 tasi tezlik kostumlari yordamida suzuvchilar tomonidan o'rnatildi. Umuman olganda, aerodinamik qarshilik sport kiyimlari materiallari va qurilishiga bog'liqligi sport mutaxassislarining nuqtai nazaridan doimiy ravishda mavjud.

Tajriba shuni ko'rsatadiki, sport anjomlari va jihozlarini yanada rivojlantirishni samarali prognozlash, musobaqa sharoitidagi o'zgarishlar va shu munosabat bilan sport uskunlari va mashg'ulot tizimlarini tezkor qayta qurish alohida sportchilar va butun jamoalarning yirik musobaqalarida ijro etish samaradorligini ta'minlashda o'ta muhim omil hisoblanadi. Har qanday yirik musobaqalar bu tendensiyaning tasdiqlaydi. So'nggi yillarda sport anjomlari va uskunlari, sport inshootlarining yangi dizaynlarini ishlab chiqish va takomillashtirish jarayonida, ayniqsa, mashg'ulotlar va musobaqalarning logistik ta'minlanishiga bog'liq bo'lgan sport turlari bo'yicha sportchilarning xavfsizligini oshirishga katta e'tibor qaratilmoqda.

Sport poyafzali modifikatsiyasi, turli sport turlariga xos harakatlarning o'ziga xosligini hisobga olgan holda, sport inshootlarining qoplanish xarakteri yugurish, tennis, basketbol, qo'l to'pi va hokazolarda shikastlanish ehtimolini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin. Hozirgi kunda sportchilarga tabiiy holatlarga nisbatan ancha katta xavf tug'dirayotgan zal va maydonlarning sun'iy qoplamalarini yaxshilash bo'yicha jadal ishlar olib borilmoqda. Shuningdek, sportchilar uchun individual himoya vositalari - dubulg'a, qalqon, bintlar va hokazolarning samarali dizaynlarini ishlab chiqishga katta e'tibor qaratilmoqda.

12.2. Sport tayyorgarligi tizimida trenajerlar

Mashg'ulot jihozlari turli vosita sifatleri va qobiliyatlarini samarali rivojlantirish, sport mashg'ulotlari jarayonida texnik ko'nikma, malaka va

jismoniy sifatlarni takomillashtirishni birlashtirish, mashg'ulot yuklamasining eng muhim ko'rsatkichlarini aniq nazorat qilish va boshqarish uchun zarur sharoitlar yaratish imkonini beradi.

Hozirgi kunda sport amaliyotida qo'llanilayotgan trenajyorlarni olti asosiy guruhga bo'lish mumkin.

Birinchi guruh - umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun trenajyorlar. Bularga aerob tayyorgarlik uchun zamonaviy ergometrlar kiradi. So'nggi yillarda bu turdagi trenajyorlarning xilma-xilligi sog'lomlashirish sport turlarida, shuningdek, yuqori samarali sport turlarida - sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish uchun keng tarqaldi. Bu guruhga sportchilarning umumiy kuch tayyorgarligi uchun turli oddiy trenajyorlarni kiritish kerak.

Ikkinchi guruh - yetakchilikni osonlashtirish tamoyili asosida ishlaydigan trenajyorlar kiradi. Buning sababi shundaki, mashg'ulot qurilmalari orqali sport mashqlarini bajarish rejimlari yoki ularning tabiiy sharoitda erishib bo'lmaydigan asosiy elementlarini yaratish mumkin.

Bunday trenajyorlarning dizayn xususiyatlari rejalashtirilgan harakat faoliyatini amalga oshirishning texnikasidan minimal og'ishlarni nazarda tutadi. Bu xatolarning oldini olish uchun shart-sharoitlarni yaratadi va simulyator o'zi dizayni bilan dasturlashtirilgan harakatlar o'sha xususiyatlari uchun yuqori ko'rsatkichlarga erishish ehtimolini oshiradi.

Trenajyorlar yordamida sun'iy ravishda qulay sharoitlar optimal koordinatsion tuzilmaga erishish (mashg'ulot va musobaqa faoliyatining odatdagi sharoitlariga nisbatan) sportchi va murabbiyga funktsionallikni yanada to'liqroq amalga oshirish yo'llarini aniqlash, rejalashtirilgan natijaga kirishni ta'minlovchi uskunalarni modelini ishlab chiqish imkonini beradi. Yetakchilikni osonlashtirish tamoyili asosida ishlaydigan trenajyorlar sportchiga rejalashtirilgan natijaga erishish uchun xos bo'lgan harakatlarning makon, vaqt, dinamik va ritmik tuzilishini shakllantirishga imkon beradi.

Shunday qilib, ular yuguruvchiga tashqi va ichki qarshilikni kamaytirish orqali oyoq harakatlarining maksimal tezligini oshirish imkonini beradi. Bunday natijalarga yuguruvchi (Ratov) uchun mavjud bo'lgan maksimumdan ortiq bo'lgan yugurish yo'lakchasida yugurish

tezligi sabab bo'ladi. Xuddi shunday ishlash prinsipiga ega trenajyorlar boshqa siklik sport turlarida ham qo'llaniladi. Shunday qilib, suzish - bu suv oqimi bilan gidrodinamik basseyn mashg'uloti, tezligi suzuvchi uchun mavjud tezlikdan oshadi ketadi; velosportda - bu velosiped ergometrda ish faoliyati, tezligi avtomatik ravishda o'rnatiladigan va velosipedchi uchun mavjud bo'lgan aylanish tezligi, shuningdek, yetakchilik uchun poyga. Maxsus tadqiqotlar bunday mashg'ulot trenajyorlari tezlik qobiliyatini oshirish va hosil bo'lgan tezlik to'siqlarini yengish uchun yuqori samaradorligini ko'rsatdi.

Trenajyorlarning **uchinchi guruhi** - trenajyor mashqlarini bajarishda sportchini berilgan harakat tezligini ta'minlovchi, harakatlarning ratsional sur'ati va ritmini shakllantiruvchi turli nazorat qurilmalaridir. Masalan, siklik sport turlarida yengil to'siqlar keng qo'llanilib, mashg'ulot qismlarini bajarish vaqtida berilgan tezlikni saqlash, masofani o'tish uchun ratsional taktik sxemani ishlash imkonini beradi. Turli sport turlarida yurak urish tezligi haqidagi shoshilinch ma'lumotlari yordamida sportchi ishining jadalligini tartibga soluvchi yetakchilik keng tarqaldi. Bular velosiped, miniatyur naushniklarning qo'lliqlariga joylashtirilgan kichik o'lchamli yorug'lik displeylari bo'lishi mumkin, ular orqali sportchi ma'lum bir hududda yurak urganda ma'lum bir tovush signalini oladi.

Harakatlarning optimal ritmini shakllantirishda tovush yoki yorug'lik yetakchilardan ham foydalaniladi. Xuddi shu maqsadda mushaklarni elektrostimulyatsiya qilish qurilmalari ham qo'llanilib, ma'lum bir harakat fazasida majburiy mushak qisqarishini ta'minlaydi. Paydo bo'lgan og'ishlar haqidagi ma'lumotlar sportchiga harakatlarni faol tuzatish uchun ovoz, yorug'lik yoki elektroteri signalizatsiya shaklida uzatiladi. Ritmning biosignalizatori siklik sport turlarida harakatlarning optimal ritmik va dinamik tuzilmasini ishlab chiqish uchun ayniqsa samaralidir. Bunday trenajyorlarning ixcham o'lchamlari elektrodarni ishchi mushaklarga olib tashlash bilan ularni velosipedda yoki sportchi kamariga joylashtirish va real mashg'ulot faoliyatida foydalanishni osonlashtiradi. Sport o'yinlarida (tennis, stol tenisi va boshqalar) o'q otish qurollari keng tarqalgan bo'lib, to'pning yo'nalishi va pushkalarning chastotasi oldindan belgilangan dasturlarga ko'ra, o'qqa tutiladi. Bu trenajyorlardan foydalanish mashg'ulot

faoliyatini bir necha marta jadallashtirish, unumsiz ishlarni bartaraf etish imkonini beradi.

To'rtinchi guruh - turli harakat sifatlarini rivojlantirish jarayonini texnik takomillashtirish bilan birlashtirishga imkon beruvchi trenajyorlar. Misol tariqasida eshkak eshish trenajyori bo'lib, undan foydalanishda eshkak eshish texnikasi, uning turli bosqichlaridagi mushak harakatlarining darajasi va xarakteri aniq taqlid qilinadi. Suzuvchilarni tayyorlashda suzishga xos harakatlarni modellastirish orqali kuch sifatlarini rivojlantirishni ta'minlash uchun trenajyorlardan keng foydalaniladi. Voleybolida hujum zarbasini yaxshilash va tayyorgarlik jarayonini jadallashtirish uchun eng oddiy moslamalardan keng foydalaniladi, bu esa turli mashqlar yordamida zarba berish texnikasi va kuchini, qo'llarning tebranma harakatlari va boshqalarni takomillashtirishga imkon beradi.

Yuguruvchilar, velosipedchilar, suzuvchilar, eshkakchilarning maxsus kuch sifatlarini rivojlantirish uchun tormoz qurilmalarining turli variantlari qo'llaniladi. Jang san'atining turli turlarida ta'sirchanlik va koordinatsiya qobiliyatini yaxshilash uchun eng kuchli sportchilar sezgirlikka va vaqt tanqisligi va kutilmagan vaziyatlarda eng munosib texnik-taktik harakatlarni tanlashga bo'lgan talablarni joylashtiradigan trenajyorlardan foydalanadilar. Shunday qilib, kurash uchun trenajyorlar - bu tuzilma bo'lib, uning asosiy elementlari avtomatik ravishda ochiladigan parda va vaqt ko'rsatkichlarini qayd qilish tizimi, texnik-taktik harakatlarni tahlil qilish uchun video tizim tahlildir. Mashg'ulotlar davomida raqobatchilar bir-biridan yorug'lik o'tkazmaydigan parda bilan ajratib olinadi. Bir sportchi hujum harakatlarini, ikkinchisi - himoyani bajaradi. Himoya qiluvchi sportchi harakatlar faoliyatining ma'lum tarkibini nazarda tutuvchi ko'plab standart pozalardan birini oladi. Pardani avtomatik ravishda olib tashlangandan so'ng, hujum qiluvchi sportchi minimal vaqt ichida hujumni qabul qiladi. Texnikaning bajarilishi vaqti va amalga oshirilgan texnikaning harakat vazifasini optimal yechimiga muvofiqligi baholanadi (Novikov).

Beshinchi guruh turli qarshiliklarga ega bo'lgan original trenajyorlar qatorini o'z ichiga olishi, bo'g'imlarda kuch sifatleri va harakatchanlikning bir vaqtda namoyon bo'lishi uchun sharoit yaratishi kerak. Trenajyorlarning tuzilmasi dastaklar va ekssentrik diskalar, blokalar va yuklamalar

to'plamlaridan foydalanishga asoslangan. Blok - turidagi qurilmalar va yuklamalarning majmui harakatning pastki qismidagi mushaklarning majburiy cho'zilishi bilan ta'minlangan maksimal amplituda bilan harakatlarni bajarish, shuningdek, konsentrik va ekssentrik ish sharoitida harakatlar qilish imkonini beradi.

Oltinchi guruh trenajyorlari - sun'iy iqlim va ob-havo sharoitlarini yaratib, sportchi organizmining moslashish reaksiyalarini rag'batlantiruvchi turli qurilmalardir. Amalda bosim kameralari keng tarqalib, havo bosimi va kislorodning parsial bosimini keng doirada tartibga solish imkonini beradi. Ayrim bosim kameralarining o'lchamlari ishni iloji boricha tabiiy sharoitga yaqinlashtiruvchi maxsus trenajyorlardan keng foydalanish imkonini beradi. Jumladan, Kinbaumdagi (Germaniya) bosim kamerasi yugurish yo'lakchalari, eshkak eshish basseyni va sport zali bilan jihozlangan. Kolorado-Springsdagi (AQSh) bosim kamerasi suzuvchilarni tayyorlash uchun gidrodinamik kanalga ega.

Hozirgi vaqtda ayrim mamlakatlarda sportchilar bir vaqtning o'zida tabiiy holatga yaqin sharoitlarda yashashi va mashq qilishi uchun ulkan mashg'ulot markazlari - bosim kameralarini yaratish bo'yicha loyihalar ishlab chiqilgan (yugurish yo'lakchasi, suzish havzasi). Bosim kameralaridan tashqari, gipoksik sharoitlarni yaratish uchun juda oddiy qurilmalar qo'llaniladi, sportchiga trenajyorlarda statsionar sharoitlarda va sport amaliyotining tabiiy sharoitlarida ishlaganda nafas olish imkonini beruvchi maxsus niqoblar orqali gipoksik aralashmani beradi. Issiq va nam iqlim bilan tavsiflanadigan iqlimiy hududlarda mas'uliyatli musobaqalar o'tkazilishi munosabati bilan sport amaliyotida harorat va namlikni sun'iy tartibga soluvchi iqlim kameralari qo'llanila boshlandi. Maxsus tadqiqotlar va bir qator sportchilarni tayyorlash amaliyoti ko'rsatganidek, bunday kameralardan 10 dan 15 kungacha musobaqaga jo'nab ketish oldidan foydalanish sportchilarning issiqlik sharoitlariga moslashish jarayonini sezilarli darajada osonlashtiradi.

12.3. Sport tayyorgarligi tizimida tashxis va nazorat uskunalari

Mashg'ulot jarayonining eng muhim vazifalaridan biri mashg'ulot va musobaqa faoliyati davomida sportchi holatini boshqarishni

obyektivlashtirishdir. Buning uchun eng qisqa vaqt oralig'ida ishchi sportchi haqidagi ma'lumotlarni qayd qiluvchi va tahlil qiluvchi qurilma va tizimlardan foydalanish lozim. Sport amaliyotida sportchining aniq faoliyatining turli ko'rsatkichlarini real vaqtda, ya'ni jismoniy mashqlar davomida xarakterlovchi axborotlarni olish va tahlil qilish imkonini beruvchi qurilma va majmualardan keng foydalaniladi. Sportchilarni tayyorlash amaliyotiga sezilarli darajada dolzarb axborot vositalari ishlab chiqildi va joriy etildi. Ular orasida eng keng tarqalgani sportchilar harakatlarining vaqt, makon va dinamik xususiyatlarini boshqaruvchi tizimlardir. Bunga qisman ushbu xususiyatlar mashg'ulot jarayonida murabbiy tomonidan birinchi bo'lib hisobga olinganligi sabab bo'lmoqda.

Ikkinchi sabab, shubhasiz, harakatlarning makon-vaqt xususiyatlari nisbatan sodda va sportchi harakatlarining musobaqa tuzilishidan minimal og'ishlar bilan qayd etilishi mumkin.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash amaliyotida videoyozuv faol qo'llanilib, u sportchilarning maxsus faoliyati obrazini ro'yxatga olish va qayta-qayta ko'paytirish hamda bevosita mashg'ulot paytida bajariladigan harakatlarni tahlil qilish imkonini beradi. Video texnologiyasidan foydalanish asosida sportchilar harakatlarining turli biomexanik xususiyatlarini qayd etish va ularning miqdoriy tahlilini amalga oshirish imkonini beruvchi tizimlar yaratilgan.

Tadqiqot natijalari jadvallar, diagrammalar, chizmalar, uskunalar elementlarining ketma-ket tasvirlari, kombinatsiyalangan videoroliklar ko'rinishida taqdim etilishi mumkin.

Turli sport turlariga ixtisoslashgan sportchilarning musobaqa faoliyati tuzilmasini o'rganishning har tomonlama usullari yuqori sinf sportchilarini tayyorlash amaliyotiga keng joriy etildi. Misol tariqasida suzuvchilarning musobaqa faoliyatini baholash uchun videomagnitofon, monitor, elektron video soat, millisekundometr, videokameralar, ovozlar kommutatori va mikrofondan iborat uskunalar majmuini keltirish mumkin.

Tizim standart basseynida musobaqa faoliyatining barcha asosiy xususiyatlari (start va uning tarkibiy qismlari, burilish va uning tarkibiy qismlari, masofadan suzishning turli segmentlari, tugatish) bo'yicha asosiy ma'lumotlarni to'plashni ta'minlaydi; axborotni raqamli shaklga

aylantirish, manba ma'lumotlarini kompyuterga kiritish va ularni qayta ishlash imkonini beradi. Musobaqa faoliyati tuzilmasini o'rganishning o'xshash tizimlari eshkak eshish, velosport (trek) va boshqalarda muvaffaqiyatli qo'llaniladi. Yengil atletikada, masalan, boshlang'ich reaksiya parametrlarini, bloklarga qilingan harakatlarni, alohida bo'limlarning yugurish vaqti va umuman masofani aniqlash uchun tizimlardan foydalaniladi. Bunday tizimlar, odatda, vaqt oralig'i o'Ichagichi, tenzokolok, foto datchiklar, ro'yxatga oluvchi va raqamli bosma qurilmalaridan iborat.

Sportchining tayyorgarligini takomillashtirish, shuningdek, uning o'ziga xos faoliyatining turli xususiyatlari haqida tezkor ma'lumot olishni ham nazarda tutadi. Musobaqa yoki mashg'ulot paytida jismoniy ko'rsatkichlarni o'Ichash uchun eng keng tarqalgan maydon vositalari - kuch, tezlashtirish va sport jihozlariga biriktirilgan ko'chishlarni o'Ichash uchun tezlashtirish va sport jihozlariga biriktirilgan ko'chishlarni o'Ichash uchun sensorlar, shuningdek, tasvirni olish tizimlari (kino yoki video). Biome-xanik, fiziologik va biokimyoviy tadqiqotlar uchun tashxis uskunalar bilan birlashtirilgan turli xil ergometrlardan foydalanish sportchilarning funksional imkoniyatlari haqida obyektiv ma'lumotni to'plashga yordam beradi. Hozirgi kunda jahondagi turli laboratoriyalarda yuguruvchilar, eshkakchilar, suzuvchilar, velosipedchilar va hokazolarning o'ziga xos faoliyatini modellashtirish imkonini beruvchi ko'plab ergometrlar ishlab chiqilgan va iloji boricha yaqin muddati sharoitida har tomonlama ko'rikdan o'tkazish.

Sport amaliyotida sportchilarning kuch sifatlarini baholash uchun turli xil dinamik qurilmalar va turli mashqlarni bajarishda ta'minlovchi reaksiyalarini ro'yxatga olish uchun tenzometrik qurilmalar keng tarqaldi. Masalan, og'ir atletikada avtomobil harakatlarini bajarishda ta'minlovchi reaksiyasini aniqlash uchun tenzometrik platformalardan foydalaniladi. Xuddi shunday platformalar yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrashlar, suvga sakrash, gimnastika va boshqa sport turlari va musobaqa turlarida sportchining bahsli o'zaro ta'sirining biomexanik ko'rsatkichlarini aniqlash uchun ham qo'llaniladi.

So'nggi yillarda haqiqiy tayyorgarlik va musobaqa faoliyatida tadqiqotlar o'tkazish imkonini beruvchi ko'chma qurilmalar ishlab chiqildi. Yurak urish tezligi nazorati uchun miniatyura qurilmalar eng mashhur

bo'lgan. Ular sensor, hisoblash va uzatish qurilmasi va bilagiga taqiladigan monitordan iborat. Yuklamaning xarakteri va qabul qilinishi haqidagi eng muhim ma'lumotlar qonda laktat konsentratsiyasining ko'rsatkichlari bilan ta'minlanadi. So'nggi yillarda maydon sharoitlarida qonning mikro-namunalarini tahlil qilish imkonini beruvchi yuqori tezlikda ishlaydigan qurilmalar paydo bo'ldi. Ko'p yillar davomida mashg'ulot va musobaqa faoliyati sharoitida aerob imkoniyatlarini o'rganish murakkab va noqulay bo'lib Duglas xaltalari yordamida amalga oshiriladi. So'nggi yillarda dunyodagi turli kompaniyalar nafas olish va qon aylanish tizimlarining funksional imkoniyatlarini, jismoniy mashqlar paytida sportchilarning energiya imkoniyatlarini o'rganish uchun yuqori aniqlikdagi uskunalar ishlab chiqarishni boshladilar.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash amaliyotida (ayniqsa, sport o'yinlari va jang san'atida) psixofiziologik toifaga oid va texnik-taktik tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladigan shoshilinch axborot moslamalaridan foydalaniladi. Odatda, bunday tizimlar sportchining reaksiya vaqtini ma'lum qo'zg'atuvchiga, harakat tezligiga, uning bajarilish samaradorligiga (gandbolda to'pni tashlash yoki qilichbozlikda nishonni mo'ljallash aniqligiga ko'ra) o'lchaydi. Bu sohada shoshilinch axborot tizimlarining rivojlanishi natijalaridan biri tennis, voleybol va boshqa sport o'yin turlarida "qurol" kabi turli xil o'quv qurilmalarini ko'rib chiqish, sportchiga sport anjomlari, sheriklar va raqiblar bilan o'zaro hamkorlik qilish uchun turli xil sharoitlar yaratish imkonini beradi.

So'nggi yillarda sportchilarning jamoaviy sport turlari bo'yicha harakatini kuzatish uchun avtomatlashtirilgan tizimlardan keng foydalaniladi. Sportchining o'yin faoliyati kompyuterga ulangan ikki maxsus moslashtirilgan telekameradan iborat qurilma yordamida kuzatib boriladi. Telekameralar o'yin maydonining bir tomonining qarama-qarshi chekkalarida joylashgan. O'yin vaqtida ular bir o'yinchini kuzatadilar. Ma'lumotlarni qayta ishlovchi kompyuter avtomatik ravishda o'yinchi harakatining traektoriyasini chizadi va harakat tezligini va uning tebranishini aniqlaydi (har biri 62,5ms).

Moddiy-texnik jihozlarga sport inshootlari, musobaqalar, mashg'ulotlar va sog'lomlashtirish uchun anjomlar va jihozlar kiradi. O'quv

mashg'ulotlarining unumdorligi ko'p jihatdan o'qitishning texnik vositalari: trenajyorlar, avtomatik boshqarish tizimlariga bog'liq. Ular sportchilarni tayyorlash davomida qo'llaniladi. Trenajyorlardan foydalanish o'quv mashg'ulot jarayonini individuallashtirish va mashg'ulotlar jadalligini oshirish imkonini beradi.

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. Sport natijalarining o'sishiga jihozlarning ta'siri qanday?
2. Sport kiyimlari natijalarga qanday ta'sir qiladi?
3. Zamonaviy texnika va sport kiyimlarini ishlab chiqishda xavfsizlik talablari qanday aks ettirilgan?
4. Sportda trenajyorlar nima uchun kerak?
5. Birinchi guruhga qaysi trenajyorlar kiradi?
6. Ikkinchi guruh trenajyorlari qaysi tamoyil asosida ishlaydi?
7. Yorug'lik va ovoz yetakchilari nima uchun ishlatiladi?
8. Qaysi guruh trenajyorlari turli harakat sifatlarini rivojlantirish jarayonini texnik takomillashtirish bilan birlashtirish imkonini beradi?
9. Sport tayyorgarligida barokameralar nima uchun kerak?
10. Sport tayyorgarligida tashxis asbob-uskunalar qanday ahamiyatga ega?

**“SPORT NAZARIYASI” FANIDAN MASHG‘ULOTLARNI
O‘TKAZISHDA AXBOROT-PEDAGOGIK
TEKNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH TO‘G‘RISIDA
TAVSIYALAR**

“Sport nazariyasi” fani bo‘yicha ma‘ruza va seminarlar o‘tkazishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar va shu bilan birga, axborot va multimedia texnologiyalaridan keng foydalanish lozim.

Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv. Texnologiya talabalarni mustaqil ishlashga yo‘naltirish, o‘qituvchining talabalarga individual yondashishiga qaratilgan. Har bir talabaning faoliyati uning imkoniyatlari va individual mayllarini hisobga olgan holda rag‘batlantiriladi. Talabalar o‘qituvchi bilan birgalikda ishlaganda bilim olinadi.

Tizimli yondashuv. Ta‘lim texnologiyasi yaxlit bo‘lishi va barcha zarur talablarga javob berishi, o‘zaro bog‘liq vazifalar va mazmunni, ta‘lim jarayonini tashkil etishning shakl va usullarini o‘z ichiga olishi kerak, bu yerda har bir pozitsiya boshqalarga ta‘sir qiladi, bu esa oqibatda ta‘lim yaxlitligini yaratadi.

Yo‘naltirilgan faoliyat usuli. Texnologiyaning maqsadi-talabalar faoliyatini faollashtirish. Talabalarning imkoniyatlari va salohiyatini to‘la ochib berishga qaratilgan.

Dialog uslubi. O‘qitishning savol-javob usuli hisoblanadi. Bu usul imkon qadar fikrlashni faollashtiradi, talabalarning bilim vakolatlarini rivojlantirishga ko‘maklashadi.

Hamkorlik pedagogikasi. Bu texnologiya ta‘limni demokratlashtirishga qaratilgan. O‘qitishning bu texnologiyasida ta‘limning o‘zgaruvchanligi asoslab beriladi, talabalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Muammoga asoslangan ta‘lim. Bu mashg‘ulot turi o‘qituvchi rahbarligida muammoli vaziyatni yaratish va muammoni hal qilish uchun talabalarning faol mustaqil faoliyatini o‘z ichiga oladi. Natijada kasbiy bilim, ko‘nikma va malakalarni ijodiy o‘zlashtirish va fikrlash qobiliyatini rivojlantirish vujudga keladi.

Axborot texnologiyalarini qo‘llash. Zamonaviy kompyuter va axborot texnologiyalaridan mashg‘ulotda faol foydalanish lozim. Xususan, mavzuni tushuntirish, albatta, tasviriy materiallar va taqdimotlar, jumladan, multimedia texnologiyalari va bunday ilovalardan foydalangan holda bo‘lishi kerak, masalan, Power Point, 3D Studio Max (3D-grafika hajmida) va Macromedia Flash (multimediya taqdimotlarini yaratish).

GLOSSARIY

Tayyorgarlik - bu sportchining tanasida moslashish bo‘lib, u turli funksional tizimlarning tayyorgarlik va musobaqa faoliyatidagi qobiliyat darajasini belgilaydi.

Jismoniy tarbiya - jismoniy sifatlarni tarbiyalash va o‘qitishning barcha jabhalarini takomillashtirish uchun qulay sharoit yaratuvchi funksional imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Sport vazifalari - bu shaxs va insoniy munosabatlarga ta‘sir etish, shaxs va jamiyatning muayyan ehtiyojlarini qondirish va rivojlantirish uchun sportning ob‘yektiv xos xususiyatlaridir.

“Sport maktabi” - eng so‘nggi ilmiy ma‘lumotlar va eng yaxshi sport amaliyotiga asoslangan sportchini tayyorlash tizimi.

Charchoq - vaqtincha uzoq va jadal ish ta‘sirida yuzaga keladigan hamda uning samaradorligini pasayishiga olib keladigan funksional holat.

Uslub - asosiy mashg‘ulot vositalarini qo‘llash usuli va sportchi va murabbiyning faoliyat texnikasi va qoidalari majmui.

Yuklama - bu jismoniy mashqlarning sportchi organizmiga ta‘siri bo‘lib, uning funksional tizimlarining faol reaksiyasiga sabab bo‘ladi.

Umumiy tayyorgarlik - salomatlikni nazorat qiluvchi, tana a‘zolari va tizimlarining jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlarini mushak faoliyatining turli turlariga nisbatan oshiruvchi aniq bo‘lmagan mashqlarning ta‘siri.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik - bu turli sport turlarida harakat vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishning sharti bo‘lgan inson funksional xususiyatlari va ular asosida harakat qobiliyatlarining o‘zgarishlarini shakllantirish va takomillashtirishga qaratilgan jarayondir.

Bosqichli nazorat - sportchining musobaqa va mashg‘ulot faoliyatining turli ko‘rsatkichlari, musobaqalarda yoki maxsus tashkil etilgan sharoitlarda yuklanish va sport natijalarining dinamikasini tayyorlash bosqichi (davri) yakunida o‘lchash va baholash.

Adaptatsiya (moslashish) - funksional tizimlar, organlar va to‘qimalarning faoliyati va imkoniyatlari, shuningdek, tartibga solish mexanizmlarini adekvat talablarga mos keladigan moslashuv jarayoni.

Musobaqa turi – bu alohida sport turi doirasidagi musobaqa faoliyat turi bo‘lib, unda medallar alohida tartib bo‘yicha, turli toifalar, vazn toifalari, turli masofalar va hokazolar bo‘yicha olib boriladi.

Sport turi – bu uning mustaqil tarkibiy qismi sifatida shakllangan va sport taraqqiyoti davomida tarixan rivojlangan va o‘ziga xos musobaqa predmeti, yo‘l qo‘yiladigan harakatlar va musobaqa uslublari tarkibi hamda natija mezoni bilan ajralib turadigan musobaqaning o‘ziga xos faoliyat turi.

Tiklanish – ish tugatilgandan keyin vujudga keladigan va fiziologik va biokimyoviy vazifalarning boshlang‘ich holatga asta-sekin o‘tishidan iborat jarayon.

Deadaptatsiya - mashg‘ulotning tugatilishi, uning yo‘nalganligining o‘zgarishi, yuklamaning keskin kamayishi natijasida sportchi tanasining boshlang‘ich darajaga qaytishi.

Uzoq muddatli adaptatsiya (moslashish) - uzoq muddatli va yillik tayyorgarliklarda mashg‘ulot va musobaqa yuklamalaridan uzoq muddatli foydalanish ta’siri ostida rivojlanayotgan tuzilmaviy va funksional xarakterdagi sportchilar organizmida barqaror o‘zgarishlar.

Majmuaviy nazorat - sportchining tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida mashg‘ulot sikllarida turli ko‘rsatkichlarni o‘lchash va baholash.

Makrotuzilma - yarim yillik, yillik va ko‘p yillik kabi katta mashg‘ulot sikllarining tuzilishi.

Makrosikl – bu sport formasining rivojlanishi, stabillashuvi va vaqtinchalik yo‘qolishi bilan bog‘liq bo‘lgan yarim yillik, yillik, ko‘p yillik turdagi katta mashg‘ulot sikli bo‘lib, davrlar, bosqichlar, mezosikllarning to‘liq seriyasini o‘z ichiga oladi.

Mezotuzilma – mashg‘ulot bosqichlarining tuzilishi, jumladan, nisbatan to‘liq mikrosikllar turkumi.

Mezosikl - 2 dan 6 hafta davom etgan o‘rtacha mashg‘ulot sikli mikrosikllar nisbatan to‘liq qatorlarni o‘z ichiga oladi.

Mikrotuzilma - alohida mashg‘ulot mashqining tuzilishi, alohida mashg‘ulot kunining tuzilishi va mikrosikl.

Mikrosikl – mashg‘ulotning kichik sikli, ko‘pincha bir hafta yoki yaqin hafta davomiyligi bilan, odatda, ikkidan bir necha mashg‘ulotlarga.

Tezkor nazorat - sportchining operativ holatini, xususan, keyingi urinishni, navbatdagi mashqni bajarishga tayyorligini nazorat qilish, ushlab olish, kurash olib borish va boshqalar.

Ortiqcha moslashish - haddan tashqari yoki o‘ylamasdan rejalashtirilgan yuklamalarning oqibati, kam yuklamalarga duchor bo‘lgan funksional tizimlarning yemirilishi va eskirishida namoyon bo‘ladi.

Sport mashg‘ulotlarining yillik sikli jadvali - o‘quv yili uchun ish mazmunini belgilovchi tashkiliy-uslubiy hujjat hisoblanadi.

Musobaqa to‘g‘risidagi Nizom - aniq musobaqalarni o‘tkazish, ularni huquqiy ro‘yxatga olish shartlarini belgilovchi hujjat.

Yetakchi mashq - tashqi ko‘rinishi va asab-mushak kuchlanishlar tabiatiga o‘xshash ayrim harakatlarning ulardagi mazmunidan kelib chiqib, asosiy jismoniy mashqni o‘zlashtirishni osonlashtiruvchi harakatidir.

Tayyorgarlik mashqlari - asosiy jismoniy mashqni muvaffaqiyatli o‘rganish uchun zarur bo‘lgan harakat sifatlarining rivojlanishiga yordam beradigan harakat faoliyatidir.

Sport mashg‘ulotlarining tamoyillari – mashg‘ulot jarayonini oqilona tuzishning eng muhim pedagogik qoidalari hisoblanadi.

Professional sport - musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazishga, unda ishtirok etish va tayyorgarlik ko‘rishga qaratilgan sportning bir qismi bo‘lib, unda asosiy faoliyat sifatida sportchilar musobaqa tashkilotchilaridan ish haqi va taqdirlash haqi oladilar.

Psixologik tayyorgarlik - sportchilarning shaxs xususiyatlari va mashg‘ulot faoliyatini muvaffaqiyatli bajarish, musobaqalarga tayyorgarlik va ularda ishonchli ishtirok etish uchun zarur bo‘lgan ruhiy sifatlarni shakllantirish va takomillashtirish uchun qo‘llaniladigan psixologik-pedagogik ta’sirlar tizimidir.

Readaptatsiya - sportchi organizmining teskari tuzilmaviy va funksional moslashish jarayoni, deadaptatsiya tufayli yo‘qotilgan imkoniyatlarni tiklash.

Sportchini tayyorlash tizimi - muayyan tamoyillar asosida bir-biri bilan maqbul tarzda o‘zaro aloqada bo‘ladigan va sportchining yuqori sport yutuqlariga eng yaxshi tayyorgarlik darajasini ta’minlaydigan mashg‘ulot-musobaqa jarayonining metodologik asoslari, tashkiliy shakllari va shart-sharoitlari majmui.

Tanlash va sportga yo'naltirish tizimi - bola, o'smir, yoshlarning muayyan sport turiga (sport intizomi) moyilligining (iqtidori) yuqori darajasini aniqlashga imkon beruvchi pedagogik, tibbiy-biologik, psixologik va ijtimoiy xarakterdagi tashkiliy-uslubiy chora-tadbirlar majmuasidir.

Musobaqa - sportchining faoliyati amalga oshiriladigan maxsus soha bo'lib, u o'z qobiliyatlarining muayyan turlarini xolisona taqqoslash va ularning maksimal ko'rinishlarini ta'minlashga imkon beradi.

Musobaqa faoliyati - shaxsning ruhiy va jismoniy kuchi chegarasida rasmiy musobaqalar sharoitida, odatda, amalga oshiriladigan o'ziga xos harakat faoliyati bo'lib, uning pirovard maqsadi ijtimoiy ahamiyatga molik va shaxsiy natijalarni belgilashdir.

Musobaqa yuklamasi - musobaqa faoliyatini bajarish bilan bog'liq bo'lgan kuchli, ko'pincha maksimal yuklama.

Musobaqa mashqi - tanlangan sport turida musobaqa kurashi vositasi bo'lgan va iloji bo'lsa ushbu sport turidagi musobaqa qoidalariga muvofiq amalga oshiriladigan ajralmas harakat faoliyatidir (yoki harakatlar majmui).

Maxsus tayyorgarlik - sport ixtisoslashuvining predmeti sifatida tanlangan mushak faoliyatining o'ziga xos turini takomillashtirishdir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - tanlangan sport turida o'ziga xos sport mashqini muvaffaqiyatli bajarishning sharti bo'lgan inson va harakat qobiliyatlarining funksional xususiyatlarini shakllantirish, takomillashtirish va ular asosida o'zgartirishga qaratilgan jarayondir.

Maxsus tayyorgarlik mashqi - harakat tuzilishi, ritmik, vaqt va boshqa xususiyatlari jihatidan musobaqa mashqlar bilan o'xshashlikka ega bo'lgan mashqdir.

Sport - jismoniy tarbiyaning ajralmas qismi bo'lib, unga musobaqa faoliyati va tayyorgarlikdan foydalanishga asoslangan jismoniy tarbiya vositasi va usuli bo'lib, unda insonning potensial imkoniyatlari solishtiriladi va baholanadi.

Sport faoliyati - insonni sport sohasida maksimal sog'lomlashtirish va takomillashtirishni ta'minlash bo'yicha tadbirlarni tartibli tashkil etish.

Sport intizomi - musobaqa faoliyatining shakli yoki mazmuni bo'yicha boshqa tarkibiy fanlardan farq qiluvchi bir sport federatsiyasi tomonidan nazorat qilinadigan sportning ajralmas qismidir.

Sport taktikasi - aniq startda, ketma-ket startda, musobaqada qo'yilgan maqsadga erishishga olib keluvchi samarali musobaqa faoliyatini ta'minlovchi harakatlarni birlashtirish va amalga oshirish usullari.

Sport texnikasi - jismoniy mashqni bajarish usuli bo'lib, uning yordamida harakat vazifasi maqsadga muvofiq va eng katta samara bilan hal qilinadi.

Sport jarohati - jismoniy mashqlar va sport vaqtida to'qimaning fiziologik kuchidan ortiq bo'lgan jismoniy omilga ta'sir qilish natijasida jarohatlangan a'zoning anatomik tuzilmalari va funksiyalarining o'zgarishi bilan kechadigan shikastlanish.

Sport mashg'uloti - mashqlar tizimiga asoslangan va sportchining sport takomillashuvini boshqarishga qaratilgan ixtisoslashgan pedagogik jarayon bo'lib, uning eng yuqori natijalarga erishishga tayyorligini belgilaydi.

Sport formasi - har bir katta mashg'ulot siklida tegishli tayyorgarlik jarayonida orttirilgan sport natijasiga erishish uchun sportchining optimal (eng yaxshi) tayyorgarlik holati.

Sport harakati - ommaviy sport va sport sohasidagi eng yuqori yutuqlardagi ijtimoiy harakatdir.

Sport natijasi - sportchining sport musobaqalaridagi ko'rsatkichlarining miqdoriy yoki sifat darajasidir.

Tezkor moslashish - sportchilar organizmining mashg'ulot va musobaqa mashqlari, o'quv dasturlari, mashg'ulot va musobaqa faoliyatida kutilmagan vaziyatlarning yuzaga kelishi bilan bog'liq turli-tuman qisqa muddatli stimullarga munosabati va boshqalar.

Taktik tayyorgarlik - sport musobaqalarida kurash usullari va shakllarini o'rganish va takomillashtirishning pedagogik jarayonidir.

Taktik tayyorlangarlik - sportchining sportning o'ziga xos xususiyatlari, ularning individual xususiyatlari, raqiblarning imkoniyatlari va yaratilgan tashqi sharoitlarni hisobga olgan holda kurashning borishini malakali tuzish qobiliyatidir.

Taktik bilimlar - sport taktikasining vositalari, turlari va shakllari hamda ularni mashg'ulotlarda va musobaqa faoliyatida qo'llash xususiyatlari haqidagi g'oyalar majmuidir.

Taktik malaka - o'rganilgan taktik harakatlar, individual va jamoaviy harakatlar kombinatsiyalari.

Taktik tafakkur - vaqt tanqisligi va ruhiy zo'riqlash sharoitida sport faoliyati jarayonida sportchining bevosita aniq taktik vazifalarni hal etishga qaratilgan fikrlashi.

Taktik mahorat - sportchi ongining namoyon bo'lish shakli bo'lib, uning harakatlarini taktik bilimlarga asoslangan holda aks ettiradi.

Joriy nazorat - nazorat musobaqalari natijalarini tayyorlash, yuklamalar dinamikasi va ularning nisbatlari, bir mashg'ulot davomida mashq jarayonini boshqarish mikrosikllarida baholashdir.

Nazariy tayyorgarlik - sportchining nazariy saviyasini oshirish, undan o'quv mashg'ulotlari va musobaqalarda foydalanish uchun ma'lum bilim va ko'nikmalar bilan qurollantirishning pedagogik jarayonidir.

Texnik tayyorgarlik - sportchini jismoniy mashqlar texnikasi asoslarini o'rgatish va uning tanlangan sport anjomlari shakllarini eng yuqori darajada takomillashtirishning pedagogik jarayonidir.

Texnik tayyorlangarlik - sportchi tomonidan ushbu sport turining o'ziga xos xususiyatlariga mos va yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan harakatlar tizimining o'zlashtirish darajasi.

Sport mashg'uloti jarayonini rejalashtirish texnologiyasi - bu muayyan vaqt uchun aniq vazifalarni belgilovchi uslubiy va tashkiliy-uslubiy tizimlar majmui, tanlash, tartib va eng mos vositalar, usullar, tashkiliy shakllar, mashg'ulotlarning moddiy-texnik ta'minoti, shuningdek, aniq mashg'ulot hujjatlarini tayyorlash tartibi. Sport mashg'ulotlari jarayonini tashkil etish strategiyasi, taktika va texnikasini belgilab beradi.

Doping - bu sog'lom insonlar tomonidan tanaga begona bo'lgan har qanday shaklda yoki fiziologik moddalar tomonidan normal va g'ayritabiiy usullardan ortiq miqdorda, sun'iy ravishda va musobaqada natijalarni yaxshilashning maxsus maqsadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi», qonuni 2015 yil 4 sentabr Toshkent.
2. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport tizimini 2025 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi (O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son Farmoni)
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-son «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarori
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 3 maydagi 331-son «O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetini tashkil qilish to'g'risidagi» qarori
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF-5368-son «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmoni
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 6 iyundagi PQ-269-son «Oliy sport mahorati instituti faoliyatini tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori
7. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник – М.: КРОНУС, 2015
8. Бомпа Т., Буццичелли К. Периодизация спортивной тренировки. – М.: Спорт, 2016.
9. Дисько Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб. пособие – Минск: РИПО, 2018
10. Зайцев А.А. Основные компоненты спортивной тренировки: Методические рекомендации по спецкурсу «Теория спорта высших достижений» для студентов факультета физического воспитания - Калининград, 1997.
11. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки – М.: Спорт, 2016.

12. Карпман В.Л. - Спортивная медицина. Учебник для институтов физической культуры. Изд-во: М.: Физкультура и спорт, 1987.
13. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры М.: Физкультура и спорт, 1998. -200 стр.
14. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
15. Никитушкин В.Г. Суслов Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика. Учебное пособие – М.: Спорт, 2017
16. Олимпийская хартия - International Olympic Committee Château de Vidy – С.Р. 356 – СН-1007 Lausanne/Switzerland 2019
17. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004.
18. Степанова Ю.В. «Основы спортивной тренировки» Петропавловск-Камчатский, 2014
19. Теория и методика физической культуры. Учебник под ред. Ю.Ф. Курамшина – М.: Советский спорт, 2004
20. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000, 2004.
21. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера – М.: Советский спорт, 2006.
22. Федоровская М.Ю. Спорт как социокультурное явление современности и его ведущие функции // Социодинамика. – 2019. – № 5.
23. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник – М.: Советский спорт, 2010.
24. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие – М.: Спорт, 2016.
25. Якушев В.П. Теория спорта: Курс лекций/В.П. Якушев. – Витебск: Изд-во УО ВГУ им. П.М. Машерова, 2005

26. Саламов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. Ўқув қўлланма. 2005.
27. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I-jild. Darslik. 2015.
28. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. II-jild. Darslik. 2015.
29. Xolmurodov L.Z. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. O'quv qo'llanma. 2020. – 248 b.
30. Умаров Д.Х. Теория и методика физической культуры, спорта. Учебник. 2021. - 309 с.
31. Умаров Д.Х. Теория спорта. Учебник. 2022. - 279 с.
32. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Darslik. 2022. – 368 b.
33. Tojiyev M.A. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma /Toshkent: "Umid Desing", 2022.-256 b.

Mundarija

Kirish	3
I BOB. SPORT MASHG'ULOTLARINING MAQSAD VA VAZIFALARI. ASOSIY TUSHUNCHALARI	5
1.1. Sport mashg'ulotining maqsad va vazifalari	5
1.2. Sportchining tayyorgarlik tizimi. Sportning asosiy tushunchasi	6
II BOB SPORTNING IJTIMOIIY FUNKSIYASI. SPORT HARAKATINI RIVOJLANTIRISHNING ASOSIY YO'NALISHLARI	13
2.1. Sport ijtimoiy hodisalar tizimida	13
2.2. Sportning ijtimoiy vazifalari	17
2.3. Sport turlari tasnifi	22
2.4. Sport harakatini rivojlantirishdagi asosiy yo'nalishlar	25
III BOB. SPORT MUSOBAQALARI TIZIMI VA SPORTDA MUSOBAQA FAOLIYATINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	30
3.1. Olimpiya sport turlari bo'yicha musobaqalar	30
3.2. Sport musobaqalarining turlari	32
3.3. Musobaqa faoliyatining tartibi	34
3.4. Musobaqalarni o'tkazish usullari	36
3.5. Musobaqada natijani aniqlash	39
3.6. Musobaqa shartlarining sportchi musobaqa faoliyatiga ta'siri	41
3.7. Sportchilarni tayyorlash tizimidagi musobaqalar	44
IV BOB SPORT MASHG'ULOTLARINING VOSITALARI VA USLUBLARI	48
4.1. Sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari	48
4.2. Sport mashg'ulotlarining vositalari	49
4.3. Sport mashg'ulotlarining usullari	53
4.3.1. Umumpedagogik usullar	55
4.3.2. Maxsus usullar	55
4.4. Sport mashg'ulotlarining tamoyillari	59

V BOB. MASHG'ULOT JARAYONIDA SPORTCHILAR TAYYORGARLIGINING ASOSIY BO'LIMLARI (JISMONIY, TEXNIK, TAKTIK, PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK)

5.1. Sport tayyorgarligining asosiy tomonlari	67
5.1.1. Texnik tayyorgarlik	67
5.1.2. Jismoniy tayyorgarlik	71
5.1.3. Taktik tayyorgarlik	73
5.1.4. Psixologik tayyorgarlik	76
5.1.5. Nazariy tayyorgarlik	81

VI BOB. SPORTDA YUKLAMALAR VA ULARNING SPORTCHILAR ORGANIZMIGA TA'SIRI

6.1. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalari	84
6.2. Kuch mushak faoliyatida charchoq va qayta tiklanish	92
6.3. Sport va moslashishda yuklamalar	97
6.3.1. Tezkor moslashishni shakllantirish	100
6.3.2. Uzoq muddatli moslashishning shakllanishi	102

VII BOB. SPORT TAYYORGARLIGI KO'P YILLIK JARAYON SIFATIDA VA UNING TUZILISHI (MIKROSIKL, MEZOSIKL VA MEZOSIKL)

7.1. Yillik mashg'ulot va uni davrlashtirish	105
7.1.1. Tayyorgarlik davri	107
7.1.2. Musobaqa davri	109
7.1.3. O'tish davri	112
7.2. Kichik sikllarda mashg'ulotlarning tuzilishi (mikrosikllar)	117
7.3. O'rta sikllarda (mezosikllar) mashg'ulotlarning tuzilishi	119
7.4. Katta sikllarda (makrosikllar) tayyorgarlik mashg'ulotlarining tuzilishi	121
7.5. Sportchining ko'p yillik tayyorgarligi jarayoni	122
7.6. Sportchilarning tayyorgarlik bosqichlari	126
7.6.1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	126
7.6.2. Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichi	128
7.6.3. Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichi	129
7.6.4. Sport takomillashuv bosqichi	130

7.6.5. Individual imkoniyatlarni maksimal darajada oshirish bosqichi.....	131
7.6.6. Yuqori sport mahoratini saqlash bosqichi	132
7.6.7. Natijalarning asta-sekin pasayib borish bosqichi	134
7.6.8. Oliy yutuqlar sportidan ketish bosqichi.....	135
7.7. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sportga saralash.....	136
7.7.1. Saralash bosqichlari	138

VIII BOB. SPORTCHILARNI TAYYORLASH TIZIMIDA

NAZORT VA REJALASHTIRISH	146
8.1. Sportda rejalashtirish texnologiyasi	146
8.1.1. Rejalashtirish hujjatlari	146
8.1.2. Ko'p yillik tayyorgarlik sikllarida sport tayyorgarligini rejalashtirish	150
8.1.3. Yillik siklda mashg'ulot va musobaqa jarayonini rejalashtirish	151
8.1.4. Tezkor rejalashtirish.....	153
8.2. Sportchini tayyorlashda kompleks nazorat.....	154
8.2.1. Nazorat turlari.....	155
8.2.2. Musobaqa va mashg'ulot ta'siri ustidan nazorat	155
8.2.3. Sportchining tayyorgarlik holati ustidan nazorat.....	156
8.2.4. Tashqi muhit omillari ustidan nazorat.....	157
8.3. Sport mashg'uloti jarayonida hisobga (ro'yxat) olish	158
8.3.1. Sportchining kunlik o'z-o'zini nazorat qilish.....	159

IX BOB. SPORT MASHQLARIGA MOSLASHISH. MOSLASHISH BOSQICHLARI.....

9.1. Moslashish va sportchilarni ratsional tayyorlash muammolari	162
9.2. Sportchilarda qayta moslashish hodisalari	174

X BOB. SOVUQ VA ISSIQ HAVO SHAROITIDA MASHG'ULOT VA MUSOBAQA FAOLIYATINI TASHKIL QILISH

10.1. Yuqori haroratli sharoitda sport mashg'ulotlari	183
10.2. Past haroratli sharoitda sport mashg'ulotlarini tashkil qilish.....	188
10.3. Tog'li sharoitlarda sport mashg'ulotlarini tashkil qilish.....	190

XI BOB. SPORTDA ISHLATILADIGAN DOPING VA UNGA

QARSHI KURASH

11.1. Tiklanishning pedagogik vositasi.....	197
11.2. Tiklanishning psixologik vositalari	198
11.3. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari	199
11.4. Sportda taqiqlangan dori vositalari.....	203

XII BOB. SPORT MASHG'ULOTLARINING MODDIY-TEXNIK TA'MINOTI.....

12.1. Tayyorgarlik va musobaqa maydonchalarining sport jihozlari va anjomlari	208
12.2. Sport tayyorgarligi tizimida trenajerlar	211
12.3. Sport tayyorgarligi tizimida tashxis va nazorat uskunalari.....	215

"SPORT NAZARIYASI" FANIDAN MASHG'ULOTLARNI

O'TKAZISHDA AXBOROT-PEDAGOGIK

TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH TO'G'RISIDA

TAVSIYALAR

GLOSSARIY.....

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

D.X. UMAROV, M.A. TOJIYEV,
L.Z. XOLMURODOV

SPORT NAZARIYASI

Darslik

Muharrir: I.Abdusalomov
Kompyuterda sahifalovchi: I.Mirzayev

Nashr. lits. № 239295.
Bosishga ruxsat etildi 01.04.2025-yil.
Bichimi 60x84. 1/16. Ofset qog'ozi. "Times New Roman"
garnituras. Hisob nashr tabog'i. 14,625.
Adadi 20 dona. Buyurtma № 7

"MAKON SAVDO PRINT" bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qoraqamish 4-mavze, 56.

ISBN 978-9910-9193-5-0



9 789910 919350



ILM-FAN NASHRIYOTI