

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

B.B.Ma‘murov, I.T.Xamraev, M.Z.Djurayeva, A.K.Utepbergenov

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI

(sport faoliyatining nazariy va amaliy asoslari)

o‘quv qo‘llanma

Buxoro 2021

KBK

M

UDK

B.B.Ma'murov, I.T.Xamraev, M.Z.Djurayeva, A.K.Utepbergenov

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (sport faoliyatining nazariy va amaliy asoslari). 5112000 – jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi uchun. O'quv qo'llanma.

2021. 169 bet.

Mazkur o'quv qo'llanmada jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi hisoblangan sportga tavsif berilgan, sport trenirovkisining mohiyati, uning maqsadi, vazifalari va o'ziga xos tamoyillari, mazmuni, tuzilishi ochib berilgan

Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy asoslari – sportchilarda moslashish jarayonlari shakllanishi qonuniyatlari, mushak faoliyatining energiya bilan ta'minlanishi, yuklama, sportda toliqish va charchashdan qaytarilish, ko'p yillik va bir yillik tayyorgarlikda uzoq vaqtli moslashish reaksiyalarining shakllanishi bayon qilingan. Sportchilarning tayyorgarlik tomonlari, jismoniy sifatlari, ular tayyorgarligi jarayonining tuzilishi metodikasi va tizimi tavsiflangan.

O'quv qo'llanmada sport trenirovkasining asosiy tushunchalari, vositalari, metodlari va tamoyillariga tavsif berilgan. Asosiy e'tibor jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodikasi hamda sportchining texnik, taktik va psixik tayyorgarligiga, sport formasi shakllanishi mexanizmlarining trenirovka davrlari bilan o'zaro tizimli aloqadorliga qaratilgan.

O'quv qo'llanma 5112000- “jismoniy madaniyat” ta'lim yo'nalishi talabalari, sportchilar, trenerlar va jismoniy tarbiya o'qituvchilariga mo'ljallangan.

Mualliflar mutaxassislarning tanqidiy mulohaza va qo'shimchalariga minnatdorchilik bildiradi.

Taqrizchilar:

BuxDU jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrası
professori, pedagogika fanlari nomzodi
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

R.X.Kadirov
B.B.Sadullaev

13-MODUL. SPORT FAOLIYATINING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI

1-MAVZU. SPORTNING NAZARIY ASOSLARI

- 1.1. Sportga taalluqli asosiy tushunchalar. Sport turlarining klassifikatsiyasi
- 1.2. Sportning ijtimoiy funksiyalari
- 1.3. Sport harakati rivojlanishining asosiy yo‘nalishlari

Tayanch iboralar: sport, sport turlarining klassifikatsiyasi, sportning ijtimoiy funksiyalari, sportchi tayyorlash tizimi, sport faoliyati, sport yutuqlari, sport va musobaqa faoliyati, sport harakati, ommaviy sport, yuksak yutuqlar sporti, jismoniy-konditsion sport, super yutuqli (havaskor) sport, professional sport, professional-tijorat sport, yutuqli-tijorat sport, tomosha-tijorat sport.

1.1 Sportga taalluqli asosiy tushunchalar. Sport turlarining klassifikatsiyasi

Sport ko‘p qirrali ijtimoiy voqea bo‘lib, u insonni mehnat va boshqa faoliyat turlariga tayyorlash, jamiyatning ma‘naviy ehtiyojlarini qondirish, xalqaro aloqalarni kengaytirish va mustahkamlash sohasi, xuddi shunday axloqiy va estetik tarbiyaning muhim vositalaridan biri hisoblanadi.

Jamiyat rivojlanishining mahsuli sifatida sport jamiyat madaniyatining uzviy qismini tashkil qiladi va muayyan ijtimoiy sharoitlarga bog‘liq holda turli hislat va xususiyatlarni orttiradi.

Sportni musobaqalarsiz tasavvur qilib bo‘lmaydi, shuning uchun ham sportning o‘ziga xos xususiyati va pirovard maqsadi musobaqa sharoitida o‘z imkoniyatlarini maksimal namoyon qilish orqali insonni jismoniy takomillashtirish hisoblanadi. Musobaqa faoliyati rasmiy musobaqalar tartib-qoidalari asosida yuksak sport natijalariga erishishni maqsad qilib amalga oshiriladi.

Yuqorida aytilganlardan kelib chiqqan holda, tor ma‘noda sportni faqat musobaqa faoliyati deb ta‘riflash mumkin. Uning o‘ziga xos shakli jismoniy madaniyat doirasida tarixiy shakllangan, inson imkoniyatlarini aniqlash va bir xil shaklda qiyoslashning maxsus sohasi musobaqalar tizimi hisoblanadi

(L.P.Matveev, 1977).

Biroq, sportni faqat musobaqalar faoliyatidan iborat deb qarash to'g'ri emas, u ancha chuqur ma'noga ega. Bu bizning jamiyatimizdagi sportning maqsadi va ijtimoiy mazmuniga bog'liq bo'ladi.

Yuqori sport natijalariga trenerlar, sportchilar va hakamlar, tashkilotchilar, tomoshabinlar va boshqalar orasida paydo bo'ladigan rang-barang munosabatlar muhitida ro'yobga chiqadigan, etarlicha puxta tuzilmagan, sportchilarni tayyorlash tizimisiz erishib bo'lmaydi. Ular sport jamoasidan boshlab, to xalqaro darajadagi turli sport musobaqalarigacha turli saviyalarda amalga oshiriladi.

Shunday qilib, sport keng ma'noda aslida musobaqa faoliyatini, unga maxsus tayyorgarlikni, hamda bu faoliyat sohasidagi o'ziga xos munosabatlarni, me'yorlarni va yutuqlarni ifodalaydi.

Dunyo bo'yicha sportning rivojlanishi hozirgi kunda 200 dan ortiq alohida sport turlarining paydo bo'lishi va ularning keng tarqalishiga olib keldi. Ularning har biri o'zining bellashuv mavzui, harakatlarning o'ziga xos tarkibi, sport kurashini olib borish usullari va musobaqa qoidalari bilan tavsiflanadi. Eng keng tarqalgan sport turlari qishki va yozgi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

Dunyoda keng tarqalgan barcha sport turlarini bellashuvlar mavzui xususiyatlari va harakat faolligi tavsifi bo'yicha oltita guruhga tasniflash mumkin (L.P.Matveev, 1977):

1-guruh – imkon boricha jismoniy va psixik sifatlarni namoyon qilish bilan bog'liq sportchilarning faol harakat faoliyati bilan tavsiflanadigan sport turlari. Bu sport turlarida sport yutuqlari sportchining shaxsiy harakati imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi. Bu guruhga aksariyat sport turlari kiradi;

2-guruh – operatsion asosini maxsus harakatlanuvchi texnika vositalarini boshqarish faoliyatini tashkil qiluvchi sport turlari (avtomobil, mototsikl, yaxta, samolet va boshqalar). Bu sport turlarida sport natijalari ko'p jihatdan texnika vositasini samarali boshqarish malakasi va uni tayyorlash sifatiga bog'liq bo'ladi;

3-guruh – maxsus qurollardan nishonni urish sharti bilan qat'iy limitlangan harakat faolligi sport turlari (kamondan otish, miltiqdan o'q uzish va boshqalar);

4-guruh – sportchilarning model-konstruktorlik faoliyati natijalarini qiyoslash bilan bog‘liq sport turlari (aviamodellashtirish, avtomodellashtirish va boshqalar);

5-guruh – asosiy mazmuni musobaqalarda raqibni abstrakt-mantiqiy yutish tavsifi bilan ifodalanadigan sport turlari (shaxmat, shashka, brij va boshqalar);

6-guruh – turli sport turlari tarkibiga mansub bo‘lgan sport turlaridan tuzilgan ko‘pkurashlar (sport orientirlashi, biatlon, dengiz ko‘pkurashi, xzmat ko‘pkurashi va boshqalar).

Yuksak sport natijalariga faqat sportchilarni tayyorlash tizimining puxta tuzilishi bilan erishish mumkin. Sportchilarni tayyorlash tizimi o‘zida yuksak sport yutuqlariga sportchining eng yaxshi tayyorgarlik darajasini ta‘minlovchi va ma‘lum prinsiplar asosida o‘zaro optimal munosabatlar, tashkiliy shakllar va trenirovka-musobaqa sharoitlarining metodik asoslari majmuini mujassamlashtiradi.

Sportchini tayyorlash tizimi o‘z ichiga to‘rtta katta blokni oladi:

- saralash tizimi va sport orientatsiyasi;
- sport trenirovkasi;
- musobaqalar tizimi;
- trenirovka-musobaqa jarayonini optimallashtirishning trenirovka va musobaqalardan tashqari omillari.

Sportchining asosiy tayyorgarlik-trenirovka faoliyati sport trenirovkasi sharoitlarida amalga oshiriladi. Trenirovka sportchining asosiy tayyorgarlik shakli bo‘lib, sportchining yuksak natijalarga erishishga tayyorligini ta‘minlovchi mashqlar tizimida tuzilgan va sportchining sport takomillashishini boshqarishga yo‘naltirilgan ixtisoslashtirilgan pedagogik jarayon hisoblanadi.

Sportchi tayyorgarligi tizimining muhim komponenti musobaqalar hisoblanadi, ular sportchi tayyorgarligining maqsadi, vositasi va metodi sifatida ishtirok etadi. Musobaqa sportchining ma‘lum qobiliyatlarini ob‘ektiv qiyoslashga imkon tug‘diruvchi va ularning maksimal namoyon bo‘lishini ta‘minlovchi maxsus

soha sifatida shakllanadi, unda sportchining faoliyati amalga oshiriladi.

Musobaqalarda ishtirok etishlarga eng puxta tayyorlanish va yuksak sport natijalariga erishish barcha tayyorgarlik tizimining zamonaviy ilmiy-metodik ta'minlanganligi holatiga bog'liq bo'ladi. Buning natijasida ilg'or sport amaliyoti va eng yangi ilmiy ma'lumotlar asosida shakllangan sportchi tayyorlash tizimining "sport maktabi" degan tushunchasi kelib chiqadi.

Sport amaliyotida "*sport faoliyati*" va "*musobaqa faoliyati*" degan tushunchalar keng tarqalgan. Ko'p hollarda ularni sinonim sifatida qo'llaydilar, biroq, ularning har birining mazmuniy va ma'noviy mohiyati bir-biridan jiddiy farq qiladi.

Sport faoliyati sportga ko'p qirrali ijtimoiy voqea sifatida taalluqli bo'lib, u inson faoliyatining turli sohalariga ta'sir qiladi. Sport sohasiga ko'p sonli turli kasb egalari jalb qilmasdan maksimal natijalarga erishib bo'lmaydi. Sotsiologlar, vrachlar, pedagoglar, fiziologlar, muhandislar, moddiy-texnik ta'minot, madaniyat sohasi, boshqaruv apparati mutaxassisleri va boshqalar mamlakatimizda sportning rivojlanishini ta'minlaydilar. Shu bilan birga bu odamlarning faoliyati jamiyat hayotining ijtimoiy va iqtisodiy sharoitlari bilan belgilanadi.

Aytilganlarni hisobga olgan holda sport faoliyati – bu sport sohasida odamlarni maksimal sog'lomlashtirish va takomillashtirishni ta'minlash bo'yicha uyushtirilgan tartibli faoliyat. Ularning asosiy prinsiplari va shakllari jamiyatda sport rivojlanishining ijtimoiy sharoitlari bilan belgilanadi.

Musobaqa faoliyati rasmiy musobaqalarga nisbatan o'zining absolyut mohiyatida faqat musobaqa faoliyati sifatida ishtirok etadi. Bu nuqtai nazardan musobaqa faoliyati odamning o'ziga xos harakat faoliyati bo'lib, odatda, rasmiy musobaqalar sharoitida psixik va jismoniy kuch sarflashning haddan tashqari chegarasida jamiyat ahamiyatidagi shaxsiy sport natijalarini o'rnatish hisoblanadi.

Sportchilarning shaxsiy musobaqa faoliyati musobaqalarda amalga oshiriladi. Musobaqa – inson imkoniyatlari va o'zaro axloqiy munosabatlar shakllanishining muhim omili, hamda odamlar yoki odamlar guruhi orasida aloqa shaklidir.

Musobaqa faoliyatining pirovard natijasi sport yutuqlari hisoblanadi, ular sportdagi son va sifat ko'rsatkichlari darajasi bilan tavsiflanadi.

Sport yutuqlari – bu muayyan natijalarda ifodalangan sportchining qobiliyati va sport mahoratining ko'rsatkichi.

Turli xildagi musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishda sport va musobaqa faoliyati sport harakatiga uzviy ravishda qo'shiladi, negaki, sport harakatining barcha yo'nalishlarida ommaviy hammabop sport va yuksak yutuqlar sporti jiddiy rol o'ynaydi. SHu sababdan sport harakati – bu ijtimoiy oqim, ommaviy sport va yuksak yutuqlar sporti sohasida sport amaliyoti.

“*Sport*” tushunchasi bilan birga ko'pincha “*jismoniy madaniyat*” tushunchasini yoki ularni birga qo'shib “*jismoniy madaniyat va sport*” deb ishlatadilar. Sport jismoniy madaniyatning ajralmas yirik tarkibiy qismi hisoblanadi. Jismoniy madaniyatning qator ijtimoiy funksiyalari sportga ham tarqaladi. Biroq, hamma sport turlarini jismoniy madaniyat tarkibiga kiritish to'g'ri bo'lmaydi. Bu shu bilan bog'lik-ki, “*jismoniy madaniyat*” tushunchasi shaxs va jamiyat madaniyatining uzviy qismi, inson tomonidan harakat faolligini hayot amaliyotiga o'zining holati va rivojlanishini, jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish omili sifatida ratsional qo'llash deb tushuniladi.

Shaxmat, shashka, brij, model-konstruktorlik kabi sport turlari sport yutuqlariga tayyorgarlikning asosiy vositasi sifatida jismoniy mashqlarni bevosita qo'llash bilan bog'liq emas.

Garchi, sport jismoniy madaniyat tarkibining biri bo'lsa ham, ma'lum mustaqillikka ega bo'lib, uning doirasidan tashqariga chiqadi.

Sport harakati bizning mamlakatimizda va barcha dunyoda ommaviy sport amaliyotini qamrab oladi. Millionlab bolalar, o'smirlar, yigitlar, qizlar va katta yoshdagi odamlar sport bilan shug'ullanishda o'zlarining sog'ligini mustahkamlaydilar, odamlar bilan bo'lgan munosabatlardan bahra oladilar, tanlab olingan sport ixtisosligida takomillashadilar, o'zlarining jismoniy konditsiyalarini, umumiy ish qobiliyatlarini oshiradilar va o'zlarining imkoniyatlariga mos holda sport natijalariga erishadilar.

1.2 Sportning ijtimoiy funksiyalari

Sportning funksiyasi deganda uning odamlar va odamlar munosabatiga, shaxs va jamiyatning ma'lum ehtiyojlarini qondirishga va rivojlantirishga ta'sir ko'rsatuvchi o'ziga xos ob'ektiv xususiyatlari tushuniladi.

Sportning funksiyalarini shartli ravishda o'ziga xos (uning faqat o'ziga xos voqelikning ko'rinishi) va umumiyga ajratish mumkin. Birinchisiga musobaqa-etalon va evristik-muvafaqqiyatga erishish funksiyalari taalluqlidir. Hozirgi vaqtda sportning umumiy funksiyalariga ijtimoiy-jamoat ahamiyatiga ega bo'lgan: shaxsni maqsadli tarbiyalash, o'qitish va rivojlantirish; sog'lomlashtiruvchi-rekreativ; emotsional-tomosha; ijtimoiy integratsiya va shaxsni ijtimoiylashtirish; kommunikativ va iqtisodiy funksiyalar mansubdir.

Musobaqa-etalon funksiyasi. Sportning o'ziga xos asosini musobaqa faoliyati tashkil qilib, uning mohiyatini bellashuvlar jarayonida odamning ma'lum imkoniyatlarini maksimal namoyish qilinishini o'z ichiga oladi.

Sportda qayd qilingan rekordlar va yutuqlar, kvalifikatsion me'yorlarning bajarilishi hurmatga sazovor bo'ladi va o'ziga xos individual va inson imkoniyatlarining ko'rsatkichi sifatida xizmat qiladi. Texnik etalonlardan farqli "sport etaloni" tarixiy o'zgarmasdan qolmaydi, balki doim progressivlashadi va shu bilan sportchilarni doimiy takomillashishga rag'batlantiradi. Sportning etalon funksiyasi ayniqsa yuqori muvafaqqiyatlar sportida namoyon bo'ladi, biroq u yoki bu borada sportga ham to'laligicha taalluqlidir, jumladan maxsus tashkil qilinadigan musobaqalar orqali ommaviy hammabop sportga ham.

Evristik-muvafaqqiyatga erishish funksiyasi. Sport uchun ijodiy izlanish faoliyati xos bo'lib, u odamning o'zining imkoniyatlarini bilish bilan bog'liq ravishda ularning maksimal hal qilishning samarador usullarini izlash va orttirishga qaratilgan (L.P.Matveev, 1991). Bu funksiya ayniqsa yuqori muvafaqqiyatlar sportida to'laqonli namoyon bo'ladi, chunki unga erishish uchun tayyorgarlik tizimini doimiy takomillashtirish, trenirovkaning yangi vosita va metodlarini, texnika elementlarining yangi murakkab andozalari va sportda kurash olib borishning yangi taktik masalalarini hal qilish kerak bo'ladi.

Mahoratning yangi darajasiga ko'tarilish uchun doim o'z imkoniyatlarini ishga solishni takomillashtirish va ularni ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida natijali qo'llash zarur. Shunday qilib, sport ulkan ijodiy laboratoriya singari odam imkoniyatlari cho'qqilariga yo'l ochadi. Buning isboti sifatida Nobel mukofoti laureati Archibald Xilning: "eng ko'p yig'ilgan fiziologik ma'lumotlar fiziologiya kitobida emas, balki jahonning sport rekordlarida saqlanadi", – degan so'zlari dalil bo'lib xizmat qiladi.

Ijtimoiy-jamoatchilik funksiyasiga birinchi navbatda shaxsni maqsadli tarbiyalash, o'qitish va rivojlantirish funksiyasi mansub. Sport nafaqat jismoniy va sport takomillashuviga, balki ma'naviy, estetik, intellektual va mehnat tarbiyasiga keng imkoniyatlar yaratadi. Sportning o'ziga tortish kuchi, jismoniy va psixik kuchlarni namoyon qilishga qo'yilgan yuqori talablar shaxsning ma'naviy qirralarini va insoniylik sifatlarini maqsadli tarbiyalashga keng imkoniyatlar beradi. Tarbiyaviy maqsadga erishishning pirovard natijasi faqat sportga bog'liq bo'lib qolmay, balki barcha tarbiya va rivojlantirish tizimining ijtimoiy yo'nalishiga bog'liq bo'ladi. Shunday qilib, sportning tarbiyaviy imkoniyatlari o'z-o'zidan emas, balki sport sohasida sodir bo'ladigan tarbiyaviy yo'naltirilgan munosabatlar tizimi orqali hal qilinadi.

Demak, sport ijtimoiy - pedagogik tizimga kiritilgan bo'lib, u jismoniy tarbiyada amaliy natija beradigan vosita hisoblanadi, hamda sportning amaliy-kasbiy turlari mashg'ulotlari tufayli mehnat va harbiy faoliyatning muhim tarkibiy qismi bo'lib shakllanadi.

Sog'lomlashtiruvchi-rekreativ funksiyasi odam organizmining holati va funksional imkoniyatlariga sportning ijobiy ta'siri orqali namoyon bo'ladi. Ayniqsa bu bolalar va o'smirlar sportida yorqin ifodalangan bo'lib, rivojlanayotgan, shakllanayotgan organizm uchun sport bilan shug'ullanish ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Aynan ana shu yoshda sog'likning poydevori qo'yiladi, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ko'nikmasi singdiriladi, shaxsiy va umumiy gigiena malakalari shakllanadi. SHu bilan bir qatorda sport ijobiy his-tuyg'ular manbai hisoblanadi, u bolalarning psixik holatini yaxshilaydi, aqliy

toliqishni bartaraf qilishga, “mushak quvonchi” ni sezishga imkon yaratadi. Ayniqsa bolalarda gipodinamiyaning salbiy asoratlarini bartaraf qilishda sportning roli juda katta.

Katta yoshdagi aholi bilan ishlashda ham sportga muhim o‘rin ajratiladi. U sog‘lomlashtirish vositasi hisoblanadi, mehnat faoliyati va turmushda ilmiy-texnik progressning nomaqbul asoratlariga xos bo‘lgan harakat faolligining keskin kamayib ketishidan himoyalaydi. Sport sog‘lom turmush tarzi, dam olish va ko‘ngil ochishni tashkil qilishning ommabop shakllaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa bu, yuqori natijalarga erishishga maqsad qilingan ommaviy sportda o‘zining yorqin aksini topadi.

Sportning emotsional-tomosha funksiyasi sport turlaridagi harakatlarning estetik xususiyatlari, odamning jismoniy va ma‘naviy sifatlari hamohangligida namoyon bo‘luvchi harakatlarning estetik go‘zalligida ochiladi. Ayniqsa, murakkab koordinatsion sport turlari bo‘lgan sport va badiiy gimnastika, figurali uchish, suvga sakrash va boshqalar jozibalidir. Odam badanining go‘zalligi, texnik murakkab va siyqalangan harakatlar, bayramona kayfiyat – bularning hammasi sport ishqibozlarini o‘ziga jalb qiladi. Tomosha sifatida sportning hammabopligi ko‘p odamlarning shaxsiy va jamoaviy qiziqishlariga ta’sir qiladi, idrok qilishning ta’sirchanligi va his-tuyg‘uligi bilan, hamda qariyb hammaga tushunarli bo‘lgan “sport tili” ning universalligi bilan tavsiflanadi.

Sport qariyb hamma uchun his-tuyg‘u mazmuniga boy ommaviy tomosha ko‘rsatishi bilan qiziqarlidir. Zamonaviy kommunikatsiyaning texnik vositalari, ayniqsa televidenie sport tomoshalari auditoriyasining kengayishiga olib keldi, natijada odamning his-tuyg‘u dunyosiga sportning ta’siri ortib bormoqda.

Sport tomoshabinlarsiz ijtimoiy voqelik sifatida u qadar umumiy ahamiyatga ega bo‘la olmas edi. Sport arenasida musobaqalashayotganlar bilan birga qayg‘urib, ularning birortasiga o‘zini o‘xshatadilar, xuddi-ki o‘zlari emotsional obrazli darajada sport jangi, irodalar kurashi, sport to‘qnashuvlarini hal qilishda ishtirok etayotgandek bo‘ladilar, o‘zlarining hayotiy pozitsiyasining qaror topishiga sabab va taqlid qilish uchun yorqin namunalarni topadilar.

Ijtimoiy integratsiya va shaxsning ijtimoiylashuvi funksiyasi. Sport odamlarni jamiyat hayotiga jalb qilish, shug‘ullanuvchilarda ijtimoiy munosabatlarning shakllanishida kuchli omillardan biri hisoblanadi.

Sport munosabatlarining o‘ziga xosligi (shaxslararo, guruhlararo, jamoalararo) albatta ijtimoiy munosabatlar tizimiga tortadi va sport doirasidan chiqadi. Bu munosabatlarning yig‘indisi sportning shaxsga bo‘lgan ta’siri asosini tashkil qiladi, sport sohasida va ancha keng miqyosda shaxs ijtimoiy tajribalarni o‘zlashtiradi.

Sport harakati ommaviy ijtimoiy oqim sifatida ko‘p ahamiyatga ega bo‘lib bormoqda va ijtimoiy integratsiyaning omillaridan biri sifatida u, odamlarni qoniqtiradigan faoliyatning umumiy qiziqishlari asosida yaqinlashtiradi va ularni guruhlarga, tashkilotlarga, ittifoqlarga, klublarga birlashtiradi. Sportning ommabopligi xalqning, millatning, davlatning obro‘si ehtiyojlariga ko‘ra sport yutuqlarining haqqoniy baholanishi, uni ommaning ongiga ta’sir qilish uchun qulay kanal qiladi. Zamonaviy dunyoda bu kanal tijorat maqsadida foydalaniladi.

Kommunikativ funksiya. Insoniyatning hozirgi davr rivojlanishida jamiyatning insonparvarlanishi sportni, xalqaro aloqalarni, xalqlarning hamjihatligi va madaniy hamkorligini, dunyoda tinchlikni mustahkamlashni avj oldirish omili etadi.

Sport oldingi zamonlardan boshlab xalqaro munosabatlarda etakchi o‘rinlardan birini egallagan.

Bizning davrimizda xalqaro sport aloqalari global ko‘lamlargacha o‘sgani ajab emas. Sport harakatining “Sport hamma uchun” va olimpiya harakati hozirgi zamonning ulkan xalqaro oqimiga aylandi. SHuni ta’kidlab o‘tish kerak-ki, hozirgi kunda Xalqaro olimpiya qo‘mitasi 200 ga yaqin Milliy olimpiya qo‘mitasini birlashtiradi.

Iqtisodiy funksiya. Sport katta iqtisodiy ahamiyat kasb etib, sportni rivojlantirishga sarf qilingan mablag‘ birinchi navbatda odamlarning sog‘ligi darajasini ko‘tarish, umumiy ish qobiliyatini oshirish, odamlar hayotini uzaytirishda yuz ming marta sarflangan mablag‘ni qoplaydi. Sport to‘g‘rsida fan,

moddiy-texnik baza, kadrlar tayyorlashning rivojlantirilishi – bularning hammasi bolalar va o‘smirlar sporti, ommaviy sport, yuksak yutuqlar sportining rivojlanishiga ko‘maklashadi. SHuningdek, iqtisodiy mazmun sportda tomosha ko‘rsatish, sport inshootlarini ekspluatatsiya qilinishidan tushadigan moliyaviy manbalarga ham ega. Biroq, bu davlat va jamoaviy tashkilotlar sportni rivojlantirishga sarflaydigan mablag‘larning jindakkina qiymatini tashkil etadi. Bizning jamiyatimizning asosiy qadr-qimmatini – bu sog‘likdir. Aynan ana shu yo‘nalishda sportning roli bebahodir.

1.3 Sport harakati rivojlanishining asosiy yo‘nalishlari

Dunyo bo‘yicha sport asosan ikki yo‘nalish bo‘yicha rivojlanmoqda:

- 1) ommaviy sport
- 2) yuksak yutuqlar sporti.

Ommaviy sport o‘z ichiga maktab, litsey, texnikum, talabalar sporti, amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik sporti, jismoniy madaniyat-konditsion sport, sog‘lomlashtiruvchi-rekreativ sportni oladi.

Ko‘pgina mamlakatlarda sportning bu turlari millionlab shug‘ullanuvchilarni qamrab olgan hamda “Sport hamma uchun” harakatiga kiritilgan.

Ommabop sport mashg‘ulotlari yo‘nalishiga bog‘liq holda muntazam mashg‘ulotlar jarayonida: ta‘limiy, tarbiyaviy, sog‘lomlashtirish, amaliy-kasbiy, rekreativ, o‘zining jismoniy holatini oshirish (konditsiya) kabi qator vazifalar hal qilinadi.

Ommabop sportning asosini ta‘lim va tarbiya tizimida bazaviy jismoniy tayyorgarlik yutuqlariga erishishga va umumiy jismoniy qobiliyatlarni optimallashtirishga yo‘naltirilgan maktab-talaba sporti (umumiy o‘rta ta‘lim maktablari, litseylar, texnikumlar, oliy o‘quv yurtlari va boshqalar) tashkil qiladi. SHunday qilib, maktab-talaba sporti umumiy jismoniy tayyorgarlikni va ommaviy darajada sport natijalariga erishishni ta‘minlaydi. Xuddi shunday ommaviy sport harakatiga ma‘lum kasbga tayyorlovchi vosita sifatida amaliy-kasbiy sporti kiradi

(harbiy va xizmat ko'pkurashi, o't o'chiruvchilar amaliy sporti, harbiy havo, desant, ichki ishlar qo'shinlari va maxsus xizmat qismlarida kurash va sharq yakkakurashining turli turlari).

Jismoniy madaniyat-konditsion sport ommaviy rasmiy musobaqalarda ishtirok etuvchi odamlarning zarur darajada ish qobiliyatini saqlash hamda jismoniy tayyorgarligini oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Xuddi shunday ommaviy sport harakatiga sog'lom dam olish, organizmni sog'lomlashtirish, tiklash va ma'lum darajada ish qobiliyatini saqlash vositasi sifatida sog'lomlashtiruvchi-rekreativ sport ham kiradi.

Yuksak yutuqlar sporti muayyan sport turi bo'yicha qiziqishlarni qondirishga, yuksak sport yutuqlariga erishishga, shaxsiy va jamoa obro'sini oshirishga, oliy darajada esa Vatan obro'sini oshirishga yo'naltirilgan faoliyat.

Katta sportda yutuqlarga doimiy trenirovka-bellashuv faoliyatida katta jismoniy va psixik zo'riqishlar tufayli erishish mumkin. Sportchining musobaqaga chiqishlari unga ulkan ma'suliyat yuklaydi. Har bir xatoning qimmat bahosi, har bir muvafaqqiyatsiz start sportchining psixikasiga qattiq talablarni belgilaydigan omil bo'ladi. Ana shu, yuksak yutuqlar sportining asosiy o'ziga xosligi hisoblanadi.

Shu bilan bir vaqtda yuksak yutuqlar sporti ommabop sportdan o'sib chiqadi. U tayyorgarlik vositalari va metodlari nisbatida ommaviy sport bilan uzviy bog'liq bo'lib, ommaviy sport harakatini rag'batlantiradi va yutuqlarga erishish yo'nalishlarini tashkil qiladi.

Zamonaviy yuksak yutuqlar sporti ham bir xil emas. Hozirgi vaqtda unda qator yo'nalishlar kuzatilmoqda:

- 1) super yutuqli (havaskor) sport;
- 2) professional sport;
- 3) professional-tijorat sporti:
 - yutuqli-tijorat sporti;
 - tomosha-tijorat sporti.

Super yutuqli (havaskor) sport hozirgi vaqtda yuklamalar talabi, trenirovka-

musobaqa faoliyatini tashkil qilish bo'yicha professional sportning belgilarini egallamoqda.

Havaskor yuksak yutuqlar sporti vakillari talabalar, o'quvchilar yoki harbiy xizmatchilar hisoblanadi, bu esa o'zlarini havaskor deb atashga huquq beradi (biroq, ularning ish haqi professionallar ish haqi bilan qariyb tengdir).

Havaskor sportchilar doim o'zlarining tayyorgarligini asosiy musobaqalarni nishonga olib quradilar: Olimpiya o'yinlari, Jahon, Osiyo, O'zbekiston chempionatlari.

Bu musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishlari o'zlarining reytinglarini ko'tarishga imkon yaratadi va keyinchalik professional sportga o'tib, ancha yuqori gonorar olishga erishadilar.

Professsional-tijorat sportining super yutuqli havaskor sportidan asosiy farqi shundaki, chunki profesional-tijorat sporti biznes qonuniyatlari va xuddi shunday sport qonuniyatlari bo'yicha rivojlanadi. Professional sportchilar musobaqalari tizimiga ularning ketma-ket keladigan uzun startlar seriyalarida muvaffaqiyatli chiqishlarini o'z ichiga olgan ma'lum maqsadlar o'z ta'sirini ko'rsatadi. Bu esa "sport bozorida" gi atletning "qiymati" ga muvofiq har bir start uchun moddiy taqdirlanishi bilan bog'liq. Shu bois professionallarning bir qismi faqat 2-3 marta yillik siklda sport formasining eng yuqori tayyorlik holatiga kirishni o'zlarining oldiga maqsad qilib qo'ymaydilar. Uzoq vaqt davomida ular etarlicha yuqori, lekin maksimal bo'lmagan tayyorgarlik darajasini saqlab turadilar.

Professional sportchilarni uchta guruhga ajratish mumkin.

Birinchi guruhga Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari va kubok hamda tijorat startlarida muvaffaqiyat qozonishga harakat qilayotgan sportchilarni kiritish mumkin.

Ikkinchi guruhga sportda yuqori natijalarga ega bo'lgan, lekin yirik musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishni hohlamaydigan sportchilarni kiritish mumkin. Ularning asosiy vazifasi – turli xil kubok, tijorat musobaqalarida va taklif qilingan startlarda muvaffaqiyat qozonishdir.

Uchinchi guruhga, ayniqsa, sport o'yinlari, yakkakurashlar, konkida figurali

uchishga ixtisoslashgan sportchi veteranlarni kiritish mumkin. Bu sportchilar o'rtacha jismoniy tayyorgarlik va juda yuqori texnik darajani saqlagan holda yuqori artistizm jo'rligida tomoshabinlar va yuqori ish haqi uchun oliy sport mahoratini namoyish etadilar.

Sport harakatida ommaviy sport va yuksak yutuqlar sporti oralig'idagi holatni bolalar sport maktabi, klublar, seksiyalar, seksiyalar tizimida shug'ullanuvchi sportchilar tashkil qiladi.

Statistik ma'lumotlarga qaraganda O'zbekistonda sport maktablarida ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida shug'ullanuvchilar soni quyidagicha:

- boshlang'ich tayyorgarlikda – 70,6%;
- boshlang'ich va chuqur ixtisoslashishda – 27,1%;
- sport takomillashuvida – 0,34%;
- yuqori sport mahoratida – 0,09%

Shunday qilib yuksak yutuqlar sportiga faqat 0,4% shug'ullanuvchilar o'tadilar.

0,4 mln bolalar va o'smirlar, yigitlar va qizlardan 6990 tasi yuqori kvalifikatsiyali sportchi bo'ladi.

Shunday qilib, sport maktablar va klublarning zamonaviy tizimi yuksak yutuqlar sportiga xuddi shunday ommaviy sportga xizmat qiladi

Nazoart savollari

1. Sportni tor ma'noda qanday tushunish mkmkin?
2. Sportchini tayyorlash tizimi o'z ichiga nechata blokni oladi?
3. Dunyoda keng tarqalgan barcha sport turlari qaysi guruhga tasniflanadi?
4. Sportchi tayyorgarligi tizimining muhim komponenti nima hisoblanadi?
5. Sportning funksiyalari shartli ravishda necha qismga ajratiladi?
6. Sportning ijtimoiy funksiyalarini sanab bering?
7. Dunyo bo'yicha sport asosan qaysi yo'nalishlarda rivojlanmoqda?
8. Ommabop sportning asosini ta'lim va tarbiya tizimida nimalar tashkil qiladi?

9. Hozirgi vaqtda yuksak yutuqlar sportida qanday yo‘nalishlar kuzatilmoqda?

10. Professional sportchilarni nechta guruhga ajratish mumkin?

Mavzu bo‘yicha test

1 Sportda o‘ziga xos tub maqsad nima hisoblanadi?

- A Odamning trenirovka faoliyati sharoitida amalga oshiriladigan jismoniy takomillashuvi
- B Odamning musobaqa faoliyati sharoitida amalga oshiriladigan jismoniy takomillashuvi
- C Odamning musobaqa faoliyati sharoitida amalga oshiriladigan jismoniy rivojlanishi
- D Odamning musobaqa faoliyati sharoitida amalga oshiriladigan jismoniy qayta tayyorgarligi

2 Sportni tor ma’noda qanday ta’riflash mumkin?

- A Shaxsiy trenirovka faoliyati
- B Shaxsiy tayyorgarlik faoliyati
- C Shaxsiy taktik faoliyat
- D Shaxsiy musobaqa faoliyati

3 Imkon boricha jismoniy va psixik sifatlarni namoyon qilish bilan bog‘liq sportchilarning faol harakat faoliyati bilan tavsiflanadigan sport turlari qaysi guruhga mansub (L.P.Matveev bo‘yicha)?

- A To‘rtinchi
- B Uchinchi
- C Ikkinchi
- D Birinchi

4 Sportchi tayyorgarlik tizimida muhim komponent nima hisoblanadi?

- A Trenirovka
- B Texnika
- C Musobaqa
- D Taktika

5 Sportchining tayyorgarlik tizimida maqsad, vosita va metod sifatida quyidagilardan qaysi biri ajralib turadi?

- A Trenirovka
- B Texnika
- C Musobaqa
- D Taktika

6 Sport amaliyotida qaysi tushunchalar keng tarqalgan?

- A “Sport tayrgarligi”, “musobaqa trenirovkasi”
 - B “Sport faoliyati”, “musobaqa faoliyati”
 - C “Sport taktikasi”, “musobaqa amliyoti”
 - D “Sport amaliyoti”, “musobaqa psixologiyasi”
- 7 Ommaviy sport va yuksak yutuqlar sporti amaliyotidagi ijtimoiy oqim qanday nomlanadi?**
- A Sportning siljishi
 - B Sportcha manyovr
 - C Sport harakati
 - D Sportning aylanishi
- 8 Sportning qaysi funksiyasi odam ogranizmi holati va funksional imkoniyatlariga ijobiy ta’sir ko’rsatadi?**
- A Musobaqa-etalon
 - B Ijtimoiy-jamoaviy
 - C Sog’lomlashtiruvchi-rekreativ
 - D Evristik-muvaffaqiyat
- 9 Sportning qaysi funksiyasi bellashuv jarayonida odam imkoniyatlarining namoyon bo’lishini bir xil taqqoslash va ob’ektiv baholashni o’z ichiga oladi?**
- A Musobaqa-etalon
 - B Ijtimoiy-jamoaviy
 - C Sog’lomlashtiruvchi-rekreativ
 - D Evristik-muvaffaqiyat
- 10 Sportda trenirovkaning yangi vosita va metodlarini izlash, tayyorgarlik tizimini doim takomillashtirish funksiyasi qanday nomlanadi?**
- A Musobaqa-etalon
 - B Ijtimoiy-jamoaviy
 - C Sog’lomlashtiruvchi-rekreativ
 - D Evristik-muvaffaqiyat
- 11 Sportning qaysi funksiyasi dunyoda tinchlikni mustahkamlash, xalqaro munosabatlarni rivojlantirish omili hisoblanadi?**
- A Musobaqa-etalon
 - B Ijtimoiy-jamoaviy
 - C Sog’lomlashtiruvchi-rekreativ
 - D Kommunikativ
- 12 Zarur darajada ish qobiliyatini saqlovchi vosita sifatida xizmat qiluvchi sport qanday nomlanadi?**
- A Jismoniy-konditsion
 - B Sport-konditsion

- C Ommaviy-konditsion
- D Rekreativ-konditsion
- 13 Sport tayyorgarligining asosi nima hisoblanadi?**
 - A Tayyorgarlik jarayoni
 - B Trenirovka jarayoni
 - C Musobaqa jarayoni
 - D Sport jarayoni
- 14 Qobiliyatlarning tug‘ma shartlangan komponenti nima hisoblanadi?**
 - A Faoliyat
 - B Iste‘dod
 - C Xususiyat
 - D Mahorat
- 15 Sportchi tayyorgarligi tizimida qaysi samarali omil birinchi o‘rinni egallaydi?**
 - A Sportchi tayyorgarligi tizimining texnik-taktik asosi
 - B Sportchi tayyorgarligi tizimining ilmiy-metodik asosi
 - C Sportchi tayyorgarligi tizimining tibbiy-biologik asosi
 - D Sportchi tayyorgarligi tizimining psixologik-pedagogik asosi
- 16 U yoki boshqa mamlakatning sportdagi yutuqlari darajasi ko‘p jihatdan nimaga bog‘liq bo‘ladi?**
 - A Jamiyat turmushining moddiy sharoitlariga
 - B Jamiyat turmushining ijtimoiy sharoitlariga
 - C Jamiyat turmushining nomoddiy sharoitlariga
 - D Jamiyat turmushining sport sharoitlariga
- 17 “Plato” so‘zi nimani bildiradi?**
 - A Maksimalizatsiya
 - B Submaksimalizatsiya
 - C Stabilizatsiya
 - D Minimalizatsiya
- 18 Ommaviy sport nima bilan xarakterlanadi?**
 - A Sport bellashuviga yo‘nalganlik
 - B Musobaqa bellashuviga yo‘nalganlik
 - C Yuqori natijalar bilan g‘alaba qozonish
 - D Musobaqalarga yo‘nalganlik
- 19 Sinov shakli bo‘yicha qanday musobaqalar bo‘lishi mumkin?**
 - A Xududiy
 - B Shaxsiy-jamoaviy
 - C Saralash
 - D Respublika

20 Sport musobaqasining ajralmas xususiyati nima hisoblanadi?

- A** Musobaqa munosabatlari
- B** Bellashuv munosabatlari
- C** Raqobat munosabatlari
- D** Sport munosabatlari

Tavsiya etiladigan adabiyotlar:

1. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (sportning nazariy asoslari). Darslik. 2-jild. Toshkent «ITA-PRESS», 2015 yil. 182 bet.

2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent, O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005 yil. 239 bet.

3. Юнусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие. Ташкент, издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2009 год. 224 с.

4. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Учебное пособие. Ташкент, издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2005 год. 262 с.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва. «Физическая культура и спорт». 2005. 544 с.

6. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-е издание, исправленное и дополненное. Москва. АCADEMA 2003. 480 с.

2-MAVZU. SPORT MUSOBAQALARI VA SPORTCHILARNI

TAYYORLASH TIZIMI

2.1. Trenirovka-musobaqa tayyorgarligi tizimining tavsifi

2.2. Sportchi tayyorgarligini kompleks ravishda nazorat qilish va hisobga olish

2.3. Sportdagi yutuqlar va ularning rivojlanish tendensiyalari

Tayanch iboralar: *trenirovka-musobaqa tayyorgarligi, saralash va sport orientatsiyasi tizimi, musobaqalar tizimi, sport trenirovkasi tizimi, ilmiy-metodik,*

tibbiy-biologik va informatsion ta'minot, moddiy-texnik ta'minot, tashqi muhit omillari, boshqaruv va tashkiliy tizim, kompleks nazorat, tezkor (operativ) nazorat, musobaqa va trenirovka ta'sirlari nazorati, sportchi tayyorgarligi holati nazorati, tashqi muhit omillari nazorati, sport yutuqlari, sport qobiliyatlarini baholash.

2.1 Trenirovka-musobaqa tayyorgarligi tizimining tavsifi

Trenirovka-musobaqa tayyorgarligi tizimining asosiy eng muhim tarkibiy qismlari quyidagilar hisoblanadi:

- 1) saralash va sport orientatsiyasi tizimi;
- 2) musobaqalar tizimi;
- 3) sport trenirovkasi tizimi;
- 4) trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiruvchi omillar tizimi: a) kadrlarni tayyorlash; b) ilmiy-metodik va informatsion ta'minot; v) tibbiy-biologik ta'minot; g) moddiy-texnik ta'minot; d) moliyaviy ta'minot; e) tashkiliy-boshqaruv omillari; j) tashqi muhit omillari.

Sport tayyorgarligi tizimining har bir tarkibiy qismi o'zining funksional vazifasiga ega va shu bilan birga uning umumiy qonuniyatlariga bo'ysinib ishlaydi va tayyorgarlik tizimini rivojlantiradi.

Saralash va sport orientatsiyasi tizimi – pedagogik, tibbiy-biologik, psixologik va ijtimoiy xarakterdagi tashkiliy-metodik tadbirlar kompleksi bo'lib, bolaning, o'smirning, yigit va qizlarning u yoki boshqa sport turi faoliyatiga iste'dodligini aniqlashga imkon yaratadi. Doimiy kuchayib borayotgan raqobat va natijalarning doimiy o'sishi bilan tavsiflanuvchi zamonaviy sportda favqulodda yuqori rivojlanish darajasida zarur morfofunktsional ko'rsatkichlarga va jismoniy, psixik hamda intellektual qobiliyatlarni sintez qilishga ega bo'lgan sportchilarni aniqlash aynqsa muhimdir.

Saralash tizmiga qo'yiladigan asosiy talab shundan iboratki, u ko'p yillik tayyorgarlik tizimining ajralmas tarkibiy qismi bo'lishi kerak, chunki qobiliyatlar faqat trenirovka va tarbiya jarayonidagina ochilishi mumkin va murakab dialektik birlikning natijasi hisoblanadi – tug'ma va orttirilgan, biologik va ijtimoiy

(V.N.Platonov, 1987).

Musobaqalar tizimi. Sport musobaqalari sport faoliyatining o'ziga xos shakli bo'lib, tayyorgarlikning maqsad va yo'nalishlarini, hamda shug'ullanuvchilar tayyorgarlik darajasini taqqoslash va oshirishga imkon berib, ixtisoslashtirilgan trenirovkaning muhim vositalaridan biri sifatida qo'llaniladi.

Sport va iqtisodiy muvofiqlikni, o'tkazish sharoitini, an'analarni, o'ziga xos xususiyatlarni hisobga olib har bir sport turida musobaqalar tizimi vujudga keladi va odatda ular jahon, qit'a, milliy, va mahalliy darajasida izchillikka ega bo'ladi.

Sport musobaqalari tizimi funksiyalari zamonaviy sportda nihoyatda keng va turli-tumandir. Musobaqalar tizimi sportchilar mahorati takomillashtirilishini boshqarishda muhim universal mexanizm hisoblanadi. U ko'p jihatdan trenirovka jarayonining strukturasi, yo'nalishini va mazmunini belgilab beradi; zarur nazorat usuli sifatida ishtirok etadi; sport turining rivojlanishiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi; jahon va milliy sport tayyorgarligi tizimi hamkorligini tezkor (operativ) tashkil qilishga imkon yaratadi; sportning ommaviylashtirilishini rivojlantirishga ko'maklashadi; motivatsion mexanizmning shakllanishiga faol ta'sir ko'rsatadi.

Biroq ma'lum vaziyatlarda alohida musobaqalar sportchilar tayyorgarligi tizimining doirasidan tashqariga chiqadi, chunki ular ko'p yillik yoki yillik sikl natijasi hisoblanadi. Bunday musobaqalarga ko'pincha Olimpiya o'yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari taalluqlidir, past kvalifikatsiyali sportchilar uchun esa, asosiy maqsadli musobaqalar – O'zbekiston chempionatlari va boshqalar.

Sport trenirovkasi tizimi. Musobaqalar tizimining samarali ishlashi, ya'ni ma'lum startlarda va kerakli muddatlarda rejalashtirilgan sport natijalariga erishish trenirovka tizimining samaradorligi bilan ta'minlanadi.

Trenirovka jarayoni sport tayyorgarligining asosi hisoblanadi, barcha harakat faoliyatining xarakteri va mazmunini hamda moliyaviy, moddiy-texnik, informatsion, ilmiy va tibbiy ta'minot, charchashdan qaytarilish tadbirlarini belgilaydi.

Trenirovka faoliyati jarayonida sportchi o'zining jismoniy, texnik, taktik va psixik tayyorgarligini takomillashtiradi, ularning yuqori darajasiga muvafaqqiyatli

erishish zamini esa odamning tarbiyasi va uning intellektual qobiliyatlari hisoblanadi.

Musobaqa va trenirovka tizimlarining ishlash samaradorligini oshiruvchi omillar tizimi.

Kadrlar. Mamlakatimiz sportchilar tayyorlash tizimining progressiv, professional kvalifikatsiyali kadrlar darajasi, iste'dodli sportchilar va trenerlar mavjudligi, sport natijalarining kelgusida o'sishi uchun samarali texnologiya va metodikalarni taklif qila oladigan mutaxassislarning ilmiy salohiyati bilan ta'minlanadi.

Ilmiy-metodik, tibbiy-biologik va informatsion ta'minot. Ilmiy-texnik progress yutuqlarini o'z vaqtida amaliyotga tatbiq qilish sportchilar tayyorgarlik samaradorligini hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Ilmiy-metodik, tibbiy-biologik va informatsion ta'minot tizimi o'z ichiga quyidagilarni oladi: ilmiy-tadqiqot institutlari, jismoniy tarbiya va sport universiteti va jismoniy madaniyat fakultetlarida ixtisoslashtirilgan guruhlar; O'zbekiston terma jamoalari qoshida tashkil qilingan kompleksli ilmiy guruhlar; tibbiy jismoniy madaniyat dispanseri; turli sport tashkilotlari qoshidagi metodik xonalar va boshqalar. Bu tizimga yana ixtisoslashtirilgan kitob nashriyotlari, gazetalar, jurnallar, televidenie kompaniyalarining sport ko'rsatuvlari, kompyuter bilan jihozlangan informatsion markazlar mansubdir.

Bu tizim quyidagi funksiyalarni bajaradi:

- sportning rivojlanish tendensiyalarini aniqlaydi, sportchilarni tayyorlash tizimi asosiy tarkibiy qismlarining rivojlanish yo'llarini ilmiy bilimlar asosida oldindan ko'rishni amalga oshiradi va bashorat qiladi;

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

- sportning tashkiliy-boshqaruv, iqtisodiy va moddiy-texnik omillarini takomillashtiradi;

- sportning tibbiy-biologik muammolarini ishlab chiqadi hamda sportchilar sog'ligini saqlash va tiklash, ularning ish qobiliyatini oshirish bo'yicha amaliy choralar hal qilinishini amalga oshiradi;

- sportning psixologik muammolarini ishlab chiqadi va sport tayyorgarligining psixik ta'minoti bo'yicha amaliy choralar amalga oshirilishini ta'minlaydi;

- jismoniy madaniyat va sport bo'yicha kadrlarni tayyorlashni va qayta tayyorlashni olib boradi;

- sport bo'yicha mutaxassislarni ma'lumotlar bilan ta'minlaydi.

Trenirovka va musobaqa jarayonlarida diagnostika, o'lchov, hisoblash, audio va video texnikalari keng qo'llaniladi.

Shuni ta'kidlab o'tish kerak-ki, sport fanining rivojlanishi, sportga dunyo ilmiy-texnik progressiv yutuqlarini tatbiq qilish sportchilar tayyorgarligini ilmiy kompleksli va informatsion ta'minlashda turli kasb mutaxassislari – pedagoglar, vrachlar, biologlar, fiziologlar, biomexaniklar, biokimyochilar, sotsiologlar, muhandislar, matematiklar va boshqalarning jalb qilinishiga sabab bo'ladi.

Moddiy-texnik ta'minot. Oxirgi yillarda sportda moddiy-texnik bazaning takomillashuvi sport jihozlari, sport inshootlari, trenajyorlar, sport poyafzali, kiyimlari va boshqalarning yangi modellarini barpo qilish bilan bog'liq bo'lgan tub o'zgarishlar sodir bo'ldi.

Ko'pgina ixtisoslashtirilgan firmalar har yili yangi (ancha takomillashtirilgan) sport mahsulotlari namunalarini ishlab chiqmoqdalar. Bu esa sport texnikasining o'zgarishiga, trenirovka metodlarining takomillashuviga, sportchilarning sog'ligini saqlashga, sport natijalarining o'sishiga sabab bo'lmoqda.

Sportni moliyalashtirish turli xil manbalardan: davlat byudjetidan, tijorat tashkilotlaridan, homiylardan hamda mahalliy byudjetdan amalga oshiriladi. Bu esa sport maktablarida, Xalq ta'limi tizimida va ba'zi boshqa tashkilotlarda iste'dodli bolalar va o'smirlarni sport mashg'ulotlari bilan bepul shug'ullanishlariga imkon beradi.

Keyingi yillarda sport turlari bo'yicha federatsiyalar, ko'ngilli sport jamiyatlari, klublar, jamoalar o'zini o'zi moliyalashga va boshqa noan'anaviy o'zini o'zi moliyalashga o'tmoqdalar hamda sport tayyorgarligi tizimidagi ko'p

masalalarni samarali hal etmoqdalar.

Trenirovka va musobaqa tizimlarining ishlash samaradorligini oshiruvchi texnologiyalarning doimiy takomillashuvi sababli yuqori sport mahorati bosqichida sportchilarni tayyorlash jarayonining qimmatlashishi tendensiyasi kuzatilmoqda. Hisoblar shuni ko'rsatadi-ki, yuqori sport mahorati bosqichida bir yilda bitta sportchining tayyorgarligiga boshlang'ich tayyorlov bosqichiga nisbatan 800-1000 marta (ba'zi hollarda undanam ziyod) mablag' sarflanmoqda.

Tashqi muhit omillari. Sportchilar tayyorlash tizimi faoliyatini ijtimoiy, iqtisodiy, demografik sharoitlar va tabiiy muhitdan ajratilgan holda qurib bo'lmaydi. Bu omillarning hammasi u yoki boshqa sport turining rivojlanishiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

Trenirovka-musobaqa faoliyatining samaradorligiga tashqi muhitning dengiz sathidan yuqori balandlik, harorat, atrof-muhitning namligi, vaqt (soat) mintaqasining o'zgarishi kabi tashqi muhit omillari o'z ta'sirini ko'rsatadi. Bir tomondan ular sportchi qobiliyatini oshirishga imkon tug'dirishi mumkin, boshqa tomondan esa – uni ancha pasaytirishi mumkin. Tashqi muhit omillarini ayniqsa nufuzli musobaqalarga tayyorlanish jarayonida hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi.

Boshqaruv va tashkiliy tizim. Sportchi takomillashuvini boshqarish tizimi – bu dasturlarni amalga oshirish va maqsad qilingan vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan boshqaruvchi va boshqariluvchi quyi tizimlar faoliyatining majmuidir. U kompleks xarakterga ega bo'lib, sportchi tayyorgarligini bevosita boshqarishning mahalliy, viloyat, respublika darajalarini o'z ichiga oladi. Boshqaruvning tizimliliigi bir-biriga moslashtirilganligi va teng huquq asosida bir maqsadga qaratilishini belgilab beradi va har qaysi darajada o'ziga xos vazifalar hal etiladi. Boshqaruvning kompleksligi shuningdek, boshqaruv tizimida turli tarkibiy qismlar mavjudligi bilan namoyon bo'ladi – bular: biologik, ijtimoiy-iqtisodiy, moddiy-texnik, informatsion va boshqalar.

Boshqaruv tizimida tizimning ishlashini ta'minlovchi va maqsadga erishtiruvchi tashkiliy struktura va mexanizmni farqlaydilar.

Tashkiliy struktura deganda turli sport tashkilotlari maqsadlari, vazifalari va tizim funksiyalari hamda ularning alohida tarkibiy qismlari, ular orasidagi ma'lumotlar oqimining o'zaro aloqadorligi va huquq asosida bir joyga qaratilgani majmuidir.

Boshqaruv mexanizmi – bu odamlar tomonidan sportchilar tayyorgarligini boshqarishda qo'llaniladigan turli xil metodlar, usullar, rag'batlantiruvchi omillar majmui.

Mamlakatimizda sportchilarni tayyorlash tizimi tarixiy shakllangan bo'lib, u o'z ichiga turli tashkilotlarni oladi va ijtimoiy-davlat xarakteriga ega. Hozirgi kunda bu struktura doirasida ommaviy jismoniy madaniyat shuningdek, yuksak yutuqlar sportini boshqarish amalga oshirilmoqda. Tashkiliy struktura tuzilishining nihoyatda murakkabligi sharoitida turli tendensiya yuzaga chiqmoqda: bir tomondan integratsiya, kooperatsiya, koordinatsiya, boshqa tomondan – ma'muriy va funksional ajralganlik, tor mahkamachilik va tor tashkiliy maqsadlarning shakllanishi.

2.2 Sportchi tayyorgarligini kompleks ravishda nazorat qilish va hisobga olish

Kompleks nazorat – bu sportchi tayyorgarligi darajasini aniqlash maqsadida trenirovka sikllarida turli ko'rsatkichlarni o'lchash va baholash (pedagogik, psixologik, biologik, sotsiometrik, sport-tibbiy va boshqa metodlar hamda testlar qo'llaniladi)

Kompleks nazorat faqat uchta guruh ko'rsatkichlari qayd qilingandagina amalga oshirilgan hisoblanadi:

- 1) trenirovka va musobaqa ta'sirlari ko'rsatkichlari;
- 2) standart sharoitlarda qayd etilgan sportchining funksional holati va tayyorgarligi ko'rsatkichlari;
- 3) tashqi muhit holatining ko'rsatkichlari.

Kompleks nazorat ko'p holatlarda test o'tkazilishi borishida yoki testda bajarilgan ishlar natijalarini o'lchashda amalga oshiriladi.

Uchta test guruhini farqlaydilar. Testlarning birinchi guruhi – tinch holatda

o‘tkaziladigan testlar. Ularga jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari kiradi (bo‘y va gavdaning og‘irligi, teri-yog‘ qatlamining qalinligi, qo‘l, oyoq, gavdaning uzunligi, quchoq-qulochi va boshqalar). Tinch holatda yurak, mushak, asab va qon-tomir tizimlarining funksional holatini o‘lchaydilar

Test (lotincha test – vazifa, sinash) – standartlashtirilgan vazifalar, tekshirishlar, oldindan aniqlangan ishonchli sinash natijalari bo‘yicha baholashda shaxsni tadqiqot qilish metodi.

Birinchi guruh testlari yordamida olinadigan ma’lumotlar sportchining jismoniy holatini baholash uchun asos hisoblanadi.

Ikkinchi guruh testlari – bu barcha sportchilarga bir xil vazifalar bajarilishi taklif qilinadigan standart testlar (masalan, tredbandda 5 m/s tezlikda 5 min davomida yugurish yoki turnikda 1 min da 10 marta tortilish va boshqalar). Bu testlarning o‘ziga xos xususiyatlari katta bo‘lmagan yuklamalarni bajarishdan iborat, shuning uchun iloji boricha maksimal natijalarga erishish motivatsiyasi bu erda kerak emas.

Uchinchi guruh testlari – bu mashqlarni bajarishda iloji boricha maksimal harakat natijalarini ko‘rsatishga qaratilgan testlar. Biomexanik, fiziologik, biokimyoviy va boshqa ko‘rsatkichlar qiymati o‘lchanadi (testda namoyon bo‘ladigan kuch, yurak qisqarish chastotasi (YuQCh), kislorodning maksimal iste’moli (KMI), anaerob bo‘sag‘asi, laktat va boshqalar). Bu testlarning o‘ziga xos xususiyati – yuqori psixologik kayfiyat, iloji boricha yuqori natijalarga erishish motivining zaruriyatligidir.

Sportchi tayyorgarligini boshqarish vazifalaridan kelib chiqib, tezkor (operativ), joriy va bosqichli nazoratlarni farqlaydilar.

Tezkor (operativ) nazorat – bu sportchining ishchanlik holatini nazorat qilish, jumladan, navbatdagi urinishni, navbatdagi mashqni bajarishga, bellashuv, jangni olib borishga va boshqalarga tayyorgarligining nazorati. U sportchi organizmining trenirovka va musobaqa yuklamalariga reaksiyasini, texnik usullarni va kombinatsiyalarni butunligicha bajarish sifatini baholashga yo‘naltirilgan.

Joriy nazorat – bu mikrotsikllardagi tayyorgarlik, nazorat musobaqalari natijalari, yuklamalar dinamikasi va ularning o‘zaro nisbati, sportchining texnikasi va taktikasi rivojlanishi darajasini baholash va uning kundalik tayyorgarligining o‘zgarishi darajasini qayd va tahlil qilish.

Bosqichli nazorat – bu tayyorgarlik bosqichi (davri) oxirida sportchining musobaqa va trenirovka faoliyati turli ko‘rsatkichlarini, musobaqalardagi yoki maxsus tashkil qilingan sharoitlardagi yuklamalar va sport natijalari dinamikasini o‘lchash va baholash.

Kompleks nazorat mazmuni va yo‘nalishi 2.1 jadvalda keltirilgan.

Kompleks nazorat asosida sport trenirovkasi samaradorligini to‘g‘ri baholash, sportchilar tayyorgarligining kuchli va bo‘sh tomonlarini aniqlash, ularning trenirovkasi dasturiga kerakli tuzatishlarni kiritish, tanlangan treirovka jarayoni yo‘nalishi samaradorligini, u yoki boshqa trenerning qabul qilgan qarorlarini baholash mumkin.

Musobaqa va trenirovka ta’sirlari nazorati. Musobaqa ta’sirining nazorati ikki yo‘nalishga ega: tayyorgarlik sikllarida musobaqa natijalarini nazorat qilish va musobaqa faoliyati samaradorligini o‘lchash va baholash.

Musobaqa natijalarining nazorati ma’lum tayyorgarlik sikli musobaqalarida chiqish (ko‘pincha yil davomida) samaradorligini baholashni o‘z ichiga oladi. Trenirovka siklida musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari dinamikasi ko‘pincha sportchining sport formasi holatini baholashga imkon beruvchi mezon sifatida foydalaniladi. Shunday ekan, masalan, ba’zi mutaxassislar, agar sportchining musobaqalardagi natijalarining o‘zgarib turishi 2-3 % atrofida bo‘lsa, u sport formasi holatida turibdi deb baholaydilar. Bu qiymatlar sport turining o‘ziga xos xususiyatlariga ko‘p jihatdan bog‘liq bo‘ladi.

2.1-jadval

Kompleks nazoratning asosiy mazmuni va uning turlari

Kompleks nazorat turlari	Nazorat yo‘nalishlari		
	Musobaqa va trenirovka ta’sirlari nazorati		Sportchilarning holati va tayyorgarligi nazorati
	Musobaqa faoliyati nazorati	Trenirovka faoliyati nazorati (TF)	
			Tashqi muhit holatining nazorati

	(MF)			
Bosqichi	a) Ma'lum tayyorgarlik bosqichining yakunlovchi musobaqalardagi turli ko'rsatkichlarni o'lchash va baholash b) bosqichning barcha musobaqalaridagi MF ko'rsatkichlari dinamikasi tahlili	a) tayyorgarlik bosqichidagi yuklamalar dinamikasining tuzilishi va tahlili b) bosqichning barcha ko'rsatkichlari yuklamalarini umumlashtirish va ular orasidagi nisbatni aniqlash	Tayyorgarlik bosqichining oxirida maxsus tashkil qilingan sharoitlarda nazorat ko'rsatkichlarini o'lchash va baholash	Iqlimiy omillar (harorat, namlik, shamol, quyosh radiatsiyasi), sport jihozlari, inshootlar, sport inshootlari qoplamasi, musobaqa trassasi va ekipirovka xarakteristikallari, sirg'anish, ishqibozlar muomalasi va musobaqalardagi hakamlarning ob'ektivligi hamda ularning sport musobaqalari natijalariga va nazorat trenirovka mashg'ulotlariga ta'sirlarini nazorat qilish
Joriy	Trenirovka makrotsiklini yakunlovchi (agar rejada nazarda tutilgan bo'lsa) musobaqalardagi turli ko'rsatkichlarni o'lchash va baholash	a) trenirovka mikrotsiklidagi yuklamalar dinamikasining tuzilishi va tahlili b) mikrotsikldagi yuklamalarning barcha xarakteristikallari ni umumlashtirish va ularning mazmunini aniqlash	Muntazam trenirovka mashg'ulotlari sababli yuzaga keladigan sportchilarning kundalik tayyorgarligi ko'rsatkichlari o'lchovlarini qayd va tahlil qilish	
Tezkor (operativ)	Hohlagan musobaqada ko'rsatkichlarni o'lchash va baholash	Mashqlar, mashqlar seriyasi, trenirovka mashg'uloti yuklamalarining jismoniy va fiziologik xarakteristikallari ni o'lchash va baholash	Mashg'ulotlar va mashq bajarish paytida yoki darhol ulardan keyin sportchilar holatida namoyon bo'luvchi o'zgarishlar ko'rsatkichlarini o'lchash va tahlil qilish	

Musobaqa faoliyati samaradorligini o'lchash va baholash. Zamonaviy o'lchash va hisoblash texnikasi musobaqa faoliyati va musobaqa mashqlarining turli xil o'nlab ko'rsatkichlarini qayd qilishga imkon beradi, Shunday qilib, masalan, oddiy mashq hisoblanuvchi 100 m ga yugurishda sprinterning vaqt reaksiyasini, uning maksimal tezlikka erishgan vaqtini, tezlikning saqlanib turishini va pasayishini, masofaning turli bo'laklarida qadamning uzunligi va chastotasini, tayanish va uchish vaqtini, kuchlanishlarning gorizont va vertikal tarkibini, gavda massasi markazining umumiy o'zgarib turishini, tayanch va uchish

davrlarining turli fazalarida bo'g'implarning burchaklarini va boshqalarni o'lchash mumkin. Bularning hammasini qayd qilib, sportchining tayyorlanganligini xarakterlovchi trenirovka faoliyati mezonlari va ko'rsatkichlarini tahlil qilish va taqqoslash uchun chindan ham trenerda imkoniyat yo'q. SHuning uchun ko'pdan-ko'p musobaqa mashqlaridan faqat nazoratning borishida o'lchanadigan axborotliliklarini tanlash zarur. Turli sport turida trenirovka faoliyati ko'rsatkichlari (mezonlari) axborotliliigi 2.2- jadvalda ko'rsatilgan.

2.2-jadval

Ba'zi sport turlarida musobaqa faoliyati mezonlarining axborotliliigi (M.A.Godik,1988)

T. r.	Sport turlari	Mezonlar					
		pedago- gik	biome- xanik	fiziolo- gik	biokimyo - viy	psixo- logik	estetik
1	Siklik	X	XXX	XXX	XXX	XX	X
2	O'yin	XXX	X	XX	XX	XXX	XX
3	Yakkakurash	XX	X	XX	XX	XXX	X
4	Atsiklik	XX	XXX	XXX	XX	XXX	X
5	Harakat san'ati mashqlari	XX	XXX	XX	XX	XXX	XXX

Izoh: uchta ishora bilan yuqori axborotliliigi bilan tavsiflanuvchi ko'rsatkichlar belgilangan; ikkita bilan – o'rtacha; bitta bilan – past.

Trenirovka ta'sirlarining nazorati sportchi bajaradigan trenirovka mashqlari tavsifi son qiymatlarini muntazam qayd qilishdan iborat. Bir xildagi ko'rsatkichlar nazorat uchun, xuddi shunday yuklamalarni rejalashtirish uchun ham qo'llaniladi.

Yuklamalar hajmining asosiy ko'rsatkichlari trenirovka kunlari soni; trenirovka mashg'ulotlari soni; trenirovka yoki musobaqa faoliyatiga sarflangan vaqt; maxsuslashtirilgan mashqlarning soni, kilometraji hisoblanadi.

Yuklamalar shiddatligi ko'rsatkichlari mashqlarning vaqtdagi konsentratsiyasi, mashqlarning bajarilishi tezligi, kuchlilik hisoblanadi.

Yuklamalarni nazorat qilish jarayonida maxsuslashtirilgan mashqlar hajmi; alohida shiddatlilik zonalarida bajariladigan mashqlar hajmi; umumiy va maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar hajmi; tiklanish tavsifiga ega bo'lgan mikrotsikllarda, oylar bo'yicha va yillik siklda bajarilgan mashqlar hajmi umumlashtiriladi. Bu ko'rsatkichlarni sport

natijalari dinamikasi bilan taqqoslash alohida trenirovka yuklamalari turlari orasidagi ratsional munosabatlarni, ularning avjga chiqqan paytidan keyin yuqori sport natijalariga erishish muddatlarini, trenirovka yuklamalari kechikuvchi transformatsiyasining yuqori sport natijalariga aylanishi davrlarini aniqlash uchun trenerga imkoniyat tug'diradi.

Sportchi tayyorgarligi holati nazorati. Sportchi tayyorgarligi holati musobaqa jarayonida yoki test o'tkazilishida baholanadi va quyidagilarni nazarda tutadi:

- maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash;
- texnik-taktik tayyorgarlikni baholash;
- psixologik holat va musobaqalardagi xulq-atvorni baholash.

Sportchining sog'ligi holati va asosiy funksional tizimlarini baholash odatda fiziologiya, biokimyo, sport tibbiyoti sohasidagi mutaxassislar tomonidan tibbiy-biologik metodlar yordamida baholanadi. Bu nazoratning metodologiyasi maxsus adabiyotlarda keltirilgan.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlar darajasini alohida baholash natijasida tashkil topadi. Bunda bu umumlashtirilgan tushunchalarni tashkil qiluvchi mazkur sport turi uchun etakchi hisoblangan jismoniy sifatlar yoki alohida qobiliyatlarga asosiy e'tibor qaratiladi.

Texnik tayyorgarlikni baholash. Texnik tayyorgarlikning nazorati sportchining trenirovka va musobaqa mashqlarini bajarishidagi texnikaning son va sifat tomonlarini baholashdan iborat.

Texnikani nazorat qilish ko'z bilan kuzatish va asboblarni yordamida amalga oshiriladi. Sportchining texnik mahorati mezonini texnikaning hajmi, texnikaning har tomonlamaliligi va natijaliligi hisoblanadi.

Texnikaning hajmi sportchining trenirovka mashg'ulotlarida va musobaqalarda bajargan harakatlari soni bilan aniqlanadi. Uni bu harakatlarni hisoblash bilan ravshanlashtiradilar.

Texnikaning har tomonlamaliligi sportchi yaxshi egallagan va ularni

musobaqa faoliyatida ishlata oladigan harakatlantiruvchi harakatlarning turli-tumanligi darajasi bilan aniqlanadi. Turli-tuman harakatlar sonini aniqlashda o'ng va chap tomonga bajarilgan usullar nisbatini (sport o'yinlarida), hujum va himoya harakatlari va boshqalarni nazorat qiladilar.

Texnikaning natijaliligi uning optimal individual variantga yaqinligi darajasi bilan aniqlanadi. *Natijali texnika – bu mazkur harakat doirasida imkon boricha maksimal natijalarga erishishni ta'minlovchi texnika hisoblanadi.*

Sport natijasi muhim, lekin texnika samaradorligining yagona mezonini emas. Texnikaning samaradorligini baholash metodi sportchi harakat potensialining hal qilinishiga asoslanadi.

Siklik sport turlarida texnikaning tejamliligi ko'rsatkichi ayniqsa muhim, negaki texnik mahorat darajasi bilan sport natijasi ko'rsatkichi birligi (masofa metri) jismoniy kuch sarflanishiga zo'r berishlar o'lchami orasida teskari proporsionallik qonuniyati aniq kuzatiladi.

Taktik tayyorgarlikni baholash. Taktik tayyorgarlikning nazorati musobaqalarda muvafaqqiyatga erishishga yo'naltirilgan sportchi (jamo) harakatlarining maqsadga muvofiqligini baholashni o'z ichiga oladi. U taktik tafakkur, taktik harakatlar (taktik usullar hajmi, ularning har tomonlamaliligi va qo'llanish samaradorligi) nazoratini nazarda tutadi.

Odatda taktik tayyorlanganlikning nazorati musobaqa faoliyati nazorati bilan ustma-ust tushadi.

Tashqi muhit omillari nazorati. Kompleks nazorat natijalari bo'yicha to'g'ri qaror qabul qilish uchun musobaqa faoliyati o'tkazilgan sharoitlar, hamda trenirovka faoliyatida nazorat me'yorlarining bajarilishi sharoitlari hisobga olinishi zarur. Bundan tashqari, trenirovka dasturi bajarilishining o'zi ko'pincha tashqi muhit holati va sharoitlariga bog'liq bo'ladi.

Amaliyotda ko'pincha shunday hollar ham uchrab turadi-ki, ya'ni sportchi tayyorlanganligi saviyasi etarlicha yuqori bo'ladi, ammo tashqi muhitning chalg'ituvchi omillari unga yuqori sport natijalarini ko'rsatishga imkon bermaydi.

Bunday omillarga quyidagilar kiradi:

- aniq geografik joyning iqlimi va bu sharoitlarga moslashish darajasi (atrof-muhit harorati va namligi, quyosh radiatsiyasining qizg'inligi, shamolning yo'nalishi, atmosfera bosimi);

- sport inshootlari yoki musobaqa trassalarining holati (ularning qoplamasi, yoritilishi, o'lchamlari, mikroiklim va boshqalar);

- sport jihozlari va himoya inshootlarining sifati;

- ishqibozlarning muomalasi (o'zining va begona maydon omili);

- sportchilarning razminka qilish joylaridagi ijtimoiy-psixologik holat;

- hakamlikning ob'ektivligi;

- sportchilarning ko'chib o'tishlari davomiyligi, joylashtirilishi, ovqatlanishi va dam olishlari sharoitlari.

Faqat, bu tashqi omillarning musobaqa va trenirovka faoliyatining borishiga ta'sirini baholab, sportchi tayyorlanganligining saviyasi to'g'risida tasavvurlar fikrini tuzish mumkin.

Sport trenirovkasi jarayonini hisobga olish. Sport trenirovkasi jarayonini hisobga olishning natija beradigan tizimi muhim ahamiyatga ega. Sport trenirovkasi ko'rsatkichlarini hisobga olish trenerga sport tayyorgarligi jarayonini amalga oshirish shakllari va metodlari, vositalar tanlanishi va qo'llanilishi to'g'riligini tekshirib ko'rishga, sport mahoratini oshirishning ancha samarali yo'llarini aniqlashga imkon beradi. U sportchi tayyorgarligining turli tomonlari saviyasini, jismoniy rivojlanishini, sog'ligining holatini, sport natijalarining dinamikasini va boshqalarni kuzatib turishga imkoniyat tug'diradi. Hisobga olingan ma'lumotlarning tahlili nafaqat nazorat qilish, balki o'quv-trenirovka jarayoniga faol ta'sir ko'rsatish va uni takomillashtirishga imkon beradi. Trenirovka jarayonining barcha tomonlari hisobga olinishi zarur.

Sport trenirovkasi jarayonini hisobga olish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- bosqichli hisobga olish;

- dastlabki hisobga olish;

- joriy hisobga olish;

- tezkor (operativ) hisobga olish.

Bosqichli hisobga olish yillik siklning qaysi bir bosqichi, davri boshida va oxirida amalga oshiriladi. Birinchi vaziyatda u dastlabki, ikkinchisida – yakunlovchi deyiladi.

Dastlabki hisobga olishda sportchi yoki sportchilar guruhi tayyorlanganligining dastlabki saviyasi aniqlanadi. YAKuniy hisobga olingan natijalarni dastlabki hisobga olingan natijalar bilan taqqoslab o'quv-trenirovka jarayoni samaradorligini baholash va kelgusi trenirovka rejalariga aniqliklar kiritilishi mumkin.

Joriy nazorat alohida trenirovka mashg'uloti, trenirovkaning mikro- va mezotsikllari jarayonida uzluksiz o'tkaziladi. U vositalar, metodlar, trenirovka va musobaqa yuklamalari miqdorini qayd qilishni, sportchilar tayyorlanganligi va sog'ligi holatini baholashni nazarda tutadi.

Tezkor (operativ) hisobga olish joriy hisobga olishning bir turi hisoblanadi. Tezkor hisobga olingan ma'lumotlar mashg'ulot o'tkazish vaqtida trenirovkaning xarakteri, mazmuni, sharoitlari, shug'ullanuvchilar holatidagi o'zgarishlar to'g'risida zarur axborotni olishga imkon beradi. Bu ma'lumotlar bitta mashg'ulot davomida trenirovka jarayonini yaxshi natijali boshqarish uchun zarur.

Sport maktablarida hisobga olishning asosiy hujjatlari: mashg'ulotlarni hisobga olish jurnallari; trenirovka kundaligi; razryadli-sportchilarni, jamoatchi-instruktorlarni, sport bo'yicha hakamlarni hisobga olish jurnali; musobaqalar qaydnomalari; shug'ullanuvchilarning shaxsiy kartochkalari va tibbiy nazorat kartalari hisoblanadi.

Mashg'ulotlarni hisobga olish jurnali – hisobga olishning asosiy hujjatlaridan biri. Sport maktablarining barcha bo'limlarida u yagona shaklga ega bo'lishi kerak. Har bir sport maktabi o'quvchisi trenirovka kundaligini yuritishi shart. Kundalikda mashg'ulotlarning sanasi, vaqti va davomiyligi; uning mazmuni va trenirovka yuklamasining dozirovkasi; musobaqalarda ko'rsatilgan sport natijalari qayd qilinadi. Kundalikda rejim, tiklanish tadbirlariga qanday rioya qilinayotganligi yozib boriladi. Kundalikka nazorat sinovlari (testlar) bajarilishi

natijalari kiritiladi. Tibbiy nazorat ma'lumotlari qo'llanilayotgan trenirovka tizimi sportchilar sog'ligiga qanday ta'sir ko'rsatayotganligini baholash va mashq qilganlikning dinamikasi to'g'risida fikr yuritishga imkon beradi.

Sportchilarning kundaligida quyidagi bo'limlar bo'lishi zarur: trenirovkaning individual rejasi, o'quv-trenirovka jarayoni mazmuni, musobaqalardagi ishtiroki natijalari, nazorat sinovlari natijalari, vrach tekshirishlari ma'lumotlari, ma'lum davr vaqtidagi trenirovka hisoboti.

2.3 Sportdagi yutuqlar va ularning rivojlanish tendensiyalari

Sportdagi yutuqlar odatda raqib ustidan g'alaba, baholanadigan ballar, gollar, ochkolar; vaqt ko'satkichlari, masofa, massa, nishonni aniq urish bilan ifodalangan natijalarni namoyish qilish, ularning kompozitsiyasini baholagan holda murakkab harakat kombinatsiyalarini ancha sifatli bajarish bilan tavsiflanadi. Sportni yuqori (absolyut) yutuqlarga erishishga intilishsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Ular esa alohida odamning hamda jamiyatning zahiradagi imkoniyatlarini baholashning etaloni hisoblanadi. Biroq, sport va sport yutuqlari ko'rinishidagi ko'rsatkichlari shundan iboratki, agar bugun absolyut yutuqlar tor guruh atoqli sportchilarga tegishli bo'lsa, bir necha yillardan keyin ular ancha keng shug'ullanuvchilar mulkiga aylanadi.

Sportda sport yutuqlari dinamikasiga ta'sir qiluvchi omillar. Sport yutuqlari uchta omillar guruhi bilan belgilanadi: individual omillar bilan (birinchi guruh), ilmiy-texnik progress bilan (ikkinchi guruh) va ijtimoiy-iqtisodiy omillar bilan (uchinchi guruh).

Sportchining individual iste'dodligi. Zamonaviy fan odamning iste'dod nishonalarini, iste'dodini va qobiliyatini farqlaydi. Hohlagan sport turi bilan shug'ullanish odamdan bir yoki bir necha harakat turini muvafaqqiyatli bajarish sharti hisoblanuvchi, shaxsning individual xususiyatari bilan ifodalanuvchi muayyan qobiliyatlarni namoyish qilishni talab qiladi. SHuni ta'kidlash kerak-ki, qobiliyatlar bilimlar, ko'nikmalar, malakalardan kelib chiqmaydi, balki ma'lum faoliyatni egallash yo'li va usullarining tezligi, teranligi va mustahkamligidan ayon

bo'ladi.

Qobiliyatning tug'ma shartlangan tarkibiy qismi iste'dod hisoblanadi. U odamga unga tegishli faoliyatni muvafaqqiyatli bajarish imkonini ta'minlaydi. Sportga nisbatan muayyan musobaqa faoliyatini muvafaqqiyatli amalga oshirishni ta'minlovchi shaxsning jismoniy va psixik sifatlari va xususiyatlari to'g'risida gapirish mumkin. Iste'dodlilik asta-sekin sport maktabida shug'ullanuvchilarning bir guruhdan ikkinchi guruhga, bir terma jamoadan ikkinchisiga va ancha yuqori darajaga o'tishlarida asosiy mezon bo'lib boradi.

Sport turlariga nisbatan ma'lum qobiliyatlarning rivojlanishi asosida tug'ma anatomik-fiziologik va psixik xususiyatlarning muayyan iste'dod nishonalari yotadi. Biroq, odamning turli qobiliyatlarining oliy darajasi doim uni ratsional tuzilgan faoliyat jarayonida rivojlanishi natijasidir – sportda esa, tayyorgarlik tizimi hisoblanadi. O'z-o'zidan odamning iste'dod nishonalari qobiliyatlarning rivojlanishiga faqatgina ko'maklashishi mumkin. Buning uchun esa maqsadga yo'naltirilgan tarbiya, ta'lim va rivojlantirish zarur. SHunday qilib, odamning iste'dod nishonalari iste'dodi bilan birgalikda optimal pedagogik ta'sir orqali, ba'zi alohida vaziyatlarda esa avvalgi avlodlar tomonidan to'plangan tajribani qo'llash ma'lum qobiliyatlarni rivojlantirishga imkon beradi.

Sport qobiliyatlarini baholashda trener uchta hal qiluvchi jihat bilan ro'baru keladi:

- 1) muayyan sport turiga to'g'ri keladigan qobiliyatlarning tarkibi;
- 2) qobiliyatlarning kelgusida takomillashib borishi xususiyatlarini bashorat qilish maqsadida har bir odamning qobiliyatlarini ancha barvaqt va ob'ektiv baholash;
- 3) agar qobiliyatlar etarlicha rivojlangan bo'lmasa, qaysi yo'llar bilan bu qobiliyatlarni shakllantirishga erishish yoki ularning past darajaligi sharoitida nima bilan to'ldirish mumkin.

Sport yutuqlariga tayyorgarlik darajasi. YUqori natijalarga erishishda sportchining maqsadga yo'naltirilgan tayyorgarligi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Muayyan yo'nalishda tabiiy iste'dod nishonalariga ta'sir qila turib, trener tanlab

olingan sport turida progressni ta'minlovchi sportchining zarur qobiliyatlarini rivojlantirishga erishadi. Bunda maqsadga qaratilgan trenirovka, asosiy va oraliq (bosqichli) maqsadlarga erishishning ifodasi bo'lgan sportchining bor kuchini sarf qilishi asosiy shart hisoblanadi. Hech bir iste'dodli sportchi mashaqqatli mehnatsiz yuqori natijalarga erisha olmaydi.

Shu sababli sportdagi yutuqlar – bu “sportchining o'zini o'zi kamolotga etkazishga foydali kuch sarf qilganlik ko'lami ko'rsatkichi, uning bu yo'ldagi muvaffaqiyatlari ko'rsatkichidir” (L.P.Matveev, 1977).

Hozirgi vaqtda trenirovka yuklamalari va umumiy vaqt sarfi sportchilarni tayyorlash jarayonida jiddiy o'lchamlarga etadi. Turli sport turlarida trenirovka va musobaqaga ajratilgan umumiy vaqt hajmi yiliga 800 soatdan 1500 soat atrofida o'zgarib turadi. Ba'zi sport turlarida bir kunda uch-to'rt martalik trenirovka mashg'ulotlari amaliyotga tatbiq qilingan.

Bularning hammasi sportchi shaxsining xususiyatlari va psixik sifatlariga katta talablar qo'yadi. Bunday yuklamalarga faqat yuqori natijalarga erishishni maqsad qilib olgan, o'ziga talabchan, bor kuchini sarf qilib biladigan sportchigina bardosh bera olishi mumkin.

Shunday ekan, sportchining tayyorgarlik darajasi samarali trenirovka va musobaqa tizimlarini qo'llay olishiga bog'liq hamda sport yutuqlariga erishishni ta'minlaydigan va shu faoliyat maqsadini shakllantiradigan shaxsiy sport faoliyatining jamiyat uchun muhimligini his etishdir.

Sportchini tayyorlash tizimining samaradorligi quyidagi omillar bilan aniqlanadi: trenirovkaning zamonaviy metodikasi; musobaqalar tizimining ratsionalligi; progressiv texnika va taktikani qo'llash; moddiy-texnik ta'minot; sportchilarni, trenerlarni, vrachlarni va boshqalarni ilmiy-metodik, tibbiy-biologik va informatsion ta'minlash.

Bu omillar guruhi ichida birinchi o'rinni sportchilar tayyorlash tizimining ilmiy-metodik asoslari egallaydi. Faqat zamonaviy ilmiy ma'lumotlar asosida, ular metodik ishlanma va qo'llanmalardan o'rganib qabul qilinganda, sport trenirovkasi tizimida o'zining joyini topgandagina sportchi tayyorgarligining samaradorligi

to'g'risida gapirish mumkin.

Trenirovka jarayonida yuqori trenirovka va musobaqa yuklamalaridan keyin sportchilarni charchashdan qaytarish vosita va metodlari hamda sportchilarning ish qobiliyatini oshirish usullari jiddiy rol o'ynaydi.

Sportchilar tayyorlash tizimining samaradorligiga yuqori sifatli sport jihozlari, sport inshootlari, poyafzal, kiyim, himoya moslamalari, trenajyorlar (mexanik, elektromexanik, elektron) ni turli konstruksiya va maqsaddagilarni ishlab chiqish va qo'llash ham o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Sportchilar tayyorlash tizimi samaradorligini oshirish masalalarining muhim tomoni sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish hisoblanadi. Ko'p sport turlarida taktik va texnik tayyorgarlik butun tizimning muvafaqqiyatini hal qiluvchi sport mahoratining ustun tomoni hisoblanadi. Ishlab chiqilgan yangi elementlar, kombinatsiyalar, taktik usullarning o'z vaqtidagi natijasi sport yutuqlarining darajasiga bog'liq bo'ladi.

Sport harakatining ko'lami va uning kadrlar bilan ta'minlanishi. Hohlagan mamlakatda sportning ishlash samaradorligi sport harakatining ko'lamiga bog'liq bo'ladi. Ijtimoiy-statistik tahlil shuni ko'rsatadi-ki: qancha ko'p odamlar sport bilan shug'ullanishga jalb qilingan bo'lsa, shuncha ko'p sportchilar katta sportga chiqadi, bu esa o'z navbatida ular orasida raqobatni oshiradi va sport natijalarida o'z aksini topadi.

Sport mashg'ulotlarining ommaviyligini oshirish jamiyat hayotining ijtimoiy sharoitlari va zarur mutaxassislarni tayyorlash bilan bog'liq: trenerlar, instruktorlar, o'qituvchilar, vrachlar, sport inshootlari ishchilari va boshqalar. Bu mutaxassislarning kvalifikatsiyasi ko'p jihatdan sport yutuqlarining oshishiga amaliy jihatdan yordam beradi.

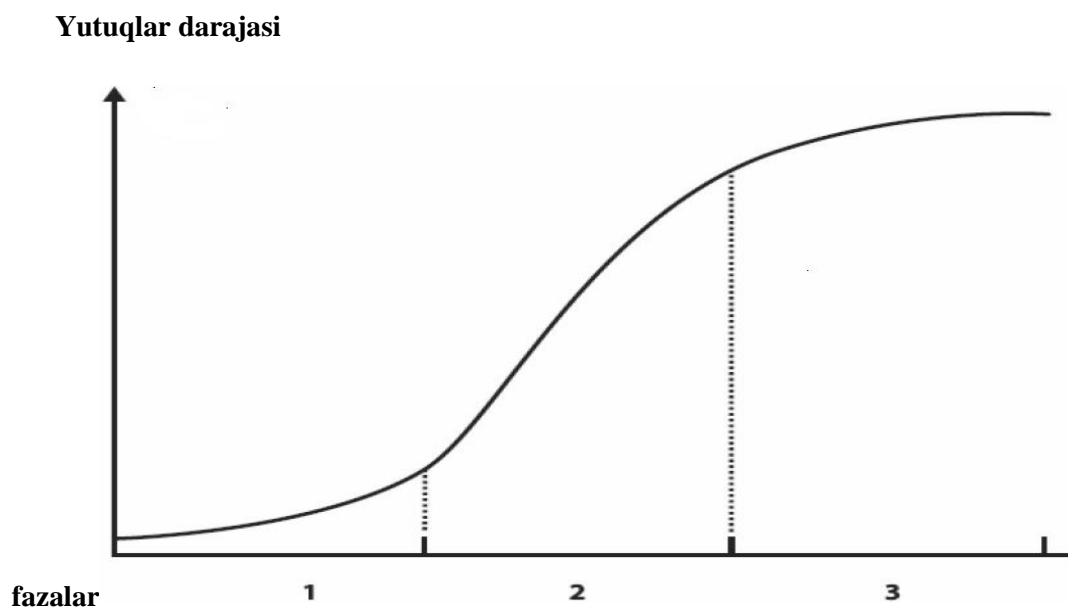
Sport harakati rivojlanishining ijtimoiy sharoitlari va uning iqtisodiy ta'minaoti. U yoki boshqa mamlakatning sport yutuqlari darajasi jamiyat hayotining moddiy sharoitiga bog'liq bo'lib, ular odamning umumiy hayot faoliyatini aniqlashda bosh rolni o'ynaydi. Turli mamlakatlarda rasm qilingan ko'pgina sport turlari yutuqlari darajasining jamisi xalqning moddiy farovonligi

ko'rsatkichlari hamda o'rtacha umrning davomiyligi, umumiy soni va odamning savodliligi ko'rsatkichlari bilan o'zaro bog'liq bo'ladi (A.M.Maksimenko, 1969). SHu bilan bir vaqtda yuqori bo'lmagan iqtisodiy salohiyatli, rivojlanayotgan mamlakatlar, xalqning etnik va geografik xususiyatlari hamda uning an'analarini ifodalovchi ikkita-uchta sport turini muvafaqqiyatli rivojlantirishi mumkin. Bunga Efiopiya va Keniyaning yuguruvchilari, Lotin Amerikasining bokschilari, Afrika mamlakatlari futbolchilari va boshqalar misol bo'lishi mumkin. Biroq, ko'pgina hammabop va ommaviy sport turlarini bunday mamlakatlar jamiyati hayotining iqtisodiy sharoitlari sababli kompleks rivojlantirmaydilar.

Xulosa qilib aytganda, sport yutuqlari odamning o'z qobiliyatlarini muvafaqqiyatli takomillashtirganligini ifodalaydi va sport, jismoniy madaniyat hamda jamiyat madaniyatining to'la-to'kis rivojlanganligi ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi.

Sport yutuqlarining rivojlanish tendensiyalari. Zamonaviy sport sport yutuqlarining doimiy o'sishi bilan tavsiflanadi. SHu bilan birga sportning alohida turida yoki alohida dissiplinada ular rivojlanishi davri davomida yutuqlar dinamikasining bir xil emasligi kuzatiladi. Ba'zi bosqichlarda u natijalarning birdaniga o'sishi, boshqasida – vaqtinchalik plato (stabillashuv), uchinchisida – asta-sekin uzluksiz o'sish bilan bog'liq. Bu qator omillarga bog'liq: trenirovkaning yangi vositalari va metodlarini tatbiq qilish; musobaqalar tizimining iqtisodiy rag'batlantirilishi; sport jihozlari va inshootlari, kiyim va poyafzallarning takomillashuvi; sportchilarning ish qobiliyatini oshirishda yangi usullarni qo'llash (psixologik va fiziologik yo'nalishda).

Hohlagan sport turida sport yutuqlarining o'sish dinamikasi logistik egri chiziq ko'rinishida bo'ladi (2.1-rasm). Bu birinchi marta Polshalik olimlar E. Skorovski va Ya. Brogli tomonidan asoslangan.



2.1-rasm. Alohida individning va alohida sport turining tarixiy aspektida sport yutuqlari rivojlanishining o'rtacha namunalarga yaqinlashtirilgan logistik egri chizig'i

Bu egri chiziq uchta fazadan tashkil topgan bo'lib, ularning har biri o'zining xususiyatlariga ega va ma'lum me'yorda sport turining shakllanishi ham sportchining individual sport maharatining o'sishi tarixini ifodalaydi. Bu fazalarning taxminiyligi turli sport turida turlicha.

Bu egri chiziqning birinchi fazasi sport turining paydo bo'lishi, musobaqalar o'tkazilishining qoidalari va reglamentlari, sportchilar va jamoalar raqobati predmetining aniq ta'rifi, shu sport turi uchun o'ziga xos trenirovka va mashqlarni bajarish texnikasi metodikalarini ishlab chiqish bilan bog'liq. Bu fazada sport yutuqlari jiddiy bo'lmagan o'sish tendensiyasiga ega bo'ladi.

Sportchining individual rivojlanishida bu faza ma'lum sport turi bilan shug'ullana boshlashi, texnika, taktika, sport tayyorgarligi asoslarini egallash bilan bog'liq.

Logistik egri chiziqning ikkinchi fazasi sport yutuqlarining uzluksiz va yetarlicha qizg'in o'sishini ifodalaydi. Bu esa trenirovka yuklamalarining son va sifat jihatidan oshishi, sportchilarning texnik, taktik va psixik tayyorgarligining takomillashuvi, musobaqa faoliyatining etarlicha asoslangan qoidalari va reglamentlarida ancha sifatli sport jihozi va inshootlarni qo'llash bilan bog'liq.

Boshqacha aytganda, sportchilar qancha ko‘p mehnat qila boshlasalar, shuncha bu faoliyatning sifati yuqori bo‘ladi, sport yutuqlarining shiddatli o‘shishi kuzatiladi.

Individual tomondan qaraganda bunga biologik yosh omili, organizmning uzoq vaqt moslashishi (adaptatsiya), odamning sport va hayot tajribasini orttirganligi qo‘shiladi.

Logistik egri chiziqning uchinchi fazasi ma‘lum sport turida qanday bo‘lsa, xuddi shunday individual rivojlanishda yutuqlar o‘shishining to‘la-to‘kis pasayishi bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi. Garchi alohida ilmiy-texnik progressi yutuqlari qisqa muddatli (chaqnash) natijalarni berishi mumkin. Xuddi shunday (chaqnashni) taqiqlangan dori vositalari (doping) ham berishi mumkin.

Sport yutuqlarining sekin o‘shishi sportchining o‘zi hamda uning tayyorgarligini ta‘minlovchi ishtirokchilarning ko‘p kuch sarflashlari fonida kuzatiladi.

Jamiyat sport federatsiyalari, klublar, homiyalar orqali sportchilarni tayyorlash tizimiga katta mablag‘ sarflamoqda, shuning uchun ham sport yutuqlarining o‘shishi endi nafaqat takomillashgan va yuqori samarali trenirovka tizimi bilan ta‘minlanmoqda, lekin shu bilan birga hozirgi kunda tijorat asosiga ega bo‘lib borayotgan musobaqalar tizimini qaytadan orientatsiya qilish hamda trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiruvchi barcha omillarning katta solishtirma og‘irligi sabab bo‘lmoqda (moliya, tashkil qilish va boshqarish, ilmiy-metodik, tibbiy-biologik, moddiy-texnik ta‘minot va boshqalar).

Individual tomondan qaraganda sport yutuqlari natijalarining pasayishi va ularning stabillashuvi sportchining yoshi, uning “veteranlar” guruhiga o‘tishi bilan ham bog‘liq.

Nazorat savollari:

1. Trenirovka-musobaqa tayyorgarligi tizimining asosiy eng muhim tarkibiy qismlari nimalardan iborat?
2. Trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiruvchi omillar tizimi?

3. Sport trenirovkasi tizimiga tavsif?
4. Ilmiy-metodik, tibbiy-biologik va informatsion ta'minotga tushuncha bering?
5. Sportchi takomillashuvini boshqarish tizimi?
6. Kompleks nazorat qaysi ko'rsatkichlar qayd qilinganda amalga oshirilgan hisoblanadi?
7. Komplek nazorat asosida nimalar baholanadi?
8. Musobaqa faoliyati samaradorligini o'lchash va baholash?
9. Sportchi tayyorgarligi holatini nazorat qilishda e'tibor nimalarga qaratiladi.
10. Tashqi muhit omillari nazoratiga tavsif bering?
11. Sport trenirovkasi jarayonini hisobga qaysi shakllarda amalga oshiriladi?
12. Sportda sport yutuqlari dinamikasiga ta'sir qiluvchi omillar?
13. Sport qobiliyatlarini baholashda trener qanday hal qiluvchi jihat bilan ro'baru keladi?
14. Sportchilar tayyorlash tizimi samaradorligini oshirish masalalarining muhim tomoni nimalardan iborat?
15. Sport harakati rivojlanishining ijtimoiy sharoitlari va uning iqtisodiy ta'minaoti?
16. Sport yutuqlarining rivojlanish tendensiyalari?

Mavzu bo'yicha test

- 1 Inson imkoniyatlari va odob-axloq munosabatlarining shakllanishida quyidagilarning qaysi biri muhim omil hisoblanadi?**
 - A Sport
 - B Musobaqa
 - C Trenirovka
 - D Tayyorgarlik
- 2 Musobaqa faoliyatining yakuniy natijasi nima hisoblanadi?**
 - A Sportda fiziologik yoki psixologik ko'rsatkichlari darajasi bilan ifodalanadigan sport yutuqlari
 - B Sportda son yoki sifat ko'rsatkichlari darajasi bilan ifodalanadigan sport

yutuqlari

C Sportda musobaqa yoki trenirovka ko'rsatkichlari darajasi bilan ifodalanadigan sport yutuqlari

D Sportda progressiv yoki progressiyalanuvchi ko'rsatkichlari darajasi bilan ifodalanadigan sport yutuqlari

3 Sportning mavjudligini tasavvur qilib bo'lmaydigan ijtimoiy fenomen qanday nomlanadi?

A Sport

B Musobaqa

C Jismoniy madaniyat

D Tomoshabin

4 Siz tug'ma anatomik-fiziologik va psixik o'ziga xos xususiyatlarni qanday tushunasiz?

A Nishona

B Xususiyat

C Mahorat

D Reaksiya

5 O'quv-trenirovka jarayonining ajralmas qismi nima hisoblanadi?

A Musobaqa

B Trenirovka

C Tayyorgarlik

D Relaksatsiya

6 Sportchi tayyorgarligini aniqlaydigan asosiy shakl nima hisoblanadi?

A Relaksatsiya

B Tayyorgarlik

C Musobaqa

D Trenirovka

7 Katta ijtimoiy-siyosiy ahamiyatga ega bo'lgan xalqlarning madaniy hamkorligi shakllaridan biri nima hisoblanadi?

A Xalqaro siyosiy munosabatlar

B Xalqaro sport munosabatlari

C Xalqaro ijtimoiy munosabatlar

D Xalqaro ma'naviy munosabatlar

8 Xalqaro sport harakatida nima mavjud emas?

A Yagona moliyaviy va iqtisodiy markaz

B Yagona birlashtiruvchi va boshqaruvchi markaz

C Yagona sport va musobaqa markazi

D Yagona ilmiy va metodik markaz

9 Qit'a (masalan: Osiyo o'yinlari) o'yinlari qachon o'tkaziladi?

- A Olimpiya o‘yinlaridan 10 oy oldin va Olimpiya o‘yinlaridan 10 oy keyin
 - B Olimpiya o‘yinlaridan 12 oy oldin va Olimpiya o‘yinlaridan 12 oy keyin
 - C Olimpiya o‘yinlaridan 6 oy oldin va Olimpiya o‘yinlaridan 3 oy keyin
 - D Olimpiya o‘yinlaridan 16 oy oldin va Olimpiya o‘yinlaridan 12 oy keyin
- 10 Qaysi qatorda qit’a o‘yinlari nomi to‘g‘ri ko‘rsatilgan?**
- A O‘rta Er dengizi o‘yinlari
 - B O‘rta Osiyo o‘yinlari
 - C Markaziy Osiyo o‘yinlari
 - D Regionlararo o‘yinlar
- 11 Qaysi qatorda Olimpiya o‘yinlari shiori to‘g‘ri ko‘rsatilgan?**
- A Fortius, citius, altius
 - B Citius, altius, fortius
 - C Altius, citius , fortius
 - D Citius, forties, altius
- 12 Xalqaro Olimpiya akademiyasi qaerda joylashgan?**
- A Shvetsariya
 - B Gretsiya
 - C Fransiya
 - D Amsterdam
- 13 O‘ziga xos shakli bellashuv hisoblangan faoliyat turi qanday nomlanadi?**
- A Musobaqa faoliyati
 - B Bellashuv faoliyati
 - C Sport faoliyati
 - D Unifikatsiyalangan faoliyat
- 14 “Trenirovka” tushunchasi qaysi tildan kelib chiqqan?**
- A Rus
 - B Lotin
 - C Ingliz
 - D Fransuz
- 15 Hozirgi kunda “sport trenirovkasi” tushunchasi qanday tushuniladi?**
- A Rejalashtiriladigan trenirovka jarayoni
 - B Rejalashtiriladigan musobaqa jarayoni
 - C Rejalashtiriladigan pedagogik jarayon
 - D Rejalashtiriladigan taktik jarayon
- 16 Test (lotincha test – vazifa, sinash) – bu.....**
- A standartlashtirilgan vazifalar
 - B formatlashtirilgan vazifalar
 - C kompyuterlashtirilgan vazifalar
 - D globallashtiridgan vazifalar

17 Tezkor (operativ) nazorat – bu.....

- A sportchining ishchanlik holatini nazoarat qilish
- B sportchining texnikasi va taktikasi rivojlanishi darajasini baholash
- C maxsus tashkil qilingan sharoitlardagi yuklamalar dinamikasini o‘lchash
- D tayyorgarlik bosqichi (davri) oxirida sportchining faoliyati ko‘rsatkichlari

18 Tashqi muhit omillari nazorati nimani nazarda tutadi?

- A Sport inshootlari yoki musobaqa trassalarining holatini
- B Taktik tafakkurni
- C Maxsus jismoniy tayyorgarlikni
- D Texnik-taktik tayyorgarlikni

19 Sportchi tayyorgarligi holati nazorati nimani nazarda tutadi?

- A maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash
- B aniq geografik joyning iqlimi va bu sharoitlarga moslashishni baholash
- C sport trenirovkasi jarayonini hisobga olishni baholash
- D dastlabki hisobga olishni baholash

20 Sport trenirovkasi jarayonini hisobga olish nimani nazarda tutadi?

- A Mashg‘ulotlarni hisobga olish jurnalini
- B Aniq geografik joyning iqlimi va bu sharoitlarga moslashishni
- C Sport jihozlari va himoya inshootlarining sifatini
- D Sportchilarning ko‘chib o‘tishlarini

Tavsiya etiladigan adabiyotlar:

1. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (sportning nazariy asoslari). Darslik. 2-jild. Toshkent «ITA-PRESS», 2015 yil. 182 bet.

2. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari. O‘quv qo‘llanma. Toshkent, O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2005 yil. 239 bet.

3. Юнусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие. Ташкент, издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2009 год. 224 с.

4. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Учебное пособие. Ташкент, издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2005 год. 262 с.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва. «Физическая культура и спорт». 2005. 544 с.

6. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-е издание, исправленное и дополненное. Москва. АCADEMA 2003. 480 с.

3-MAVZU. SPORT TRENIROVKASINING VOSITALARI VA METODLARI

3.1. Sport trenirovkasining maqsadi va vazifalari

3.2. Sport trenirovkasining vositalari

3.3. Sport trenirovkasining metodlari

Tayanch iboralar: sport trenirovkasi, mashq qilganlik, tayyorlanganlik, sport formasi, sport trenirovkasining vositalari, sport trenirovkasining metodlari, qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar metodi, amaliy mashq metodlari, maxsus tayyorgarlik mashqlari, umumiy tayyorgarlik mashqlari

“Trenirovka” iborasi inglizcha training soʻzidan kelib chiqadi va “mashq” degan maʼnoni anglatadi. Uzoq vaqtlar bu maʼnoni “sport trenirovkasi” tushunchasiga qoʻshib keldilar. Bu ibora asosida yuqori natijalarga erishish maqsadida sport mashqlarini takroriy bajarish deb tushunardilar.

Asta-sekin “sport trenirovkasi” tushunchasining mazmuni kengaydi va hozir sportchilarni sport texnikasi va taktikasiga oʻrgatish hamda ularning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishni oʻz ichiga olgan rejalashtiriladigan pedagogik jarayon sifatida tushunadilar.

3.1 Sport trenirovkasining maqsadi va vazifalari

Sport trenirovkasining maqsadi musobaqa faoliyatining oʻziga xosligi bilan shartlanganligi va rejalashtirilgan sport natijalariga erishishni kafolatlaydigan, iloji boricha maksimal natijalarga erishishga yoʻnaltirilganligi hisoblanadi.

Sport trenirovkasining mazmuniga sportchi tayyorgarligining turli tomonlari kiradi: nazariy, jismoniy, texnik, taktik va psixologik. Trenirovka va ayniqsa

musobaqa faoliyatida bu tomonlarning birontasi ham bir-biridan ajralgan holda namoyon bo'lolmaydi. Ular eng yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish yo'nalishida murakkab kompleks bo'lib birlashadilar.

Sport trenirovkasi jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal qilinadi:

- 1) tanlab olingan sport turining texnikasi va taktikasi o'zlashtiriladi;
- 2) musobaqa mashqlarining muvafaqqiyatli bajarilishini va rejalashtirilayotgan natijalarga erishishni ta'minlovchi organizmning funksional tizimi imkoniyatlarini oshirish va harakat sifatlarini takomillashtirish;
- 3) zarur axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash;
- 4) maxsus psixik tayyorgarlikning zarur darajasini ta'minlash;
- 5) trenirovka va musobaqa faoliyati muvafaqqiyati uchun zarur nazariy bilimlar va amaliy tajribalarni egallash.

Sport trenirovkasi vazfalari hal qilinishining kompleks natijalari "mashq qilganlik", "tayyorlanganlik", "sport formasi" tushunchalari bilan ifodalanadi.

Mashq qilganlik muntazam jismoniy mashqlar natijasida sodir bo'ladigan va odam ish qobiliyatining oshirilishini osonlashtiradigan trenirovka yuklamalariga organizmning funksional moslashishi darajasi bilan tavsiflanadi. Mashq qilganlik doim sportchining muayyan ixtisoslashgan turiga yo'naltirilgan bo'lib, uning organizmi funksional imkoniyatlarining yuqori darajasi, hamda o'ziga xos va umumiy ish qobiliyati bilan ifodalanadi.

Sportchining mashq qilganligini odatda umumiy va maxsusga ajratadilar. Maxsus mashq qilganlik tanlab olingan sport turida mushak faoliyatining konkret turini bajarishi natijasida orttiriladi. Umumiy mashq qilganlik birinchi navbatda sportchi organizmi organ va tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshiruvchi va uning sog'ligini mustahkamlovchi umumiy rivojlantiruvchi xarakterdagi mashqlar ta'sirida shakllanadi.

Tayyorlanganlik – bu jismoniy tayyorgarlik (jismoniy sifatlarning rivojlanishi darajasi); texnik tayyorgarlik (harakat malakalarining takomillashganligi saviyasi); taktik tayyorgarlik (taktik tafakkurning rivojlanganlik darajasi); psixik tayyorgarlik (axloqiy va irodaviy sifatlarning takomillashuvi saviyasi) ning kompleks

natijasidir. Tayyorlanganlik sanab o‘tilgan tayyorgarlik turlarining har biriga alohida ham tegishli bo‘lishi mumkin (jismoniy, texnik va psixik tayyorlanganlik).

Tayyorlanganlik tomonlarining har biri ularning boshqa tomonlari takomillashuvi darajasiga bog‘liq bo‘ladi, ular bilan birga shakllanadi va o‘z navbatida ularning saviyasiga ta‘sir ko‘rsatadi. Masalan, sportchining texnik takomillashuvi turli jismoniy sifatlar – kuch, tezlik, egiluvchanlik, koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishi saviyasiga bog‘liq bo‘ladi. Jismoniy sifatlarning namoyon bo‘lishi saviyasi, masalan chidamlilikniki, texnikaning tejamliligi, charchashni engib o‘tishga psixik barqarorlik saviyasi, murakab sharoitlardagi musobaqa bellashuvida ratsional taktik sxemani amalga oshirib bilish malakalari bilan chambarchas bog‘liqdir. Shuni aytib o‘tish kerak-ki, taktik tayyorlanganlik nafaqat sportchining informatsiyani idrok qilish va tezkor o‘zlashtirish qobiliyati, ratsional taktik reja tuzish malakasi va sodir bo‘lgan vaziyatga bog‘liq holda harakat vazifalarini hal qilishning samarali yo‘llarini topishi bilan bog‘liq bo‘lib qolmay, balki, texnik mahorat, jismoniy tayyorlanganlik, dadillik, qat‘iyatlilik, sobitqadamlik saviyalari bilan ham bog‘liqdir.

Sport formasi – bu sportchining oliy darajada tayyorlanganligi, uning musobaqa faoliyatida bir vaqtning o‘zida tayyorlanganlikning turli tomonlarini (sport-texnik, jismoniy, taktik, psixik) hal qila olishi qobiliyati bilan xarakterlanadi.

3.2 Sport trenirovkasining vositalari

Sport turlarida sport trenirovkasining asosiy o‘ziga xos, faol harakat faoliyati bilan tavsiflanuvchi vositalari jismoniy mashqlar hisoblanadi. Bu mashqlarning tarkibi u yoki bu me‘yorda sport takomillashuvi predmeti sifatida tanlab olingan sport turining xususiyatlariga nisbatan qo‘llash uchun ixtisoslashtiriladi.

Sport trenirovkasi vositalari uchta guruh mashqlariga ajratilishi mumkin: tanlab olingan musobaqa, maxsus tayyorgarlik, umumiy tayyorgarlik.

Tanlab olingan musobaqa mashqlari – bu yaxlit harakatlantiruvchi harakatlar

(yoki harakatlantiruvchi harakatlarning hammasi) bo'lib, ular sportda kurash olib borish vositasi hisoblanadi va tanlab olingan sport turida iloji boricha bellashuv qoidalariga mos ravishda bajariladi.

Tanlab olingan musobaqa mashqlarining solishtirma og'irligi aksariyat sport turlarida, sport o'yinlarini istisno qilgan holda, unchalik katta emas, chunki ular sportchi organizmiga yuqori talablarni qo'yadi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari o'z ichiga musobaqa faoliyati elementlarini oladi, ularning aloqasi va variatsiyasi, hamda harakati va ishi shakli yoki qobiliyatlarning namoyon bo'lishi bo'yicha musobaqa elementlari bilan jiddiy bir xil. Masalan, yuguruvchining maxsus tayyorgarlik mashqlariga tanlab olingan masofani bo'laklarga bo'lib yugurish; gimnastikada musobaqa kombinatsiyalari elementlari va bog'lanishlarini bajarish shunga o'xshashdir; o'yinchilarda esa – o'yin harakatlari va kombinatsiyalari. Boshqacha misol bo'lib musobaqa harakatining asliga yaqinlashtirilgan shakldagi mashqlar (suvga sakrovchilar va gimnastikachilarning batutdagi mashqlari) xizmat qilishi mumkin. Maxsus tayyorgarlik qatoriga ma'lum vaziyatlarda sport turlarining o'zaro yaqin mashqlari kiritiladi. Ular sport turiga zarur ixtisoslik va ish rejimiga mos ravishda namoyon bo'ladigan o'ziga xos sifatlarni takomillashtirishga yo'naltiriladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlarning tarkibi hal qiluvchi me'yorda tanlab olingan sport turining o'ziga xosligi bilan belgilanadi. Mashqlar sportchi uchun zarur malakalarni shakllantirishi va jismoniy qobiliyatlarning takomillashuviga yo'naltirilgan va differentsiatsiyali ta'sir ko'rsatishini ta'minlashini hisobga olgan holda ishlab chiqiladi va tanlab olinadi.

Buning sababi shundaki, ko'pincha tanlab olingan sport turidagi musobaqa mashqlarini ko'p marta takroriy bajarish zarur darajada kuch, tezlik, chidamlilik, bo'g'imlardagi harakatchanliklarni takomillashtirishga imkon bermaydi, shunday ekan, bunga maxsus mashqlar yordamidagina erishish mumkin.

Yo'nalishining ustunligiga ko'ra maxsus tayyorgarlik mashqlari texnik harakatlarni egallashga yordam beradigan yaqinlashtiruvchi mashqlar va jismoniy qobiliyatlarni (kuch, tezlik, chidamlilik va shunga o'xshashlar) ni tarbiyalashga

yo'naltirilgan rivojlantiruvchi mashqlarga ajratiladi. Bunday ajratish, albatta, shartli hisoblanadi, madomiki harakatlantiruvchi harakatlarning shakli va mazmuni ko'pincha chambarchas o'zaro bog'langan bo'ladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlariga imitatsion mashqlar ham tegishli bo'lib, ular sportchining koordinatsion harakatlarini rivojlantirishga iloji boricha ko'proq mos bo'lishi kerak.

Ko'pdan-ko'p maxsus tayyorgarlik mashqlarining ichidan trener nafaqat konkret qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun ularni tanlab bilishi kerak, balki ularning qismlaridan, elementlaridan, harakatlarning bog'lanishlaridan yangilarini ishlab chiqishi muhim ahamiyat kasb etadi. Bu mashqlar koordinatsiya, kuch sarflash xarakteri, amplitudasi va boshqalar bo'yicha musobaqa mashqlarining xususiyatlariga o'xshash bo'lishi kerak. Biroq, trenirovkaning barcha vositalari shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tanlanishi zarur. Ularning biri sportchining kuchli tomonlarini yana ham yaxshilashi, boshqa vositalar esa ortda qolgan alohida texnik harakatlar yoki jismoniy sifatlarni tortishi darkor.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari asosan sportchini umumiy tayyorlash vositalari hisoblanadi. Bunday mashqlar sifatida o'zining ta'siri bo'yicha maxsus tayyorlov mashqlariga yaqinlashtirilgan yoki ulardan jiddiy farq qiluvchi (shu qatorda qarama-qarshi yo'nalishdagi mashqlar) turli-tuman mashqlar qo'llanilishi mumkin.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari ko'pgina sport turlarida, ayniqsa o'sib kelayotgan sportchilarning trenirovkasidagi ahamiyati ko'pincha etarlicha baholanmaydi. Ba'zi mutaxassislar ko'p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida birdaniga maxsus jismoniy mashqlarining hajmini ko'paytiradilar va umumiy jismoniy tayyorgarlikning hajmini kamaytiradilar, bu esa yosh sportchilar trenirovkasini jadallashtirishga olib keladi.

Natijalarning o'sishida umumiy tayyorgarlik mashqlarining ta'siri bivosita hisoblanadi. Ixtisoslashtirilgan vositalar (musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlari), bir tomondan, natijalarning o'sishiga ko'proq bevosita

ta'sir ko'rsatadi. Boshqa tomondan shuni ta'kidlash kerak-ki, natijalarning etarlicha o'smasligi yoki yuksak yutuqlar bosqichida ular o'sishining to'xtalib qolishi, hamda sportchining ortiqcha shikastlanishlari trenirovkada umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning hajmi etarlicha bo'lmaganligi sabab bo'ladi va ayniqsa uning ilk bosqichlarida.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni tanlashda odatda quyidagi talablarga rioya qiladilar:

1) sport yo'lining ilk bosqichlarida sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligini har tomonlama jismoniy rivojlantirish vazifalarini samarali hal qilishga imkon beradigan vositalarni o'z ichiga olishi zarur;

2) chuqur ixtisoslashish va sport takomillashuvi bosqichlarida umumiy rivojlantiruvchi mashqlar sport natijalariga olib keladigan musobaqa malakalarini va jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirishning poydevori bo'lishi kerak:

- umumiy chidamlilikni tarbiyalashda mo'tadil sur'atda davomli yugurish, suzish:

- shaxsiy kuch qobiliyatlarini tarbiyalashda – og'ir atletikadan olingan shtanga bilan mashqlar, hamda sport gimnastikasining turli xil og'irlik va qarshiliklar mashqlari;

- tezkor harakat va harakat reaksiyasini tarbiyalashda – sprinter mashqlari, sport o'yinlarining turli trenirovka mashqlari va harakatli o'yinlar;

- koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalashda – sport gimnastikasi, akrobatika elementlari, koordinatsiya harakatlariga yuqori talab qo'yadigan o'yinlar.

Biroq, yodda saqlash zarur-ki, shular bilan birga umumiy tayyorgarlik mashqlari sport ixtisosligi xususiyatlarini ifodalashi kerak. Turli jismoniy mashqlar orasida turli jismoniy sifatlar va harakat malakalarining ijobiy va salbiy "ko'chish" i qonuniyatlaridan kelib chiqqan holda qanday ijobiy bo'lsa, xuddi shunday salbiy o'zaro ta'sirlar bo'lishi mumkin.

Endi bitta ana shu sabab bo'yicha umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari turli sport dissiplinalari uchun bir xil bo'la olmaydi. Ba'zi o'xshashliklar qatorida bu mashqlarning tarkibi har bir muayyan vaziyatda o'ziga xoslikka ega bo'lishi

kerak. Bu ularning trenirovka jarayoni strukturasi joyiga va ularni tanlashga tegishlidir.

Trenirovka jarayonida umumiy tayyorgarlik mashqlarini qo'llash odatda uning umumiy samaradorligini oshirishga yordam beradi.

3.3 Sport trenirovkasining metodlari

Sport trenirovkasining metodlari deb, bilim, ko'nikma, malakalarni egallash, zarur sifatlarni rivojlantirish, dunyoqarashni shakllantirish maqsadida trenerning sportchiga bo'lgan ta'siri usullari tushuniladi.

Sport trenirovkasi jarayonida ikkita katta guruh metodlari qo'llaniladi: 1) o'z ichiga so'z ishlatish va ko'rgazmalilikni olgan umumpedagogik metodlar; 2) o'z ichiga qat'iy reglamentlashtirilgan mashq, o'yin va musobaqa metodlarini olgan sportning o'ziga xos amaliy metodlari.

Sport trenirovkasi jarayonida barcha metodlar bir-biri bilan har xil ko'rinishlarda qo'llaniladi. Sport tayyorgarligi jarayonida har bir metodni standart usulda qo'llab bo'lmaydi, ular sport tayyorgarligining xususiyatiga bog'liq holda, doimiy konkret talablarga moslashtiriladi. Metodlarni tanlashda, ular qo'yilgan vazifalarga, umumiy didaktik va sport trenirovkasining tamoyillariga, sportchilarning yosh va jinsiy xususiyatlariga, kvalifikatsiyasi va tayyorgarligiga qat'iy mos bo'lishi lozimligini e'tiborga olish zarur.

Sport trenirovkasida qo'llaniladigan so'z ishlatish metodlariga: gapirib berish (hikoya), suhbat, ma'ruza, yo'riqnoma berish (instruktaj), kuzatib tushuntirishlar (mulohaza qilish, metodik ko'rsatmalar, hatolarni korrektirovkalash, diqqatni harakat texnikasining asosiga jalb qilish va boshqalar), anglatish, og'zaki baholash taalluqlidir.

Sport trenirovkasi pedagogik jarayon bo'lganligi sababli, sportchilarni katta hajmdagi turli-tuman harakat shakllarini o'rganish va takomillashtirishga odatlantirish hamda ular haqida bevosita bilimlarni shakllantirishda – so'z shakllari ancha qat'iy, qisqa va lo'nda shaklga ega bo'ladi. Buni sport terminologiyasini, komandalarni bilish, buyruq va farmoyishlarni aniq bajarishni osonlashtiradi.

Harakatlarning musiqa jo'rligida bajarilishi qo'yilgan vazifalarni tez, aniq bajarish, harakatlarni qat'iy reglamentlashtirish, motor zichlikni oshirish va so'zni harakat bilan bog'lashni hal qilishda trenerga yordam beradi. Bularning hammasiga so'z bilan ta'sir ko'rsatish metodik usullarini baland ovozda aniq, keskin, jiddiy, talabchan, osoyishta, xushmuomala, sekin, hazil bilan to'g'ri qo'llash orqali erishiladi.

Bundan tashqari so'z ishlatish metodlari o'zini-o'zi o'rgatish, o'zini boshqarish va o'zini tarbiyalash maqsadida qo'llaniladi (mustaqil mulohaza qilish, farqiga borish, tahlil qilish, o'ziga-o'zi buyruq berish). SHunga asosan psixologik tayyorgarlik asosida psixoregulyasiya va ideomotor trenirovka metodlari qo'llaniladi.

Sport amaliyotida qo'llaniladigan ko'rgazmalilik metodlari ko'p qirrali bo'lib, sezilarli darajada trenirovka jarayonining amaliyligini ta'minlaydi. Eng avvalo bularga mashq va uning elementlarini namunaviy va metodik to'g'ri ko'rsatish kiradi. Mashqlarni ko'rsatish trenerning o'zi yoki tayyorlangan shug'ullanuvchi tomonidan amalga oshiriladi. Noto'g'ri namoyish etilgan mashq, uning bajarish usullarini to'g'ri tushunish va idrok qilishga halaqit beradi, harakatlar to'g'risida noto'g'ri tushunchani yuzaga keltiradi va shug'ullanuvchilarda qiziqish uyg'otmaydi.

Sport amaliyotida, ayniqsa oxirgi yillarda o'quv filmlari, videomagnitofon yozuvlari, taktik sxemalarni namoyish qilish uchun o'yin maydonlari maketlari, elektron o'yinlarga o'xshagan yordamchi namoyish qilish vositalari keng qo'llanilmoqda. Xuddi shunday tanlab, turlicha ta'sir qilish xususiyatiga asoslangan sensor namoyish qilish keng qo'llanilmoqda – bular yorug'lik, ovoz va mexanik lider (yetaklovchi) moslamalar, displey, grafik displey, dinamografik platforma, teplovizorlar (qorong'ida ko'ruvchi moslama), harakat sur'ati, amplitudasi, tezligi va parametrlari to'g'risida qo'shimcha his qilish tasavvurni yuzaga keltiradi. Bundan tashqari orientir sifatida ovoz signallari (jonli ovoz, xushtak, qarsak, maxsus moslama, musiqa jo'rligi, baland ovoz beruvchi asbob), predmet va ramzlar (simvol) orqali ifodalangan orientirlar (osib qo'yilgan to'plar,

bayroqchalar, nishonlar, belgilab qo'yilgan shitlar), ko'zga tashlanadigan qarama-qarshiliklar (kontrast), har xil rangli inventar (to'plar, tayoqchalar, lentalar, sport kiyimlari va boshqalar). Mashqlarni "his qilish" uchun yordamchi texnik vositalar va trenajyorlar qo'llaniladi (inersiyali yo'lakcha, g'ildirak turidagi stabilizator, gidrokanal, aylanuvchi konstruksiyali turnik va boshqalar), nostandart jihozlar va snaryadlar.

Mashqlarning to'g'ri, samarali bajarilishi va ularni korrekcirovka qilish imkoniyatlari to'g'risida shoshilinch ma'lumotlarni olish uchun telemetrik apparatlar, miniatyurali elektron informatorga biriktirilgan uzatkich (datchik) lar orqali keladigan yorug'lik yoki ovoz signallarini olish shoshilinch ma'lumot metodlaridan foydalanadilar (masalan, ish vaqtida yuklamani korrekcirovka qilish uchun).

Tabiiyki, bundan keyin sportga kibernetika, fizika, matematikaning tatbiq qilinishi trenerga shunga mos ravishda umumiy ta'lim va texnik darajasini oshirish, ma'lumotlardan foydalanish, uni o'zlashtirish va amalda qo'llab bilish malakasiga ega bo'lishni talab qiladi.

Amaliy mashq metodlarini shartli ravishda ikkita asosiy guruhga ajratilishi mumkin:

1) asosan sport texnikasini o'zlashtirishga, ya'ni tanlab olingan sport turiga xos bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishga yo'naltirilgan metodlar

2) ko'proq harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan metodlar.

Birinchi guruh metodlarini ajratish shu bilan shartlanganki, hohlagan sport turida, ayniqsa murakkab koordinatsion (gimnastika, sinxron suzish), yakkakurash va sport o'yinlari turlarida texnik tayyorgarlik murakkab jarayonni kasb etadi yoki doimiy yangi elementlarni, bog'lanishlarni, usullarni o'zlashtirish (figurali uchish, suvga sakrash, akrobatika, sport va badiiy gimnastika, yakkakurashlar, o'yinlar), yoki texnikani nisbatan barqaror harakatlar strukturasi bilan takomillashtirish (sportning siklik va tezkor-kuchlilik turlari).

Sport texnikasini o'zlashtirish aslida doim taktika bilan birgalikda

o'zlashtirishni taqozo qiladi, chunki texnik usul va harakatlarni sportchi musobaqa sharoitida qo'llab bilishi kerak. Ayniqsa u yakkakurashlar, sport o'yinlari, velosiped sporti uchun xarakterlidir. Texnik usullarni o'rganib olish (masalan, kurash yoki futboldagi usullar), albatta, bu usulni musobaqa sharoitlarida qo'llab bilish taktikasini o'rganishni taqozo qiladi.

Ikkinchi guruh metodlariga xos bo'lgan turli-tuman jismoniy yuklamalar nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan cheklanmasdan, balki texnik-taktik mahoratni va psixik sifatlarni ham takomillashtiradi. Ikki guruh metodlari bir-biri bilan uzviy bog'langan bo'lib, uzluksiz yaxlitlikda qo'llaniladi va ular birgalikda sport trenirovkasi vazifalarining samarali qilinishini ta'minlaydi.

Sport trenirovkasida harakat faoliyatlarini takomillashtirishda standart va o'zgaruvchan mashq metodlari uzluksiz yoki intervalli rejimda qo'llaniladi. Odatda sport amaliyotida bu metodlarning hosilalaridan foydalaniladi, bular esa o'z navbatida birgalikda foydalaniladigan metodlar doirasini kengaytiradi: takroriy mashq metodi to'liq, qattiq, ekstremal va mini-maksi dam olish intervallari bilan, o'zgaruvchan mashq metodi, takroriy o'zgaruvchan mashq metodi, ko'p seriyali intervalli mashq metodi va boshqalar. SHu bilan bir qatorda "aylanma mashq", musobaqa va o'yin metodlari ham qo'llaniladi.

Bitta metodning o'zi har xil vazifalarni hal qilishi va sportchining jismoniy, texnik, taktik, psixologik, funksional tayyorgarligini amalga oshirishda asos bo'lib xizmat qilishi mumkin. Masalan, yugurishda o'zgaruvchan mashq metodi, harakat texnikasini takomillashtirish sifatida, masofada kuchni taqsimlashning taktik variantlarini ishlab chiqish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash, sportchining aerob va anaerob qobiliyatlarini mashq qilishda, katta yuklamalarga bardosh berishda organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirishda, irodani tarbiyalashda, kuchni mobilizatsiya qilishda va boshqalarda qo'llaniladi.

Harakat malakalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodlari

Standart-takroriy va intervalli mashq metodlari	Variativ mashq metodlari
<p>1. Standart-uzluksiz mashq metodi</p>	<p>Bir maromdagi mashq metodi quyidagilardan iborat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - siklik mashqlarni bir tempda uzoq muddat bajarish; - standart-oqimli deb ataluvchi sun'iy siklik xarakter berilgan atsiklik mashqlarni uzoq muddat bajarish (o'tirib-turishlar, egilishlar, tayangan holda qo'llarni bukib-yozishlar va b.)
<p>2. Standart-intervalli (takroriy) mashq metodi.</p> <p>Bu erda yuklama nisbatan doimiy bir xil vaqt dam olish kesimida bajariladi. Masalan 8-10 minut interval orqali 200 m ga yuqori tezlikda yugurish</p>	<ul style="list-style-type: none"> -to'liq dam olish intervalli takroriy mashq metodi -qattiq intervalli takroriy mashq metodi (masalan, chidamlilikni tarbiyalashda qattiq interval shunday o'rnatiladiki, u yuklama natijasida sodir bo'ladigan funksional o'zgarishlarga yo'l qo'yilmasligi kerak. Ekstremal intervalli dam olishli takroriy mashq metodi (Subkompensatar fazada (o'ta charchoqdan qaytarilganlik) kuchni, tezkorlikni va chaqqonlikni tarbiyalashda qo'llaniladi)
<p>3.O'zgaruvchan mashq metodi.</p> <p>Organizm rivojlanishini stimulyasiya qilish maqsadida, yuklama talablari mashq bajarish vaqtida o'zgartiriladi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Harakat tezligi, ish davomiyligi va b. YUklamalar parametrlari o'zgartiriladi. 2.Harakat usullari almashtiriladi. 3. dam olish intervallari o'zgartiriladi va b. 	<ul style="list-style-type: none"> - uzluksiz o'zgaruvchan mashq metodi (masalan, berilgan nostandart dastur bo'yicha masofa davomida tezlikning (yugurishda) variatsiyalanishi bilan xarakterlanadi: 400 m. ga 70 sek. da, 200 m. ga 40 sek. da yugurish va b.) - o'zgaruvchan intarvalli mashq metodi (o'zgaruvchan yuklamalarni dam olish bilan tizimli almashlash). - progressiv mashq metodi (yuklama faqat yuqoriga qarab o'zgaradi – shtangani doimiy og'irligini oshirish bilan ko'tarish va b.) - pasayuvchi mashq metodi, (yuklama pasayishga yo'naltirilgan) .Masalan 5-7 minut dam olish oralig'ida 800+400+200 m. ga yugurish. - variatsiyali mashq metodi. Bu erda yuklama doimiy yoki yuqoriga, yoki pastga qarab o'zgaradi. Masalan, yugurishda tezlik gohida ko'tariladi, gohida pasayadi. Bu metod odat bo'lib qolgan stereotiplarga barham berishda samarali.
<p>4. Kombinatsiyalangan metodlar.</p> <p>a) yuklama va dam olishni ixcham tartibga solish hamda moslashish jarayonlariga samarali ta'sir ko'rsatish va ularni maqsadga muvofiq boshqarishda metodlarni birlashtirish</p>	<ul style="list-style-type: none"> - takroriy o'zgaruvchan mashq metodi (masalan 400 m. ga tez, 200 m.ga sekin yugurish va bu rejimni shu tezliklar nisbatida saqlash) - takroriy-progressiv mashq metodi. Standart yuklama yuklamaning oshishi bilan almashlanadi.Masalan shtanganing og'irligi mashq seriyalarida o'zgarmaydi, ammo yangi mashq seriyalarida yuklama oshiriladi (2-5 takrorlash) -o'zgaruvchi intervalli takroriy mashq metodi (masalan, 7-8 minutdan 2-3 minutgacha bo'lgan intervalda 4x400 m. ga yugurish) - ko'p seriyali intervalli mashq metodi.Bu erda mashqlarni

B. “Aylanma trenirovka” strukturasidagi mashq metodi	<p>dastlab o‘zlashtirish qismlarga ajratish va intervalni yo‘qotish maqsadida keyingi bosqichma-bosqich birlashtirish. Boshqacha aytganda, intervallar asta-sekin qisqaradi, yuklamalar esa zichlanadi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - uzluksiz (yaxlit) davomli mashq metodi bo‘yicha aylanma trenirovka; - shiddatli intervalli dam olish bilan aylanma trenirovka; - ordinar intervalli dam olish bilan aylanma trenirovka.
---	---

Qat’iy reglamentlashtirilgan mashqlar metodiga asosan yo‘nalishi ustunligi bo‘yicha sport texnikasini egallashga yo‘naltirilgan metodlar va ustunligi bo‘yicha jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yo‘naltirilgan metodlar taalluqlidir.

Ustunligi bo‘yicha sport texnikasini egallashga yo‘naltirilgan metodlar orasida mashqlarni yaxlit o‘rganish metodlari (yaxlit-konstruktiv) va qismlarga bo‘lib o‘rganish metodlarini (bo‘lingan-konstruktiv) farqlaydilar. Harakatlarni yaxlit o‘rganish nisbatan oddiy mashqlarni o‘zlashtirishda hamda qismlarga ajratishning imkoni bo‘lmagan murakkab harakatlarni o‘zlashtirishda amalga oshiriladi. Biroq, harakatlarni butunligicha o‘zlashtirishda sportchilar diqqatini butun harakat akti alohida elementlarini ratsional ketma-ketlikda bajarishga jalb qilish zarur.

Ancha yoki kamroq murakkab harakatlarni o‘zlashtirishda, agar ularni nisbatan mustaqil qismlarga ajratib bo‘lsa, unda sport texnikasini o‘zlashtirish qismlarga bo‘lib amalga oshiriladi. Kelgusida harakatlantiruvchi harakatlarni yaxlit bajarish avval o‘zlashtirilgan murakkab mashqlarning tarkibiy qismlarini bir butunlik integratsiyasiga olib keladi.

Yaxlit-konstruktiv va bo‘lingan-konstruktiv metodlarni qo‘llashda yaqinlashtiruvchi va imitatsion mashqlarga katta o‘rin ajratiladi. Imitatsion mashq qilishda asosiy mashqlarning umumiy strukturasi saqlanadi, biroq, ularni bajarishda harakatlantiruvchi harakatlarni o‘zlashtirishda osonlashtirilgan sharoitlar ta‘minlanishi kerak.

Afzalligi bo‘yicha jismoniy sifatlarni takomillashtirishga yo‘naltirilgan metodlarni ikkita asosiy guruh metodlariga ajratadilar – uzluksiz va intervalli.

Uzluksiz metodlar trenirovka ishi bajarilishi uzluksizligining bir martaligi bilan xarakterlanadi. Intervalli metodlar mashqlarni reglamentlashtirilgan pauzalarida, xuddi shunday ixtiyoriy dam olish pauzalarida bajarilishini nazarda tutadi.

Bu metodlarni qo'llashda mashqlar bir maromda (standart), xuddi shunday o'zgaruvchan (variativ) rejimda bajarilishi mumkin. Bir maromli rejimda ishning sur'ati (intensivligi) doimiy bo'ladi, o'zgaruvchanda – variatsiyalanadi. Mashqdan mashqqa ishning sur'ati o'sishi (progressivlanuvchi variant) yoki bir necha marta o'zgarishi (variatsiyalanuvchi variant) bo'lishi mumkin.

Ishning bir maromli va o'zgaruvchan sharoitlarida qo'llaniladigan trenirovkaning uzluksiz metodlari asosan aerob imkoniyatlarni oshirish, o'rta va katta davomiylikda ishlash uchun umumiy chidamlilikni tarbiyalashda foydalaniladi. Misol sifatida 5000 m va 10000 m masofaga doimiy va o'zgaruvchan tezlikda eshkak eshish, 5000 m va 10000 m masofaga bir maromda va o'zgaruvchan sur'atda yugurishni keltirish mumkin. Ko'rsatilgan mashqlar odatda, sportchilarning aerob ish qobiliyatlarini oshirilishini, davomli ishga ularning chidamliligini rivojlantirilishini, tejamlilikini oshirilishini osonlashtiradi.

O'zgaruvchan ish sharoitida trenirovkaning uzluksiz metodlari imkoniyati ancha turli-tumandir. Katta va kichik intensivlikda bajariluvchi mashqlar qismlarining davomiyligi, alohida qismlarni bajarishdagi ish intensivligi, qismlarning qo'shilishi xususiyatlariga bog'liq holda turli sport turlarida sport yutuqlari darajasiga olib borish maqsadida sportchi organizmiga tezkorlik imkoniyatlarini oshirish, turli chidamlilik tarkibiy qismlarini rivojlantirish, xususiy qobiliyatlarini takomillashtirish yo'nalishida ko'proq ta'sir ko'rsatish mumkin.

Variatsiyali variantni qo'llashda mashq qismlarining turli intensivlikda yoki turli intensivlikda va o'zgaruvchan davomiylikda bajarilishi almashinib turishi mumkin. Masalan 5000 m ga yugurishda (12,5 davra 400 m dan) bir davra 45 sek natija bilan, keyingisi – erkin, ixtiyoriy tezlik bilan. Bunday trenirovka maxsus chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradi, sport texnikasini shakllantiradi. Yuklamaning progressivlanuvchi varianti mashqlarni bajarishda ish intensivligining oshishi, pasayishida – uning kamaytirilishi bilan bog'liq. Demak,

500 m masofani suzib o'tishda (birinchi yuz metr 64 sek da suzib o'tiladi, har bir keyingisi – 2 sek ga tezroq, ya'ni 62, 60, 58 va 56 sek) suzib o'tilishi progressiv variantni qo'llash usuli bo'ladi. Pasayuvchi variantga misol bo'lib 5000 m ga yugurishda (12,5 davra 400 m dan) har davra 45, 46, 47, 48 sek natija bilan yuguriladi.

Sport amaliyotida trenirovkaning intervalli (shu bilan bir qatorda takroriy va kombinatsiyalangan) metodlari keng qo'llaniladi. Mashqlar seriyasini bir xil va har xil davomiylikda, doimiy va o'zgaruvchan intensivlikda hamda qat'iy reglamentlashtirilgan dam olish pauzalari bilan bajarish bu metodlar uchun xos hisoblanadi. Misol sifatida maxsus chidamlilikni takomillashtirishga yo'naltirilgan o'ziga xos seriyalarni keltirish mumkin: 10 X 400 m; 10 X 1000 m – yugurish. Variativ variant misolida yugurishda sprinterlik sifatlarni takomillashtiruvchi seriyalarni keltirish mumkin: 3 X 60 m maksimal tezlik bilan, dam olish – 3-4 min, 30 m – birdaniga maksimal tezlikda, sekin yugurish – 200 m. Progressiv variantga o'sib boruvchi masofa bo'laklarini ketma-ket o'tishga mo'ljallangan komplekslar (400 m + 800 m + 1200m + 2000 m) yoki standart masofani o'sib boruvchi tezlikda o'tish (200 m masofani 6 marta – 2 min 14 sek; 2 min 12 sek; 2 min 10 sek; 2 min 08 sek; 2 min 06 sek; 2 min 04 sek natijalarda suzib o'tish). Pasayuvchi variant teskari hisobga mo'ljallangan: uzunligi kamayib boruvchi mashqlarni ketma-ket bajarish yoki bir xil davomiylikdagi mashqlarning intensivligi kamayib borishida ketma-ket bajarish.

Bitta kompleksda progressiv va pasayuvchi variantlar qo'shib kelishi mumkin.

Intervalli metodlarni qo'llashda mashqlar bir yoki bir necha seriyalarda bajarilishi mumkin.

Sport trenirovkasining uzluksiz va intervalli ish rejimlarida jismoniy sifatlarni tanlab yoki kompleks takomillashtirishga yo'naltirilgan aylanma mashq metodi ham qo'llaniladi.

O'yin metodi sport trenirovkasi jarayonida nafaqat harakatlarga ilk o'rgatish yoki alohida qobiliyatlarga tanlab ta'sir ko'rsatish uchun qo'llaniladi, balki

ko'pincha murakkablashtirilgan sharoitlarda harakat faoliyatini kompleks takomillashtirish uchun ham qo'llaniladi. Ko'p me'yorda u chaqqonlik, topqirlik, orientir olishning tezligi, mustaqillik, shijoat kabi sifat va qobiliyatlarni takomillashtirishga imkon yaratadi. Mohir pedagogning qo'lida u jamoatchilikni, o'rtoqlikni, ongli tartibni va shaxsning boshqa axloqiy sifatlarini tarbiyalashda nihoyatda amaliy natija beradigan metod bo'lib xizmat qiladi.

Uning faol dam olish vositasi sifatida, oldingi erishilgan tayyorgarlik darajasini saqlash, moslashuv va charchoqdan qaytarilish jarayonlarining samaradorligini oshirish va jadallashtirish maqsadida shug'ullanuvchilarni boshqa harakat faolligi turiga jalb qilishdagi o'rni ham boshqalardan kam emas.

O'yin metodi ko'pincha turli harakatli va sport o'yinlari ko'rinishida amalga oshiriladi.

Musobaqa metodi maxsus tashkil qilingan musobaqa faoliyati uchun mo'ljallangan bo'lib, trenirovka jarayoni samaradorligini oshirishning optimal usuli sifatida ishtirok etadi. Bu metodni qo'llash sportchining texnik, taktik, jismoniy va psixik imkoniyatlariga yuqori talablarni qo'yishi bilan bog'liq bo'lib, organizmning muhim tizimlari faoliyatida chuqur o'zgarishlar sodir qiladi va shu bilan moslashish jarayonlarini tezlashtiradi, sportchi tayyorgarligi barcha tomonlarining integral takomillashuvini ta'minlaydi.

Musobaqa metodlarini qo'llashda musobaqa o'tkazish shartlarini keng variatsiya qilish kerak va shu bilan birgalikda qo'yilgan vazifalarni hal qilish maqsadida ularni qo'yilgan talablarga maksimal yaqinlashtirish zarur.

Musobaqalar rasmiy musobaqalarga nisbatan murakkablashtirilgan yoki osonlashtirilgan sharoitlarda o'tkazilishi mumkin.

Musobaqalarning murakkablashtirilgan sharoitlari misoli sifatida quyidagilarni keltirish mumkin:

- o'rtacha balandlikdagi tog'liklar, issiq iqlim, yomon ob-havo (qisqa masofalarga yugurishda, velosiped sportida va boshqalarda kuchli qarshi shamol) sharoitlaridagi musobaqalar;

- kichik o'lchamdagi maydon va maydonchalar, raqib jamoasida o'yinchilar

sonining ko‘pligi sharoitidagi sport o‘yinlari muosbaqalari;

- nisbatan katta bo‘lmagan dam olish pauzalri bilan bir necha raqiblarga qarshi olishuv (kurashda) yoki jang (boksda) seriyalarini o‘tkazish;

- kurash olib borishda odatdagidan boshqacha texnik-taktik sxemalarni qo‘llaydigan “noqulay” raqib bilan o‘yinlar va yakkakurashdagi musobaqalar.

Musobaqalar sharoitlarini osonlashtirish quyidagicha ta‘minlanishi mumkin:

- siklik sport turlarida musobaqalarni kichik masofa oralig‘ida rejalashtirish;

- yakkakurashlarda jang, olishuv davomiyligini kamaytirish;

- murakkab koordinatsion turlarda musobaqa dasturini soddalashtirish;

- yengil atletikaning uloqtirshlarida engilroq snaryadlarni qo‘llash;

- voleybol to‘ri, basketbol savati balandliklarini kamaytirish;

- “Gandikap” ni qo‘llash, bunda ancha kuchsiz ishtirokchiga ma‘lum ustunlik beriladi – u ishtirokchilardan ancha oldinda (yoki oldinroq) start oladi, tashlangan to‘plar hisobida ustunlik oladi (sport o‘yinlarida) va shunga o‘xshashlar.

Shuni ta‘kidlash kerak-ki, yuqorida sanab o‘tilgan sport trenirovkasining barcha metodlari turli qo‘shilishlarda qo‘llaniladi. Har bir metod nostandart qo‘llaniladi, hamda sport trenirovkasining xususiyatlaridan kelib chiqqan holda doim muayyan talablarga moslashtiriladi. Metodlarni tanlashda ularning qo‘yilgan vazifalarga, sportchilarning yosh va jinsiy xususiyatlari, kvalifikatsiyasi va tayyorgarligi, umumdidaktik prinsiplar, hamda sport trenirovkasining maxsus prinsiplariga mos kelishini nazorat qilish zarur.

Nazorat savollari:

1. Sport trenirovkasi deganda siz nimani tushunasiz?
2. Sport trenirovkasi jarayonida qaysi asosiy vazifalar hal qilinadi?
3. “Tayyorlanganlik” tushunchasiga ta‘rif bering?
4. Sport trenirovkasining o‘ziga xos asosiy vositalari nimalar hisoblanadi?
5. Siz “metod” deganda nimani tushunasiz?
6. Sport trenirovkasida qo‘llaniladigan ko‘rgazmali metodlarni aytib bering?
7. Qat‘iy reglamentlashtirilgan mashq metodlarini ta‘riflab bering?

8. Qisman reglamentlashtirilgan mashq metodlarini ta'riflang?
9. "Mashq qilganlik" tushunchasiga ta'rif bering?
10. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni tanlashda odatda qaysi talablarga rioya qilinadi?
11. Sport trenirovkasida qo'llaniladigan so'z ishlatish metodlarini ta'riflab bering?
12. Sport trenirovkasida qo'llaniladigan amaliy mashq metodlarini ta'riflab bering?

Mavzu bo'yicha test

- 1 Trenirovka yuklamalarining ta'siriga organizmning funksional moslashishi darajasi deb nimaga aytiladi?**
 - A Mashq qilganlik
 - B Tayyorlanganlik
 - C Sport formasi
 - D Ixtisoslashganlik
- 2 Jismoniy, texnik, taktik, psixik tayyorgarlikning kompleks natijasi deb nimaga aytiladi?**
 - A Mashq qilganlik
 - B Tayyorlanganlik
 - C Sport formasi
 - D Ixtisoslashganlik
- 3 Sportchining musobaqa faoliyatida tayyorgarlikning turli tomonlarini bir vaqtda hal qila olish qobiliyatini ifodalovchi oliy darajada tayyorlanganligi deb nimaga aytiladi?**
 - A Mashq qilganlik
 - B Tayyorlanganlik
 - C Sport formasi
 - D Ixtisoslashganlik
- 4 Sport turlarida sport trenirovkasining o'ziga xos asosiy vositalari nima hisoblanadi?**
 - A Sport jihozlari
 - B Jismoniy mashqlar
 - C Maxsus mashqlar
 - D Texnik mashqlar
- 5 Sport bellashuvini olib borish vositasi hisoblangan yaxlit harakatlantiruvchi harakatlar (yoki harakatlantiruvchi harakatlar**

majmui) nima deb ataladi?

A Tanlab olingan musobaqa mashqlari

B Maxsus tayyorgarlik mashqlari

C Umumiy tayyorgarlik mashqlari

D Maxsus psixologik mashqlar

6 O‘z ichiga musobaqa harakatlari elementlarini, ularning bog‘lanishi va variatsiyalarini hamda harakat va amallarni olgan mashqlar qanday ataladi?

A Tanlab olingan musobaqa mashqlari

B Maxsus tayyorgarlik mashqlari

C Umumiy tayyorgarlik mashqlari

D Maxsus psixologik mashqlar

7 Qator sport turlarida, ayniqsa o‘sib kelayotgan sportchilar trenirovkasida qaysi mashqlarning muhimligiga ko‘pincha etarlicha munosib baho berilmaydi?

A Tanlab olingan

B Maxsus tayyorgarlik

C Umumiy tayyorgarlik

D Maxsus psixologik

8 Sport trenirovkasi metodi tushunchasini qanday tushunasiz?

A Trenirovkaning asosiy vositalarini qo‘llash usuli hamda sportchi va trener faoliyatidagi usullar va qoidalar majmui.

B Trenirovkaning asosiy standartlarini qo‘llash usuli hamda sportchi va trener faoliyatidagi usullar va qonunlar majmui.

C Sport trenirovkasining asosiy jihozlarini qo‘llash usuli hamda sportchi va trener faoliyatidagi qonuniyatlar majmui.

D Sport trenirovkasining asosiy qonunlarini qo‘llash usuli hamda sportchi va trener faoliyatidagi standartlar majmui.

9 Sport trenirovkasida qo‘llaniladigan hikoya, tushuntirish, suhbat, tahlil, muhokama qaysi metodlarga mansub?

A Ko‘rgazmalilik

B Amaliy

C Nazariy

D So‘z

10 Sport amaliyotida qo‘llaniladigan alohida mashqlar va ularning elementlarini metodik jihatdan to‘g‘ri bajarib ko‘rsatish qaysi metodga mansub?

A Ko‘rgazmalilik

B Amaliy

- C Nazariy
- D So‘z
- 11 Asosan sport texnikasini o‘zlashtirishga va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yo‘naltirilgan metodlar qanday nomlanadi?**
- A Qisman reglamentlashtirilgan mashqlar
- B Qat’iy reglamentlashtirilgan mashqlar
- C Musobaqaga reglamentlashtirilgan mashqlar
- D Maxsus reglamentlashtirilgan mashqlar
- 12 Metodlar ichida boshqalaridan ko‘proq sport texnikasini o‘zlashtirishga yo‘naltirilgan qaysi mashqlar metodlari ajralib turadi?**
- A Yaxlit-strukturali va bo‘lingan-strukturali
- B Yaxlit tuzilgan va bo‘linib tuzilgan
- C Yaxlit-konstruktiv va bo‘lingan-konstruktiv
- D Yaxlit-texnik va bo‘lingan-texnik
- 13 Yaxlit-konstruktiv va bo‘lingan konstruktiv metodlarni qo‘llashda qaysi mashqlarga katta e‘tibor beriladi?**
- A Yondoshtiruvchi va imitatsion mashqlarga
- B Umumiy tayyorgarlik va maxsus mashqlarga
- C Amaliy va ko‘rgazmali mashqlarga
- D Yaxlit va bo‘lingan mashqlarga
- 14 Asosan jismoniy sifatlarni takomillashtirishga yo‘naltirilgan metodlar ichida qaysi metodlar ajralib turadi?**
- A Uzluksiz va intervalli
- B Mashq qilish va tayyorlov
- C Uzuk-uzuk va standart
- D Amaliy va ko‘rgazmali
- 15 Uzluksiz metodlar qanday tavsiflanadi?**
- A Ko‘p marta uzluksiz bajarish
- B Bir marta uzluksiz bajarish
- C O‘zgaruvchan uzluksiz bajarish
- D Almashib uzluksiz bajarish
- 16 Bir xil rejimdagi ish shiddati qanday bo‘ladi?**
- A O‘zgaruvchan
- B Doimiy
- C Variatsiyali
- D Almashuvchan
- 17 O‘zgaruvchan rejimdagi ish shiddati qanday bo‘ladi?**
- A O‘zgaruvchan
- B Doimiy

- C Variatsiyali
- D Almashuvchan
- 18 Erishilgan maksimal tezlikni iloji boricha uzoqroq saqlab turish qobiliyatiga.....deyiladi.**
- A tezkorlik indeksi
- B tezkorlik qobiliyatlarining absolyut zaxirasi
- C tezkorlik qobiliyatlarining namoyon bo‘lishi koeffitsienti
- D tezkorlik chidamliligi
- 19 Harakat ko‘nikmasining boshqalardan ajralib turadigan belgisi nima hisoblanadi?**
- A Muttasillik, avtomatlashganlik, tejamkorlik
- B Nostabillik, beqarorlik, ortiqcha mushak harakatlari
- C Harakatlardagi tizimlilik, avtomatlashganlik, variativlik
- D Stabilik, tejamkorlik, variativlik
- 20 Odamning imkoniyatlari eng yuksak darajada namoyon bo‘ladigan jismoniy madaniyat turini tanlang?**
- A Jismoniy rekreatsiya
- B Sport
- C Jismoniy tarbiya
- D Jismoniy rehabilitatsiya

Tavsiya etiladigan adabiyotlar:

1. Salomov R.S., SHaripov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (sportning nazariy asoslari). Darslik. 2-jild. Toshkent «ITA-PRESS», 2015 yil. 182 bet.
2. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari. O‘quv qo‘llanma. Toshkent, O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2005 yil. 239 bet.
3. Юнусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие. Ташкент, издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2009 год. 224 с.
4. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Учебное пособие. Ташкент, издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2005 год. 262 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва. «Физическая культура и спорт». 2005. 544 с.

6. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-е издание, исправленное и дополненное. Москва. АCADEMA 2003. 480 с.

4-MAVZU. SPORT TRENIROVKASINING TAMOYILLARI

4.1. Iloji boricha maksimal yutuqlarga yo‘nalganlik, chuqur ixtisoslashish va individuallashtirish.

4.2. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning yaxlitligi.

4.3. Trenirovka jarayonining uzluksizligi.

4.4. Trenirovka yuklamalarining asta-sekinligi va imkon boricha oshirishning yaxlitligi.

4.5. Yuklamalar dinamikasining to‘lqinsimonligi.

4.6. Trenirovka jarayonining shiddatligi.

4.7. Musobaqa faoliyati strukturasi va sportchi tayyorlanganligi strukturasi yaxlitligi va o‘zaro aloqadorligi.

***Tayanch iboralar:** maksimumga yo‘nalganlik, yuklama va dam olishning almashinishi, umumiy va maxsus tayyorgarlik, trenirovka jarayonining uzluksizligi, geteroxronlik., yaqin trenirovka ta’siri, izli trenirovka ta’siri, kumulyativ trenirovka ta’siri, trenirovka yuklamalari dinamikasi, yuklamalar dinamikasining to‘lqinsimonligi, trenirovka jarayonining shiddatligi.*

Sport trenirovkasining tamoyillari trenirovka jarayoni ratsional tuzilishi, ilmiy ma’lumotlar va trenerlik ishining ilg‘or amaliy tajribalarini umumlashtirishning eng muhim pedagogik qoidalarini ifodalaydi.

4.1 Iloji boricha maksimal yutuqlarga yo‘nalganlik, chuqur ixtisoslashish va individuallashtirish

Agar jismoniy mashqlar sport maqsadlarisiz qo‘llanilganda ba’zi yuqori bo‘lmagan darajadagi natijalargina hal qilinadi, sport faoliyati esa – aynan maksimumga yo‘nalganlik bilan tavsiflanadi. Modomiki, bu maksimum individual

jihatdan turlicha, lekin har bir odamning sport takomillashuvi yo'lida iloji boricha uzoqroqqa o'tishga intilishi qonuniyat hisoblanadi.

Sport yutuqlari, albatta, o'ziga o'zi emas, balki qonuniyatlar va mohirlik rivojlanganligining muayyan ko'rsatkichlari sifatida muhimdir. Yuqori sport natijalariga yo'nalganlik bu asnoda jiddiy ijtimoiy-pedagogik ahamiyatga ega, chunki u odam kamolining yuqori cho'qqilariga intilishni bildiradi. Bunday intilish barcha sport faoliyati sharoitlari va tuzilishi, ayniqsa sport bellashuvlari va progressivlashuvchi rag'batlantirish tizimi tomonidan kuchaytiriladi (ilk sport razryadlaridan chempionlik oltin medallarigacha).

Maqsad qilingan yuqori natijalar sport trenirovkasi tuzilishining muvafaqqiyatliligi, amaliy natija beradigan vosita va metodlarni qo'llash, tanlab olingan sport turida chuqur ixtisoslashish bilan amalga oshiriladi.

Maksimumga yo'nalganlik sport trenirovkasining barcha farqlovchi belgilaridan kelib chiqadi – yuklamalarning oshirilgan darajasi, yuklama va dam olish almashinishining o'ziga xos tizimi, yorqin ifodalangan sikllik va shunga o'xshashlar.

Sport trenirovkasining bu qonuniyati ko'p yillik sport takomillashuvi bosqichlariga bog'liq holda har xil namoyon bo'ladi. Boshlang'ich bosqichlarda sport mashg'ulotlari asosan umumiy tayyorgarlik bo'yicha o'tkaziladi, trenirovka jarayoni hali yorqin ifodalangan sportga ixtisoslashish hislatlariga ega emas – yuqori natijalar maqsadi uzoq istiqbol tavsifiga ega bo'ladi. Organizmning yosh miqyosida shakllanishi va mashq qilish saviyasi oshishi bilan bu yo'nalish yosh va boshqa omillarning ta'siri boshlanguncha to'laqonli amalga oshiriladi. SHunday qilib, progressivlashtirish umumiy tamoyili sport tayyorgarligi sohasida o'ziga xos mazmunni kasb etadi. Buni ma'lum sport turida iloji boricha maksimal darajada takomillashtirishni ta'minlash talabi sifatida tushunish kerak. Bu esa chuqur ixtisoslashish zarurligini anglatadi.

Sportda ixtisoslashish sport faoliyati jarayonida shunday kuch sarflash va vaqtning taqsimlanishi bilan tavsiflanadiki, ya'ni tanlab olingan sport turi bo'yicha takomillashishda eng ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ammo boshqa sport turlari uchun

bunday hisoblanmaydi. SHu sababli sport trenirovkasini tuzishda individual xususiyatlarni hisobga olish favqulodda muhim.

Voyaga etgan sportchining individual ishtiyoqlariga mos ravishda tor ixtisoslashishni o'tkazish, sport sohasida uning iste'dodining to'laqonli namoyon bo'lishiga va sport qiziqishlarini qondirishga imkon tug'diradi.

Aksincha, sportchining individual sifatlariga javob berolmaydigan, xato ixtisoslikni tanlash, ba'zi sport turlarida va jamoadagi ma'lum amplua sportchi va trenerning sarflagan kuchlarini yo'qqa chiqaradi.

Individuallashtirish tamoyili sportchilar trenirovkasini ularning yosh xususiyatlarini, qobiliyatlarini, tayyorlanganlik saviyasini hisobga olgan holda tuzish va o'tkazilishini talab qiladi.

4.2 Umumiy va maxsus tayyorgarlikning yaxlitligi

Sportda ixtisoslashish sportchining har tomonlama rivojlanishini istisno qilmaydi. Aksincha, tanlab olingan sport turida jiddiy progressga faqat jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarni har tomonlama rivojlantirish, funksional imkoniyatlarni umumiy oshirish bilan erishish mumkin. Buni sport amaliyotining barcha tajribalari hamda ko'pgina ilmiy tadqiqotlarning natijalari to'la isbotlab beradi.

Sport yutuqlari har tomonlama rivojlanishga, shu bilan intellektual rivojlanishga ham bog'liq ekanligi ikki asosiy sabab bilan tushuntiriladi: birinchidan, organizmning yaxlitligi – faoliyat va rivojlanish jarayonida uning organlari, tizimlari va funksiyalarining o'zaro uzviyligi; ikkinchidan, turli harakat ko'nikma va malakalarning o'zaro ta'siri. Sportchi egallagan harakat ko'nikma va malakalari doirasi qanchalik keng ko'lamlil bo'lsa, shunchalik harakat faoliyati yangi shakllarining tashkil bo'lishi va oldin o'zlashtirilganlarni takomillashtirish uchun qulay zamin bo'ladi.

Sport trenirovkasining ob'ektiv qonuniyatlari, sport trenirovkasi chuqur ixtisoslashtirilgan jarayon hisoblansa ham, shu bilan bir vaqtda har tomonlama rivojlantirishni talab qiladi. SHunga muvofiq sport trenirovkasida umumiy va maxsus tayyorgarlik chambarchas bog'langan.

Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining yaxlitligi sport yutuqlarining o'sishi va tarbiya vositasi sifatida yakuniy maqsadlarda sportdan foydalanishda sport trenirovkasining birorta tomonini zararsiz istisno qilib bo'lmaydi. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning yaxlitligi ular mazmunining o'zaro bog'liqligidan iborat: umumiy jismoniy tayyorgarlikning mazmuni tanlab olingan sport turining xususiyatini hisobga olib belgilanadi, maxsus tayyorgarlikning mazmuni esa umumiy jismoniy tayyorgarlik vujudga keltirgan zaminga bog'liq bo'ladi.

Trenirovkaning ko'p yillik va bir yillik turli davrlarida umumiy va maxsus tayyorgarlikning bir xil bo'lmagan solishtirma og'irligi xarakterlidir.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbati doim bir xil bo'lib qolmaydi, balki sport takomillashuvining turli davrlarida ob'ektiv qonuniyatlarga asoslanib o'zgarib turadi.

4.3 Trenirovka jarayonining uzluksizligi

Bu tamoyil quyidagi asosiy qoidalar bilan tavsiflanadi:

1) sport trenirovkasi sportga ixtisoslashish yo'nalishida eng katta kumulyativ ta'sirni kafolatlaydigan bir yillik va ko'p yillik jarayon sifatida quriladi;

2) har bir keyingi trenirovka mashg'ulotining ta'siri, oldingisining "izi" ga "qavatlanadi", ularni mustahkamlaydi va chuqurlashtiradi;

3) mashg'ulotlar orasidagi dam olish oralig'i charchoqdan qaytarilish va ish qobiliyatini oshirish umumiy tendensiyasini kafolatlovchi chegarada saqlab turiladi, shu bilan birga trenirovkaning mezo- va mikrotsikllari doirasida muayyan sharoitlarda qisman charchashdan qaytarilmaganlik fonida mashg'ulotlar o'tkazilishi mumkin, bunda yulama va dam olishning zichlangan rejimi vujudga keladi.

Trenirovka jarayonini shunday qurishga intilish kerak-ki, bunda muayyan sharoitlarda iloji boricha trenirovka mashg'ulotlarining izchilligi samaradorligini ta'minlash, mashg'ulotlar orasidagi noo'rin tanaffuslarni istisno qilish va mashq qilishda orqaga qaytishni minimumgacha bartaraf qilish kerak. Sport trenirovkasining uzluksizligi tamoyilining asosiy mohiyati shundan iborat. Bu qoidaning prinsipial metodik mohiyati trenirovka mashg'ulotlari orasida ortiqcha

davomli intervallarga yo‘l qo‘ymaslik va shu bilan progressiv yutuqlar uchun sharoit yaratish talabidan iborat.

Geteroxronlik. Trenirovka yuklamalaridan keyin organizmning turli funksional imkoniyatlarining charchashdan qaytarilishi geteroxronligi (bir xil vaqtda emasligi) va moslashish jarayonlarining geteroxronligi umuman olganda hech qanday toliqishsiz har kuni bir necha marta mashq qilishga imkon beradi. Trenirovka jarayonining uzluksizligi alohida mashqlar, alohida trenirovka mashg‘ulotlari yoki musobaqalar, hamda alohida tayyorgarlik sikllarining sportchi ish qobiliyati holatiga ko‘rsatadigan ta’sirlarining davomiyligi va darajasiga bog‘liq.

Bu ta’sirlarning natijasi doimiy emas va u yuklamalarning davomiyligi, yo‘nalishi hamda kattaligiga bog‘liq.

Shu sababli yaqin trenirovka ta’siri (YaTT), izli trenirovka ta’siri (ITT), va kumulyativ trenirovka ta’siri (KTT) ni farqlaydilar.

YaTT bevosita mashqlarni bajarishda organizmda sodir bo‘ladigan va mashq yoki mashg‘ulot oxirida vujudga keladigan funksional holatning o‘zgarishlari jarayoni bilan tavsiflanadi. ITT bir tomondan bajarilgan mashqlarning natijasi, ikkinchi tomondan organizm tizimlarining shu mashq yoki mashg‘ulot ta’siriga javobi hisoblanadi.

Mashq yoki mashg‘ulotning tugashi bilan keyingi dam olish davrida izli jarayon boshlanadi. Bu organizm funksional holati va uning ish qobiliyatining nisbatan normallasuvi fazasini ifodalaydi. Takroriy yuklamaning boshlanishiga bog‘liq holda organizm to‘liq charchashdan qaytarilmagan, dastlabki ish qobiliyatiga qaytgan holatida bo‘lishi mumkin yoki superkompensatsiya holatida, ya’ni dastlabki holatdan ancha yuqori ish qobiliyatida.

Muntazam trenirovkada har bir trenirovka mashg‘uloti yoki musobaqaning izli ta’siri doimiy bir-birining ustiga qavatlanadi, jamlanadi, natijada kumulyativ trenirovka ta’siri vujudga keladi, qaysiki, alohida mashq yoki mashg‘ulot ta’siriga birlashtirilmaydi, ya’ni turli izli ta’sirlar jamisining hosilasi bo‘lib, sportchi organizmi holatini jiddiy moslashuv (adaptatsiya) o‘zgarishlariga olib keladi, uning

funksional imkoniyatlarini va sport ish qobiliyatini oshiradi. Ammo bunday tayyorgarlik holatning ijobiy o'zgarishlariga sport trenirovkasi to'g'ri tashkil qilinganda etarlicha davomli vaqtdan keyin erishish mumkin. Shunday qilib, YaTT, ITT va KTT sport trenirovkasi jarayonining uzluksizligini ta'minlaydi.

4.4 Trenirovka yuklamalarining asta-sekinligi va imkon boricha oshirishning yaxlitligi

Organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish ob'ektiv qonuniyatlarga asoslangan holda ta'sir ko'rsatiladigan trenirovka va musobaqa yuklamalariga bog'liq bo'ladi. Sport yutuqlari yo'lida har bir yangi qadam trenirovka yuklamalarining yangi saviyasidan ham darak beradi. Jismoniy yuklamalar qanday asta-sekin va to'xtovsiz o'sib borsa, xuddi shunday sportchining texnik, taktik va psixik tayyorgarligiga bo'lgan talablar ham oshib boradi, ya'ni bu uni eng murakkab va takomil ko'nikma va malakalarni egallashga otlantiradi, eng yuqori jismoniy va ma'naviy kuchlarning namoyon bo'lishida vazifalarni ketma-ket bajarilishi bilan ifodalanadi. Trenirovka jarayonida yuklamalar dinamikasi uchun ularning asta-sekin va shu bilan bir vaqtda imkon boricha o'sib borish tendensiyasi xarakterlidir. "Maksimal yuklama" tushunchasi bilan "imkon boricha" (to'liq toliqishgacha) tushunchasini doim aynan bir deb qarash noto'g'ri bo'lar edi. Yuklama, qaysiki, organizmda mavjud bo'lgan funksional qobiliyatlarning chegarasida turadi, lekin hech qanday sharoitlarda uning moslashib bilgan chegarasidan tashqariga chiqa olmaydi.

Trenirovka yuklamalari dinamikasida dastlab qaraganda bir-biriga to'g'ri kelmaydigan ikkita xususiyat birga uzviy qo'shiladi – asta-sekinlik va "asta-sekinlikdagi uzilishlar", ya'ni yuklamalarning o'ziga xos "sakrashlari", modomiki u vaqti vaqti bilan takrorlanib maksimal qiymatlargacha o'sadi. Trenirovka jarayonida asta-sekinlik va "sakrab o'zgarish" o'zaro bir-biriga chambarchas bog'langandir. Yuklamaning maksimumi doim organizmning hozirgi bosqich rivojlanishidagi mavjud bo'lgan imkoniyatlariga muvofiq belgilanadi. Trenirovka natijasida sportchi organizmining funksional va moslashish imkoniyatlarining

kengayishi me'yorida yuklamalar maksimumi asta-sekin o'sib boradi.

Trenirovka va musobaqa yuklamalarining asta-sekin va maksimal o'sishi sport yutuqlari progressini ta'minlaydi. Bu trenirovka yuklamalari hajmi va sur'atini og'ishmay oshirish, sportchi tayyorgarligiga ko'rsatiladigan talablarni asta-sekin murakkablashtirish bilan ta'minlanadi. Bularning hammasi sportchining shunday vazifalarni ketma-ket bajarishi bilan ifodalanadi-ki, ular unga eng murakkab takomillashgan ko'nikma va harakat malakalarini egallashga imkon yaradai.

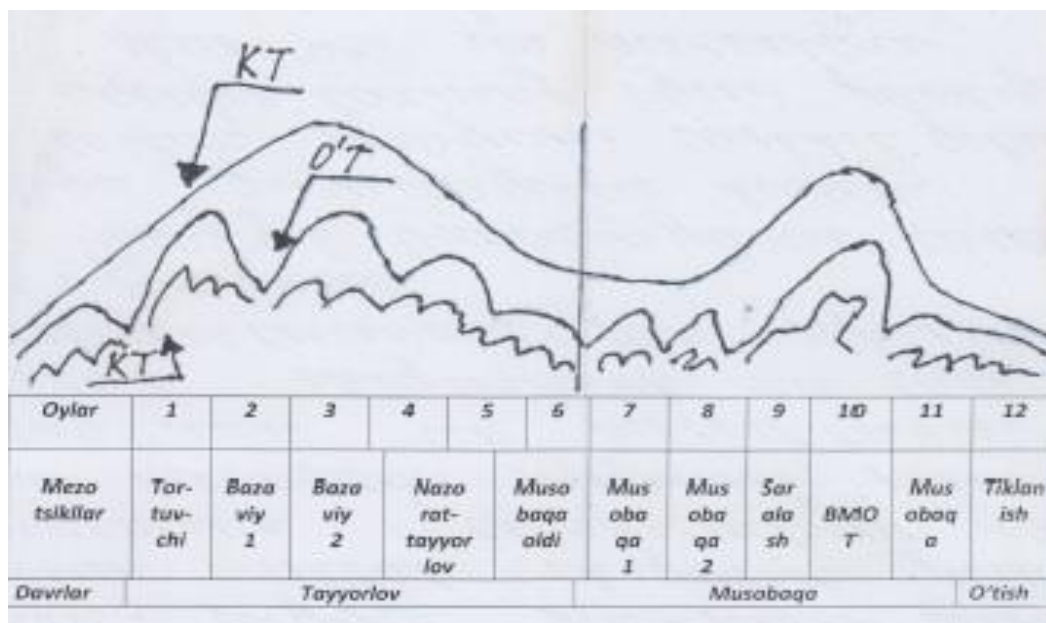
Trenirovkada asta-sekinlik sportchi tayyorgarligining saviyasi va imkoniyatlariga mos bo'lishi, ayniqsa yosh sportchining sport yutuqlari sari olg'a intilishini uzluksiz ta'minlashi kerak.

4.5 Yuklamalar dinamikasining to'liqsimonligi

Trenirovka yuklamalarining progressiv oshib borishi ma'lum bosqichlarda sportchi organizmida moslashuv o'zgarishlarining borishlariga qarama-qarshilik keltirib chiqaradi. Bu dam olish bilan bir qatorda yuklamalarni vaqtincha pasaytirish zarurligiga undaydi, hamda sportchi organizmida zarur biologik qayta qurilishlarni ta'minlaydi. SHuning uchun trenirovka yuklamalari dinamikasi to'g'ri chiziq ko'rinishida bo'la olmaydi – u to'liqsimon xarakterni kasb etadi. YUklamalarning to'liqsimon o'zgarishi o'quv-trenirovka jarayonining kichik bo'laklari uchun nisbatan qanday bo'lsa, xuddi shunday trenirovkaning yillik sikli davrlari va bosqichlariga ham taalluqlidir.

To'liqsimon o'zgarishlar yuklamalarning hajmi dinamikasiga ham, intensivlik dinamikasiga ham xos, shu bilan birga maksimal qiymatlar parametrlari ularda va boshqalarda ko'p holatlarda bir-biriga to'g'ri kelmaydi. Hozirgi kunda trenirovka jarayonining turli fazalari, bosqichlari va davrlarida yuklamalar umumiy tendensiyasining taxminiy sxemasini tasvirlab berish mumkin.

Bu sxemaga muvofiq quyidagi masshtablardagi "to'liqlar" ajratiladi (4.1-rasm).



4.1-rasm. Yuklamalar hajmi dinamikasi to'liqlarining shartli sxemasi: KT – katta to'liq; O'T – o'rtacha to'liq; KT – kichik to'liq

- kichik to'liqlar mikrotsikllarda yuklamalar dinamikasini ifodalaydi, ular bir necha kunni o'z ichiga oladi;

- o'rtacha to'liqlar trenirovkaning (o'rta sikllar) mezotsikllari doirasida yuklamalar umumiy tendensiyasining bir necha kichik “to'liq” larini ifodalaydi;

- katta to'liqlar trenirovkaning katta sikllari davrida o'rta “to'liq” larning umumiy tendensiyasini ifodalaydi.

Sport trenirovkasini qurish san'ati kam bo'lmagan darajada aynan shundan iborat-ki, bu “to'liq” larning hammasini bir-biri bilan to'g'ri mutanosiblashtirish, ya'ni mikrotsikllarda yuklamalar dinamikasi va trenirovka jarayonining umumiyroq tendensiyalari orasida uning u yoki bu bosqichlari va davrlariga xarakterli zarur muvofiqlikni ta'minlash hisoblanadi.

Yuklamaning to'liqsimon o'zgarib turishi muqarrarlighi kompleksli o'zaro bog'liq sabablar bilan tushuntiriladi. Bulardan jiddiyoqlari quyidagilar:

- trenirovka borishida charchoqdan qaytarilish va moslashish jarayonlarining fazaligi va geteroxronligi;

- organizm yaroqligining vaqti-vaqti bilan o'zgarib turishi, uning tabiiy bioritmi va muhitning umumiy omillari sabablariga bog'liq;

- yuklamaning hajmi va intensivligining o'zaro ta'sirida uning bu tomonlari

trenirovka jarayonining ba'zi fazalarida turli yo'nalishda va bir yo'nalishda o'zgaradi.

Yuklamalar alohida parametrlarining davomiyligi va o'zgarish darajasi turli fazalarda uning to'liqsimon o'zgarib turishi quyidagilarga bog'liq:

- yuklamalarning absolyut qiymatiga;
- sportchi mashq qilganligi rivojlanishining sur'ati va saviyasiga;
- trenirovkaning bosqichlari va davrlariga.

Bevosita asosiy musobaqalardan oldin keladigan bosqichlarda yuklamalarning to'liqsimon o'zgarib turishi birinchi navbatda trenirovkaning kumulyativ ta'siri "kechikuvchi transformatsiya" qonuniyatlari bilan o'zaro bog'langanligi hisoblanadi. Tashqaridan qaraganda kechikuvchi transformatsiya fenomeni shu bilan namoyon bo'ladi-ki, ya'ni sport natijalarining avjga chiqishi, trenirovka yuklamalari hajmi cho'qqisidan vaqt bo'yicha ortda qolganday bo'ladi: natijalar o'sishining jadallashishi yuklamalar hajmi ayniqsa jiddiy qiymatlarga etgan paytida emas, balki ular stabillashganda va pasayganda kuzatiladi. SHunday ekan, musobaqalarga tayyorlanish jarayonida birinchi navbatda yuklamalar dinamikasini tartibga solishni shunday chamalash kerak-ki, ya'ni yuklamalarning umumiy ta'siri belgilangan muddatlarda sport natijalariga transformatsiyalanishi kerak.

Yuklamalar sur'ati va hajm parametrlari nisbati mantig'idan trenirovkada ularning dinamikasiga tegishli quyidagi qoidalarni olib chiqish mumkin:

- trenirovka mashg'ulotlarining sur'ati va chastotasi qanchalik kichik bo'lsa, yuklamalarning to'xtovsiz o'sish fazasi (bosqichi) shuncha davomli bo'lishi mumkin, lekin ularning o'sish darajasi har doim sezilarli bo'lmaydi;

- trenirovkada yuklama va dam olish rejimi qanchalik zichlangan va yuklamalar umumiy sur'ati qanchalik yuqori bo'lsa, shunchalik ular dinamikasida to'liqsimon o'zgarishlar davri kichik, ularda "to'liqlar" tez-tez paydo bo'lib turadi;

- bosqichlarda yuklamalarning jamlangan hajmini jiddiy oshirish (bu morfofunktsional xarakterli uzoq muddatli moslashishni ta'minlash uchun zarur

bo‘lib turadi) yuqori sur‘atdagi yuklamalar ulushi va ularni oshirish darajasi qanchalik ko‘p limitlangan bo‘lsa, yuklamalarning jamlangan hajmi shuncha jiddiy o‘sadi va aksincha kamayadi;

- bosqichlarda yuklamalarning jamlangan sur‘atini jiddiy oshirishda (maxsus mashq qilganlikni rivojlanishi sur‘atini jadallashtirish uchun kerak bo‘lib turadi) ularning umumiy hajmi qanchalik ko‘p limitlangan bo‘lsa, nisbiy va absolyut intensivlik shuncha ko‘p jiddiy o‘sadi.

4.6 Treirovka jarayonining shiddatligi

Muayyan sikllar doirasida mashqlar, mashg‘ulotlar, bosqichlar va butun davrlarning qisman takrorlanishi bilan tavsiflanadi. Treirovka sikllari – uning tashkiliy strukturasi eng umumiy shakllari hisoblanadi.

Har bir navbatdagi sikl oldingi siklning qisman takrorlanishi hisoblanadi va shu bilan bir vaqtda treirovka jarayonining rivojlanishi tendensiyasini ifodalaydi, ya‘ni oldingisidan yangilangan mazmun, vositalar va metodlar tarkibining qisman o‘zgartirilganligi, treirovka yuklamalarining o‘sishi va boshqalar bilan farq qiladi. Treirovkani qurishda uning takrorlanuvchi va dinamik xususiyatlari qanchalik bir-biriga ratsional qo‘shilib bilsa, hal qiluvchi hadda uning samaradorligiga bog‘liq bo‘ladi.

Barcha treirovka jarayonlari sikllar shaklida tashkil qilinadi – uning elementar zvenolaridan to treirovkaning ko‘p yillik bosqichlarigacha.

Treirovka jarayoni quriladigan chegaraning vaqt masshtabiga bog‘liq holda mikro-, mezo-, makrotsikllarni farqlaydilar. Ularning hammasi treirovka jarayoni ratsional tuzilishining ajralmas tizimini tashkil qiladi.

Mazkur tamoyilga amal qilish – demak, bu:

1) treirovkani qurishda asosiy elementlar, ularning mazmuni muntazam takrorlanishi zarurligini asos qilib olish kerak, shu bilan bir qatorda treirovka jarayoni fazalari, bosqichlari va davrlari almashinishi mantig‘iga muvofiq treirovka vazifalarini ketma-ket o‘zgartirib turish kerak;

2) trenirovka vositalari va metodlarini maqsadga muvofiq qo'llash muammolarini hal qila turib, trenirovka sikllarining strukturasi ularga mos o'rin topish kerak (chunki hohlagan trenirovka mashqlari, vositalar va metodlar o'zlariga o'zlari qanchalik yaxshi bo'lmasin, agar ular o'z vaqtida, o'z o'rnida trenirovkaning fazalari, bosqichlari va davrlari xususiyatlarini hisobga olmagan holda qo'llanilsa, samarasini yo'qotadi);

3) trenirovkaning fazalari, bosqichlari va davrlarining almashinishi qonuniyatlariga muvofiq ravishda trenirovka yuklamalarini me'yorlash va tartibga solish (trenirovka yuklamalari dinamikasida to'lqinsimon o'zgarib turishlar turli davomiylikdagi trenirovka sikllari bilan muayyan muvofiqlikda bo'ladi – mikro, mezo-, va makrotsikllar bilan ekanligi yuqorida ko'rsatib o'tilgan edi);

4) trenirovka jarayonining hohlagan fragmentini trenirovka siklik strukturasi yirikroq va kichikroq shakllari o'zaro bog'liq deb hisoblash, ya'ni nazarda tutish kerak, mikrotsikllar strukturasi, masalan, ko'pincha o'rta sikllar strukturasi o'rni bilan ifodalanadi, o'rta sikllar strukturasi esa, bir tomondan, ularni tashkil qiluvchi mikrotsikllar xususiyatlari bilan bog'lanadi, boshqa tomondan esa – makrotsikllardagi o'rni bilan bog'lanadi va boshqalar;

5) trenirovkaning turli sikllarini tashkil qilishda organizmning tabiiy biologik ritmlarini hamda tabiat hodisalari sabablarini va boshqa vaziyatlarni hisobga olish kerak.

Bu talablarda sikllikning umumiy ma'nosi ifodalangan. Uning aniq mazmuni "Sport tayyorgarligining tuzilishi asoslari" mavzusida trenirovka jarayoni tuzilishi strukturasi asoslarini batafsil tahlil qilishda ochib beriladi.

4.7 Musobaqa faoliyati strukturasi va sportchi tayyorlanganligi strukturasi yaxlitligi va o'zaro aloqadorligi

Bu tamoyilning asosida sportchining trenirovka va musobaqa faoliyati o'zaro bog'liklik holda yuzaga kelishini, strukturasi va o'zaro aloqadorligini ifodalovchi qonuniyatlar yotadi.

Sport trenirovkasi jarayonini ratsional tuzish, musobaqa bellashuvini

samarali amalga oshirishni ta'minlovchi musobaqa faoliyatining optimal strukturasi shakllantirishga qat'iy yo'nalganligini mo'ljallaydi.

Bu tamoyilga alohida, bosqichma-bosqich boshqarish tizimini tashkil qilishda, sport tayyorgarligining nisbatan uzoq muddatli davri uchun istiqbolli dasturlarni ishlab chiqishda amal qilish kerak.

Ko'p yillik sport faoliyatining yoshga mosligi (adekvatligi). Bu tamoyilning mohiyati shundan iboratki, ya'ni ko'p yillik trenirovka jarayonida sportchi yoshining rivojlanishi dinamikasini hisobga olgan holda sport takomillashuvi yo'nalishida, sportda namoyon bo'ladigan yosh qobiliyatlari dinamikasiga unumli ravishda ta'sir ko'rsatish zarur. Shu bilan birga bu ta'sirlar odam organizmi ontogenezi qonuniyatlariga zid bo'lmasligi kerak.

Bolalik va o'smirlik yoshida organizmning etilishi va shakllanishi sodir bo'layotgan vaqtda trenirovkaning ta'siri hisobga olinadigan alohida sezuvchanlik (sensitiv) davrlariga jiddiy bog'liq bo'ladi, ya'ni boshqa davrlarga qaraganda qobiliyatlar rivojlanish sur'atining ancha yuqoriligi bilan tavsiflanadi.

O'smirlik yoshidan to to'la balog'atga etguncha trenirovkada umumiy jismoniy tayyorgarlik har bir sportchining barcha jismoniy qobiliyatlarini (kuch, tezlik, chidamlilik va boshqalarni) shakllantirishga asos soluvchi bo'lishi kerak.

Ko'p yillik trenirovka jarayonini optimal yosh davrlarni nazarda tutib tuzish kerak, chunki, aynan ana shu yosh doirasida sportchilar yuksak sport yutuqlariga erishadilar.

Nazorat savollari:

1. Sport trenirovkasining prinsiplari nimalarni ifodalaydi?
2. Maksimumga yo'nalganlik prinsipiga ta'rif bering?
3. Sportchi jiddiy progressga qanday erishishi mumkin?
4. Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining yaxlitligi deganda siz nimani tushunasiz?
5. Trenirovka jarayonining uzluksizligi qaysi asosiy qoidalar bilan tavsiflanadi?
6. Geteroxronlik nimani anglatadi?

7. Yaqin trenirovka ta'siri to'g'risida tushuncha bering?
8. Izli trenirovka ta'siri to'g'risida tushuncha bering?
9. Kumulyativ trenirovka ta'siri to'g'risida tushuncha bering?
10. Trenirovka jarayonida asta-sekinlik va "sakrab o'zgarish" deganda nimani tushunasiz?
11. Sport trenirovkasini qurish san'ati kam bo'lmagan darajada nimadan iborat?
12. Yuklamalar alohida parametrlarining davomiyligi va o'zgarish darajasi turli fazalarda uning to'liqsimon o'zgarib turishi nimalarga bog'liq?
13. Barcha trenirovka jarayonlari nima uchun sikllar shaklida tashkil qilinadi?
14. Ko'p yillik sport faoliyatining yoshga mosligi (adekvatligi) prinsipining mohiyati nimadan iborat?

Mavzu bo'yicha test

- 1 Qaysi prinsip sport jihozlari va uskunulari, musobaqalar o'tkazish joylari sharoitlari, musobaqalar qoidalari va hakamlikning doimiy takomilashtirilishini oldindan belgilab beradi?**
 - A Trenirovka jarayonining uzluksizligi
 - B Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligining yaxlitligi
 - C Yuqori yutuqlarga yo'naltirilganlik
 - D Yuklamalarni oshirishning asta-sekinligi va ularni maksimumga etkazishning yaxlitligi
- 2 Qaysi prinsip har bir keyingi mashg'ulotning "izi" oldingi mashg'ulotning "izi" ga qavatlanib, ularni mustahkalanishi kerakligini belgilaydi?**
 - A Trenirovka jarayonining uzluksizligi
 - B Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligining yaxlitligi
 - C Yuqori yutuqlarga yo'naltirilganlik
 - D Yuklamalarni oshirishning asta-sekinligi va ularni maksimumga etkazishning yaxlitligi
- 3 Qaysi prinsip sportda ixtisoslashish sportchining har tomonlama rivojlanishini istisno qilinmasligini ko'rsatadi?**
 - A Trenirovka jarayonining uzluksizligi

- B** Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligining yaxlitligi
- C** Yuqori yutuqlarga yo‘naltirilganlik
- D** Yuklamalarni oshirishning asta-sekinligi va ularni maksimumga etkazishning yaxlitligi
- 4 Qaysi prinsip sportchining har tomonlama tayrgarligiga mos ravishda trenirovka yuklamlarini “sakrab o‘tish” tarzida bajarilishi mumkinligini ifodalaydi?**
- A** Trenirovka jarayonining uzluksizligi
- B** Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligining yaxlitligi
- C** Yuqori yutuqlarga yo‘naltirilganlik
- D** Yuklamalarni oshirishning asta-sekinligi va ularni maksimumga etkazishning yaxlitligi
- 5 Qaysi prinsip trenirovka yuklamalarining haddan ziyod jamlanishiga qarshilik ko‘rsatadi, chunki u doim yuklamlarni nisbatan kamaytirishni nazarda tutadi?**
- A** Yuklamalarning to‘lqinsimonligi va variativligi
- B** Trenirovka jarayonining uzluksizligi
- C** Ko‘p yillik trenirovka jarayoni yo‘nalishining yoshga mosligi
- D** Umumiy metodik prinsiplar
- 6 Qaysi prinsip trenirovka jarayoni ma‘lum mashg‘ulotlar, bosqichlar, davrlarda tutashgan to‘xtovsiz harakat bajarilishini talab qiladi?**
- A** Yuklamalarning to‘lqinsimonligi va variativligi
- B** Trenirovka jarayonining uzluksizligi
- C** Ko‘p yillik trenirovka jarayoni yo‘nalishining yoshga mosligi
- D** Umumiy metodik prinsiplar
- 7 Qaysi prinsip ontogenezning tabiiy almashinishi davrlariga mos ravishda sport trenirovkasi jarayonida ustun turuvchi yo‘nalishlarga o‘zgartirishlar ketma-ket kiritilishini talab qiladi?**
- A** Yuklamalarning to‘lqinsimonligi va variativligi
- B** Trenirovka jarayonining uzluksizligi
- C** Ko‘p yillik trenirovka jarayoni yo‘nalishining yoshga mosligi
- D** Umumiy metodik prinsiplar
- 8 Jismoniy tarbiya jarayonining umumiy metodikasini aniqlab beruvchi asosiy qoida nima hisoblanadi?**
- A** Umumiy metodik prinsiplar
- B** Umumiy metodik metodlar
- C** Umumiy metodik qonuniyatlar
- D** Umumiy metodik tavsiyalar
- 9 Qaysi prinsip shug‘ullanuvchilarda jismoniy tarbiya, sport faoliyatiga**

bo'lgan munosabatni, mustahkam qiziqishni va ehtiyojni shakllantirishga mo'ljallangan?

- A Ko'rgazmalilik prinsipi
 - B Onglilik va faollik prinsipi
 - C Bajara olish va individuallashtirish prinsipi
 - D Muvaffaqiyat va yutuq prinsipi
- 10 Qaysi prinsip odamning sezgi organlarini bilish jarayoniga jalb qilinishi zarurligini anglatadi?**
- A Ko'rgazmalilik prinsipi
 - B Onglilik va faollik prinsipi
 - C Bajara olish va individuallashtirish prinsipi
 - D Muvaffaqiyat va yutuq prinsipi
- 11 Qaysi prinsipni hal qilishda shug'ullanuvchilarning trenirovka yuklamalarini bajara olishga tayyorligi hisobga olinadi?**
- A Ko'rgazmalilik prinsipi
 - B Onglilik va faollik prinsipi
 - C Bajara olish va individuallashtirish prinsipi
 - D Muvaffaqiyat va yutuq prinsipi
- 12 Odamning faoliyatida namoyon bo'luvchi, uning ishga kirishish darajasi me'yor yoki qiymati qanday ataladi?**
- A Individuallik
 - B Muvaffaqiyatlilik
 - C Faollilik
 - D G'ayratchanlik
- 13 Odamning ob'ektiv qonuniyatlarni to'g'ri tushunishi va ularga mos ravishda o'zining faoliyatini amalga oshirishi qanday ataladi?**
- A Qobiliyatlilik
 - B Muvaffaqiyatlilik
 - C Onglilik
 - D Faollilik
- 14 Qaysi prinsipning hal qilinishi shug'ullanuvchilar bilimining boyitishiga, turli mashqlar texnikasini chuqur tushunishlariga olib kelishi kerak?**
- A Ko'rgazmalilik prinsipi
 - B Onglilik va faollik prinsipi
 - C Bajara olish va individuallashtirish prinsipi
 - D Muvaffaqiyat va yutuq prinsipi
- 15 Tushunchalarni "xususiydan umumiyga" prinsipi asosida joylashtiring: 1. Jismoniy tarbiya; 2. Harakat; 3. Jismoniy madaniyat; 4. Jismoniy mashq.**

- A 2,4,1,3.
 B 3,1,4,2.
 C 2,4,3,1.
 D 1,3,4,2.
- 16 Har keyingi keyingi mashq fazasida bajarilganda ish va dam olish rejimi mos ravishda chidamlilikni rivojlantiradi**
- A to‘liq tiklanmagan ish qobiliyati
 B to‘liq tiklangan ish qobiliyati
 C haddan ortiq tiklangan ish qobiliyati
 D oshirilgan ish qobiliyati
- 17 Shug‘ullanuvchilarning imkoniyatlariga jismoniy tarbiya vazifalari, vositalari va metodlarining optimal mos kelishini ta‘minlovchi prinsip qanday nomlanadi?**
- A Onglilik va faollik prinsipi
 B Bajara olish va individuallashtirish prinsipi
 C Ilmiylik prinsipi
 D Nazariyaning amaliyot bilan bog‘liqligi prinsipi
- 18 1 ta mashg‘ulot jarayonida sodir bo‘ladigan trenirovka ta‘siri:**
- A Muddatli
 B Izli
 C Kumulyativ
 D Jamlangan
- 19 Oldindan ma‘lum, ammo to‘satdan paydo bo‘ladigan harakatlarga javob reaksiyasi – bu.....**
- A tanlash reaksiyasi
 B oddiy reaksiya
 C murakkab reaksiya
 D harakat qilayotgan ob‘ektga nisbatan reaksiya
- 20 Qaysi ko‘rsatkichlar asosida odamning jismoniy rivojlanishi to‘g‘risida fikr yuritilmay?**
- A Antropometrik ko‘rsatkichlar
 B Sog‘lik ko‘rsatkichlari
 C Jismoniy sifatlar rivojlanishi ko‘rsatkichlari
 D Asosiy startlardagi sport ko‘rsatkichlari

Tavsiya etiladigan adabiyotlar:

1. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (sportning nazariy asoslari). Darslik. 2-jild. Toshkent «ITA-PRESS», 2015 yil.

182 bet.

2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent, O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005 yil. 239 bet.

3. Юнусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие. Ташкент, издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2009 год. 224 с.

4. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Учебное пособие. Ташкент, издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2005 год. 262 с.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва. «Физическая культура и спорт». 2005. 544 с.

6. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-е издание, исправленное и дополненное. Москва. АСАДЕМА 2003. 480 с.

5-MAVZU. SPORTCHINING JISMONIY, TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGI

5.1. Sport-texnik tayyorgarlik

5.2. Sport-taktik tayyorgarlik

5.3. Jismoniy tayyorgarlik

5.4. Psixik tayyorgarlik

Tayanch iboralar: texnik tayyorgarlik, sport-texnik tayyorgarlik, texnikaning stabilligi, texnikaning variativligi, texnikaning minimal taktik axborotliligi, maxsus sport-texnik tayyorgarlik, harakat ko'nikmalari, sport texnikasining ishonchliligi, sport-taktik tayyorgarlik, qiyinchiligi oshirilgan taktik mashqlar, taktik tafakkur, jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, psixik tayyorgarlik.

5.1 Sport-texnik tayyorgarlik

Texnik tayyorgarlik deganda sportchining harakatlar tizimini (sport turi texnikasi), ushbu sport turining xususiyatlariga mos ravishda egallagani darajasi va

yuksak sport natijalariga yo‘nalganligi tushuniladi.

Sportchi texnik tayyorgarligining asosiy vazifasi, uni musobaqa faoliyati texnikasi asoslariga yoki trenirovka vositasi sifatida xizmat qiluvchi mashqlarga o‘rgatish hamda bellashuv mavzusi uchun tanlab olingan sport texnikasi shakllarini takomillashtirish hisoblanadi.

Sport-texnik tayyorgarligi jarayonida sportchining texnikasi quyidagi talablarga javob bera olishiga erishish kerak.

1. Texnikaning natija berishi, uning samaradorligi, stabilligi, variativligi, tejamliligi, raqib uchun minimal taktik axborotliligi bilan o‘zaro bog‘langan bo‘ladi.

2. Texnikaning samaradorligi uning hal qilinadigan vazifalari va yuqori yakuniy natijalarning mos kelishi jismoniy, texnik, psixik tayyorgarligining loyiqqligi bilan shakllanadi.

3. Texnikaning stabilligi to‘siqlarga turg‘unlik, sharoitlarga sarbastlik, sportchining funksional holati bilan bog‘langan bo‘ladi.

Zamonaviy trenirovka va ayniqsa musobaqa faoliyati ko‘p sonli chalg‘ituvchi omillar bilan tavsiflanadi. Bularga raqiblarning faol qarshilik ko‘rsatishlari, progressiyalanuvchi toliqish, hakamning odatdagidan boshqacha muomalasi, o‘rganilmagan musobaqa joyi, inshootlar, ishqibozlarning badxoh muomalasi va boshqalar tegishlidir. Sportchining natija beradigan usul va harakatlarni murakkab sharoitlarda bajara olish qobiliyati stabillikning asosiy ko‘rsatkichi hisoblanadi va ko‘p jihatdan texnik tayyorlanganlik saviyasini belgilaydi.

4. Texnikaning variativligi sportchining musobaqa kurashi sharoitlariga bog‘liq ravishda harakatlantiruvchi harakatlarni operativ korreksiya qilish qobiliyati bilan belgilanadi. Tajriba shuni ko‘rsatadi-ki, ya‘ni sportchilarning musobaqa kurashining hohlagan sharoitlarida harakatlarning vaqt, dinamik va fazoviy xarakteristikalarini saqlashga intilishlari muvaffaqiyatga olib kelmayapti. Masalan, siklik sport turlarida masofaning oxirigacha harakatning stabil xarakteristikasini saqlashga intilish tezlikning jiddiy pasayishiga olib keladi. Shu

bilan birga progressiv toliqish sabab bo‘ladigan kompensatorli o‘zgarishlar sportchilarga tezlikni saqlash yoki finishda hatto ancha oshirishga imkon tug‘diradi.

Texnikaning variativligi doimiy o‘zgarib turadigan vaziyatlar, harakatlantiruvchi harakatlarni bajarish vaqtining keskin limitlanganligi, raqiblarning faol qarshi ta’siri (yakkakurashlar, o‘yinlar, eshkak eshishlar va boshqalar) va shunga o‘xshash sport turlarida yana ham katta ahamiyatga ega bo‘ladi.

5. Texnikaning tejamliligi usul va harakatlarni bajarishda energiyadan ratsional foydalanish, vaqt va fazoni maqsadga muvofiq qo‘llash bilan tavsiflanadi. Boshqa bir xil sharoitlarda harakatlantiruvchi harakatlarning eng yaxshi varianti, sportchining psixik imkoniyatlarining eng kam zo‘riqishi, minimal energiya sarf qilish bilan o‘tadigan variant hisoblanadi.

Sport o‘yinlarida, yakkakurashlarda, murakkab koordinatsion sport turlarida tejankorlikning muhim ko‘rsatkichi sportchilarning natija beradigan harakatlarni katta bo‘lmagan amplituda va minimal vaqtda bajara olishi qobiliyati hisoblanadi.

Texnikaning minimal taktik axborotlilik raqiblar uchun sport o‘yinlarida va yakkakurashlarda samaradorlikning muhim ko‘rsatkichi hisoblanadi. Bu erda faqat taktik mo‘ljalni niqoblashga va to‘satdan harakat qilishga imkon beradigan texnikagina mukammal hisoblanadi. SHuning uchun texnik tayyorgarlikning yuqori darajasi shunday harakatlarni bajarishga sportchida qobiliyat mavjudligini ko‘zda tutadiki, ya’ni ular bir tomondan maqsadga erishish uchun etarlicha samarali, boshqa tomondan – sportchi o‘zining taktik rejasini bildirib qo‘ymaslik uchun aniq ifodalangan axborotlilik tafsilotlariga ega bo‘lmaydi (V.N.Platonov, 1986).

Shartli ravishda umumiy texnik va maxsus texnik tayyorgarlikni farqlaydilar. Umumiy texnik tayyorgarlikning vazifasi harakatlar ko‘nikma va malakalari fondini kengaytirish (harakatlar maktabi), hamda tanlab olingan sport turida texnik takomillashuvga ko‘maklashuvchi koordinatsion harakatlar qobiliyatlarini tarbiyalashdan iborat.

Maxsus sport-texnik tayyorgarligining asosiy vazifasi sport mashg'ulotlari jarayonida texnik mahorat progressini ta'minlovchi va musobaqalarda sportchining o'z imkoniyatlarini natijali qo'llashga imkon beruvchi ko'nikma va malakalarni shakllantirish hisoblanadi.

Texnik tayyorgarlik vositalari umumtayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlari hisoblanadi va ular quyidagi talablarga javob berishi kerak.

1. Bo'laklarga bo'lib musobaqa faoliyatini shakllantirishga yo'naltirilgan mashqlar asosiy strukturasi belgisi bo'yicha musobaqa mashqlari bo'laklarining asliday qaytarilishi kerak, ya'ni musobaqa mashqlari bo'laklaridan farq qilmasligi zarur.

2. Musobaqa mashqlari fazalarini shakllantirish yoki uslubini o'zgartirish tartibi strukturaning xususiyatlariga, sportchining tayyorgarligiga, shu bilan birga undagi mavjud harakat tajribasiga bog'liq bo'ladi. Musobaqa kombinatsiyalari va alohida elementlari qanchalik murakkab bo'lsa, barcha bo'laklarga ajratilgan mashqlarni yig'ish va butun musobaqa faoliyatining zarur ritmini shakllantirish shunchalik qiyin bo'ladi.

Bajariladigan fazalar doirasida harakat vazifalari gavdaning holati (dastlabki, oxiridagi), gavda zvenolarining o'zaro joylashishi, undan keyin boshlang'ich holatdan oxirgi holatga o'tish usulini shakllantirish va aniqlash zarur.

3. Harakatlar butunligicha birdaniga o'rganilayotganiga yoki bo'laklarga bo'lib o'rganilayotganiga bog'liq bo'lmagan holda sportchi birinchi bosqichda harakatlarni nazorat va korrektirovka qilishni o'rganishi zarur (avval ko'z xotirasi, so'ngra ko'z xotirasisiz), buning uchun har bir fazaning (harakat apparati zvenolarining holati va o'zaro holati) asosiy "nazorat nuqtalari" ni bilishi zarur.

4. Agar bo'laklarga bo'lingan mashqlarni bir butunga birlashtirishga jiddiy to'sqinliklar bo'lmasa, musobaqa mashqlarini bo'laklarga bo'lib bajarish malakasini mustahkamlash maqsadga muvofiqdir. Bu ularning bir-biri bilan uzviyligiga bog'liq bo'ladi. Masalan, gimnastik kombinatsiyalarda, bu elementlarni alohida malaka sifatida haddan ziyod mustahkamlash xavfi nisbatan katta emas, sakrashlar, uloqtirishlar fazasini bo'laklarga bo'lishda esa haddan

ziyod mustahkamlash xavfi mavjud.

5. Musobaqa faoliyati yangi texnikalarini shakllantirish bo'yicha vazifalarni muvafaqqiyatli amalga oshirish va birinchi bosqichda eski malakalarni yangidan tuzish (dastlabki o'rganish bosqichida) mashqlarni texnik to'g'ri bajarilishini osonlashtiruvchi metodik yondoshuv va usullarni qo'llash orqali shakllantiriladi, ayniqsa ular murakkab koordinatsionligi va tezkor-kuch xarakterdagi haddan ziyod kuch sarf qilish zarurligi bilan ajralib tursalar.

Mashqlarni bo'laklarga bo'lish usullari va trenerning bevosita jismoniy yordamisiz quyidagilar qo'llaniladi:

1) texnik vositalar: a) shug'ullanuvchilar ongida harakatlar to'g'risidagi tasavvurni shakllantirish va aniqlash vositalari; b) o'rgatish vaziyatiga jalb qiluvchi vositalar (turli orientirlar); v) bajarilayotgan harakatlar to'g'risida shoshilinch va o'ta shoshilinch axborot vositalari; g) harakatlarga o'rgatish uchun qo'llaniladigan trenajerlar; d) harakatlantiruvchi harakatlarni takomillashtirish va maxsus harakat sifatlarini rivojlantirish uchun trenajerlar; e) straxovkani ta'minlovchi vositalar;

2) yengillashtirilgan trenirovka snaryadlari va maxsus inshootlar: osma lonjlar, sakrash uchun ko'prikcha, batutlar, qiyali yo'lakchalar, yuguruvchi, eshkak eshuvchi va suzuvchi tredbandlar.

Sportchini texnik tayyorlash jarayonida bilimlarni o'zlashtirish, harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish bo'yicha katta mashaqqatli ish amalga oshiriladi.

Harakat ko'nikmalari – bu shug'ullanuvchilarning harakatlantiruvchi harakatlarni, uning texnikasi to'g'risidagi ma'lum bilimlar asosida, harakatlarga tegishli zaminning mavjudligida, diqqatini jalb qilgan holda bajarish qobiliyati. Harakat ko'nikmalarining shakllanishida harakatlarning optimal variantlarini izlash jarayonlari ongning etakchiligida kechadi. Harakatlantiruvchi harakatlarni ko'p marta takrorlash harakatlarni asta-sekin avtomatlashishiga olib keladi va harakat ko'nikmasi harakat malakasiga o'tadi, ya'ni harakatlar avtomatlashgan holda yuqori ishonchliligi bilan ajralib turadi.

Sport trenirovkasi jarayonida harakat ko'nikmalari yordamchi funksiyasini

bajaradi va ular ikki vaziyatda namoyon bo‘ladi:

1) ancha murakkab harakatlantiruvchi harakatlarni keyingi o‘rganishda asosiy harakatlarga yondoshtiruvchi mashqlarni o‘zlashtirish zarur bo‘lganda;

2) harakatlantiruvchi harakatlarga tegishli texnikani oddiy o‘zlashtirishga erishish zarur bo‘lganda, ya’ni ko‘nikmalarni shakllantirish kelgusida harakat malakalarini shakllantirish uchun zamin bo‘ladi.

Shakllantiriladigan harakat malakalari, qachonki zarur ta’sirlar tizimi tez-tez va nisbatan stereotip xuddi asliday takrorlanganda stabillashadi.

Sport malakalari stabillashuvining asosiy qoidalari quyidagilar.

1. Malakaning stabillashuvi harakatlarni takroriy bajarish jarayonida uning mustahkamlanuvchi hislatlarini xuddi asliday standart bajarilganda oson sodir bo‘ladi. Bu erdan qoida kelib chiqadi: harakatlarni butunligicha bajarish malakalarini mustahkamlash boshida iloji boricha harakatlar texnikasi optimal parametrlarini og‘ishtiruvchi omillarni (tashqi muhitning qiyinlashtiruvchi sharoitlari, toliqish, psixik zo‘riqish) bartaraf qilish kerak va bunday og‘ishlar ehtimolini pasaytiruvchi yuklama va dam olishni tartibga solish yo‘li bilan malakalarning mustahkamlanishini osonlashtiruvchi mashg‘ulotlar strukturasi mashqlarni taqsimlash, muvofiq texnik vositalar, trenajerlar, etakchi moslamalarni qo‘llash, tashqi muhit sharoitlarini standartlashtirish kabi sharoitlarni yaratish.

2. Stabillashuvning ijobiy xarakterini ta’minlash, ya’ni malakalarni stabillashtirishga yo‘naltirilgan zo‘r berishlar malakalarning mag‘zini yo‘qotmasligi kerak, agar shu bilan xatolar mustahkamlansa ham. SHuning uchun mashqlarning standartligi nisbiy: harakatlarning mustahkamlanuvchi parametrlarini aniq va xatosiz takrorlash kerak. Stabillashuv bosqichida va barcha boshqa bosqichlarda texnik tayyorgarlikni harakatlarning fazoviy, vaqt va dinamik parametrlarini aniq tartibga solish va belgilash, mushak zo‘riqishlari va bo‘shashlarini ratsional almashlash, harakatlarning o‘zgaruvchan paytlarini boshqarishda qobiliyatlarni tarbiyalash bilan qo‘shib olib borish zarur.

3. Musobaqalar faoliyati malakalarini zarur stabillik saviyasida mustahkamlash maqsadga muvofiq, biroq u, ushbu trenirovkaning katta (bir yillik)

sikli bosqichida mashq qilganlikning umumiy tendensiyasi rivojlanishi bilan o‘zaro mos bo‘lishi, lekin stereotipga aylanmasligi kerak.

4. Musobaqa faoliyatining shakllangan malakalarini mustahkamlash jarayonida stabillashuvni ta‘minlovchi barcha parametrlar asta-sekin, trenirovkaning shu sikli uchun mo‘ljallangan maqsadiga yaqinlashishi kerak. SHuning uchun tezkor-kuch sport turlarida birinchi o‘ringa tezkor-kuch sifatlari namoyon bo‘lishining doim o‘sib boruvchi sharoitlarida malakalarni stabillashtirish muammolari paydo bo‘ladi. Haddan ziyod tezkor-kuch qobiliyatlarining namoyon bo‘lishini talab qilmaydigan sport turlarida malakalarni mustahkamlashda intensivlik maqsadi saviyasiga muvofiq ravishda bir yo‘la harakatlar texnikasi asosiy xususiyatlarining stabillashuvini ta‘minlash mumkin.

Sport texnikasining ishonchliligi – shakllangan malakalarning bellashuvning o‘zgaruvchan sharoitlariga moslanishiga, o‘zgartirishlar kiritish imkoniyatlariga, huddi shunday malakalarning variativligiga ham bog‘liq bo‘ladi. Biroq, malakalarning stabilligi va dinamikligi nafaqat o‘zidagi mavjud qarama-qarshilikni, balki o‘zaro bog‘langanlik xususiyatlarini ham ifodalaydi. Ularning o‘zaro bog‘langanligi harakatlarning berilgan kinematik parametrlari bo‘yicha ularni turli sharoitlarda bajarishda bir xil qolishi mumkinligi bilan namoyon bo‘ladi.

Musobaqa faoliyati texnikasining maqsadga muvofiq variativligi musobaqa sharoitlarida bir xil, o‘rinli o‘zgaruvchanligi bilan tavsiflanadi va harakatlarning samaradorligini saqlashga yordam beradi. U harakatlarning mustahkamlangan shakllaridan og‘ishga yo‘l qo‘yadi, lekin musobaqa maqsadiga erishish uchun zarur darajadan ko‘p bo‘lmagan holda. Variativlik darajasi turli sport turlarida bir xil emas. Sportchi texnik tayyorgarligi asosiy vazifalaridan biri mustahkamlangan malakalarni takomillashtirishda sport turlari xususiyatlariga muvofiq variativlikni ta‘minlash hisoblanadi. Bunga alohida xarakteristikalar, fazalar, mashqlar shakli hamda ularni bajarishning tashqi sharoitlarini maqsadli variatsiya qilish yo‘li bilan erishiladi. Turli variatsiya usullarining dastlabki asosi – musobaqa faoliyatining doimiy samaradorlikka yo‘naltirilganligi va trenirovkada operativ yo‘nalishlarning

maqsadga muvofiq o'zgarishining o'zaro qo'shilishidan iborat. Eng keng yo'naltirilgan variativ diapazon musobaqa vaziyati borishining o'zgarishi bo'yicha doimiy yangilanadigan nostandart tarkibli harakatlar bilan bog'liq sport turlari uchun xarakterlidir (sport o'yinlari, yakkakurashlar). Masalan, futbolda musobaqa faoliyatining samaradorligi trenirovkada tezlikka, stabilikka, to'p balandligi traektoriyasiga (uchishi), zarbaning aniqligi va uzoqligi va h.k. ga yo'naltirilgan mashqlarning qanchalik keng qo'llanilishiga bog'liq bo'ladi.

Malakalarning stabiligi va variativligi bilan bir qatorda ularning ishonchliligi ham zarur. U sportchining psixik turg'unligi, maxsus chidamliligi, koordinatsiyasining yuqori darajasi va boshqa qobiliyatlari bilan ifodalanadi. Sportchining musobaqalarda ishonchli harakati – bu sodir bo'luvchi tashqi va ichki chalg'ituvchi omillarga, to'sqinliklarga qaramasdan harakatlarning yuqori samaradorligini kafolatlovchi, uning malaka va qobiliyatlari takomillashuvining kompleks natijasidir.

Shakllangan malakalarning to'sqinlikka bardoshlilikini oshirish shartlari va yo'llari quyidagilar hisoblanadi.

1. Trenirovkada jismoniy sifatlarning haddan ziyod namoyon bo'lishiga malakalarning moslashishi.

Bu sharoitlarda sportchining texnik tayyorgarligi uning maxsus jismoniy tayyorgarligi bilan uzviy qo'shiladi. Bunda asosiy moslashtiruvchi omillar hajm va musobaqalarga yaqinlashtirilgan hamda ulardan ham yuqori maxsus trenirovka yuklamalarining shiddatligi hisoblanadi. Yo'l qo'yilgan oxirgi chegara atrofida va oxirgi darajagacha shiddatlikda bajariladigan mashqlar soni nisbati asta-sekin oshib borishi tomoniga o'zgarishi zarur (ayniqsa tezkor-kuch sport turlarida).

Chidamlilikni oxirgi darajasigacha talab qiluvchi sport turlarida sport texnikasining ishonchliligi toliqish sharoitlarida malakalarning bardoshlilikiga bog'liq bo'ladi. SHuning uchun, musobaqa harakatlarini bajarish malakalarini mustahkamlash vazifalari maxsus chidamlilikni tarbiyalash vazifalari bilan birgalikda hal qilinadi. Bunda asosiy metodik yo'nalishlardan biri maqsadli intensivlikda va ishning borishida toliqishni zo'raytirishga qo'shiladigan

mashqlarni bajarish hajmini kengaytirish hisoblanadi. Atsiklik tavsifga ega bo'lgan sport turlarida musobaqa mashqlarini takrorlash soni (mashg'ulotning motor zichligi) ko'paytiriladi. Toliqish darajasini shunday limitlash kerakki, beriladigan harakatlar optimal parametrlarining jiddiy og'ishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Agar toliqish haddan ziyod bo'lmasa, u puxta mustahkamlangan malakalarni buzmaydi, harakatlar koordinatsiyasini takomillashtirishga yordam beradi.

2. Dolzarb musobaqa vaziyatlarini modellashtirish va qo'shimcha qiyinchiliklar kiritish.

Malakalar barqarorligi texnik va maxsus psixik tayyorgarliklarning o'zaro ta'siri bilan ta'minlanadi. Malaka stabillashuvining boshlanishi bilan mashqlarning bajarilishini osonlashtiruvchi usullarni chiqarib tashlash zarur va harakatlarni boshqarish vazifalarini murakkablashtiruvchi alohida qiyinchiliklarni kiritish kerak (fazoviy va vaqt sharoitlarini murakkablashtirish, o'zini nazorat qilishda ko'rish xotirasini cheklash, qo'shimcha og'irliklarni qo'llash). Musobaqalar arafasidagi trenirovkalarda musobaqalar vaziyatini modellashtirish kerak. Ular malakalarning ishonchliligi darajasini oshirishga yordam berishi va yuqori psixik zo'riqishlar bilan ajralib turishi kerak. Bunda sodir bo'ladigan xatolarni nazorat va korreksiya qilish metodlari hamda sportchini qiyinchiliklarni engishga jalb qiluvchi maxsus psixik tayyorgarlik metodlari qo'llaniladi.

Trenirovka musobaqalarini sport texnikasining yangi shakllarini mustahkamlash va takomillashtirish omili sifatida shakllangan malakalarning birlamchi stabillashuvi ta'minlangandan keyin qo'llash maqsadga muvofiq.

Texnikaning yangi shakl va variantlarini o'zlashtirish, ularni mustahkamlash hamda takomillashtirish trenirovkaning katta sikllari doirasida (bir yillik va yarim yillik) sport formasini orttirish, saqlash va keyingi rivojlanishi qonuniyatlariga bog'liq holda sodir bo'ladi. Texnik tayyorgarlikning bosqichlari umumiy strukturaga moslanishi zarur. Har bir katta siklda progressivlanayotgan sportchida texnik tayyorgarlikning uchta bosqichini ajratish mumkin.

1-bochqich. Katta trenirovka sikllari tayyorgarlik davrining brinchi yarmiga to'g'ri keladi va sportchining tayyorgarligi sport formasining shakllanishi

zarurligiga bo'ysindirilgan bo'ladi. Bu bosqich musobaqa harakatlari yangi texnikasi modelini shakllantirish (uni yaxshilash, amaliy o'zlashtirish, musobaqalar harakati tarkibiga kiruvchi alohida elementlarni o'rganish) va ularning umumiy koordinatsion asoslarini shakllantirish.

2-bosqich. Bu davrda texnik tayyorgarlik sport formasining tarkibiy qismi sifatida musobaqa harakatlari malakalarini chuqur o'zlashtirish va yaxlit mustahkamlashga yo'naltiriladi. U trenirovkaning katta sikllari tayyorlov davri ikkinchi yarmining ancha qismini qamrab oladi (maxsus tayyorgarlik va musobaqa oldi bosqichlari),

3-bosqich. Texnik tayyorgarlik bevosita musobaqa oldi bosqichi doirasida tashkil qilinadi va orttirilgan malakalarni takomillashtirish, musobaqa dasturlarini modellashtirish, ularning maqsadga muvofiq variativli diapazonini kengaytirish va ishonchlilik darajasini asosiy musobaqalar sharoitiga moslashtirishga yo'naltiriladi. Bu bosqich tayyorgarlik davrining yakunlovchi qismida boshlanadi va musobaqa davriga tarqaladi.

Harakatlarga o'rgatish va texnikani takomillashtirish jarayonida doim xatolar sodir bo'ladi. Ularni o'z vaqtida aniqlash va kelib chiqishi sabablarini belgilash texnik takomillashuv jarayoni samaradorligini ancha oshiradi.

Texnik mahoratni takomillashtirishning asosiy metodik shartlaridan biri harakatlar strukturasi va jismoniy sifatlarning rivojlanishi saviyasining o'zaro aloqadorligi va o'zaro bog'langanligi hisoblanadi. *Sportchi jismoniy tayyorgarlik saviyasi uning sport texnikasini egallaganligi saviyasiga mosligi – sportda texnik tayyorgarlik metodikasining asosiy qoidasidir.*

Sport-texnik tayyorgarligi samaradorligiga dastlabki tayyorgarlik darajasi, individual xususiyatlar, tanlab olingan sport turi xususiyatlari, trenirovka siklining umumiy strukturasi va boshqa omillar ta'sir ko'rsatadi.

Texnik tayyorgarlikni o'zaro bog'lamasdan qarash mumkin emas, chunki texnik xulosalar sportchining jismoniy, psixik, taktik imkoniyatlari hamda sport harakatlari bajariladigan tashqi muhitning muayyan sharoitlari bilan o'zaro chambarchas bog'langan holda bir butunni tashkil qiluvchi hisoblanadi.

5.2 Sport-taktik tayyorgarlik

Sport-taktik tayyorgarlik – sport faoliyoti jarayonida sport bellashuvini olib borishning ratsional shakllarini egallashga yo‘naltirilgan pedagogik jarayon. U o‘z ichiga: tanlab olingan sport turi taktikasining umumiy qoidalarini; hakamlik usullari va musobaqalar nizomini; kuchli sportchilarning taktik qoidalarni o‘rganishni; yaqinda bo‘ladigan musobaqalar uchun o‘zining taktikasini tuzish ko‘nikmasini egallash; trenirovkaning zarur sharoitlarini va taktik tuzilishlarni amaliy egallash uchun nazorat musobaqalarini modellashtirishni oladi. Uning natijasi – sportchi yoki jamoaning muayyan taktik tayyorgarligi saviyasini ta‘minlash hisoblanadi. Taktik tayyorgarlik turli texnik usullarni qo‘llash, ularni bajarish yo‘llari, hujum, himoya, kontrhujum taktikalarini va uning individual, guruh yoki jamoa shakllarini tanlash bilan chambarchas bog‘liq.

Taktik tayyorgarlikni amalga oshirish quyidagi vazifalarni hal qilishni nazarda tutadi: bellashuv to‘g‘risida butun tasavvurni tuzish; musobaqa bellashuvini olib borishning individual uslubini shakllantirish; o‘z vaqtida va qat‘iyatlik bilan raqibining xususiyatlarini, tashqi muhit sharoitlarini, hakamlik, musobaqa vaziyatlarini, o‘zining holati va boshqalarni hisobga olib ratsional usul va harakatlarni amalga oshirish.

Sportchining yuqori taktik mahorati texnik, jismoniy, psixik tayyorgarlik tomonlarining yaxshi saviyasiga tayanadi. Sport-taktik mahorati asosini taktik bilim, ko‘nikma, malakalar va sifatli taktik tafakkur tashkil qiladi.

Sportchining taktik bilimi deganda, tanlab olingan sport turida shakllangan taktikaning prinsiplari va ratsional shakllari to‘g‘risidagi ma‘lumotlar tushuniladi. Taktik bilim o‘zining amaliy qo‘llanilishini taktik ko‘nikma va malakalar ko‘rinishida topadi. Taktik bilim, ko‘nikma va malakalarining yaxlit shakllanishida taktik tafakkur rivojlanadi. U sportchining bellashuv-taktik vazifalarini jiddiy hal qilish uchun zudlik bilan ma‘lumotni qabul qilish, baholash, farqlash va o‘zlashtirish qobiliyati bilan, raqibning harakati va musobaqa natijasini oldindan ko‘ra bilishi, eng asosiysi esa – bir necha mumkin bo‘lgan variantlar ichidan muvafaqiyatga etkazish ehtimoli bo‘lgan qisqa yo‘lni topish bilan tavsiflanadi.

Taktik tayyorgarlikning ikki turini farqlaydilar: umumiy va maxsus.

Umumiy taktik tayyorgarlik tanlab olingan sport turi musobaqalarida muvafaqqiyat uchun zarur bo'lgan bilimlar va taktik malakalarni egallashga yo'naltiriladi; maxsus taktik tayyorgarlik – muayyan raqibga qarshi va muayyan musobaqalarda muvafaqqiyatli chiqish uchun zarur bo'lgan bilim va taktik harakatlarni egallashga yo'naltiriladi.

Taktik tayyorgarlikning o'ziga xos vositalari va metodlari sifatida taktik mashqlar deb ataluvchi maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlarining taktik shakllarini bajarish hisoblanadi. Boshqa trenirovka mashqlaridan ular quyidagilar bilan ajralib turadi:

- mashqlarni bajarish birinchi navbatda taktik vazifalarni hal qilishga qaratiladi;

- mashqlarda alohida taktik usullar va sport bellashuvlari vaziyatlari amaliy modellashtiriladi;

- zarur vaziyatlarda musobaqaning tashqi sharoitlari modellashtiriladi.

Tayyorgarlik bosqichlariga bog'liq holda taktik mashqlar osonlashtirilgan sharoitlarda; murakkablashtirilgan sharoitlarda; musobaqalarga maksimal yaqinlashtirilgan sharoitlarda qo'llaniladi.

Trenirovkada taktik mashqlarni bajarish shartlarini osonlashtirish odatda yangi murakkab ko'nikma va malakalarni shakllantirishda yoki oldin shakllanganlarni yangidan tuzishda zarur bo'ladi. Bu o'rganilayotgan taktika shakllarini soddalashtirish, ularning murakkabligi va kamroq operatsiyalarga bo'lish bilan erishiladi (masalan, sport o'yinlarida hujum qiluvchi, himoyalannuvchi, kontr hujum qiluvchi kabi taktikalarni ajratib olish, yakkakurashlarda masofadan pozitsion kurash va boshqalar).

Qiyinchiligi oshirilgan taktik mashqlarni qo'llashdan maqsad – o'rganilgan taktik shakllarning ishonchligini ta'minlash va qobiliyatlarning rivojlanishini tezlashtirishdir. Bunday mashqlarni amalga oshirishda nisbatan umumiy metodik yondashishlarga quyidagilar kiradi:

- a) raqib tomonidan qo'shimcha taktik qarshi harakatlarni kiritish bilan

bog‘liq yondoshuvlar. Sportchi (jamoa) bunda taktik vazifalarni hal qilishda musobaqa sharoitlariga qaraganda ancha jiddiy qarshi harakatlarni engib o‘tish zarurligi oldida qoladi. Masalan, bir necha raqiblar bilan (to‘qnashuvning borishida raqiblar o‘zgarib turadi) trenirovkadagi to‘qnashuvda, o‘yin mashqlarida va trenirovka o‘yinlarida “Bir kishi ikki kishiga qarshi”, “Uch kishi besh kishiga qarshi” va h.k., o‘ylab qo‘yilgan taktik ishni amalga oshirish; usullarning ancha keng arsenali bilan foydalanishga ruxsat berilgan raqibning qarshiligini belgilangan texnik-taktik usullar bilan engib o‘tish.

b) harakatlarning fazoviy va vaqt shartlarini cheklash bilan bog‘liq yondoshuvlar;

v) taktik variantlarni keng qo‘llash bilan bog‘liq yondoshuvlar;

g) musobaqa maqsadiga erishish uchun belgilangan urinishlar sonini cheklash bilan bog‘liq yondoshuvlar.

Taktik tafakkurni takomillashtirish jaryonida sportchi o‘zining quyidagi qobiliyatlarini rivojlantirishi zarur: musobaqa vaziyatini tez idrok qilish, adekvat anglash, tahlil qilish, baholash va sodir bo‘lgan vaziyat, o‘zining tayyorgarlik saviyasi va o‘zining operativ holatiga mos ravishda qaror qabul qilish; raqibning harakatlarini oldindan ko‘rish, o‘zining harakatlarini musobaqa maqsadi va muayyan bellashuv vaziyati vazifasiga muvofiq tuzish.

Taktik tafakkurni takomillashtirishning asosiy o‘ziga xos metodi real va shartli raqib bilan mashq qilish metodi hisoblanadi.

Sport taktikasi asoslariga o‘rgatish va uni takomillashtirish bilan bir qatorda quyidagilar ham zarur:

- sport taktikasi qonuniyatlari, uning natija beradigan shakllari to‘g‘risidagi bilimlarni doim to‘ldirish va teranlashtirish;

- sport raqiblari to‘g‘risida muntazam “razvedka” (ma’lumotlar yig‘ish), taktik mo‘ljallarni ishlab chiqish;

- sport-taktik ko‘nikma, malakalar, sxemalar va boshqalarni yangilash va teranlashtirish;

- taktik tafakkurni tarbiyalash.

Muhim musobaqaga bevosita tayyorgarlik bosqichida taktik tayyorgarlik metodikasi, birinchi navbatda bellashuvda qo'llaniladigan taktikaning butun shakllarini iloji boricha to'liq modellashtirishni ta'minlash zarur. Bunda modellashtirishning maqsadi – shakllangan taktik mo'ljal va rejani iloji boricha yaqinda bo'ladigan bellashuv sharoitlariga moslab sinab ko'rish zarur.

5.3 Jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlik – bu tayyorgarlikning barcha tomonlarini takomillashtirish uchun ijobiy sharoit yaratadigan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga va funksional imkoniyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayon. U umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarga ajratiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining jismoniy sifatlarini, funksional imkoniyatlarini va organizm tizimlarini har tomonlama rivojlantirish, mushaklar faoliyati jarayonida uyg'unlikni namoyon bo'lishini nazarda tutadi. Zamonaviy sport trenirovkasida umumiy jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama jismoniy takomillashuv bilan emas, balki muayyan sport turida sport yutuqlariga va trenirovka jarayonining samaradorligiga bilvosita ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy sifat va qobiliyatlarning rivojlanish saviyasi bilan bog'laydilar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari sportchining organizm va shaxsiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ularga turli harakatlar – yugurish, suzish, harakatli va sport o'yinlari, qo'shimcha og'irliklar bilan mashqlar va boshqalar kiradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik butun yillik trenirovka siklida o'tkazilishi zarur.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik tanlab olingan sport turida bevosita yutuqlarni shakllantiruvchi jismoniy qobiliyatlar, organ va funksional tizimlar imkoniyatlarining rivojlanishi saviyasini tavsiflaydi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari musobaqa mashqlari va maxsus tayyorgarlik mashqlari hisoblanadi.

Sportchining jismoniy tayyorgarligi uning sport ixtisosligi bilan chambarchas bogʻlangan. Baʼzi sport turlarida sport natijasi tezkor-kuch imkoniyatlari, anaerob unumdorligi rivojlanish saviyasi; boshqasida – aerob unumdorligi, davomli ishga chidamliligi; uchinchisida – tezkor-kuch va koordinatsion qobiliyatlari; toʻrtinchisida – turli jismoniy sifatlarning bir maromda rivojlanishi bilan belgilanadi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodikasi “Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslari” mavzusida batafsil bayon qilingan.

5.4 Psixik tayyorgarlik

Psixik tayyorgarlik – bu trenirovka faoliyatini muvafaqqiyatli bajarish, musobaqalarga tayyorlanish va ularda ishonchli chiqish uchun zarur boʻlgan sportchining shaxsiy xususiyatlarini va psixik sifatlarini shakllantirish va takomillashtirish maqsadida qoʻllaniladigan psixologik-pedagogik taʼsirlar tizimi.

Psixik tayyorgarlik bir tomondan jismoniy va texnik tayyorgarlikni iloji boricha koʻp qoʻllashni, boshqa tomondan – musobaqa oldi va musobaqaning chalgʻituvchi omillariga (oʻz kuchiga ishonchsizlik, magʻlubiyatga uchrashdan qoʻrquv, cheklanganlik, haddan ziyod qoʻzgʻalganlik va boshqalar) qarshilik koʻrsatishga imkon beradigan psixik holatni yuzaga keltirishga yordam beradi.

Psixik tayyorgarlikni umumiy psixik tayyorgarlik va muayyan musobaqalarga psixik tayyorgarlikka ajratish qabul qilingan.

Umumiy psixik tayyorgarlik ikkita yoʻl bilan hal qilinadi:

1) sportchini ekstremal sharoitlarda faoliyat koʻrsata olishga psixik tayyorgarligini taʼminlovchi universal usullarga oʻrgatish: emotsional holatni oʻzi tartibga solish, faollashish saviyasi, diqqatini jalb qilish va taqsimlash usullariga; maksimal irodaviy va jismoniy zoʻr berishlarga jalb qilish usullariga oʻrgatish;

2) trenirovka faoliyatida musobaqa bellashuvi sharoitlarini ogʻzaki-obrazli va asliday modellari vositasida modellashtirish usullariga oʻrgatish.

Muayyan musobaqalarga tayyorgarlik koʻrish, maʼlum emotsional qoʻzgʻalish fonida motivga bogʻliq holda, sportchining maqsadga erishish talabi

miqdori va unga erishish ehtimolini sub'ektiv baholashda rejalashtirilgan natijaga erishish maqsadini shakllantirishni nazarda tutadi. Emotsional qo'zg'alishni o'zgartish, talab miqdorini tartibga solish, maqsadning ijtimoiy va shaxsiy ahamiyati hamda muvafaqqiyatning sub'ektiv ehtimolligini tartibga solib, kelgusida bo'ladigan musobaqaga sportchining zarur psixik tayyorgarlik holatini shakllantirish mumkin.

Psixik tayyorgarlikning mazmuni, uning tuzilishi, vositalari va metodlari sport turining o'ziga xosligi bilan ifodalanadi.

Har kunlik trenirovka jarayonida psixik tayyorgarlik tayyorgarlikning boshqa turlariga qo'shilganday bo'ladi (jismoniy, texnik, taktik), lekin u o'zining maqsadi va vazifasiga ega. Agar psixik tayyorgarlikning maqsadi sportchining samarali faoliyatini ta'minlovchi potensial imkoniyatlarini amalga oshirish bo'lsa, xususiy vazifalarning turli-tumanligi (motivatsion maqsadlarni shakllantirish, irodaviy sifatlarni tarbiyalash, harakat malakalarini takomillashtirish, intellektni rivojlantirish, trenirovka va musobaqa yuklamalariga nisbatan psixik turg'unlikka erishish) shunga olib keladi-ki, ya'ni hohlagan trenirovka vositasi u yoki bu me'yorda psixik tayyorgarlik vazifasini hal qilishga yordam beradi.

Sportchilarning psixik tayyorgarligi jarayonida qo'llaniladigan muayyan vosita va metodlar mazmunini quyidagi klassifikatsiya ochib beradi (A.V.Radionov bo'yicha, 1995).

Qo'llanish maqsadi bo'yicha psixik tayyorgarlikning vosita va metodlari quyidagilarga bo'linadi:

- 1) mobilizatsiyalovchi (jalb qiluvchi);
- 2) korregirovkalovchi (tuzatuvchi);
- 3) relaksatsiyalovchi (bo'shashtiruvchi).

Mazmuni bo'yicha psixik tayyorgarlikning vosita va metodlari quyidagi guruhlarga bo'linadi:

- 1) psixologik-pedagogik (astoydil ishontiruvchi, yo'naltiruvchi, harakatlantiruvchi, axloqiy-tashkiliy, ijtimoiy-tashkiliy, kombinatsiyalangan);
- 2) asosan psixologik (suggestiv, ya'ni ixlos tug'dirish; mental, so'z va obraz

bilan ta'sir qilish; ijtimoiy-o'yinli, kombinatsiyalangan);

3) asosan psixofiziologik (apparatli, psixofarmakologik, nafas olish, kombinatsiyalangan).

Ta'sir ko'rsatish sohasi bo'yicha psixik tayyorgarlik vositalari va metodlari quyidagilarga bo'linadi:

1) psixomotor sohani korreksiyalashga yo'naltirilgan vositalar (ya'ni, vaziyatni idrok qilish va motor harakatlar bilan bog'liq sifatlarga ta'sir);

2) intellektual sohaga ta'sir ko'rsatish vositalari;

3) irodaviy sohaga ta'sir ko'rsatish vositalari;

4) emotsional sohaga ta'sir ko'rsatish vositalari;

5) axloqiy sohaga ta'sir ko'rsatish vositalari.

Adresat bo'yicha psixik tayyorgarlik vositalari va metodlari quyidagilarga bo'linadi:

1) trenerning psixik tayyorgarligiga yo'naltirilgan vositalar;

2) sportchini yoki jamoani bevosita boshqarish vositalari.

Qo'llanilishi vaqti bo'yicha bu vositalar va metodlar quyidagilarga bo'linadi:

1) ogohlantiruvchi;

2) musobaqa oldi;

3) musobaqa;

4) musobaqadan keyingi.

Qo'llash xarakteri bo'yicha ularni o'zini o'zi tartibga solish (auto ta'sir) va geteroregulyasiya (pedagogik jarayonning boshqa ishtirokchilari ta'siri – treniarning, psixologning, vrachning, massaj qiluvchining va boshqalarning).

Muayyan vosita va metodlarni tanlashda vaqt omili, musobaqa joyi, jamoaning ijtimoiy-psixologik holati, sportchining individual xususiyatlari jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

Mobilizatsiyalovchi (jalb qiluvchi) vositalar va metodlar psixik tonusni oshirishga, sportchini faol intellektual va motor faoliyatga yo'nalishini shakllantirishga yo'naltirilgan. Bularga og'zaki vositalar, o'ziga o'zi buyruq berish, ishonch; psixoregulyasiyalovchi mashqlar "psixoregulyasiyalovchi

trenirovka” (“mobilizatsiya” varianti), diqqatni jalb qiluvchi mashqlar; fiziologik ta’sirlar orqali harakatga soluvchi variant akupunkturalar, badanni uyg‘otuvchi massaj.

Korregirovka (tuzatish) vositalari odatda og‘zaki kategoriyaga qo‘shiladi va getero ta’sir shakliga ega. Ular sublimatsiyaning turli variantlari bo‘lishi mumkin (yuz berishi mumkin bo‘lgan musobaqa natijasi to‘g‘risida sportchining hayoli siqib chiqarilib, o‘rni o‘zining texnik-taktik harakatlarini baholash yo‘nalishida egallanadi), maqsad yo‘nalishini o‘zgartirish usullari “ratsionalizatsiya” usuli (sportchiga boshlangan stress mexanizmi tushuntiriladi, bu uning xavfini kamaytiradi), “sezgi gimnastiksi” K.S. Stanislavskiy tizimi bo‘yicha (spotchidan ataylab g‘azabni, kuchli g‘azabni, xursandlikni, shubhani va boshqalarni aks ettirish talab qilinadi).

Tuzatish (redaktiruyushiy) vositalari hayajonlanish saviyasini pasaytirish, psixik va jismoniy tiklanish jarayonlarini osonlashtirishga yo‘naltirilgan. Misol sifatida trenirovkaning psixoregulyasiya variantini ”tinchlantirish”, “progressiv relaksatsiya” (mushaklarni ketma-ket taranglashtirish va bo‘shashtirish), “psixoregulyasiya pauzalari”, tinchlantiruvchi massajni aytish mumkin.

Psixologik-pedagogik vositalar nafaqat psixologning, balki trenerning sohasiga ham taalluqli bo‘lib, og‘zaki ta’sirga asoslanadi va asosan sportchining axloqiy-xulq sohasiga yo‘naltiriladi. So‘zni mohirona qo‘llash – psixik tayyorgarlikning muhim vositasidir.

Psixofiziologik deb shartli ravishda texnologiyasi bo‘yicha fiziologik vositalarga aytiladi va asosan bilvosita psixik ta’sirga ega. Bunday vositalar akupunktura, massaj, razminka hisoblanadi, ayniqsa, agar ular psixologik savodli tuzilgan bo‘lsa va sportchi uchun zarur ruhiy holatni shakllantirishni ko‘zlagan bo‘lsa maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Psixik tayyorgarlik vositalarining ancha qismini o‘zini o‘zi erkin tartibga solish usullari tashkil qiladi. Qo‘llash yo‘li bo‘yicha bunday usullar e’tiqod, o‘zini o‘zi ishonirish (o‘ziga o‘zi buyruq), harakatli va nafas olish mashqlari, tasavvur va hayol mexanizmlaridan foydalanish (masalan, ideomotor trenirovkasi vositalari

bilan) bo‘lishi mumkin.

Psixik tayyorgarlik ko‘p yillik tayyorgarlikning butun davomiyligida trenirovka mashg‘ulotlarida, o‘quv-trenirovka yig‘inlarida, musobaqalarda amalga oshiriladi.

Nazorat savollari:

1. Texnik tayyorgarlik deganda siz namani tushunasiz?
2. Sport-texnik tayyorgarligi jarayonida sportchining texnikasi qaysi talablarga javob bera olishiga erishish kerak?
3. Texnikaning stabilligi nimani anglatadi?
4. Texnikaning variativligi sportchining musobaqa kurashi sharoitlariga bog‘liq ravishda nimalarda belgilanadi?
5. Texnikaning minimal taktik axborotlilik deganda nimani tushunasiz?
6. Texnik tayyorgarlik vositalari qaysi talablarga javob berishi kerak?
7. Mashqlarni bo‘laklarga bo‘lish usullari va trenerning bevosita jismoniy yordamisiz qo‘llaniladigan vositalar?
8. Sport malakalari stabillashuvining asosiy qoidalarini tushuntiring?
9. Shakllangan malakalarning to‘sqinlikka bardoshlilikini oshirish shartlari va yo‘llari nimalar hisoblanadi?
10. Sportda texnik tayyorgarlik metodikasining asosiy qoidasi nima hisoblanadi?
11. Sport-taktik tayyorgarlik qanday jarayon?
12. Sportchining taktik bilimi deganda nima tushuniladi?
13. Taktik tayyorgarlikning o‘ziga xos vositalari va metodlari nimalardan iborat?
14. Taktik tafakkurni takomillashtirish jaryonida sportchi o‘zining qaysi qobiliyatlarini rivojlantirishi zarur?
15. Jismoniy tayyorgarlik qanday jarayon?
16. Psixik tayyorgarlik qanday ta’sirlar tizimi?
17. Umumiy psixik tayyorgarlik nechta yo‘l bilan hal qilinadi?

18. Sportchilarning psixik tayyorgarligi jarayonida qo‘llaniladigan muayyan vosita va metodlar mazmuni nimalardan iborat?

Mavzu bo‘yicha test

- 1 Sportchining texnik tayyorgarligi deganda nima tushuniladi?**
- A Sport bellashuvining ratsional shakllarini egallashga yo‘naltirilgan pedagogik jarayon
 - B Sportchining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yo‘naltirilgan jarayon
 - C Sportchilarni musobaqaga tayyorlash va musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishga yo‘naltirilgan ta’sirlar tizimi
 - D Sportchining yuksak sport natijalariga erishish maqsadiga yo‘naltirilgan harakatlar tizimini o‘zlashtirish darajasi
- 2 Texnikaning natijaliligi nimalarga bog‘liq?**
- A Samaradorlik, stabillik va raqib uchun minimal taktik axborotlilik
 - B Yuqori yakuniy natijalar va hal qilinadigan vazifalarga, jismoniy, psixik, texnik tayyorgarlik saviyasining munosibliigi
 - C Sportchining funksional holati, sharoitlarga nisbatan sarbastlik, to‘sqinliklarga bardoshlilik
 - D Sportchining funksional holati, sharoitlarga nisbatan sarbastlik, yuqori darajada bardoshlilik
- 3 Texnikaning samaradorligi qanday aniqlanadi?**
- A Samaradorlik, stabillik va raqib uchun minimal taktik axborotlilik
 - B Yuqori yakuniy natijalar va hal qilinadigan vazifalarga, jismoniy, psixik, texnik tayyorgarlik saviyasining munosibliigi
 - C Sportchining funksional holati, sharoitlarga nisbatan sarbastlik, to‘sqinliklarga bardoshlilik
 - D Sportchining funksional holati, sharoitlarga nisbatan sarbastlik, yuqori darajada bardoshlilik
- 4 Texnikaning stabilligi nimaga bog‘liq?**
- A Samaradorlik, stabillik va raqib uchun minimal taktik axborotlilik
 - B Yuqori yakuniy natijalar va hal qilinadigan vazifalarga, jismoniy, psixik, texnik tayyorgarlik saviyasining munosibliigi
 - C Sportchining funksional holati, sharoitlarga nisbatan sarbastlik, to‘sqinliklarga bardoshlilik
 - D Sportchining funksional holati, sharoitlarga nisbatan sarbastlik, yuqori darajada bardoshlilik
- 5 Sportchining sport-taktik tayyorgarligi deganda nima tushuniladi?**
- A Sportchining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va jismoniy sifatlarni

tarbiyalashga yo'naltirilgan jarayon

B Sportchilarni musobaqaga tayyorlash va musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishga yo'naltirilgan ta'sirlar tizimi

C Sport bellashuvining ratsional shakllarini egallashga yo'naltirilgan pedagogik jarayon

D Sportchining yuksak sport natijalariga erishish maqsadiga yo'naltirilgan harakatlar tizimini o'zlashtirish darajasi

6 Sportchining jismoniy tayyorgarligi deganda nima tushuniladi?

A Sportchining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yo'naltirilgan jarayon

B Sportchilarni musobaqaga tayyorlash va musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishga yo'naltirilgan ta'sirlar tizimi

C Sport bellashuvining ratsional shakllarini egallashga yo'naltirilgan pedagogik jarayon

D Sportchining yuksak sport natijalariga erishish maqsadiga yo'naltirilgan harakatlar tizimini o'zlashtirish darajasi

7 Sportchining psixik tayyorgarligi deganda nima tushuniladi?

A Sportchining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yo'naltirilgan jarayon

B Sportchilarning shaxs va sifat xususiyatlarini shakllantirish va takomillashtirish maqsadida qo'llaniladigan, musobaqalarda shonchli ishtirok etishlari uchun zarur bo'lgan ta'sirlar tizimi

C Sport bellashuvining ratsional shakllarini egallashga yo'naltirilgan pedagogik jarayon

D Sportchining yuksak sport natijalariga erishish maqsadiga yo'naltirilgan harakatlar tizimini o'zlashtirish darajasi

8 Texnikaning variativligi qanday aniqlanadi?

A Sportchining musobaqa bellashuvi sharoitlariga muvofiq harakatlantiruvchi harakatlarni operativ korreksiya qilish qobiliyati

B Usullar va harakatlarni bajarishda energiyani ratsional qo'llash, vaqt va fazodan maqsadga muvofiq foydalanish.

C Sport o'yinlari va yakkakurashlarda raqib uchun texnikaning axborotliligi natijaga erishish uchun muhim ko'rsatkich hisoblanadi

D Sport o'yinlari va yakkakurashlarda raqib uchun texnikaning axborotsizligi natijaga erishish uchun muhim ko'rsatkich hisoblanadi

9 Sport o'yinlari va yakkakurashlarda natijalilikning muhim ko'rsatkichi – bu.....

A texnikaning maksimal taktik axborotliligi

B texnikaning yuqori taktik axborotliligi

- C texnikaning minimal taktik axborotliligi
- D texnikaning ekstramaksimal taktik axborotliligi
- 10 Texnikaning tejamlliligi qanday aniqlanadi?**
- A Sportchining musobaqa bellashuvi sharoitlariga muvofiq harakatlantiruvchi harakatlarni operativ korreksiya qilish qobiliyati
- B Usullar va harakatlarni bajarishda energiyani ratsional qo'llash, vaqt va fazodan maqsadga muvofiq foydalanish
- C Sport o'yinlari va yakkakurashlarda raqib uchun texnikaning axborotliligi natijaga erishish uchun muhim ko'rsatkich hisoblanadi
- D Sport o'yinlari va yakkakurashlarda raqib uchun texnikaning axborotsizligi natijaga erishish uchun muhim ko'rsatkich hisoblanadi
- 11 Sport trenirovkasi jarayonida harakat ko'nikmalari qaysi funksiyani bajaradi?**
- A Yordamchi
- B Asosiy
- C Yakunlovchi
- D Harakatlantiruvchi
- 12 Siz harakat ko'nikmasini qanday tushunasiz?**
- A Texnika to'g'risidagi ma'lum bilimlar asosida diqqatni jalb qilmagan holda harakatlarni bajarish qobiliyati
- B Texnika to'g'risidagi ma'lum bilimlar asosida diqqatni o'chirilgan darajada jalb qilgan holda harakatlarni bajarish qobiliyati
- C Texnika to'g'risidagi ma'lum bilimlar asosida diqqatni sezilarli darajada jalb qilgan holda harakatlarni bajarish qobiliyati
- D Texnika to'g'risidagi ma'lum bilimlar asosida tafakurni sezilmas darajada jalb qilgan holda harakatlarni bajarish qobiliyati
- 13 Siz harakat malakasini qanday tushunasiz?**
- A Harakatlar avtomatlashgan holda boshqariladi, faoliyat esa past ishonchliligi bilan ajralib turadi
- B Harakatlar avtomatlashgan holda boshqariladi, faoliyat esa yuqori ishonchliligi bilan ajralib turadi
- C Harakatlar avtomatlashmagan holda boshqariladi, faoliyat esa yuqori ishonchliligi bilan ajralib turadi
- D Harakatlar avtomatlashgan holda boshqariladi, faoliyat esa yuqori ishonchliligi bilan ajralib turmaydi
- 14 Shakllantirilayotgan harakat malakalari qachon stabillashadi?**
- A Zarur ta'sir ko'rsatish tizimi siyrak va nisbatan qayta stereotip takrorlanganda
- B Zarur ta'sir ko'rsatish tizimi mikrotsiklda va nisbatan qayta stereotip takrorlanganda

- C Zarur ta'sir ko'rsatish tizimi tez-tez va nisbatan qayta stereotip takrorlanganda
D Zarur ta'sir ko'rsatish tizimi bir marta va nisbatan qayta stereotip takrorlanganda

15 Sportchining taktik tayyorgarigi nimaga yo'naltiriladi?

- A Tanlab olingan sport turida sport musobaqalarida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur psixik va taktik ko'nikmalarni egallashga
B Konkret musobaqalarda va konkret raqibga qarshi muvaffiqiyatli chiqish uchun zarur bilim va psixik vositalarini egallashga
C Tanlab olingan sport turida sport musobaqalarida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bilim va taktik malakalarni egallashga
D Musobaqalarda konkret raqibga qarshi muvaffiqiyatli chiqish uchun zarur bilim va vositalarni egallashga

16 Sportchining maxsus taktik tayyorgarligi nimaga yo'naltiriladi?

- A Tanlab olingan sport turida sport musobaqalarida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur psixik va taktik ko'nikmalarni egallashga
B Muayyan musobaqalarda va real raqibga qarshi muvaffiqiyatli chiqish uchun zarur bilim va taktik harakatlarni egallashga
C Tanlab olingan sport turida sport musobaqalarida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bilim va taktik ko'nikmalarni egallashga
D Musobaqalarda konkret raqibga qarshi muvaffiqiyatli chiqish uchun zarur bilim va vositalarni egallashga

17 Taktik harakatlarni rejalashtirish doim qanday xarakterga ega bo'ladi?

- A Ehtimoliy
B Doimiy
C Mufassal
D Bellashuv

18 Taktik rejaning hal qilinishi nimani nazarda tutadi?

- A Raqibning taktik harakatlari rejasini niqoblash (yashirish)
B Musobaqaning taktik harakatlari rejasini niqoblash (yashirish)
C O'zining taktik harakatlari rejasini niqoblash (yashirish)
D Qarshi tomonning taktik harakatlari rejasini niqoblash (yashirish)

19 Qaysi tayyorgarlik musobaqa oldi va musobaqa davrida chalg'ituvchi omillarga qarshi kurashishga imkon yaratadi?

- A Jismoniy tayyorgarlik
B Psixik tayyorgarlik
C Texnik tayyorgarlik
D Taktik tayyorgarlik

20 Qaysi tayyorgarlik ma'lum emotsional to'lqinlanish fonida rejalashtirilgan natijaga erishish maqsadini shakllantirishni nazarda

tutadi?

- A Umumiy psixik tayyorgarlik
- B Musobaqaga psixik tayyorgarlik
- C Umumiy texnik tayyorgarlik
- D Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Tavsiya etiladigan adabiyotlar:

1. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (sportning nazariy asoslari). Darslik. 2-jild. Toshkent «ITA-PRESS», 2015 yil. 182 bet.

2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent, O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005 yil. 239 bet.

3. Юнусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие. Ташкент, издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2009 год. 224 с.

4. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Учебное пособие. Ташкент, издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2005 год. 262 с.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва. «Физическая культура и спорт». 2005. 544 с.

6. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-е издание, исправленное и дополненное. Москва. АСАДЕМА 2003. 480 с.

6-MAVZU. SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA YUKLAMAGA

UMUMIY TAVSIF

- 6.1. Trenirovka va musobaqa yuklamalari
- 6.2. Sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayon ekanligi va uning strukturasi
- 6.3. Trenirovkaning kichik sikllarda tuzilishi (mikrotsikllar)
- 6.4. O'rta sikllarda trenirovkaning tuzilishi (mezotsikllar)
- 6.5. Trenirovkaning katta sikllarda tuzilishi (makrotsikllar)

Tayanch iboralar: yuklama, musobaqa yuklamasi, trenirovka yuklamasi,

alaktat yoki laktat anaerob imkoniyatlar, aerob imkoniyatlar, yuklama shiddatligi, dam olish intervallari, boshlang'ich ixtisoslashish, sport takomillashuvi, mikrotsikl, mezotsikl, makrotsikl, umumiy tayyorgarlik bosqichi, asosiy musobaqalar davri, o'tish davri

6.1. Trenirovka va musobaqa yuklamalari

Yuklama – bu sportchi organizmi funksional tizimlarida faol reaksiyani qo'zg'atuvchi jismoniy mashqlarning ta'siri (V.N.Platonov, 1986).

Musobaqa yuklamasi – bu musobaqa faoliyatini amalga oshirish bilan bog'liq bo'lgan shiddatli, ko'pincha maksimal yuklama.

Trenirovka yuklamasi o'z-o'zidan mavjud emas. U trenirovka va musobaqa faoliyatiga tegishli mushak ishining funksiyasi hisoblanadi. Aynan mushak ishi o'z ichida trenirovka potensialini saqlaydi, ya'ni organizm tomonidan tegishli funksional qayta qurishlarni tug'diradi.

O'zining xarakteri bo'yicha sportda qo'llaniladigan yuklamalar trenirovka va musobaqa, o'ziga xos (spetsifik) va o'ziga xos emaslariga (nospetsifik); o'lchami bo'yicha – kichik, o'rta, uncha katta bo'lmagan (imkon atrofida), katta (imkon boricha); yo'nalishi bo'yicha – alohida jismoniy harakatlarni (tezkorlik, kuchlilik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik) takomillashtirishga yordamlashuvchi yoki ularning tarkibiy qismlarini (alaktat yoki laktat anaerob imkoniyatlarni, aerob imkoniyatlarni), harakatlarning koordinatsion strukturasi, psixik tayyorgarlikning tarkibiy qismlarini yoki taktik mahoratni va boshqalarni takomillashtiruvchi; koordinatsion murakkabligi bo'yicha – stereotip sharoitlarda bajiriladigan, koordinatsion qobiliyatlarni ko'p jalb qilishni talab qilmaydigan va yuqori murakkablikdagi koordinatsion harakatlarni bajarish bilan bog'liq bo'lganlar; psixik keskinligi bo'yicha – sportchining psixik imkoniyatlariga bo'lgan talablarga bog'liq holda katta tanglik va katta bo'lmagan tanglikka ajratiladi.

Barcha yuklamalar sportchi organizmiga ta'siri qiymati bo'yicha rivojlantiruvchi, saqlab turuvchi (stabillashtiruvchi) va charchoqdan

qaytaruvchilarga ajratilishi mumkin.

Rivojlantiruvchi yuklamalarga katta va juda katta yuklamalar taalluqli bo'lib, ular organizmning asosiy funksional tizimlariga yuqori ta'siri bilan tavsiflanadi va jiddiy toliqish darajasiga sabab bo'ladi. Bunday yuklamalarning organizmga integral ta'siri 100% va 80% kattalikdagi yuklamadan keyin namoyon bo'lishi mumkin. Bunday yuklamlardan keyin ko'proq ta'sirlangan funksional tizimlar uchun 48-96 soat va 24-48 soat tiklanish davri talab qilinadi.

Saqlab turuvchi (stabillashtiruvchi) yuklamlarga o'rtacha yuklamalar taalluqli bo'lib, ular sportchi organizmiga katta yuklamlarga nisbatan 50-60% darajada ta'sir ko'rsatadi va ko'proq toliqqan tizimlarning charchashdan qaytarilishi uchun 12 soatdan 24 soatgacha vaqt talab qiladi.

Tiklantiruvchi yuklamalarga kichik yuklamalar taalluqli bo'lib, ular sportchi organizmiga katta yuklamalarga nisbatan 25-30% darajada ta'sir ko'rsatadi va charchashdan qaytarilish uchun 8 soatdan ziyod bo'lmagan vaqtni talab qiladi.

U yoki boshqa yuklamani tanlash birinchi navbatda pozitsiyasi bilan asoslangan bo'lishi kerak. Trenirovka yuklamlari samaradorligining eng jiddiy belgilari qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin (M.A.Godik, 1988):

- 1) ixtisoslashtirilgan, ya'ni musobaqa mashqlari bilan bir taxlitda bo'lish;
- 2) keskinlik, ma'lum energiya ta'minoti mexanizmlari ta'sirida asosan u yoki boshqa harakat sifatiga ta'sir ko'rsatilganda namoyon bo'ladi;
- 3) sportchi organizmiga mashqlar kattaligi mashqlarning son miqdori sifatidagi ta'siri.

Yuklamlarning ixtisoslashtirilganligi ularni musobaqa mashqlari bilan o'xshashlik darajasiga bog'liq ravishda guruhlariga taqsimlashni nazarda tutadi. Bu belgilar bo'yicha barcha trenirovka yuklamalari o'ziga xos (spetsifik) va o'ziga xos emas (nospetsifik) ga ajratiladi. O'ziga xos (spetsifik) yuklamlarga namoyon bo'ladigan qobiliyatlar xarakteriga va funksional tizimlarning reaksiyasiga musobaqa yuklamalari bilan jiddiy o'xshash bo'lgan yuklamalar tegishlidir.

Trenirovka va musobaqa yuklamalarining zamonaviy klassifikatsiyasida ma'lum fiziologik chegaraga va pedagogik mezonga ega bo'lgan, trenirovka

amaliyotida keng tarqalgan beshta zonani ajratadilar. Bundan tashqari, alohida vaziyatlarda uchinchi zona yana ikkita quyi zonaga ajratiladi, to'rtinchi zona esa ishning quvvati va musobaqa faoliyatining davomiyligiga muvofiq uchta zonaga ajratiladi (6.1 jadval). Kvalifikatsiyali sportchilar uchun bu zonalar quyidagi tavsifga ega.

1-zona – aerob tiklantiruvchi. Bu zona yuklamlarning yaqin trenirovka ta'siri yurak qisqarishi chastotasining (YuQCh) 140-145 zarba/min oshishi bilan bog'liq. Qondagi laktat tinch holatda bo'ladi va 2 mmol/l dan oshmaydi. Kislorodni iste'mol qilish kislorodni maksimal iste'mol qilishning (KMI) 40-70% bo'ladi. Energiya bilan ta'minlanish yog'larning oksidlanishi (50% va undan ko'p), mushak glikogeni va qon glyukozasi hisobidan amalga oshiriladi. Ishni sust mushak tolalari (SMT) to'liq ta'minlaydi, chunki ular laktatdan to'liq foydalanadi, shuning uchun laktat mushaklarda va qonda yig'ilmaydi. Bu zonaning yuqori chegarasi aerob bo'sag'asidagi tezlik (quvvat) hisoblanadi (laktat 2 mmol/l). Bu zonada ish bir necha minutdan bir necha soatgacha bajarilishi mumkin. U charchashdan qaytarilish jarayonlarini, organizmda yog'lar almashinishini tezlashtiradi, aerob qobiliyatlarni (umumiy chidamlilik) takomillashtiradi.

Egiluvchanlik va harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirishga yo'naltirilgan yuklamalar shu zonada bajariladi. Mashqlar metodlari regamentlashtiriladi.

Bu zonada ish hajmi makrotsikl davomida turli sport turlarida 20-30% ni tashkil qiladi.

2-zona – rivojlanuvchi aerob. Bu zonada yuklamaning yaqin trenirovka ta'siri YuQCh ning 160-175 zarba/min oshishi bilan bog'liq. Qondagi laktat 4 mmol/l gacha, kislorod iste'moli MKI ga nisbatan 60-90%. Energiya ta'minoti uglevodlarning oksidlanishi (mushak glikogeni va glyukozasi) va kam miqdorda yog'lar hisobidan sodir bo'ladi. Ish sust mushak tolalari (SMT) va "a" tipdagi tez mushak tolalari (TMT) bilan ta'minlanadi, ular tezlikning (quvvatning) anaerob bo'sag'asida, zonaning yuqori chegarasida yuklamalarni bajarganda qo'shiladi.

Ishga kirishadigan "a" tipdagi tez mushak tolalari laktatni kam miqdorda oksidlab biladi va laktat asta-sekin 2 mmol/l dan 4 mmol/l gacha oshadi.

Yuklamalar klassifikatsiyasi va alohida shiddatli zonalar tavsifi

Shiddatlilik zonalari	Asosiy energiya ta'minoti (substratlar)	Aerob va anaerob energiya ta'minoti nisbati	MKI ga nisbatan % hisobida kislorod iste'mol qilish	Harakat tezligining chegarasi yoki ish quvvati	Ish vaqtida YuQCh	Ish vaqtida laktat konsentratsiyasi mmol/l	Mushak tolalarining jalb qilinishi	Samarali ish vaqti
1. Aerob-tiklantiruvchi	YOg'lar (50% va ziyod), glikogen, qon glyukozi	100:0	40-70	Aerob bo'sag'asida	140±10	2-2,5	SMT	Trenirovka vazifasi asosida
2. Rivojlanuvchi-aerob	Glikogen, yog'lar, qon glyukozi	95:5	60-90	Anaerob bo'sag'asida	170+10	2,5-4 (4,5 gacha)	SMT, TMT	3-4 soatgacha
3. Qo'shma aerob-anaerob (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	SMT, TMT, SMT, TMT * TMT *	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 (25 gacha)	SMT, TMT, TMT	5-10 min* 2-5 min* 2 minut gacha*
5. Anaerob-alaktat	Kreatin-fosfat, ATF, glikogen	5:95	Minimal	Maksimal	Sezil maydi	axborot siz	SMT, TMT,	10-15 sekund gacha*

* Bir marta takrorlashda. ** betda izoh berilgan.

Musobaqa va trenirovka faoliyati bu zonada ham bir necha soat davom etishi mumkin va marafon masofalari, sport o'yinlari bilan bog'liq bo'ladi. U yuqori aerob qobiliyatlarni talab qiluvchi maxsus chidamlilikni, kuch chidamliligini tarbiyalashni tezlashtiradi hamda egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalash bo'yicha ishni ta'minlaydi. Asosiy metodlar: uzluksiz mashq va intervalli ekstensiv mashq metodlari.

Bu zonada ish hajmi turli sport turlari makrotsikllarida 40 dan 80% gachani tashkil qiladi.

3-zona – qo'shma aerob-anaerob. Bu zonada yuklamaning yaqin trenirovka ta'siri YuQCh ning 180-185 zarba/min oshishi bilan tavsiflanadi, qondagi laktat 8-

10 mmol/l gacha, kislorod iste'moli MKI ga nisbatan 80-100%. Energiya ta'minoti asosan uglevodlarning oksidlanishi hisobidan sodir bo'ladi. Ish sust va tez mushak birliklari (tolalari) bilan ta'minlanadi. Zonaning yuqori chegarasida – keskin tezlik (quvvat) da, MKI ga mos ravishda “b” tipidagi tez mushak tolalari qo'shiladi, ular ish natijasida yig'iladigan laktatni oksidlashga qodir emas, laktatning qonda va mushaklarda tez ko'payishiga (8-10 mmol/l gacha) olib keladi, natijada o'pka ventilyasiyasining jiddiy reflektiv oshishiga va kislorod etishmasligi (qarzi) ning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.

Bu zonada musobaqa va trenirovka faoliyati uzluksiz rejimda 1,5-2 soatgacha davom etishi mumkin. Bunday ish aerob va anaerob glikolitik qobiliyatlar bilan ta'minlanuvchi maxsus chidamlilikni, kuch chidamliligini rivojlantirishni kuchaytiradi. Asosiy metodlar: uzluksiz va intervalli ekstensiv mashqlar. Bu zonada ish hajmi turli sport turlari makrotsikllarida 5% dan 35% gachani tashkil qiladi.

4-zona – anaerob-glikolitik. Bu zonada yuklamlarning yaqin trenirovka ta'siri qonda laktatning 10 dan 20 mmol/l gacha oshishi bilan tavsiflanadi. YuQCh kam axborotli, 180-200 zarba/min bo'ladi. Kislorodni iste'mol qilish asta-sekin MKI ga nisbatan 100 dan 80% gacha pasayadi. Energiya uglevodlar (kislorod ishtirokida va anaerob) hisobidan ta'minlanadi. Ish uchta mushak birliklari hamda tiplari bilan bajariladi, bu laktat konsentratsiyasi, o'pka ventilyasiyasi va kislorod qarizining jiddiy oshishiga olib keladi. Trenirovka faoliyatining jamlanmasi bu zonada 10-15 minutdan oshmaydi. U maxsus chidamlilikni va ayniqsa anaerob-glikolitik imkoniyatlarning rivojlanishini kuchaytiradi.

5-zona – anaerob-alaktat. Bu zonada yaqin trenirovka ta'siri YuQCh ko'rsatkichlari va laktat bilan bog'liq bo'lmaydi, negaki ish qisqa muddatli, bir takrorlash 15-20 sekunddan oshmaydi. SHuning uchun qondagi laktat, YuQCh va o'pka ventilyasiyasi yuqori ko'rsatkichlarga erishishga ulgurmaydi. Kislorodni iste'mol qilish jiddiy kamayadi. Zonaning yuqori chegarasi mashqlarning maksimal tezligi (quvvati) hisoblanadi. Energiya anaerob yo'li bilan adenozintrifosfat (ATF) va kreatin-fosfat hisobidan ta'minlanadi, 10 sekunddan

keyin energiya ta'minotiga glikoliz qo'shila boshlaydi. Ish barcha tipdagi mushak birliklari bilan ta'minlanadi. Bu zonada trenirovka faoliyatining jamlanmasi bitta trenirovka mashg'ulotida 120-150 sekunddan oshmaydi. U tezkorlik, tezkor-kuch va maksimal kuch qobiliyatlarining rivojlanishini tezlashtiradi. Ish hajmi turli sport turlari makrotsikllarida 1% dan 5% gachani tashkil qiladi.

Trenirovka yuklamalarining klassifikatsiyasi (tabl. 1) turli harakat qobiliyatlarini tarbiyalashga yo'naltirilgan trenirovkada zarur bo'lgan mashqlarning bajarilishi tartibini tasvirlab beradi. SHu bilan bir vaqtda ta'kidlash kerak-ki, yosh sportchilarda (9-17 yosh) alohida biologik ko'rsatkichlari, masalan YuQCh, turli zonalarda ancha yuqori bo'lishi mumkin, laktat ko'rsatkichlari esa ancha past. Sportchi qanchalik yosh bo'lsa, shunchalik katta me'yorda bu ko'rsatkichlar yuqorida 1-jadvalda keltirilganlar bilan farq qiladi.

Siklik sport turlarida asosan chidamlilikni namoyon bo'lishi bilan bog'liqligi tufayli, alohida vaziyatlarda 3-zonada yuklamalarni ancha aniq me'yorlash uchun ikkita "a" va "b" quyi zonaga bo'ladilar. Quyi zona "a" ga 30 minutdan 2 soatgacha davomiylikdagi musobaqa mashqlarini kiritadilar, "b" quyi zonaga esa – 10 minutdan 30 minutgacha. To'rtinchi zonani uchta quyi zonaga bo'ladilar: "a", "b" va "v". Quyi zona "a" da musobaqa faoliyati taxminan 5 minutdan 10 minutgacha davom etadi; "b" quyi zonada – 2 minutdan 5 minutgacha; "v" quyi zonada – 30 sekunddan 2 minutgacha.

Trenirovka yuklamalari quyidagi ko'rsatkichlar bilan ifodalanadi: a) mashq xarakteri; b) ularni bajarishda ishning shiddatliligi; v) ish hajmi (davomiyligi); g) alohida mashqlar orasida dam olishning davomiyligi va intervali xarakteri. Trenirovka yuklamalaridagi bu ko'rsatkichlarning nisbati sportchi organizmiga yuklama ta'sirining kattaligi va yo'nalishini ifodalaydi.

Mashqlar xarakteri. Ta'siri xarakteri bo'yicha barcha mashqlar uchta asosiy guruhga ajratilishi mumkin: global, regional va lokal ta'sirli. Global ta'sirli mashqlarni bajarishda mushaklar umumiy hajmining 2/3 qismi ishtirok etadi, regionalda – 1/3 dan 2/3 gacha; lokalda – 1/3 gacha (V.M.Zatsiorskiy, 1970).

Global ta'sirli mashqlar yordamida sport trenirovkasining ko'p vazifalari hal

qilinadi: alohida tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirishdan boshlab, to musobaqa faoliyati sharoitlarida vegetativ funksiyalar va harakatlar koordinatsiyasining optimal darajasiga erishguncha.

Regional va lokal ta'sirli mashqlarni qo'llash diapazoni ancha tor. Biroq, bu mashqlarni qator vaziyatlarda bajarish orqali global ta'sirli mashqlar yordamida erishib bo'lmaydigan, organizm funksional holatining o'zgarishiga erishish mumkin.

Yuklamalar shiddatliligi sportchi organizmiga trenirovka mashqlari ta'sirining kattaligi va yo'nalishini ifodalaydi. Ishning shiddatliligini o'zgartirib, u yoki boshqa energiya etkazib beruvchilarni ko'proq jalb qilishni osonlashtirish, turli me'yorda funksional tizimlar faoliyatini jadallashtirish, sport texnikasining asosiy parametrlari shakllanishiga faol ta'sir ko'rsatish mumkin.

Ishning shiddatliligi mashqlarni bajarishda rivojlantiriladigan kuch, siklik xarakterdagi sport turlarida harakat tezligi bilan, sport o'yinlarida taktik-texnik harakatlarni o'tkazish zichligi bilan, yakkakurashlarda yakkama-yakka jang va bellashuvlar bilan chambarchas bog'liq.

Turli sport turlarida vaqt birligida harakatlar hajmi oshishining quyidagi aloqadorligi kuzatiladi: yoki harakatlar tezligi, odatda energetik tizimlarga bo'lgan talablarning noproporsional ortishi bilan bog'liq, ya'ni energetik tizimlar bu harakatlar bajarilayotgan vaqtda asosiy yuklamalarni ko'taradilar.

Ish hajmi. Sport trenirovkasi jarayonida turli davomiylikdagi mashqlar qo'llaniladi – bir necha sekunddan to 2-3 va undan ziyod soatlargacha. Bu har bir muayyan holda sport turining o'ziga xosligi, bajariladigan mashqlar yoki ularning kompleks vazifalari bilan ta'riflanadi.

Alaktat, anaerob imkoniyatlarni oshirish uchun eng yaroqlisi oxirgi darajagacha shiddatlikda qisqa muddatli yuklamalar (5-10 sek) hisoblanadi. Katta pauzalar (2-3 minutgacha) tiklanishni ta'minlashga imkon beradi. YUlama vaqtida alaktat anaerob manbalarning to'liq ishlatilib tugashiga, demak ularning zahirasi oshishiga 60-90 sekund davomida maksimal shiddatda bajarilgan ish olib keladi, ya'ni bunday ish glikoliz jarayonini takomillashtirish uchun yuqori samarali

hisoblanadi.

Mushaklarda sut kislotasining maksimum hosil bo'lishi, odatda 40-50 sekunddan keyin kuzatiladi, asosan glikoliz hisobidagi ish esa odatda 60-90 sekund davomida davom etadi, aynan shunday davomiylikdagi yuklama glikolitik imkoniyatlarni oshirishda qo'llaniladi. Laktat miqdori jiddiy kamaymasligi uchun dam olish pauzalari uzoq davom etmasligi kerak. Bu glikolitik jarayoni quvvatini takomillashtirishga va uning sig'imining oshishiga yordam beradi.

Anaerob xarakterdagi davomli yuklama almashinish jarayoniga yog'larni intensiv jalb qiladi va yog'lar asosiy energiya manbaiga aylanadi.

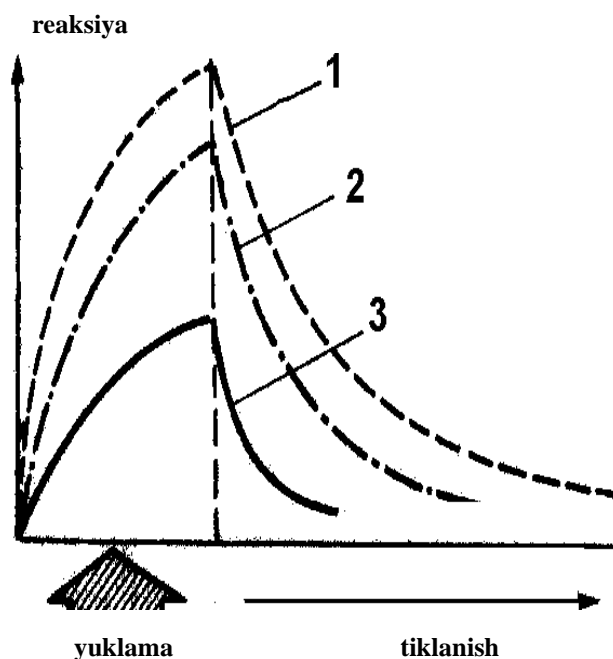
Aerob turdagi tarkibning unumdorligini kompleks takomillashtirish etarli darajada bir martalik yuklama yoki ko'p miqdorda qisqa muddatli mashqlar bilan ta'minlanishi mumkin.

Turli shiddatlikda davomli ishni bajarishda turli organ va tizimlar faoliyatida qanchalik son jihatdan o'zgarishlar sodir bo'lsa, shuncha sifat o'zgarishlari ham sodir bo'ladi.

Yuklama shiddatliliigi (harakat sur'ati, ularni bajarish kuchi yoki quvvati, trenirovka bo'laklari va masofani bosib o'tish, vaqt birligida mashqlarni bajarish zichligi, kuch sifatlarini tarbiyalash jarayonida engib o'tiladigan og'irliklarning kattaligi va boshqalar) va ish hajmi (soatlarda, kilometrlarda, trenirovka mashg'ulotlari, musobaqa startlari, o'yinlar, bellashuvlar, kombinatsiyalar, elementlar, sakrashlar boshqalarning soni bilan ifodalangan) sportchining kvalifikatsiyasi, tayyorlanganlik saviyasi va funksional holati, uning individual xususiyatlari, harakat va vegetativ funksiyalarining xarakteriga bog'liq ravishda o'zgaradi. Masalan, hajmi va shiddatligi bo'yicha bir xil ish turi kvalifikatsiyali sportchilarda turli xil reaksiyani tug'diradi. (6.1-rasm).

Bundan tashqari turli xil hajm va shiddatlikka mo'ljallangan oxirgi darajagacha bajariladigan (katta) yuklama sportchilarda turli xil ichki reaksiyani qo'zg'aydi hamda uni bajarishdan bosh tortishga olib keladi. Bu odatda, shunday namoyon bo'ladi, ya'ni u yuqori kvalifikatsiyali sportchilarda katta yuklamlarga organizm reaksiyasining yuqori aks etishiga qaramasdan ularda charchashdan

qaytarilish jarayoni intensiv kechadi (6.2-rasm).



6.1-rasm. Bir xil hajm va shiddatlikdagi ishga turli kvalifikatsiyali sportchilar organizmi reaksiyasi: 1- II razryadli sportchilar; 2- I razryadli sportchilar; 3- sport ustalari (V.N.Platonov, 1995).

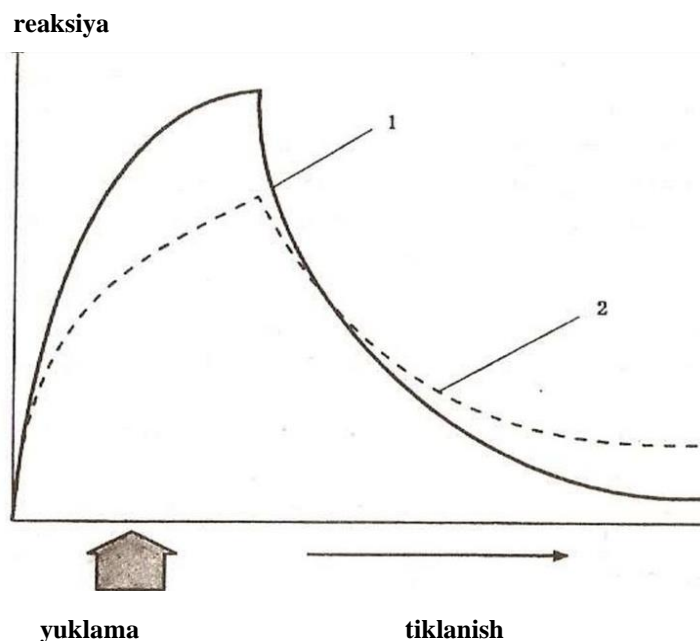
Dam olish intervallarining davomiyligi va xarakteri. Dam olish intervallarining davomiyligi ishning shiddatligi bilan birga uning yoʻnalishining asosiy tomonini belgilaydi.

Dam olish intervallari davomiyligini trenirovkaning vazifasi va unda qoʻllaniladigan metodlarga bogʻlab rejalashtirish zarur. Masalan, asosan aerob unumdorligini oshirishga yoʻnaltirilgan intervalli trenirovkada dam olish intervalida YuQCh 120-130 zarba/min gacha pasayishini moʻljallash kerak. Bu qon aylanish va nafas olish tizimlari faoliyatida oʻzgarishlarni qoʻzgʻatishga imkon beradi, yaʼni ular koʻp meʼyorda yurak mushaklari funksional imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi.

Bir mashgʻulot doirasida mashqlarni takrorlash yoki turli mashqlar orasida dam olish davomiyligini rejalashtirishda uch xil interval turlari farqlanadi.

1. Toʻliq (ordinar) intervallar navbatdagi takrorlash paytigacha sportchi organizmi charchashdan toʻliq qaytariladi, yaʼni oldingi yuklamani bajarishdan oldin qanday holatda boʻlgan boʻlsa, xuddi shu holatgacha tiklanadi, bu organizm

funksiyalarini ortiqcha zo'riqtirmasdan ishni takrorlashga imkon beradi.



6.2-rasm. Oxirgi darajagacha bajariladigan yuklamalarda turli kvalifikatsiyali sportchilar organizmi reaksiyasi: 1- sport ustalari; 2- II razryadli sportchilar (V.N.Platonov, 1995)

2. Keskin (noto'liq) intervallar. Bunda navbatdagi yuklama ish qobiliyatining ba'zi to'liq tiklanmaganlik holatiga to'g'ri keladi.

3. "Minimaks"-interval. Bu mashqlar orasidagi eng kichkina interval, undan keyin tiklanish jarayonlari qonuniyatlari asosida ish qobiliyatining o'sishi kuzatiladi (superkompensatsiya).

Kuch, tezlik va chaqqonlikni tarbiyalashda takroriy yuklamalar odatda, to'liq va "minimaks" intervallarini qo'shib o'tkaziladi. CHidamlilikni tarbiyalashda barcha interval tiplari qo'llaniladi.

Sportchining fe'l-atvori bo'yicha alohida mashqlar orasidagi dam olish faol yoki passiv bo'lishi mumkin. Passiv dam olishda sportchi hech qanday ish bajarmaydi, faolda – pauzani qo'shimcha faoliyat bilan to'ldiradi. Faol dam olishning ta'siri birinchi navbatda toliqish xarakteriga bog'liq bo'ladi: u oldingi engil ish bilan o'zini bildirmaydi va shiddatlikni oshirish bilan asta-sekin o'sib boradi, Dam olishda kam shiddatli ish oldingi mashqlarning shiddatligi qanchalik yuqori bo'lgan bo'lsa, shunchalik ularning ijobiy ta'siri ko'p bo'ladi.

Mashqlar orasidagi dam olish intervallariga nisbatan mashg'ulotlar orasidagi dam olish intervallari charchashdan qaytarilish jarayonlariga, organizmning trenirovka yuklamalariga uzoq muddatli moslashishiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

6.2 Sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayon ekanligi va uning strukturasi

Yuqori kvalifikatsiyali sportchilar tayyorgarligi jarayonini shartli ravishda bir-biri bilan bog'liq uchta tarkibga ajratish mumkin: *jarayonning tuzilishi, uning amalga oshirilishi va tayyorgarlik borishining nazorati.*

Sport tayyorgarligini tuzish jarayonida trenirovka jarayonining yaxlitligi muayyan struktura asosida ta'minlanadi. Ular tarkibiy qismlari (quyi tizimlar, tomonlar va alohida zvenolar) birlashuvining nisbatan barqaror tartibini, ularning bir-biri bilan munosabati qonuniyatlarini va umumiy ketma-ketligini ifodalaydi.

Xususan trenirovka tizimi quyidagicha tavsiflanadi:

- 1) trenirovka mazmuni elementlarining o'zaro bog'lanishi tartibi (umumiy va maxsus jismoniy, taktik va texnik tayyorgarlik va boshqalar) bilan;
- 2) trenirovka yuklamalari parametrlarining o'zaro bog'lanishi zarurligi (uning son va sifat tavsifining hajmi va shiddatligi) bilan;
- 3) trenirovka jarayonini ifodalovchi fazalar va bosqichlar davomida, trenirovka jarayonining qonuniy o'zgarishlari natijasida uning turli zvenolarining muayyan ketma-ketligi (alohida mashg'ulot va uning qismlari, bosqichlar, davrlar, sikllar) bilan.

Trenirovka jarayoni borishini vaqt masshtabi doirasiga bog'liq holda quyidagilarni farqlaydilar: a) mikrostrukturani – alohida trenirovka mashg'uloti strukturasi, alohida trenirovka kuni strukturasi va mikrotsiklni (masalan, haftalik); b) mezostrukturani – o'z ichiga nisbatan tugallangan qator mikrotsikllarni olgan trenirovka bosqichlari strukturasi (davomiyligi, masalan, bir oy atrofida); v) makrostrukturani – yarim yillik, bir yillik, ko'p yillik trenirovkaning katta sikllari strukturasi.

Sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayonini sportga endigina kelgan boladan to sport mahorati cho'qqisigacha ko'p yillik tayyorgarlikning alohida bosqichlarini

o‘z ichiga olgan sportchining yoshi va kvalifikatsion ko‘rsatkichlari bilan bog‘liq katta davrlarning navbatma-navbat ketma-ketligi ko‘rinishida tasvirlash mumkin (6.3- rasm).

	I	II	III	IV	V	VI	VII
Bosqichlar	Dastlabki tayyorgarlik	Dastlabki ixtisoslashish	Chuqur ixtisoslashish	Sport takomil lashuvi	Yuqori yutuqlar	Sportda erishilgan yutuqlarni saqlab turish	Mashq qilganlikni bir maromda saqlash
Shug‘ullanish yillari	1-2-3	4-5	6-7	8-9-10	4 yildan 12 yilgacha	-	-
Davrlar	Bazaviy tayyorgarlik		Individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish			Sportda uzoq yashash	

6.3-rasm. *a* – ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonining taxminiy strukturasi; *b* – sport yutuqlarining shartli darajasi.

Eslatib o‘tish lozim, negaki, alohida sport turlarida ko‘p yillik jarayonning davrlari va bosqichlari orasida aniq chegara bo‘lmaganligi sababli, xuddi shunday davr va bosqichlarning o‘zlari ham qat’iy vaqt chegarasiga ega emas.

Ko‘p yillik sport trenirovkasini ratsional tuzish quyidagi omillarni hisobga olish asosida amalga oshiriladi: tanlab olingan sport turida eng yuqori natijalarga erisha olish imkoni bo‘lgan optimal yosh chegarasi; bu natijalarga erisha olish uchun muntazam tayyorgarlikning davomiyligi; ko‘p yillik tayyorgarlikning har bir bosqichida trenirovka yo‘nalishining ustuvorligi; trenirovka boshlangan vaqtdagi sportchining pasport yoshi va uning maxsus trenirovka boshlangan vaqtdagi biologik yoshi; sportchining individual xususiyatlari va uning mahorati o‘shishining sur‘atlari.

Sportchining ko‘p yillik trenirovka va musobaqa jarayoni quyidagi metodik qoidalar asosida quriladi.

1. Barcha yosh guruhlarida tayyorgarlikning tashkiliy shakllari, vazifalari, vositalari, metodlarining ratsional izchilligini ta’minlovchi pedagogik tizimning bir butunligi. Ko‘p yillik tayyorgarlik samaradorligining asosiy mezoni, tanlab olingan sport turi uchun optimal yosh chegarasida erishilgan eng yuqori sport natijasi

hisoblanadi.

2. Barcha yosh guruhlari uchun tayyorgarlik jarayonining yuqori sport mahoratiga nisbatan maqsadli yo'naltirilganlik.

3. Sportchining ko'p yillik trenirovkasi jarayonida tayyorgarlikning turli tomonlari bir-biriga optimal nisbatda mutanosib bo'lishi kerak.

4. Umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari hajmining og'ishmay o'sishi, ular orasidagi nisbatning asta-sekin o'zgarib borishi. Yildan yilga trenirovka yuklamasining umumiy hajmiga nisbatan maxsus tayyorgarlik vositalari hajmining solishtirma og'irligi oshib boradi va shunga muvofiq ravishda umumiy tayyorgarlik vositalarining solishtirma og'irligi kamayadi.

5. Trenirovka va musobaqa yuklamalari hajmi va shiddatligining olg'a (ilgarilab) borishi. Yillik siklning har bir navbatdagi davri oldingi yillik sikl davriga qaraganda ancha yuqori saviyali trenirovka yuklamalari bilan boshlanishi va yakunlanishi zarur.

6. Trenirovka va musobaqa yuklamalarini qo'llash jarayonida asta-sekinlikka, ayniqsa bolalar va o'smirlar mashg'ulotlarida qat'iy rioya qilish kerak, chunki har tomonlama tayyorgarlikning og'ishmay o'sishi uchun trenirovka va musobaqa yuklamalari ko'p yillik jarayonning barcha bosqichlarida sportchining biologik yoshi va individual imkoniyatlariga to'liq mos bo'lishi kerak.

7. Sportchilarning jismoniy sifatlarini ko'p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida baravar tarbiyalash va yosh davrlariga (buning uchun eng maqbul) bog'liq holda alohida jismoniy sifatlarni ustuvor rivojlantirish. Maktab, litsey va kollej yillarida, agar samarali pedagogik ta'sir ta'minlangan bo'lsa, barcha jismoniy sifatlarni rivojlantirishga imkoniyat mavjud, biroq bu ta'sir odam yoshi rivojlanishidagi u yoki boshqa harakatlar funksiyasi tomonlarining qonuniyatlarini prinsipial o'zgartirmasligi zarur.

6.2- jadvalda maktab, litsey, kollej yoshidagi bolalar va o'smirlar jismoniy sifatlarini rivojlantirish va bo'yi, vazni ko'rsatkichlari o'zgarishining taxminiy sensitiv (sezuvchi) davrlari ko'rsatilgan.

Maktab, litsey, kollej yoshidagi bolalar va o‘smirlar jismoniy sifatlarini rivojlantirish va bo‘yi, vazni ko‘rsatkichlari o‘zgarishining taxminiy sensitiv (sezuvchi) davrlari

Bo‘y, vazn ko‘rsatkichlari va jismoniy sifatlar	YOsh (yil)												
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Bo‘yi						+		+	+				
Vazni						+	+	+	+				
Maksimal kuch							+	+		+	+	+	+
Tezkorlik		+	+	+							+	+	+
Tezkor-kuch sifatleri			+	+	+		+		+				
Chidamlilik (aerob imkoniyatlar)		+	+						+	+	+	+	+
Tezkorlik chidamliligi									+	+			
Anaerob imkoniyatlar (glikolitik)									+		+	+	+
Egiluvchanlik		+	+	+		+	+						
Koordinatsion qobiliyatlar			+	+		+							
Muvozanatni saqlash	+	+	+	+	+	+	+	+					

Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida trenirovka jarayonining ustuvor yo‘nalishi jismoniy sifatlar rivojlanishi sensitiv davrlarini hisobga olib belgilanadi. SHu bilan birga shu yosh davrida faol rivojlanmayotgan jismoniy sifatlarini tarbiyalashga diqqatni jalb qilish maqsadga muvofiq. Ayniqsa, umumiy chidamlilik va tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishda, umumiy chidamlilik va kuchni rivojlantirishda mutanosiblikka rioya qilish muhim ahamiyatni kasb etadi, ya’ni ularning asosini turli fiziologik mexanizmlari bo‘lgan jismoniy sifatlar tashkil qiladi.

Qizlarda jismoniy sifatlar shakllanishining sensitiv davrlari o‘g‘il bolalarga nisbatan bir yil oldin boshlanadi.

Ko‘p yillik trenirovka jarayonini ratsional qurish uchun u yoki boshqa sport turida eng yuqori sport natijalariga erishishga olib keadigan zarur bo‘lgan muddatlarni hisobga olish kerak. Odatda, qobiliyatli sportchilar birinchi katta yutuqlarga 4-6 yilda erishadilar, yuksak yutuqlarga esa – 7-9 yil ixtisoslashtirilgan tayyorgarlikdan keyin.

Sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi jarayoni shartli ravishda to‘rtta bosqichga ajratiladi: *tanlab olingan sport turida dastlabki tayyorgarlik, sportga*

boshlang'ich ixtisoslashish, chuqur ixtisoslashish, sport takomillashuvi (6.2-jadval).

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari davomiyligi sport turining xususiyatlari, shug'ullanuvchilar sport tayyorgarligining saviyasiga bog'langan bo'ladi. Bosqichlar orasida aniq chegara mavjud emas. Navbatdagi tayyorgarlik bosqichiga o'tish masalasini hal qila turib, sportchining pasport va biologik yoshini, uning jismoniy rivojlanganlik va tayyorlanganlik saviyasini, yoshiga mos trenirovka va musobaqa yuklamalarini muvaffaqiyatli bajara olishi qobiliyatini hisobga olish zarur.

Turli sport turlarida ko'p yillik trenirovka jarayoni tayyorgarlik bosqichlarining taxminiy yosh chegaralari 6.3-jadvalda ko'rsatilgan.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichi kichik maktab yoshini qamrab oladi va keyingi bosqichga ilk sport ixtisoslashishi boshlanishi bilan o'tadi. Bu bosqichda trenirovka mashg'ulotlarida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- 1) jismoniy madaniyat va sport sohasidagi ular uchun tushunarli bilimlar o'zlashtiriladi;
- 2) alohida sport turlari harkat ko'nikma va malakalarining zarur bo'lgan asosiy fondini shakllantirish, ularni mustahkamlash va takomillashtirish;
- 3) o'sayotgan organizmning hamohang shakllanishiga, sog'ligining mustahkamlanishiga, jismoniy sifatlarning har tomonlama tarbiyalanishiga, asosan tezkorlik, tezkor-kuch qobiliyatlari, umumiy chidamlilikning rivojlanishiga ko'maklashish.

Bolalar tayyorgarligi vositalar, metodlar va tashkiliy shakllarning turli-tumanligi, turli sport turlari elementlari, harakatli va sport o'yinlarini keng qo'llash bilan xarakterlanadi. O'yin metodi mashqlarni emotsional va o'zini erkin tutib bajarishga, o'quv vazifalarini takrorlashda bolalarning qiziqishini oshirishga yordamlashadi.

Sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi tuzilishi model-sxemasi

Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlari	Bosqichning davomiyligi	Trenirovkaning ustuvor yo‘nalishi	Sport maktabidagi tayyorgarlik guruhlari
Dastlabki tayyorgarlik bosqichi	3 yil	Sog‘likni mustahkamlash va jismoniy rivojlanishni yaxshilash. Jismoniy mashqlarni bajarish texnikasi asoslarini egallash. Turli sport turlari bilan shug‘ullanish asosida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni orttirish. Sport mashg‘ulotlariga qiziqishni odatlantirish. Irodaviy sifatlarni tarbiyalash. Kelgusida shug‘ullanish uchun sport turini tarbiyalash	Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhi
Boshlang‘ich sport ixtisoslashishi bosqichi	2 yil	Har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka erishish. Tanlab olingan sport turi va boshqa jismoniy mashqlarning texnikasi asoslarini egallash. Asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash. Turli xil sport musobaqalarida ishtirok etib musobaqa tajribasini orttirish (Ko‘p tomonlama tayyorgarlik asosida). Sport iste’dodi nishonalari va qobiliyatlarini aniqlash (sport orientatsiyasi), Sport ixtisosligini aniqlash.	Birinchi – ikkinchi yil shug‘ullana yotgan o‘quv-trenirovka guruhi
Tanlab olingan sport turida chuqur ixtisoslashish bosqichi	2-3 yil	Maxsus jismoniy sifatlarni va tanlab olingan sport turi texnikasini takomillashtirish. Tayyorlanganlik darajasini oshirish. Tanlab olingan sport turida musobaqa tajribasini orttirish. Irodaviy sifatlarni takomillashtirish.	Uchinchi – beshinchi yil shug‘ullana yotgan o‘quv-trenirovka guruhi
Sport takomillashuvi bosqichi	2-3 yil	Maxsus jismoniy sifatlarni va tanlab olingan sport turi texnikasini takomillashtirish. Taktik tayyorlanganlikni oshirish. Zarur trenirovka yuklamalarini o‘zlashtirish. SHu ixtisoslashishda birinchi katta muvaffaqiyatlar zonasi uchun xarakterli sport natijalariga erishish (sport ustasi unvoni). Psixik tayyorlanganlik va musobaqa tajribalarini takomillashtirish.	Sport takomilla shuvi guruhi

Boshlang‘ich sport ixtisoslashishi bosqichi. Bu bosqichning asosiy vazifalari shug‘ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta’minlash, ular tomonidan ratsional sport texnikasini keyingi o‘zlashtirishlari har bir sport turida optimal yosh chegarasida eng yuqori natijalarga erishishlari uchun dastlabki ijobiy sharoitlarni yaratish hisoblanadi.

Ko‘p yillik trenirovka jarayonida tayyorgarlik bosqichlarining taxminiy yosh (minimal) chegaralari

Sport turi	Dastlabki tayyorgarlik bosqichi (yosh)	Boshlang‘ich sport ixtisoslashishi bosqichi (yosh)	Tanlab olingan sport turida chuqur ixtisoslashish bosqichi (yosh)	Sport takomillashuvi bosqichi (yosh)
Sport gimnastikasi	7-9 (o‘g‘illar) 6-8 (qizlar)	10-11 9-10	12-13 11-12	14 va katta 13 va katta
Suzish	7-9	10-11	12-13	14 va katta
Basketbol	8-10	11-12	13-15	16 va katta
Futbol	8-10	11-12	13-15	16 va katta
Voleybol	9-10	12-13	14-16	17 va katta
Yengil atletika	9-10	12-13	14-15	16 va katta
Boks	10-12	13-14	15-16	17 va katta
Kurash	10-12	13-14	15-16	17 va katta
Velosiped sporti	10-12	13-14	15-16	17 va katta
Akademik eshkak eshish	10-12	13-14	15-16	17 va katta
Kanoe va baydarkada eshkak eshish	10-12	13-14	15-16	17 va katta
O‘q uzish	10-12	13-14	15-16	17 va katta
Zamonaviy beshkurash	10-12	13-14	15-16	17 va katta
Og‘ir atletika	10-12	13-14	15-16	17 va katta
Qilichbozlik	10-12	13-14	15-16	17 va katta
Ot sporti	11-13	14-15	16-17	18 va katta

Ixtisoslashish ko‘pqirralikka ega, aslo tor yo‘nalgan xarakterga ega emas. Tanlab olingan sport turi texnikasi asoslarini va boshqa jismoniy mashqlarni o‘zlashtirish bilan bir qatorda tanlab olingan sport turida muvafaqqiyatli ixtisoslashish uchun muhim ahamiyatga ega bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga va harakat malakalarini shakllantirishga jiddiy e‘tibor beriladi.

Nisbatan katta bo‘lmagan hajmda maxsus mashqlar bilan birga har tomonlama tayyorgarlik, tor ixtisoslashtirilgan trenirovkaga qaraganda, keyingi sport takomillashuvi uchun ancha istiqbollidir.

Boshlang‘ich ixtisoslashish yillarida yuklamalar dinamikasi tendensiyasining ustuvorligi, trenirovka umumiy shiddatligining uncha katta bo‘lmagan o‘shida hajmni oshirish bo‘lishi kerak. Bunda mashqlar shiddatligi ham o‘sadi, ularning o‘shish darajasini umumiy hajmning o‘shishiga qaraganda,

ancha tor doirada me'yorlash kerak. Yuklamalar qizg'inligi me'yoriga boshqalardan farqli puxtalik bilan rioya qilish orgnizmning o'sishi va balog'atga etishi vaqtida talab qilinadi, negaki, organizmning tabiiy, plastik, energetik va regulyator jarayonlari shiddatli faollashadi, buning o'zi bo'yicha o'zi organizm uchun yuklama turi hisoblanadi.

Chuqur ixtisoslashish bosqichi. Bu bosqich sportchi hayotining asosan yuqori ish qobiliyatini ta'minlovchi barcha funksional tizimlari shakllanishining yakunlanishi va trenirovkaning keskin jarayonlarida namoyon bo'ladigan organizmning nomaqbul omillarga nisbatan rezistentligi davriga to'g'ri keladi. Bu bosqichda trenirovka jarayonining o'ziga xosligi yorqin ifodalanadi. Maxsus tayyorgarlikning solishtirma og'irligi maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlarini bajarish uchun ajratiladigan vaqtni ko'paytirish hisobidan to'xtovsiz o'sib bolradi.

Trenirovka yuklamalarining hajmi va shiddatligi jamlanmasi o'sishda davom etadi. Tanlab olingan sport turida musobaqalar soni jiddiy ko'payib boradi. Trenirovka va musobaqa tizimi ko'proq individuallashtirib boradi. Trenirovka vositalari ko'p jihatdan shakli va mazmuni bo'yicha sportchi ixtisoslashgan musobaqa mashqlariga moslashadi.

Bu bosqichning asosiy vazifasi murakkablashtirilgan sharoitlarda sport texnikasini mukammal va variativ egallashni ta'minlash, uni individuallashtirish, sportchining texnik va taktik mahoratini takomillashtirishga yordamlashuvchi jismoniy va irodaviy sifatlarini rivojlantirishdan iborat.

Sport takomillashuvi bosqichi. Bu bosqich yuksak sport natijalariga erisha oladigan muvofiq yosh bilan to'g'ri keladi. Bu bosqichning asosiy vazifalari musobaqalarga tayyorlanish va ularda muvafaqqiyatli ishtirok etish hisoblanadi. SHuning uchun oldingi trenirovka bosqichlariga qaraganda yana ham ko'proq ixtisoslashish yo'nalishini kasb etadi. Sportchi musobaqalarda eng yuksak natijalarga erishishini ta'minlovchi vositalar, metodlar va trenirovka tashkiliy shakllarining barcha kompleksidan foydalaniladi. Trenirovka yuklamalarining hajmi va shiddatligi yuqori darajalargacha ko'tariladi. Tez-tez katta yuklamali

trenirovka mashg'ulotlari o'tkaziladi, hamda mashg'ulotlar soni haftalik mikrotsiklda 10-15 va undan ham ziyod bo'lishi mumkin. Trenirovka jarayoni yana ham individuallasadi va sportchining musobaqa faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda tuziladi.

6.3 Trenirovkaning kichik sikllarda tuzilishi (mikrotsikllar)

Mikrotsikl – bu trenirovkaning eng kichkina sikli bo'lib, ko'pincha bir hafta yoki bir hafta atrofidagi davomiylikda, o'z ichiga odatda ikki yoki bir necha mashg'ulotni oladi.

Mikrotsiklning tashqi belgilari quyidagilar hisoblanadi:

- uning strukturasi ikkita fazaning mavjudligi – kuchaytirish fazasi (kumulyativ) va tiklanish fazasi (qisman ishdan ozod bo'lish va dam olish).

Bunda bu fazalarning bir-biriga teng muvofiq qo'shilishi (vaqt bo'yicha) faqat shug'ullanishni endi boshlagan sportchilar trenirovkasida uchraydi. Tayyorlov davrida kuchaytiruvchi faza tiklanish fazasidan ancha ortiq bo'ladi, musobaqa davrida esa ularning nisbati ancha variativ bo'ladi;

- ko'pincha mikrotsiklning yakuni tiklanish fazasiga bog'langan bo'ladi, garchi u uning o'rtasida ham uchraydi;

- optimal ketma-ketlikda turli yo'nalishdagi, turli hajm va turli shiddatlikdagi mashg'ulotlarning doimiy takrorlanishi.

Turli sport turlari bo'yicha trenirovka jarayonining tahlili, trenirovka mikrotsikllarining yo'nalishi bo'yicha umumlashtirilgan aniq sonini ajratishga imkon beradi: *tortuvchi, bazaviy, nazorat-tayyorgarlik, yaqinlashtiruvchi, hamda musobaqa va tiklantiruvchi.*

Alohida sport turlari amaliyotida to'rttadan to'qqiztagacha turli turdagi mikrotsikllar uchraydi.

Tortuvchi mikrotsikllar yuqori bo'lmagan yuklamalar yig'indisidan iboratligi va sportchi organizmini qizg'in trenirovka ishiga kiritishga yo'nalganligi bilan tavsiflanadi. Birinchi mezotsiklning tayyorlov davrida va kasallanishlardan

keyin qo‘llaniladi.

Bazaviy mikrotsikllar (umumiy tayyorgarlik) yuklamalar hajmining katta jamlanmasi bilan tavsiflanadi. Ularning asosiy maqsadi – sportchi organizmida moslashish jarayonlarini tezlashtirish, texnik, taktik, jismoniy, irodaviy, maxsus psixik tayyorgarlikning asosiy vazifalarini hal qilish. SHuning uchun bazaviy mikrotsikllar tayyorlov davrining asosiy mazmunini tashkil qiladi.

Nazorat-tayyorlov mikrotsikllari maxsus tayyorlov va modellilarga ajratiladi.

Maxsus tayyorlov mikrotsikllari o‘rta hajmdagi trenirovka yuklamalari va yuqori musobaqa yoki musobaqa atrofidagi shiddatligi, musobaqalarda maxsus ish qobiliyatining zarur saviyasiga erishishga yo‘nalganligi, texnik-taktik ko‘nikma va malakalarni, maxsus psixik tayyorgarlikni silliqlash bilan tavsiflanadi.

Model mikrotsikllari trenirovka faoliyati jarayonida musobaqa reglamentini modellashtirish va tayyorgarlik saviyasini nazorat qilish hamda sportchida to‘plangan harakat potensialini amalga oshirish qobiliyatining yo‘nalganligi bilan bog‘liq. Yuklamaning umumiy darajasi oldinda bo‘ladigan musobaqaga nisbatan ancha yuqori bo‘lishi mumkin (oshirib ta’sir ko‘rsatish qoidasi).

Bu nazorat-tayyorlov mikrotsiklining ikki turi tayyorlov va musobaqa davrlarining yakunlovchi bosqichlarida qo‘llaniladi.

Yaqinlashtiruvchi mikrotsikllar. Bu mikrotsiklning mazmuni turli-tuman bo‘lishi mumkin. U sportchini musobaqalarga olib kelish tizimi, yakunlovchi bosqichlarda uning asosiy startlarga tayyorlanganlik xususiyatlariga bog‘liq bo‘ladi. Ularda to‘laqonli tiklanish va psixik kayfiyat masalalari hal qilinishi mumkin. Ular to‘laligicha katta bo‘lmagan hajm va katta bo‘lmagan yuklamalar shiddatligi yig‘indisi bilan tavsiflanadi.

Tiklanish mikrotsikllari odatda qizg‘in bazaviy, nazorat-tayyorlov mikrotsikllar seriyalarini yakunlaydi.

Irodaviy tayyorgarlik – sportchi uchun zarur irodaviy sifatlarni (maqsadga qaratilganlik, qat’iylik, dadillik, sabotlilik, barqarorlik, o‘zgarmaslik va boshqalar) shakllantirishda va takomillashtirishda qo‘llaniladigan ta’sirlar tizimi.

Tiklanish mikrotsikllari keskin musobaqalar faoliyatidan keyin rejalashtiriladi. Ularning asosiy ahamiyati sportchi organizmi tiklanishi va moslashishi jarayonlari uchun optimal sharoitlarni ta'minlashdan iborat. Bu bunday mikrotsikllarda yuqori bo'lmagan yuklamalar jamlanmasi va ularda faol dam olish vositalaridan keng foydalanish shartliligini ko'rsatadi.

Musobaqa mikrotsikllari musobaqalar dasturiga mos asosiy rejimga ega. Bu mikrotsikllarning strukturasi va davomiyligi turli sport turlari musobaqalarining o'ziga xosligi, startlarning umumiy soni va ular orasidagi pauzalar bilan belgilanadi. SHunga bog'liq holda musobaqa mikrotsikllari startlarga bevosita olib kelishi va tiklanish mashg'ulotlari bilan cheklanishi mumkin, xuddi shunday, alohida startlar va o'yinlar orasidagi intervallarda maxsus trenirovka mashg'ulotlarini ham o'ziga qo'shishi mumkin.

Sport amaliyotida zarbdor deb nom olgan mikrotsikllar keng qo'llaniladi. Bu mikrotsikllar, qachonki, qandaydir musobaqalarga tayyorgarlik vaqti cheklangan, sportchiga esa tezroq ma'lum moslashishga erishish zarur bo'lganda qo'llaniladi. Bunda zarbdor element yuklama hajmi, uning shiddatligi, oshirilgan texnik murakkab va psixik keskin mashqlar konsentratsiyasi, mashg'ulotlar tashqi muhitning ekstremal sharoitlarida o'tkazilishi mumkin. Bazaviy, nazorat-tayyorlov va musobaqa mikrotsikllari ham yillik siklning bosqichi va uning vazifasiga bog'liq holda zarbdor bo'lishi mumkin.

Alohida mikrotsikllarda iloji boricha tayyorgarlikning hamma tomonlarini takomillashtirilishini ta'minlovchi turli yo'nalishdagi ishlar va shu bilan birga ko'p yillik va yillik tayyorgarlikning muayyan bosqichlarida trenirovka tuzilishi qonuniyatlariga mos ravishda ustuvor yo'nalishdagi ishlar ham rejalashtirilishi kerak.

6.4 O'rta sikllarda trenirovkaning tuzilishi (mezotsikllar)

Mezotsikl – bu o'z ichiga yakunlangan qator mikrotsikllarni olgan, davomiyligi ikki haftadan olti haftagacha bo'lgan o'rta trenirovka sikli.

Trenirovka jarayonining mezotsikllar asosida tuzilishi davr yoki bosqich

tayyorgarligining asosiy vazifasiga mos ravishda uni tizimlashtirishga, trenirovka va musobaqa yuklamalarning optimal dinamikasini ta'minlashga, tayyorgarlikning vositalari va metodlarini maqsadga muvofiq birga qo'shib olib borishga, pedagogik ta'sir omillari va tiklanish tadbirlari orasidagi o'zaro moslikka, turli sifat va qobiliyatlarni tarbiyalashda izchillikka erishishga imkon tug'diradi.

Mezotsiklning tashqi belgilari quyidagilar hisoblanadi:

1) qator mikrotsikllarning xuddi asliday (odatda bir turdagi), yaxlit ketma-ketlikda yoki turli mikrotsikllarning muayyan ketma-ketlikda navbatma-navbat takrorlanishi. Bunda tayyorlov davrida ular ko'proq takrorlanadi, musobaqa davrida esa ko'proq navbatlashadi;

2) mikrotsikllarning bitta yo'nalishini boshqasi bilan almashtirish, mezotsiklning ham almashganligini tavsiflaydi;

3) mezotsikl tiklanish (qisman ishdan ozod bo'lish) mikrotsikli, musobaqalar yoki nazorat sinovlari bilan yakunlanadi.

Turli sport turlarida trenirovka jarayonining tahlili mezotsikllarni ma'lum turlarga ajratishga imkon beradi: *tortuvchi*, *bazaviy*, *nazorat-tayyorlov*, *musobaqa oldi*, *musobaqa*, *tiklanish*.

Tortuvchi mezotsikllar. Ularning asosiy vazifasi – sportchini o'ziga xos trenirovka ishlarini samarali bajarishga asta-sekin olib kelish. Bu chidamlilikning turli tarkibiy qismlari saviyasi; tezkor-kuch va egiluvchanlik: harakat ko'nikma va malakalari shakllanishini ifodalovchi tizim va mexanizmlar ish qobiliyatini oshirishga yoki tiklashga yo'naltirilgan mashqlarni qo'llash bilan ta'minlanadi. Bu mezotsikllar mavsumning boshlanishida, kasllanish yoki shikastlanishlardan keyin, hamda trenirovka jarayonidagi boshqa majburiy yoki rejalashtirilgan tanaffuslardan keyin qo'llaniladi.

Bazaviy mezotsikllar. Bulara organizmning asosiy tizimlari funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy, texnik, taktik va psixik tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha asosiy ishlar rejalashtiriladi. Trenirovka dasturi vositalarning barcha majmuini, hajm va shiddatlik bo'yicha katta trenirovka ishlarini qo'llash, katta yuklamali mashg'ulotlarni keng qo'llash bilan tavsiflanadi.

Bazaviy mezotsikllar tayyorlov davrining asosini tashkil qiladi, musobaqa davriga esa startlarning borishida yo‘qotilgan jismoniy sifat va malakalarni tiklash maqsadida kiritiladi.

Nazorat-tayyorlov mezotsikllari. Bu mezotsikllarda trenirovka jarayonining o‘ziga xos xususiyati musobaqa sharoitiga maksimal yaqinlashtirilgan musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlarini keng qo‘llash hisoblanadi. Bu mezotsikllar odatda musobaqa yoki unga yaqinlashtirilgan yuqori shiddatlikdagi trenirovka yuklamalari bilan tavsiflanadi. Ular tayyorlov davrining ikkinchi yarmida va agar bunga yarasha vaqt bo‘lsa musobaqa davrida qizg‘in startlar orasida oraliq mezotsikllar sifatida qo‘llaniladi.

Musobaqa oldi mezotsikllari sportchi tayyorgarligining borishida uning texnik imkoniyatlarini takomillashtirishda aniqlangan kamchiliklarni bartaraf qilish, sport formasini tugal shakllantirish uchun mo‘ljallangan. Bu mezotsikllarda maqsadli yo‘naltirilgan psixik va taktik tayyorgarlik alohida o‘rinni egallaydi. Oldinda bo‘ladigan musobaqa rejimini modellashtirishga muhim o‘rin ajratiladi.

Bu mezotsikllarda yuklamalar dinamikasining umumiy tendensiyasi, odatda, asosiy musobaqalar oldidan trenirovka vositalarining shiddatligi hajmi va jamlangan hajmining asta-sekin pasayishi bilan tavsiflanadi. Bu organizmdagi trenirovkaning kumulyativ ta’siri “kechikuvchi transformatsiya” mexanizmi bilan bog‘liq, ular shu bilan ifodalanadi-ki, ya’ni sport yutuqlarining cho‘qqisi vaqt bo‘yicha umumiy va xususiy ancha shiddatli yuklamalar hajmidan ortda qolganday bo‘ladi. Bu mezotsikllar asosiy startlarga bevosita tayyorgarlik bosqichi uchun xarakterli va sportchilarning keskin farq qiladigan yangi iqlimiy-geografik sharoitlarga ko‘chishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Musobaqa mezotsikllari. Ularning strukturasi sport turining o‘ziga xosligi, sport kalendarining xususiyatlari, sportchi tayyorgarligining kvalifikatsiyasi va saviyasi bilan belgilanadi. Ko‘pgina sport turlarida musobaqalar yil bo‘yi 5-10 oy davomida o‘tkaziladi. Bu vaqt davomida bir necha musobaqa mezotsikllari o‘tkazilishi mumkin. Sodda holatlarda bu turdagi mezotsikllar bitta yaqinlashtiruvchi va bitta musobaqa mezotsiklidan iborat bo‘ladi. Bu

mezotsikllarda musobaqa mashqlari hajmi ko‘paytiriladi.

Tiklanish mezotsikli o‘tish davrining asosini tashkil qiladi va qizg‘in musobaqalar seriyasidan keyin maxsus tashkil qilinadi. Alohida holatlarda bu mezotsikl jarayonida shu sport turi uchun asosiy hisoblanmaydigan paydo bo‘lgan kamchiliklarni bartaraf qilish yoki jismoniy qobiliyatlarni tortishga yo‘naltirilgan mashqlarni qo‘llash mumkin. Musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlari hajmi jiddiy kamaytiriladi.

6.5 Treirovkaning katta sikllarda tuzilishi (makrotsikllar)

Makrotsikl – bu yarim yillik (alohida holatlarda 3-4 oy), bir yillik, ko‘p yillik (masalan, to‘rt yillik) turdagi sport formasining rivojlanishi, stabillashuvi va vaqtincha yo‘qolishi bilan bog‘liq hamda o‘z ichiga tugallangan qator davrlar, bosqichlar, mezotsikllarni olgan katta treirovka sikli.

Ko‘p yillik makrotsiklda treirovkaning tuzilishi (yuksak yutuqlar bosqichida). Sport amaliyotida to‘rt yillik siklni ajratish qabul qilingan, ya‘ni asosiy musobaqalar – to‘rt yilda bir marta o‘tkaziladigan Olimpiya O‘yinlariga tayyorgarlik bilan bog‘liq. To‘rt yillik olimpiya sikli tuzilishi variantlari 6.4-jadvalda ko‘rsatilgan.

Treirovkaning bir yillik siklda tuzilishi. YUqori kvalifikatsiyali sportchilar tayyorgarligida yillik treirovkaning bitta makrotsikl asosida (bir siklli), ikkita makrotsikl asosida (ikki siklli) va uchta makrotsikl asosida (uch siklli) tuzilishi uchraydi. Har bir makrotsiklda uchta davr ajratiladi – tayyorlov, musobaqa va o‘tish. Treirovka jarayonining ikki va uch siklli tuzilishida ko‘pincha “ikkilangan” va “uchlangan” deb nom olgan variantlari qo‘llaniladi. Bu holatlarda o‘tish davrlari birinchi, ikkinchi va uchinchi makrotsikllar orasida ko‘pincha rejalashtirilmaydi, oldingi makrotsiklning musobaqa davri esa kelgusi tayyorlov davriga ravon o‘tadi.

Tayyorlov davri sport formasining shakllanishiga yo‘naltirilgan bo‘lib, uning vazifasi asosiy musobaqalarga tayyorgarlik va ulardi ishtirok etishning mustahkam poydevorini (umumiy va maxsus) barpo qilish, tayyorgarlikning turli

tomonlarini takomillashtirish hisoblanadi.

6.4-jadval

4 yillik olimpiya sikli tuzilishi variantlari (umumiy hajm dinamikasi va oshirilgan intensivlikdagi yuklama hajmi)*

Variant	1-yil	2-yil	3-yil	4-yil	Tavsiya etiladi
Birinchi	Umumiy hajm va kuchaytirilgan shiddatlikdagi yuklama hajmini oshirish				O'zining birinchi olimpiadasiga tayyorlanayotgan yosh sportchilarga
Ikkinchi	Umumiy hajm va kuchaytirilgan shiddatlikdagi yuklama hajmini ko'paytirish			Trenirovka yuklamalari hajmi va kuchaytirilgan shiddatlikdagi yuklamalar hajmini stabillashtirish	Yosh va tajribali sportchilarga
Uchinchi**	Umumiy hajm va kuchaytirilgan shiddatlikdagi yuklama hajmini pasaytirish	Umumiy hajm va kuchaytirilgan shiddatlikdagi yuklama hajmini ko'paytirish	Umumiy hajm va kuchaytirilgan shiddatlikdagi yuklama hajmini pasaytirish	Umumiy hajm va kuchaytirilgan shiddatlikdagi yuklama hajmini ko'paytirish	O'zining ikkinchi yoki uchinchi olimpiadasiga tayyorlanayotgan tajribali sportchilarga
To'rtinchi	Umumiy hajmni stabillashtirish va kuchaytirilgan shiddatlikdagi yuklama hajmini ko'paytirish		Umumiy hajmni pasaytirish va kuchaytirilgan shiddatlikdagi yuklama hajmini ko'paytirish		Ko'pincha adabiyotlarda uchrab turadi, biroq amaliyotda analogi kam

* Jadvalda V.B. Gilyazova materiallaridan foydalanildi.

**Uchinchi variantning xususiy hollari: umumiy hajm va kuchaytirilgan shiddatlikdagi yuklamalar hajmining kelgusi yildagi to'liqsimon dinamikasi

Musobaqa davrida sport formasining stabillashuvi tayyorgarlikning turli tomonlarini keyingi takomillashtirish orqali amalga oshiriladi, integral tayyorgarlik ta'minlanadi, asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik o'tkaziladi. O'tish davri (sport formasini vaqtincha yo'qotish davri) yuqori trenirovka va musobaqa

yuklamalaridan keyin jismoniy va psixik potensialni tiklashga, navbatdagi makrotsiklga tayyorgarlik ko‘rishga yo‘naltiriladi.

Tayyorlov davri (fundamental tayyorgarlik davri) ikkita yirik bosqichga ajratiladi: 1) umumiy tayyorgarlik (yoki bazaviy) bosqich; 2) maxsus tayyorgarlik bosqichi.

Umumiy tayyorgarlik bosqichi. Bosqichning asosiy vazifalari – sportchilarning jismoniy tayyorgarligi saviyasini oshirish, muayyan sport turida yuksak sport yutuqlari asosini tashkil qiluvchi jismoniy sifatlarni takomillashtirish, yangi murakkab sport dasturlarini o‘rganish. Bu bosqichning davomiyligi bir yillik siklning musobaqa davrlari soniga bog‘liq bo‘ladi va odatda 6-9 haftani tashkil qiladi (alohida sport turlarida 5 haftadan 10 haftagacha bo‘lgan variantlari uchraydi).

Bosqich ikki, alohida holatlarda uchta mezotsikldan iborat bo‘ladi. Birinchi mezotsikl (davomiyligi 2-3 ta mikrotsikl) – tortuvchi – oldingi o‘tish davri bilan chambarchas bog‘langan va hajm bo‘yicha yuqori trenirovka yuklamalarini bajarish uchun tayyorlov hisoblanadi. Ikkinchi mezotsikl (davomiyligi 3-6 ta haftalik mikrotsikllar) – bazaviy – bosqichning asosiy vazifalarini hal qilishga yo‘naltirilgan. Bu mezotsiklda asosiy sifatlarni rivojlantiruvchi va yangi musobaqa dasturlarini egallashga yordamlashuvchi trenirovka vositalarining umumiy hajmini, bir xil yo‘nalgan shiddatli vositalarning xususiy hajmini oshirish davom etadi.

Maxsus tayyorlov bosqichi. Bu bosqichda trenirovka yuklamasi hajmi, jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga yo‘naltirilgan hajmlar stabillashadi va trenirovkaning texnik-taktik vositalarini ko‘paytirish hisobiga shiddatlilik oshiriladi. Bosqichning davomiyligi 2-3 ta mezotsiklni tashkil qiladi.

Musobaqa davri (asosiy musobaqalar davri). Bu davrning asosiy vazifalari maxsus tayyorgarlikning erishilgan saviyasini oshirish va musobaqalarda yuksak sport natijalariga erishish hisoblanadi. Bu vazifalar musobaqa va ularga yaqin maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamida hal qilinadi.

Musobaqa davrida maxsus tayyorgarlik jarayonining tashkil qilinishi asosiy bellashuvlvr kalendariga muvofiq amalga oshiriladi, ular yuqori kvalifikatsiyali

sportchilarda, aksariyat sport turlarida, odatda 2-3 tadan ziyod bo'lmaydi. Barcha boshqa musobaqalar trenirovka, yoki tijorat xarakteriga ega; bular uchun odatda maxsus tayyorgarlik o'tkazilmaydi. Ularning o'zi asosiy musobaqalarga tayyorgarlikning muhim zvenolari hisoblanadi.

Musobaqa davrini ko'pincha ikki bosqichga ajratadilar : 1) *ilk startlar, yoki shaxsiy sport formasini rivojlantirish bosqichi*; 2) *asosiy startlarga bevosita tayyorgarlik bosqichi*.

Ilk startlar, yoki shaxsiy sport formasini rivojlantirish bosqichi. Davomiyligi 4-6 mikrotsikl bo'lgan bu bosqichda tayyorgarlik saviyasini oshirish, sport formasi holatiga chiqish va yangi texnik-taktik malakalarni musobaqa mashqlarini qo'llash jarayonida takomillashtirish vazifalari hal qilinadi. Bu bosqichning oxirida, odatda, asosiy saralash musobaqalari o'tkaziladi.

Asosiy startlarga bevosita tayyorgarlik bosqichi. Bu bosqichda quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- asosiy saralash musobaqalari va mamlakat chempionatidan keyin ish qobiliyatini tiklash;
- jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik malakalarni yana ham takomillashtirish;
- sportchilarda yuqori psixik tayyorgarlikni vujudga keltirish va saqlab turish (holatini va o'zini tartibga solish);
- startga olib kelish va tayyorgarlik saviyasini nazorat qilish maqsadida musobaqa faoliyatini modellashtirish;
- iloji boricha maksimal sport natijasiga transformatsiya qilish maqsadida tayyorgarlikning (jismoniy, texnik, taktik va psixik) barcha tomonlarini maksimal qo'llash uchun optimal sharoitlarni ta'minlash.

Bu bosqichning davomiyligi 6-8 hafta doirasida o'zgarib turadi. U odatda 2 ta mezotsikldan iborat. Ulardan biri (katta yuklamalar majmuiga ega) yuqori sport yutuqlari saviyasini ta'minlovchi sifat va qobiliyatlarni rivojlantirishga, boshqasi – sport turining o'ziga xosligini, ishtirokchilar tarkibini, tashkiliy, iqlimiy va boshqa omillarni hisobga olgan holda sportchini muayyan musobaqalarda ishtirok etishga

olib kelishga yo'naltirilgan.

O'tish davri. Bu davrning asosiy vazifalari o'tgan yil makrotsikli yoki trenirovka va musobaqa yuklamalaridan keyin to'laqonli dam olishni ta'minlash, hamda sportchining navbatdagi makrotsikl boshlanishida optimal tayyorgarligini ta'minlash uchun mashq qilganligini ma'lum saviyada saqlab turish hisoblanadi. Alohida diqqat to'laqonli jismoniy va ayniqsa, psixik tiklanishga qaratilgan bo'lishi kerak. Bu vazifalar o'tish davrining davomiyligini, qo'llaniladigan vositalar va metodlar tarkibini, yuklamalar dinamikasini va boshqalarni belgilaydi.

O'tish davrining davomiyligi odatda 2 haftadan 5 haftagacha o'zgarib turadi va ko'p yillik tayyorgarlik bosqichidagi sportchining joyi, yil davomida trenirovkaning tuzilishi tizimi, musobaqa davrining davomiyligi, asosiy musobaqalarning murakkabligi va ahamiyatliligi, sportchining individual qobiliyatlariga bog'liq bo'ladi.

O'tish davridagi trenirovka ish hajmi majmuining pasayishi va uncha katta bo'lmagan yuklamalar bilan tavsiflanadi. Masalan, tayyorgarlik davridagi ish hajmi bilan taqqoslaganda o'tish davrida uch marta qisqaradi, mashg'ulotlar soni haftalik mikrotsikl davomida odatda 3-5 tadan oshmaydi; katta yuklamali mashg'ulotlar rejalashtirilmaydi va hokazo. O'tish davrining asosiy mazmunini turli-tuman faol dam olish vositalari va umumiy rivojlantiruvchi mashqlar tashkil qiladi.

O'tish davrining oxirida yuklama asta-sekin oshiriladi, faol dam olish hajmi kamaytiriladi, umumiy tayyorgarlik mashqlarining soni ko'paytiriladi. Bu navbatdagi makrotsiklning tayyorlov davrining birinchi bosqichiga ancha silliq o'tishga imkon beradi.

O'tish davri to'g'ri tuzilganda sportchi nafaqat o'tgan makrotsikldan keyin kuchini to'liq tiklaydi, tayyorlov davrida faol ishga zo'r kayfiyatda bo'ladi, balki o'tgan yilgi xuddi shunday davrga nisbatan ancha yuqori tayyorgarlik saviyasi bilan chiqadi.

Alohida makrotsikl doirasida davrlarning davomiyligi va mazmuni, hamda ularni tashkil qiluvchi tayyorgarlik bosqichlari ko'p omillar bilan

ravshanlashtiriladi. Ulardan biri sport turining o‘ziga xosligi – samarali musobaqa faoliyati strukturasi, ushbu sport turida shakllangan musobaqa tizimida sportchilar tayyorgarligining strukturasi bilan bog‘liq, boshqalari – ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlari, turli sifat va qobiliyatlarning shakllanishi qonuniyatlari va boshqalar bilan bog‘liq, uchinchi – tayyorgarlikning tashkil qilinishi (markazlashtirilgan sharoitlarda tayyorgarlik yoki joylarda), iqlimiy sharoitlari (issiq iqlim, o‘rtacha balandlikdagi tog‘liklar), moddiy-texnik saviyasi (trenajerlar, inshootlar va sport jihozlari, tiklanish vositalari, maxsus oziq-ovqat va boshqalar) bilan bog‘liq bo‘ladi.

Nazorat savollari:

1. Siz trenirovka yuklamasi deganda nimani tushunasiz?
2. Barcha yuklamalar sportchi organizmiga ta’siri qiymati bo‘yicha qaysilarga ajratiladi?
3. Trenirovka amaliyotida keng tarqalgan beshta zona to‘g‘risida tushuncha bering?
4. Trenirovka yuklamalari qanday ko‘rsatkichlar bilan ifodalanadi?
5. Alaktat, anaerob imkoniyatlar deganda Siz nimani tushunasiz?
6. Yuklama shiddatliligi nimalarda ifodalanadi?
7. Nima uchun trenirovkada dam olish intervallari muhim hisoblanadi?
8. Trenirovka tizimi qanday tavsiflanadi?
9. Ko‘p yillik sport trenirovkasini ratsional tuzish qanday omillarni hisobga olish asosida amalga oshiriladi?
10. Sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi jarayoni shartli ravishda qaysi bosqichlarga ajratiladi?
11. Mikrotsiklning tashqi belgilari nimalar hisoblanadi?
12. Sport amaliyotida zarbdor deb nom olgan mikrotsikllar nimani ifodalaydi?
13. Nima sababli trenirovka jarayoni mezotsikllar asosida tuziladi?
14. Trenirovkaning bir yillik siklda tuzilishi nimani nazarda tutadi?

Mavzu bo'yicha test

- 1 Sportchi organizmining funksional tizimida faol reaksiyani qo'zg'atishga sabab bo'ladigan jismoniy mashqlar ta'sirini qanday tushunasiz?**
 - A Trenirovka
 - B Yuklama
 - C Reaksiya
 - D Funksiya
- 2 Organizmning asosiy funksional tizimlariga yuqori ta'sir ko'rsatishi bilan tavsiflanadigan yuklamalar qanday ataladi?**
 - A Rivojlantiruvchi
 - B Stabillashtiruvchi
 - C Tiklantiruvchi
 - D Funksionallashtiruvchi
- 3 Katta yuklamalarga nisbatan sportchi organizmiga 50 – 60% atrofida ta'sir qiluvchi o'rta yuklamalar qanday nomlanadi?**
 - A Rivojlantiruvchi
 - B Stabillashtiruvchi
 - C Tiklantiruvchi
 - D Funksionallashtiruvchi
- 4 Yuklamaning yaqin trenirovka ta'sirida YuQCh ning 140-145 zarba/min oshishi bilan bog'liq shiddatli zona qanday nomlanadi?**
 - A Aerob tiklantiruvchi
 - B Aerob rivojlantiruvchi
 - C Aralash aerob-anaerob
 - D Anaerob-glikolitik
- 5 Navbatdagi takrorlash vaqtiga ish qobiliyatini to'liq tiklanishini kafolatlovchi dam olish intervali qanday nomlanadi?**
 - A Ordinar
 - B Zo'rma-zo'raki
 - C Noto'liq
 - D «Minimaks»
- 6 Mashqlar orasidagi dam olish intervalidan keyin oshirilgan ish qobiliyatining kuzatilishi qanday nomlanadi?**
 - A Ordinar
 - B Zo'rma-zo'raki
 - C Noto'liq
 - D «Minimaks»
- 7 Odatda bir hafta yoki bir hafta atrofidagi davomiylikdagi kichik**

trenirovka siklini ko'rsating?

A Makrotsikl

B Mikrotsikl

C Mezotsikl

D Kvadrotsikl

8 Mikrotsiklning tashqi belgilari nima hisoblanadi?

A Uning strukturasi uchta fazaning mavjudligi – kumulyativ, engillashtirish, yuklama

B Uning strukturasi ikkita fazaning mavjudligi – kuchaytirish va tiklanish

C Uning strukturasi bitta fazaning mavjudligi – kuchaytirish

D Uning strukturasi to'rtta fazaning mavjudligi – kumulyativ, engillashtirish, yuklama va tayyorgarlik

9 Umumiy tayyorgarlik yuklamalari hajmining katta jamlanmasi bilan tavsiflanadigan mikrotsikllar qanday nomlanadi?

A Tortuvchi

B Bazaviy

C Nazorat

D Model

10 Maxsus tayyorlov mikrotsikllari nima bilan tavsiflanadi?

A Musobaqa jarayonida musobaqa reglamentini modellashtirish

B Trenirovka faoliyati jarayonida musobaqa reglamentini modellashtirish

C O'rta hajmdagi trenirovka yuklamalari va yuqori musobaqa shiddatligi

D Katta hajmdagi trenirovka yuklamalari va yuqori trenirovka intensivligi

11 O'rta trenirovka sikli qanday nomlanadi?

A Makrotsikl

B Mikrotsikl

C Mezotsikl

D Kvadrotsikl

12 Tortuvchi mezotsikllarning asosiy vazifalari nima hisoblanadi?

A Sportchini o'ziga xos trenirovka ishlarini samarali bajarishga asta-sekin olib kelish

B Organizmning asosiy tizimlari funksional imkoniyatlarini oshirish bo'yicha asosiy ishlar rejalashtiriladi

C Bu mezotsikllarda musobaqa sharoitiga maksimal yaqinlashtirilgan musobaqa va maxsus tayyorlov mashqlari keng qo'llaniladi

D Ular alohida kamchiliklarni tuzatish hisobiga sport formasini tamomila shakllantirishga mo'ljallangan

13 Yuqori bo'lmagan yuklamalar yig'indisidan iborat va sportchi organizmini qizg'in trenirovka ishiga kiritishga yo'nalganligi bilan

tavsiflanadigan mikrotsikllar qanday nomlanadi?

A Tortuvchi

B Bazaviy

C Nazorat

D Model

14 Model mikrotsikllari nimalarga bog‘liq?

A Musobaqa faoliyati jarayonida trenirovka reglamentini modellashtirish

B Trenirovka faoliyati jarayonida musobaqa reglamentini modellashtirish

C Intensiv faoliyat jarayonida model reglamentini modellashtirish

D Yondoshtiruvchi faoliyat jarayonida modul reglamentini modellashtirish

15 Yuklamaning yaqin trenirovka ta’sirida YuQCh ning 180-200 zarba/min oshishi bilan bog‘liq shiddatli zona qanday nomlanadi?

A Aerob tiklantiruvchi

B Aerob rivojlantiruvchi

C Aralash aerob-anaerob

D Anaerob-glikolitik

16 Yuklamaning yaqin trenirovka ta’sirida YuQCh ning 180-185 zarba/min oshishi bilan bog‘liq shiddatli zona qanday nomlanadi?

A Aerob tiklantiruvchi

B Aerob rivojlantiruvchi

C Aralash aerob-anaerob

D Anaerob-glikolitik

17 Katta yuklamalarga nisbatan sportchi organizmiga 25 – 30% atrofida ta’sir qiluvchi kichik yuklamalar qanday nomlanadi?

A Rivojlantiruvchi

B Stabillashtiruvchi

C Tiklantiruvchi

D Funksionallashtiruvchi

18 Bazaviy mezotsikllarning asosiy vazifalari nima hisoblanadi?

A Sportchini o‘ziga xos trenirovka ishlarini samarali bajarishga asta-sekin olib kelish

B Organizmning asoiy tizimlari funksional imkoniyatlarini oshirish bo‘yicha asosiy ishlar rejalashtiriladi

C Bu mezotsikllarda musobaqa sharoitiga maksimal yaqinlashtirilgan musobaqa va maxsus tayyorlov mashqlari keng qo‘llaniladi

D Ular alohida kamchiliklarni tuzatish hisobiga sport formasini tamomila shakllantirishga mo‘ljallangan

19 Musobaqa oldi mezotsikllarning asosiy vazifalari nima hisoblanadi?

A Sportchini o‘ziga xos trenirovka ishlarini samarali bajarishga asta-sekin olib

kelish

- B** Organizmning asoiy tizimlari funksional imkoniyatlarini oshirish bo'yicha asosiy ishlar rejalashtiriladi
 - C** Bu mezotsikllarda musobaqa sharoitiga maksimal yaqinlashtirilgan musobaqa va maxsus tayyorlov mashqlari keng qo'llaniladi
 - D** Ular alohida kamchiliklarni tuzatish hisobiga sport formasini tamomila shakllantirishga mo'ljallangan
- 20 Yuklamaning yaqin trenirovka ta'sirida YuQCh ning 160-175 zarba/min oshishi bilan bog'liq shiddatli zona qanday nomlanadi?**
- A** Aerob tiklantiruvchi
 - B** Aerob rivojlantiruvchi
 - C** Aralash aerob-anaerob
 - D** Anaerob-glikolitik

Tavsiya etiladigan adabiyotlar:

1. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (sportning nazariy asoslari). Darslik. 2-jild. Toshkent «ITA-PRESS», 2015 yil. 182 bet.
2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent, O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005 yil. 239 bet.
3. Юнусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие. Ташкент, издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2009 год. 224 с.
4. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Учебное пособие. Ташкент, издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2005 год. 262 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва. «Физическая культура и спорт». 2005. 544 с.
6. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-е издание, исправленное и дополненное. Москва. АСАДЕМА 2003. 480 с.

7-MAVZU. SPORT FORMASI TARAQQIYOTINING QONUNIYATLARI

7.1. “Sport formasi” tushunchasining tavsifi

7.2. “Sport formasi” ning rivojlanish fazalari

Tayanch iboralar: “sport formasi”, sog‘liqning holati, sport natijalari, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sport formasini orttirish fazasi, sport formasining nisbatan stabilizatsiyalanish fazasi, sport formasini vaqtincha yo‘qotish fazasi

Mushak kuchlanishlari tavsifiga bog‘liq holda “sport formasi” ning takomillashishi va saqlanib turilishi mexanizmlari xususida gapirganimizda, avvalo “sport forma” si mohiyatini anglab olishimiz uchun ma’ruzamizda unga alohida to‘xtalib o‘tishni zarur deb topdik, chunki bu tushuncha ilmiy adabiyotlarda turlicha talqin qilingan.

7.1 “Sport formasi” tushunchasining tavsifi

“Sport formasi” tushunchasi tajribadan kelib chiqqan (empirik) bo‘lib, yaqin davrlargacha “sport formasi” mohiyati to‘g‘risida prinsipial yagona tushuncha mavjud emas edi.

A.N.Krestovnikov (1952) “sport formasi” ni fiziologik mexanizmlarning shakllanishi pozitsiyasidan baholab, qo‘zg‘alish-tormozlanish jarayonlarining kuchli konsentratsiyalanganligini, ularning harakatchanligi va vazminligi holati natijasida murakkab morfologik, biokimyoy va fiziologik funksiyalarining takomillashuvi sodir bo‘ladi deb hisoblagan.

S.P.Letunov, M.M.Mixaylov va G.D.Xarabugalar “sport formasi” ni sog‘liqqa zarar etkazmasdan sport musobaqalariga optimal tayyorlanganlik deb hisoblaydilar.

Hammasidan ko‘ra L.P.Matveev va A.I.Yarotskiy tomonidan ifodalangan “sport formasi” ning mohiyati to‘liq va tizimli hisoblanadi.

L.P.Matveev quyidagicha: “sport formasi” ko‘p qirrali ko‘rinish bo‘lib,

sportchining yuqori natijalarga erishishi uchun zarur bo'lgan jismoniy, sport-texnik, taktik, psixologik tayyorgarligining barcha tomonlarini o'z ichiga oladi.

A.I.Yarotskiy "sport formasi" tushunchasini chuqurlashtirib va to'ldirib shunday baholaydi: "Sport formasi" – bu mushak kuchlanishi tavsifi bo'yicha differentsiyalangan eng yuqori harakat potensialini ta'minlovchi sog'likning holati, jismoniy rivojlanganlik, jismoniy va axloqiy-irodaviy tayyorlanganlikning hamohang (garmonik) uyg'unlashuvidir.

"Sport formasi" organizmning holati hisoblanib, odamning harakat qobiliyatlarining chuqur o'zgarishi jarayonini ifodalaydi, shuning uchun u odamning harakat (motor) takomillashuvining yorqin biologik mezon (kriteriy) sifatida qabul qilinishi mumkin.

Sport formasining mezonlariga birinchi navbatda sport yutuqlarining yuqori darajasi, ularning barqarorligi va o'sish tendensiyasi mavjudligi daxldordir.

Sport formasi holatida *sog'liqning holatiga* maxsus talablar da'vo qilinadi, bular: barcha, shu jumladan surunkali kasalliklarning yo'qligi, funksional tizimlarning yuqori darajada takomillashganligi, organizmning yuklamalar dozirovkasiga mos reaktivligi; atrof-muhit omillariga yuqori darajadagi barqarorlik (gipotermiya, gipertermiya, gipoksiya, gipoglikimiya va boshqalar, psixologik jarayonlarining yuqori darajadagi vazminligi (start oldi va start holatlarida), yuqori darajadagi hayot faolligi (bardamlik, quvnoqlik, qat'iylik, harakatchanlik) hamda yuqori sport natijalariga erishishda organizmning potensial imkoniyatlarini ta'minlovchi funksional zaxiralarning mavjudligidir.

Sport formasi holatida *jismoniy rivojlanishdan* quyidagilar talab qilinadi: (daraja, hamohanglik, rivojlanish); o'zining gavda og'irligi va uning sigmentlari bilan erkin foydalanib bilish (tayanch va tayanchsiz holatda); tayanch-harakat apparatining mexanik mustahkamligi (yo'l qo'yilishi mumkin bo'lgan chegaradagi trenirovka yuklamalariga bardosh berish); tashqi nafas olishning rivojlanishi. Harakat faoliyatini faollashtirishning fiziologik mexanizmi sifatida *egiluvchanlik* kuchli biologik omil hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlikdan quyidagilar talab qilinadi:

- sport ixtisosligining jismoniy sifatlarga bog'liqligi nisbati;
- yuqori darajadagi texnik tayyorgarlik;
- yo'l qo'yilishi mumkin bo'lgan chegaradagi yuklamalarga bardosh berish;
- sport harakatlarining maqsadligi, sifatli rivojlantirish va takomillashtirishni ta'minlash uchun barcha mushak guruhlari sxemalarini modellashtirish;

- katta musobaqa tajribasi (ijobiy, xuddi shunday salbiy). Musobaqa amaliyotida salbiy tajribaga aynan mos (adekvat) baho muhim e'tiborga egadir. Sportchi o'zining faoliyatini psixologik qayta tuzishni, musobaqadagi mag'lubiyatlarini engib o'tishni o'rganadi va salbiy ko'chgan harakat malakasini to'g'ri qo'llash qobiliyatini egallaydi.

Sportchining trenirovka va musobaqa faoliyatida doim amalga oshirilishi zarur bo'lgan jihatlari:

1. Axloqiy tayyorgarlik sportchining zimmasiga quyidagilarni yuklaydi:

- a) fuqaroning ma'naviy qiyofasi qirralarini rivojlantirish va shakllantirish (o'z ishiga sadoqat, davlat ehtiyojlarini o'zidan ustun ko'rishga intilish);

- b) trenirovka va musobaqa sharoitlarida jamoa oldida o'zining harakatlari uchun javobgarlikni his qilish, doimiy sport mahoratini oshirish;

- v) o'zining xarakterida bosar-tusarini bilmaslikka barham berish, ko'zbo'yamachilik, ishga tor amaliyotchilik bilan yondashish, sport rejimini buzishni yo'q qilish;

- g) barcha xalq va millatlar vakillari bilan do'stlikni mustahkamlash, xalqaro uchrashuvlar jarayonida birodarlikni namoyon qilish, tinchlik dushmanlari bilan kurashish, irqchilikka murosasiz bo'lish.

Axloqiy tayyorgarlik maxsus trenirovka va musobaqa faoliyatida sportchi zimmasidagi hatti-harakat va xulq-atvorni ifodalaydi, bularga:

- a) onglilik va intizomlilikni namoyon qilish, xalqaro maydonda o'zining va jamoasi kurashida Vatani shuhratini olamga yoyish;

- b) umuminsoniy axloqiy sifatlarni, kamtarinlik, kurashda haqqoniylik sifatlarni namoyon qilish, o'z raqibini, hakamlarni, tomoshabinlarni hurmat qilish.

Sport amaliyotida oliy darajada mashq qilganlik va sport formasini farqlaydilar. Ular orasida son va sifat jihatdan farq mavjud. Oliy darajada mashq qilganlik asta-sekin yuklamalarni oshirish natijasida organizmdagi kompensator mexanizmlarning o‘sishi bilan tushuntiriladi.

Sport formasi esa – trenirovkaning musobaqa oldi mezotsiklining maxsus tayyorgarlik bosqichi oxirida paydo bo‘lgan yangi sifat holatidir.

Sportchining sport formasida bo‘lish davomiyligi (2 haftadan 2 oygacha) va qator ekzogen va endogen tavsifdagi omillarga bog‘liq bo‘ladi.

7.2 “Sport formasi” ning rivojlanish fazalari

Sport formasining rivojlanish jarayoni fazalilik tavsifga ega bo‘lib, uchta fazaning ketma-ket almashinishida sodir bo‘ladi (sport formasini orttirish, sport formasining saqlanishi (nisbatan stabillashuvi) va sport formasining vaqtinchalik yo‘qotilishi)

Sport formasini orttirish fazasi ikki bosqichni o‘z ichiga oladi:

- 1) Sport formasining dastlabki zaminining shakllanishi va rivojlanishi;
- 2) uning bevosita vujudga kelishi.

Sport formasining dastlabki shakllanishida va rivojlanishida organizmning funksional imkoniyatlarining umumiy darajasi oshadi, sportchining jismoniy va irodaviy sifatlarining har tomonlama rivojlanishi sodir bo‘ladi, turli-tuman harakat ko‘nikma va malakalari, shu jumladan tanlab olingan sport turi texnika va taktikalarining yangi-yangi elementlari shakllanadi. Shu bosqichda sezilarli biologik o‘zgarishlar, ayniqsa jiddiy o‘zgarishlar jismoniy sifat va koordinatsion harakatlar rivojlanishi darajasida sodir bo‘ladi. SHu bilan bir qatorda turli jismoniy sifatlarning rivojlanishi va alohida harakat elementlarining shakllanishi orasida nomuvofiqlik bo‘lishi mumkin.

Ikkinchi bosqichda (sport formasining bevosita vujudga kelishi) o‘zgarish jarayoni maxsus tus oladi. Sportchi organizmidagi barcha o‘zgarishlarning ustuvor yo‘nalishi maxsus mashq qilganlikni oshirish, maxsuslashtirilgan sifatlarni rivojlantirishni tashkil qilish hisoblanadi. Sport formasining asosida yotgan shartli

reflektor bog‘lanishlar dastlab katta barqarorlikka ega bo‘lmaydi va ular noqulay sharoitlar ta‘sirida oson bo‘zilishi mumkin.

Sport formasining *nisbatan stabilizatsiyalanish fazasi* sport yutuqlariga erishishning optimal tayyogarligining saqlanishi bilan tavsiflanadi. Biologik o‘zgarishlar darajasi kamayadi. Bu davrda harakatlar texnikasini tubdan o‘zgartirish o‘rinsiz. Faqat natijaning o‘shishiga muvafaqqiyat keltiradigan harakatlarni takomillashtirish kerak.

Sport formasini *vaqtincha yo‘qotish fazasi* mashq qilishga moslashishning pasayishi, vaqt aloqalarining sezilarli bo‘lmagan so‘lishi bilan farqlanadi. Birinchi navbatda nozik maxsuslashtirilgan koordinatsion bog‘lanishlar, his qilish sezgilari (suvni, plankani, vaqtni sezish va boshqalar) so‘ladi. Harakat ko‘nikmalarining asosi va organizmning funksional imkoniyatlari umumiy oshirilganlik darajasi ancha uzoq vaqt saqlanadi.

Nima uchun bu faza kerak?

Sport formasini saqlash – bu katta jismoniy va asabiy mehnat.

1. Sport formasi sport mahoratining har bir pog‘onasida orttiriladi va aynan ana shu pog‘onada optimal holat hisoblanadi. Natijani oshirish uchun esa dialektika qonunlariga amal qilgan holda eski shakllardan xolos bo‘lish va o‘zini yangi shakllarni egallashga tayyorlash kerak.

2. Trenirovka yuklamalari kumulyativ (umumlashib o‘suvchi) toliqish ta‘sirini sodir qiladi. Moslanish mexanizmlarning zo‘riqishlarga qarshilik ko‘rsatish maqsadida organizmning himoya reaksiyasiga imkon berish kerak.

Yuklama bilan dam olishni almashish sharoitlarini tashkil qilishga ahamiyat bermaslik, haddan ortiq toliqish va uning barcha salbiy asoratlari (ortiq qo‘zg‘alish holati, trenirovka qilishga hushi yo‘qligi, trener va jamoadoshlarining mulohazalariga nomuvofiq javob reaksiyasi, uyqu va ishtahaning buzilishi, oshqozon-ichak organi faoliyatining buzilishi va boshqalar) vujudga kelishi mumkin.

Organizmda uzoq muddat davomida optimal dinamik muvozanatni bir maromda saqlab turish (buni sport formasi holati talab qiladi) asab tizimi uchun

og'ir yuklama hisoblanadi. SHuning uchun agar, yaqin kunlarda musobaqalar bo'lmasa, bu holatdan "chiqish" lozim va organizmga dam olish uchun imkon berish kerak (trenirovkani 2-3 haftaga to'xtatish, faol faoliyatning boshqa shakllariga yo'naltirish – turizm, cho'milish, plyaj voleyboli va boshqalar. SHunday qilib sport formasi rivojlanishining ob'ektiv qonuniyatlarini anglab etish orqali bu jarayonni samarali boshqarish mumkin.

Nazorat savollari:

1. "Sport formasi" tushunchasiga ta'rif bering?
2. L.P.Matveev sport formasini qanday ta'riflagan?
3. Sport formasi holatida sog'liqning holatiga qanday maxsus talablar da'vo qilinadi?
4. Sport formasi holatida jismoniy rivojlanishdan nimalar talab qilinadi?
5. Sportchining trenirovka va musobaqa faoliyatida doim amalga oshirilishi zarur bo'lgan jihatlarni sanab bering?
6. Sport formasini orttirish fazasi necha bosqichni o'z ichiga oladi?
7. Sport formasini vaqtincha yo'qotish fazasi nima uchun kerak?

Mavzu bo'yicha test

- 1 Sportchining musobaqa faoliyatida tayyorgarlikning turli tomonlarini bir vaqtda hal qila olish qobiliyatini ifodalovchi oliy darajada tayyorlanganligi deb nimaga aytiladi?**
 - A Mashq qilganlik
 - B Tayyorlanganlik
 - C Sport formasi
 - D Ixtisoslashganlik
- 2 Sportchi tayyorgarligini aniqlaydigan asosiy shakl nima hisoblanadi?**
 - A Musobaqa
 - B Trenirovka
 - C Tayyorgarlik
 - D Relaksatsiya
- 3 Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga va funksional imkoniyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayon qanday nomlanadi?**
 - A Jismoniy tayyorgarlik

- B** Psixik tayyorgarlik
C Texnik tayyorgarlik
D Taktik tayyorgarlik
- 4 Sportchining natijali faoliyatini va uning potensial imkonitlarini ro'yobga chiqarilishini ta'minlashga maqsad qilib olingan tayyorgarlik nomini ayting?**
- A** Psixik tayyorgarlik
B Jismoniy tayyorgarlik
C Texnik tayyorgarlik
D Taktik tayyorgarlik
- 5 Sportda harakat malakalari shakllanishining uchinchi bosqichini belgilang?**
- A** Malakani shakllantirish usullarini egallash
B Malakani mustahkamlash va takomillashtirish
C Mashqlarning umumiy strukturasi bilan tanishish
D Malakaning psixologik usullarini egallash
- 6 Treirovkaning musobaqa oldi mezotsiklining maxsus tayyorgarlik bosqichi oxirida paydo bo'ladigan sportchining yangi sifat holati qanday nomlanadi?**
- A** Sport malakasi
B Sport formasi
C Sport ko'nikmasi
D Sport treirovkasi
- 7 Sportchining sport formasida bo'lish davomiyligini ko'rsating?**
- A** 1 haftadan 6 oygacha
B 2 haftadan 2 oygacha
C 5 haftadan 8 oygacha
D 2 oydan 8 oygacha
- 8 Sport formasini orttirish fazasi necha bosqichni o'z ichiga oladi?**
- A** Ikki
B Uch
C To'rt
D Besh
- 9 Sport formasining rivojlanish jarayoni nechta fazaning ketma-ket almashinishida sodir bo'ladi?**
- A** Ikkita
B Uchta
C To'rtta
D Beshta

10 Sport formasining nisbatan stabilizatsiyalanish fazasida qanday harakatlar takomillashtiriladi?

- A Faqat natijaning sakrashiga muvafaqqiyat keltiradigan
- B Faqat natijaning kamayishiga muvafaqqiyat keltiradigan
- C Faqat natijaning o‘shishiga muvafaqqiyat keltiradigan
- D Faqat natijaning pasayishiga muvafaqqiyat keltiradigan

11 Sport formasining bevosita vujudga kelishi sport formasi rivojlanish jarayonining qaysi fazasida sodir bo‘ladi?

- A Sport formasini orttirish fazasida
- B Sport formasining nisbatan stabilizatsiyalanish fazasida
- C Sport formasini vaqtincha yo‘qotish fazasida
- D Sport formasining konsentratsiyalanish fazasida

Tavsiya etiladigan adabiyotlar:

1. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (sportning nazariy asoslari). Darslik. 2-jild. Toshkent «ITA-PRESS», 2015 yil. 182 bet.

2. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari. O‘quv qo‘llanma. Toshkent, O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2005 yil. 239 bet.

3. Юнусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие. Ташкент, издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2009 год. 224 с.

4. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Учебное пособие. Ташкент, издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2005 год. 262 с.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва. «Физическая культура и спорт». 2005. 544 с.

6. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-е издание, исправленное и дополненное. Москва. АСАДЕМА 2003. 480 с.

**8-MAVZU. SPORTNING KO‘P YILLIK TAYYORGARLIGI
JARAYONIDA SARALASH**

8.1. Sportda saralash va sport orientatsiyasi

8.2. Sport saralashi bosqichlari

Tayanch iboralar: sportda saralash, sport orientatsiyasi, tadqiqot metodlari, pedagogik metodlar, tibbiy-biologik metodlar, psixologik metodlar, sotsiologik metodlar, antropometrik tekshirishlar, pedagogik nazorat sinovlari (testlar), qobiliyatlar, mutaassiblik nishonalari, sport saralashi bosqichlari.

8.1 Sportda saralash va sport orientatsiyasi

Yuqori mahoratli sportchilarni ko'p yillar davomida maqsadli tayyorlash va tarbiyalash – bu murakkab jarayon bo'lib, uning sifati qator omillar bilan aniqlanadi. Bunday omillardan biri – iqtidorli bolalar va o'smirlarni saralash, hamda ularning sport orientatsiyasi hisoblanadi.

Sportda saralash – bu bolaning u yoki boshqa sport turi faoliyatiga yuqori darajali qobiliyati (iste'dodi) borligini aniqlashga imkon beruvchi tadbirlar majmui.

Sportda saralash – davomli, ko'p bosqichli bo'lib, agar u turli tadqiqot metodlarini qo'llashga mo'ljallangan (pedagogik, tibbiy-biologik, psixologik, sotsiologik va boshqalar) sportchi ko'p yillik tayyorgarligining barcha bosqichlarida uning shaxsini kompleks baholash metodikasi ta'minlangan bo'lsa natijali bo'lishi mumkin.

Pedagogik metodlar yosh sportchilarning jismoniy sifatlari rivojlanishi saviyasini, koordinatsion qobiliyatlarini va sport-texnik mahoratlarini baholashga imkon beradi.

Tibbiy-biologik metodlar asosida sportchining morfofunktsional xususiyatlari, jismoniy rivojlanish saviyasi, organizm analizatorlari tizimi va sog'ligi holati aniqlanadi.

Psixologik metodlar yordamida sport bellashuvi borishida individual va jamoaviy vazifalarning hal qilinishiga ta'sir ko'rsatuvchi sportchining o'ziga xos psixikasi aniqlanadi, hamda sport jamoasining oldiga qo'yilgan vazifalarni hal qilishda sportchilarning birgalikda harakat qilishlari psixologiyasi baholanadi.

Sotsiologik metodlar bolalarning sportga bo'lgan qiziqishlari to'g'risida

ma'lumotlarni olishga, sport bilan davomli shug'ullanish va yuksak sport yutuqlariga bo'lgan motivi shakllanishining sabab-oqibat aloqalarini ochishga imkon beradi.

Sport orientatsiyasi – yosh sportchining ma'lum sport turiga ixtisoslashishi yo'nalishini oldindan belgilashga imkon tug'diruvchi tashkiliy-metodik tadbirlar tizimi.

Sport orientatsiyasi ma'lum odamning imkoniyatlarini baholashga asoslanadi va shu asnoda uning uchun eng qulay sport faoliyati tanlab olinadi.

Har bir shug'ullanuvchi uchun sport turi faoliyatini tanlash – sport orientatsiyasi vazifasi; sport turi talablaridan kelib chiqqan holda eng yaroqlilarni tanlab olish – sport saralashining vazifasi.

Sport turlarining turli-tumanligi sport faoliyati turlarining birida individning mahoratga zrishish imkoniyatlarini kengaytiradi. Sport turining biriga muvofiq ravishda shaxsning xususiyatlari va fazilatlari sifatlarining bo'sh namoyon bo'lishida unda sport qobiliyatlari yo'q deb qaralmasligi kerak. Bir sport turi faoliyatida kam afzallikka ega bo'lgan nishonalar boshqa sport turi faoliyati uchun qulay bo'lishi va yuqori natijalarni ta'minlashi mumkin. SHuning uchun alohida sport turiga yoki turlar guruhiga mos holda saralash tizimi uchun xarakterli umumiy qoidalardan kelib chiqib, sport qobiliyatlarini bashorat qilish mumkin.

Qobiliyatlar – bu ma'lum faoliyat talablari va ob'ektiv sharoitlarga muvofiq ravishda uning muvafaqqiyatli bajarilishini ta'minlovchi shaxs sifatleri majmui. Sportda umumiy qobiliyatlar (bilim, ko'nikma va malakalarni qiynalmay egallashni ta'minlovchi va boshqa faoliyat turlarida sernatijali) qanday ahamiyatga ega bo'lsa, xuddi shunday maxsus qobiliyatlar (aniq sport turi faoliyatida yuksak natijalarga erishish uchun zarur) ham muhim ahamiyat kasb etadi

Sport qobiliyatlari ko'p jihatdan iste'dod nishonalarining suyak surilganligi bilan shartlangan bo'lib, ular barqarorligi, mutaassibliigi bilan ajralib turadi. Shuning uchun sport qobiliyatlarini bashorat qilishda birinchi navbatda kelgusi sport faoliyatida muvafaqqiyatni ta'minlovchi nisbatan kam o'zgarib turadigan nishonalarga e'tibor qaratish kerak. Modomiki, suyak surilganlik bilan shartlangan

nishonalarning ahamiyati shug‘ullanuvchi organizmiga yuqori talablar qo‘yilganda maksimal namoyon bo‘lar ekan, yosh sportchining faoliyatini baholashda yuqori yutuqlar darajasini mo‘ljallab ish tutish kerak.

Mutaassiblik nishonalarini o‘rganish bilan bir qatorda sport qobiliyatlarini bashorat qilish trenirovka ta‘sirida jiddiy o‘zgarishi mumkin bo‘lgan ko‘rsatkichlarni ham aniqlashni nazarda tutadi. Bunda bashoratning to‘g‘riligi darajasini oshirish uchun ko‘rsatkichlar o‘sishi sur‘atini hamda ularning boshlang‘ich darajasini e‘tiborga olish zarur. Alohida funksiyalar va sifat xususiyatlari rivojlanishining geteroxonligi (bir vaqtda emasligi) sababli turli yosh davrlarida sportchilar qobiliyatlarining namoyon bo‘lishi strukturasi ma‘lum tafovutlar kuzatiladi (joy oladi). Ayniqsa bu tafovutlar texnik murakkab sport turlari bilan shug‘ullanuvchilarda yaqqol kuzatiladi. Bu sport turlarida yuksak sport natijalariga bolalik va o‘smirlik vaqtidayoq erishadilar va bularda sportchining barcha tayyorgarligi, sportga endi kelgan boladan to xalqaro toifadagi sport ustasigacha yosh sportchining shakllanishi murakkab jarayonlar fonida kechadi.

Sport saralashi bolalik yoshidan boshlanib, Olimpiya o‘yinlarida ishtirok etish uchun mamlakat terma jamoalarida yakunlanadi. U to‘rt bosqichda amalga oshiriladi.

8.2 Sport saralashi bosqichlari

Saralashning birinchi bosqichida bu yoki boshqa sport turiga orientatsiyalash maqsadida 6-10 yoshli bolalar kontingenti ommaviy ko‘rib chiqiladi. Mamlakatning turli shahar va qishloqlarida bolalarni ommaviy ko‘zdan kechirish asosida harakatchan, iste‘dodli bolalarni bolalar- o‘smirlar sport maktablariga (BO‘SM) jalb qilish uchun EHM yordamida axborot-ma‘lumot tizimi ishlab chiqiladi.

BO‘SM ning boshlang‘ich tayyorlov guruhlariga mazkur sport turiga mos yoshdagi bolalar qabul qilinadilar. Sport orientatsiyasining mezonlari bo‘lib jismoniy tarbiya o‘qituvchisining tavsiyasi, tibbiy ko‘rik natijalari,

antropometrik o'lchashlar va ularning istiqbol pozitsiyasidan baholanishi hisoblanadi.

Sport amaliyoti shuni ko'rsatadi-ki, ya'ni birinchi bosqichda hali hamma vaqtda ham ma'lum sport turida kelgusida ixtisoslashish uchun o'zida morfologik, funksional va psixik sifatlarni mujassamlashtirgan ideal bolalarni aniqlashning imkoni yo'q. SHug'ullanishni boshlaganlarning biologik rivojlanishidagi jiddiy individual tafovutlar bu vazifani ancha qiyinlashtiradi. SHuning uchun bu saralash bosqichida olingan ma'lumotlardan taxminiy foydalanish kerak.

8.1-jadvalda bolalarni ommaviy ko'zdan kechirish va sinovdan o'tkazish hamda yosh sportchilarni BO'SM, IBO'OZSM o'quv-trenirovka guruhlariga saralab olish uchun hisobga olinishi zarur bashorat ahamiyatiga ega bo'lgan alomatlarini keltirilgan.

8.1-jadval

Yosh sportchilarni BO'SM, IBO'OZSM larga ommaviy saralab olishda hisobga olinishi zarur bo'lgan ahamiyatli bashorat belgilari

Belgilar	Bolalarni ommaviy ko'zdan kechirish	O'quv-trenirovka guruhlariga saralab olish
<i>Jismoniy rivojlanish:</i>		
gavdaning uzunligi	+	+
bo'y-vazn indeksi	+	+
o'pkaning tirikli sig'imi	+	+
ko'krak qafasining aylanasi	-	+
qo'l kafti mashak bukilishi kuchi	+	+
oyoq kafti uzunligi	-	+
<i>Umumiy jismoniy tayyorgarlik:</i>		
startdan 30 m ga yugurish	+	+
5 min davomida uzluksiz yugurish	+	+
turgan joyda tez yugurish 10 s	+	+
mokisimon yugurish 3 x 10 m	+	+
turgan joydan uzunlikka sakrash	-	+
osilib turgan holda tortilish	-	+
2 kg koptokni uloqtirish	-	+
turgan joyda balandlikka sakrash	-	+
<i>Funksional imkoniyatlar:</i>		
PWC ₁₇₀	-	-
sport ko'rsatkichlarining o'sishi sur'ati	-	+

maxsus jismoniy tayyorgarlik	-	+
trenirovka faoliyati parametrlari	-	+
koordinatsion qobiliyatlar	+	+

8.2 va 8.3- jadvallarda yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini baholashning taxminiy me'yorlari berilgan.

Saralashning ikkinchi bosqichida BO'SM va IBO'OZSM lari o'quv-trenirovka va sport takomillashuvi guruhlarini komplektlash uchun sportga dahldor bo'lgan maktab yoshidagi iste'dodli bolalar aniqlanadi. Saralash boshlang'ich tayyorlov guruhi shug'ullanuvchilarining oxirgi o'quv yili davomida quyidagi dastur bo'yicha o'tkaziladi: sog'ligining holatini baholash; har bir sport turi uchun ishlab chiqilgan va sport maktablarining dasturlarida ifodalangan guruhdan-guruhga ko'chirish me'yorlarining bajarilishi; antropometrik o'lchashlar; jismoniy sifatlar va sport natijalarining o'sishi sur'atlarini aniqlash.

Saralashning ikkinchi bosqichi borishida har bir sport maktabi o'quvchisini individual sport ixtisosiga qat'iy aniqlash maqsadida muntazam o'rganish amalga oshiriladi. Bu vaqtda kelgusidagi shug'ullanuvchi tayyorgarligining kuchli va bo'sh tomonlarini aniqlash maqsadida pedagogik kuzatishlar, me'yoriy sinovlar, tibbiy-biologik va psixologik tadqiqotlar o'tkaziladi. Tekshirishlar natijalarining tahlil qilinishi asosida shug'ullanuvchining sport orientatsiyasi masalasi batamom hal qilinadi.

Har bir sport turi sportchi qobiliyati va jismoniy rivojlanishiga nisbatan o'ziga xos talablarni qo'yadi. 8.4-jadvalda bolalarni sport maktablariga saralash jarayonida hisobga olinadigan ba'zi sport turlari bilan shug'ullanuvchilarga qo'yiladigan talablar sanab o'tilgan. 8.5-jadvalda ma'lum sport turida saralash uchun ahamiyatli hisoblangan jismoniy sifatlar va morfofunktsional ko'rsatkichlar tavsifi berilgan.

Mazkur bosqichning asosiy saralash metodlari antropometrik tekshirishlar, tibbiy-biologik tadqiqotlar, pedagogik kuzatishlar, nazorat sinovlari (testlar), psixologik va sotsiologik tekshirishlar hisoblanadi.

Antropometrik tekshirishlar sport maktablarining o‘quv-trenirovka va sport takomillashuvi guruhlariga qabul qilinadigan nomzodlarning shu sport turining mashhur namoyandalarga mansub bo‘lgan morfotofasiga qanchalik mutonosibliklarini aniqlashga imkon beradi. Sport amaliyotida sportchilarning morfotofasi to‘g‘risida ma’lum tasavvurlar shakllangan (bo‘y, gavda og‘irligi, gavda tuzilishi toifasi va boshqalar). Masalan, basketbolda, engil atletikaning uloqtirishlarida, akademik eshkak eshishda baland bo‘y zarur, marafon yugurishida esa bo‘y jiddiy ahamiyatga ega emas.

Tibbiy-biologik tadqiqotlar shug‘ullanuvchilarning sog‘ligi holatiga, jismoniy rivojlanishiga, jismoniy tayyorgarligiga baho beradi. Tibbiy-biologik tadqiqot jarayonida asosiy e’tibor jiddiy jismoniy yuklamalarni bajargandan keyin bolalar organizmida kechadigan tiklanish jarayonlarining davomiyligiga va sifatiga qaratiladi. Bundan tashqari vrach tekshirishlari har bir vaziyatda bolalar va o‘smirlar qanday davolash-profilaktik tadbirlariga muhtojliklarini aniqlash uchun ham zarur.

Pedagogik nazorat sinovlari (testlar) bu yoki boshqa sport turida individning muvafaqqiyatli ixtisoslashishi uchun zarur jismoniy sifat va qobiliyatlarining mavjudligi to‘g‘risida fikr yuritishga imkon tug‘diradi. YUksak sport natijalariga erishishni ta’minlovchi jismoniy sifat va qobiliyatlar orasida mutaassibli deb ataluvchi qobiliyatlar ham mavjud bo‘lib, bu genetik shartlangan sifat va qobiliyatlar trenirovka jarayonida rivojlanishga va takomillashishga katta mashaqqatli mehnat ta’siridagina yon beradi. Bu jismoniy sifat va qobiliyatlar bolalar-o‘smirlar sport maktablarining o‘quv-trenirovka guruhlariga saralab olishda muhim bashoratli ahamiyatga ega. Bular qatoriga tezkorlik, nisbiy kuch, ba’zi antropometrik ko‘rsatkichlar (gavdaning tuzilishi va proporsiyasi), kislorodni maksimal iste’mol qilish qobiliyati, organizm vegetativ tizimlari ishlashining tejamliligi va sportchi shaxsining ba’zi psixik xususiyatlarini kiritish mumkin. 8.6-jadvalda turli sport turlarida boshlang‘ich saralash bosqichida maqsadga muvofiq qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan nazorat sinovlari (testlar) majmui keltirilgan.

Saralash tizimida nazorat sinovlari shunday mo‘ljal bilan o‘tkazilishi kerak-

ki, shug‘ullanuvchining hozir nimani bajarib bilishini emas, balki u kelgusida nimani bajarib bilishini, ya’ni uning harakat vazifalarini hal qila olish qobiliyatlari, o‘zining harakatlarini boshqara olishi, ijodiy harakatlarni namoyon qila olishini aniqlash zarur. Bir martalik nazorat sinovlari ko‘pgina holatlarda nomzodga taklif qilingan testlarni bajarib bilishining faqat bugungi tayyorgarligini bildiradi, istiqboldagi imkoniyatlari to‘g‘risida esa juda kam. Sportchining potensial sport natijalari nafaqat jismoniy sifatlarning dastlabki darajasiga, balki maxsus trenirovka jarayonida bu sifatlarning o‘sishi sur‘atiga bog‘liq bo‘ladi. Aynan o‘shish sur‘atlari bu yoki boshqa sport turi bilan shug‘ullanishga sportchining qobiliyati mavjudligi yoki mavjud emasligidan dalolat beradi.

Psixologik tekshirishlar sport bellashuvida faollik va qat’iylik, dadillik, sobitqadamlik, sport mehnatsevarlik, musobaqaga o‘zini otlantirib bilish kabi sifatlarning namoyon bo‘lishini baholashga imkon beradi. Sportchilarni psixologik tekshirishlar ahamiyati saralashning uchinchi va to‘rtinchi bosqichlarida yana ham oshadi.

8.2-jadval

Sportchilar (bolalar va o‘smirlar) jismoniy rivojlanishini baholashning taxminiy me‘yorlari

(J.K.Xolodov, V.S.Kuznetsov, 2003)

Ko‘rsatkichlar	Baho, daraja	Yosh, yil					
		9	10	11	12	13	14
Bo‘y, sm	5 4 3 2 1	154 va yuqori 146-153 138-145 130-137 129 dan past	160 va yuqori 153-159 146-152 139-145 138 dan past	165 va yuqori 160-164 152-159 144-151 143 dan past	177 va yuqori 168-176 159-167 150-158 149 dan past	185 va yuqori 178-184 170-177 162-169 161 dan past	188 va yuqori 180-187 172-179 164-171 163 dan past
Vazn, kg	5 4 3 2 1	48 va yuqori 41-47 34-40 27-33 26 dan kam	54 va yuqori 46-53 37-45 28-36 27 dan kam	58 va yuqori 50-57 42-49 34-41 33 dan kam	65 va yuqori 56-64 47-55 38-46 37 dan kam	75 va yuqori 64-74 53-63 42-52 41 dan kam	78 va yuqori 69-77 60-68 51-59 50 dan kam
O‘TS, sm kub	5 4 3 2 1	3101 va yuqori 2601-3101 2101-2600 1501-2100 1500 dan past	3501 va yuqori 3001-3500 2501-3000 2001-2500 2000 dan past	3801 va yuqori 3301-3800 2801-3300 2301-2800 2300 dan past	4601 va yuqori 4101-4600 3601-4100 3301-3600 3100 dan past	5201 va yuqori 4601-5200 4001-4600 3401-4000 3400 dan past	5801 va yuqori 5201-5800 4601-5200 4001-4600 4000 dan past

Qo' I kafti kuchi (kuchlisi), kg	5	28 va yuqori	35 va yuqori	40 va yuqori	46 va yuqori	52 va yuqori	55 va yuqori
	4	23-27	29-34	33-39	39-45	45-51	48-54
	3	18-22	23-28	26-32	32-38	38-44	41-47
	2	13-17	17-22	19-25	25-31	31-37	34-40
	1	12 dan past	16 dan past	18 dan past	24 dan past	30 dan past	33 dan past
Qo' I uzumligining gavda uzumligiga nisbati %	5	45,6 va yuqori	45,6 va yuqori	45,3 va yuqori	45,6 va yuqori	45,8 va yuqori	45,8 va yuqori
	4	44,8-45,5	44,0-44,7	43,9-44,5	43,4-44,4	44,2-44,9	44,2-44,9
	3	44,0-44,7	43,2-43,9	42,3-43,8	42,3-43,3	43,4-44,1	43,4-44,1
	2	43,2-43,9	43,1 va kam	43,1 va kam	42,2 va kam	43,3 dan kam	43,3 dan kam
	1	43,1 va kam					
Oyoq kafti uzun. gavda uzumligiga nisbati %	5	16,6 va yuqori	16,6 va yuqori	16,6 va yuqori	16,6 va yuqori	16,5 va yuqori	16,5 va yuqori
	4	15,8-16,5	15,2-15,8	15,2-15,8	15,2-15,8	15,1-15,7	15,1-15,7
	3	15,0-15,7	14,5-15,1	14,5-15,1	14,5-15,1	14,4-15,0	14,4-15,0
	2	14,2-14,9	14,4 dan kam	14,4 dan kam	14,4 dan kam	14,3 dan kam	14,3 dan kam
	1	14,1 dan kam					

8.3-jadval

Yosh sportchilarning (bolalar va o'smirlar) jismoniy tayyorgarligini baholashning taxminiy me'yorlari (J.K.Xolodov, V.S.Kuznetsov, 2003)

Ko'rsatkichlar	Baholalar darajasi	Yosh, yil					
		9	10	11	12	13	14
30 m ga yugurish, s	5	5,6 va kam	5,3 va kam	5,1 va kam	4,9 va kam	4,7 va kam	4,6 va kam
	4	5,7 – 5,8	5,4 – 5,5	5,2 – 5,3	5,0 – 5,1	4,8 – 4,9	4,7 – 4,8
	3	5,9 – 6,0	5,6 – 5,7	5,4 – 5,5	5,2 – 5,3	5,0 – 5,1	4,9 – 5,0
	2	6,1 – 6,2	5,8 – 5,9	5,6 – 5,7	5,4 – 5,5	5,2 – 5,3	5,1 – 5,2
	1	6,3 dan ziyod	6,0 dan ziyod	5,8 va ko'p	5,6 va ziyod	5,4 va ziyod	5,3 va ziyod
5 min uzluksiz yugurish, s	5	---	---	---	1376 va ziyod	1446 va ziyod	1576 va ziyod
	4				1281 – 1375	1341 – 1445	1476 – 1575
	3				1186 – 1280	1236 – 1340	1376 – 1475
	2				1091 – 1185	1131 – 1235	1276 – 1375
	1				1090 dan kam	1130 dan kam	1275 dan kam
Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	5	179 va ziyod	182 va ziyod	198 va ziyod	213 va ziyod	238 va ziyod	251 va ziyod
	4	155 – 169	165 – 181	183 – 197	198 – 212	219 – 237	235 – 250
	3	140 – 154	150 – 164	168 – 182	183 – 197	200 – 218	219 – 234
	2	125 – 139	135 – 149	153 – 167	168 – 182	181 – 199	203 – 218
	1	124 dan kam	134 dan kam	152 dan kam	167 dan kam	180 dan kam	202 dan kam
Turgan joydan balandlikka sakrash, sm	5	38 va baland	40 va baland	45 va baland	50 va baland	55 va baland	60 va baland
	4	33 – 37	35 – 39	40 – 44	45 – 49	50 – 54	55 – 59
	3	28 – 32	30 – 34	35 – 39	40 – 44	45 – 49	50 – 54
	2	23 – 27	25 – 29	30 – 34	35 – 39	40 – 44	45 – 49
	1	22 dan past	24 dan past	29 dan past	34 dan past	39 dan past	44 dan past

To'ldirilgan to'pni uloqtirish (2 kg), sm	5	270 va ziyod	310 va ziyod	355 va ziyod	410 va ziyod	480 va ziyod	575 va ziyod
	4	230 – 265	275 – 305	320 – 350	375 – 405	445 – 475	540 – 570
	3	195 – 225	240 – 270	285 – 325	340 – 370	410 – 440	505 – 535
	2	160 – 190	205 – 235	250 – 280	305 – 335	375 – 405	470 – 500
	1	155 dan kam	200 dan kam	245 dan kam	300 dan kam	370 dan kam	465 dan kam
Osilib turgan holda tortilish, marta	5	8 va ziyod	9 va ziyod	10 va ziyod	13 va ziyod	17 va ziyod	17 va ziyod
	4	6 – 7	7 – 8	8 – 9	10 – 12	13 – 16	13 – 16
	3	4 – 5	5 – 6	6 – 7	7 – 9	9 – 12	9 – 12
	2	2 – 3	3 – 4	4 – 5	4 – 6	5 – 8	5 – 8
	1	1 va kam	2 va kam	3 va kam	3 va kam	4 va kam	4 va kam

8.4-jadval

Ba'zi sport turlari bilan shug'ullanuvchilarga qo'yiladigan talablar

Sport turi	Sportchilarga qo'yiladigan talablar		
	zaruriylar	to'ldiruvchilar	ikkinchi darajali
Basketbol Voleybol	Baland bo'y, chaqqonlik (harakatlarning yumshoqligi)	Tezkorlik, chidamlilik, sakrovchanlik	
Boks	Tezkorlik, chaqqonlik (harakatlarning yumshoqligi va aniqligi)	Qo'llar kuchi, bel-elka kuchi, chidamlilik, bo'y-vazn ko'rsatkichi 100 dan ziyod	
Kurash	Chaqqonlik (harakatlarning yumshoqligi va aniqligi)	Qo'llar kuchi, bel-elka kuchi, chidamlilik, bo'y-vazn ko'rsatkichi 100 dan ziyod, tezkorlik	Egiluvchanlik, qo'llar kuchi, bel-elka kuchi
Suvga sakrash. Figurali uchish	Chaqqonlik (uning barcha ko'rinishlarida), bo'y-vazn ko'rsatkichi 100 dan ziyod*	Kuch, egiluvchanlik	
Eshkak eshish	Baland bo'y, qo'l va oyoqlarning uzunligi, chidamlilik, chaqqonlik	Bel-elka kuchi, qo'l va oyoqlar kuchi	
Engil atletika – o'rta va uzoq masofalarga yugurish	Chidamlilik, oyoqlar kuchi, bo'y-vazn ko'rsatkichi 100 dan ziyod	Chaqqonlik, bel-elka kuchi, tezkorlik	Egiluvchanlik, oyoqlar kuchi
Suzish	Chidamlilik, egiluvchanlik (elka va oyoq kafti bo'g'imlarida), chaqqonlik (harakatlar koordinatsiyasi), "suv sezgisi"	Baland bo'y, kuch, bo'y-vazn ko'rsatkichi 100 dan ziyod	Tezkorlik, egiluvchanlik
Qilichbozlik	Chaqqonlik (uning barcha ko'rinishlarida), tezkorlik	Baland bo'y, oyoqlar kuchi, chidamlilik	Egiluvchanlik

* Bo'y-vazn ko'rsatkichi – gavda og'irligi va uzunligi orasidagi farq.

8.5-jadval

Turli jismoniy sifatlarning va morfofunksional ko'rsatkichlarning natijalarga ta'siri darajasi

Sport turi	Jismoniy sifatlarning va morfofunksional ko'rsatkichlarni baholash						
	Mushak kuchi	Chidamlilik	Gavda tuzilishi	Egiluvchanlik	Koordinatsiya	Tezkorlik	Vestibulyar barqarorlik
Suvga sakrash	1	1	3	3	3	1	3
Suzish:- qisqa masofalar	2	2	3	3	3	2	2
- uzun masofalar	2	3	2	2	2	1	2
Qisqa masofalarga yugurish	2	1	3	1	1	3	1
Boks	3	3	1	1	2	3	1
Dzyudo	3	3	2	2	3	3	3
Qilichbozlik	2	3	1	2	3	3	2
Sport gimnastikasi	3	2	3	3	3	1	1
Stol tennisi	1	2	1	1	2	2	1
Qo'l to'pi	2	3	2	2	3	3	2
Futbol	2	3	2	2	3	3	2

SHartli belgilar: 1- ahamiyatsiz ta'sir; 2- o'rtacha ta'sir; 3- ahamiyatli ta'sir

8.6-jadval

Turli sport turlarida saralashning boshlang'ich bosqichlarida qo'llanilishi maqsadga muvofiq bo'lgan nazorat sinovlari (testlari) majmui

№ p/p	Sport turi	30 m yugurish	5 min uzluksiz yugurish	Turgan joyda 10 sek yugurish	3x10 m moki simon yugurish	Turgan joydan uzunlikka sakrash	Turgan joydan yuqoriga sakrash	Osi lib turgan holatda tortilish	To'ldirilgan to'pni uloqti rish
1	Boks	++	++	++	++	++	+		
2	Erkin kurash, dzyudo	+	++	-		++			++
3	Og'ir atletika	++	-	+	++	++	++		++
4	Qilichbozlik	++	-	++	++	++	++	+	++
5	Zamonaviy beshkurash	++		+	++	++	++	++	++
6	Velosiped sporti	++	++	++	++	++	++	+	++
7	Basketbol	++	++	++	++	++	++	—	++
8	Voleybol		++	++	++	++	++	—	++
9	Qo'l to'pi	++	++	++	++	++	++	+	++
10	Tennis	++	++	++	++	++	++	+	++
11	Chim xokkey		++	++	++	++		+	++
12	Suv polosi		++	-		++		+	++
13	Suzish			-			++	++	++
14	Sinxron suzish	+	++	-	+	++	++	++	++

15	Suvga sakrash	++	-	+	+	++	++	++	++
16	Sport gimnastikasi	++	-		+		++	++	++
17	Badiiy gimnastika	++	+	-	++	+	+	++	++
18	Yengil atletika: o'rta va uzoq masofalar	++		+	+	++	++	++	++
19	Yengil atletika: sprint, to'siqlar osha yugurish	++	++		+	++	++	++	++
20	Yengil atletika: uloqtirishlar	++	+	+	++	++	++	++	++
21	Yengil atletika: sakrashlar	++	++	++	-	++	++		
22	Yengil atletika: ko'pkurashlar	++	++	++	++	++	++		++
23	Futbol	++	++		++	++	++	+	+
24	Xokkey	++	++	-	++	++	++	++	++
25	Biatlon	++	++	++	+	++	++		++
26	Figurali uchish	++	+		++	++	++	+	++
27	Akademik eshkak eshish	+		+	++	+	++	+	++
28	Baydarka va kanoeda eshkak eshish	++		+	++	+	+	++	++

Shartli belgilar: “++” – sinov o'tkazilishi shart; “+” – sinov o'tkazilishi shart emas; “-“ – sinov o'tkazilmaydi.

Asab jarayonlarining kuchi, harakatchanligi va vazminligi ko'p jihatdan markaziy asab tizimining tabiiy xususiyati hisoblanadi. Ular ko'p yillik trenirovka jarayonida takomillashishga juda qiyin yon beradi. Asosiy e'tibor sportchilarda namoyon bo'ladigan dadillik, qat'iyatlilik, sobitqadamli, musobaqalarda maksimal zo'r berishlarga o'zini otlantira olish qobiliyati, ularda muvafaqqiyatsiz chiqishlardagi reaksiyasi, sport bellashuvida faollik va qat'iyatlilik, o'zining irodaviy sifatlarini finishda maksimal namoyon qila olish qobiliyati va boshqalarga qaratiladi. Shu bilan birga sportdagi mehnatsevarligi ham hisobga olinadi.

Sportchining irodaviy sifatlarini aniqlash maqsadida nazorat vazifalarini, yaxshisi musobaqa shaklida berish maqsadga muvofiq. Sportchining irodaviy zo'r berishlarining namoyon bo'lishi g'ayratligi ko'rsatkichi bo'lib, mashqlarni qisqa vaqtda zo'r g'ayrat bilan muvafaqqiyatli bajarishi xizmat qiladi, qat'iyatlilik ko'rsatkichi esa – maxsus mashqlarni egallash uchun nisbatan murakkab koordinatsion mashqlarni bajarishi va shunga o'xshashlar hisoblanadi. SHuni ta'kidlash kerak-ki, bu erda sportchining alohida qobiliyatlari emas, balki uning shaxsini har tomonlama o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi. SHu sababli ularning bahosi trenirovka va musobaqa jarayonida hamda laboratoriya

sharoitlarida berilishi kerak.

Sotsiologik tekshirishlar bolalar va o'smirlarning biror sport turi bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqishlarini, bu qiziqishlarni shakllantirish vosita va metodlarini, maktab yoshidagi bolalar orasida tegishli tushuntirish va targ'ibot ishlari shakllarini ko'rsatadi.

Bolalarni bu yoki boshqa sport turi bilan shug'ullanishga jalb qilinishi to'g'risida eng so'ngi qaror qandaydir bitta yoki ikkita ko'rsatkichlarga emas, balki yuqorida ko'rsatib o'tilgan barcha ma'lumotlarning kompleks baholanishiga asoslanishi kerak. Saralashning birinchi bosqichida kompleks yondashishning ortiq darajadagi ahamiyatliligi shundaki, chunki sport natijasi yosh sportchining istiqbolligi to'g'risida amaliy jihatdan hech qanday axborot berolmaydi. Saralash jarayoni sport tayyorgarligining bosqichlari va sport turining xususiyatlari bilan chambarchas bog'liq bo'ladi (shug'ullanuvchining shug'ullanishni boshlagan yoshi, tanlab olingan sport turida chuqur ixtisoslashishni boshlagan yoshi, klassifikatsion me'yorlar va boshqalar).

Saralashning uchinchi bosqichida istiqbolli sportchilarni izlash va ularni olimpiya tayyorgarligi markazlari, IBO'OZSM larga qabul qilish maqsadida sportchilarning musobaqa faoliyati ekspert xulosasi bilan va keyingi kichik o'smirlar guruhi respublika musobaqalarining borishidagi sinovlarda ular diqqat bilan ko'zdan kechiriladi.

Saralashning to'rtinchi bosqichida har bir olimpiya sport turi bo'yicha sportchilarni ko'rib chiqish uchun mo'ljallangan o'quv-trenirovka yig'inlari o'tkaziladi. Nomzodlarni saralash quyidagi ko'rsatkichlarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi:

- 1) sport-texnik natijalari va ularning yillar bo'yicha dinamikasi (boshlanishi, avji, pasayishi);
- 2) ekstremal sharoitlarda mashqlarni bajarishda ancha beqaror elementlarni bajarish texnikasining mustahkamlanishi darajasi;
- 3) musobaqa faoliyatining chalg'ituvchi omillariga sportchining texnik tayyorligi va barqarorligi darajasi.

Musobaqalar natijalari va kompleks tekshirishlardan keyin trenerlar kengashi individual ko'rsatkichlari bo'yicha olimpiada oldi tayyorgarligi vazifalarini hal qilish uchun mos bo'lgan sportchilar kontingentini aniqlaydilar. Viloyatlar terma jamoalari asosiy tarkibiga nomzodlarni saralash sportchilarning harakat potensialini hisobga olish, jismoniy sifatlarning kelgusida rivojlanishi, sportchi organizmining funksional takomillashuvi, yangi harakat malakalarining o'zlashtirilishi, yuqori trenirovka yuklamalariga bardosh bera olish qobiliyati, sportchining musobaqalardagi psixik barqarorligi asosida amalga oshiriladi. Nomzodlarni saralashning bu bosqichi jarayonida quyidagi komponentlar hisobga olinadi: maxsus jismoniy tayyorlanganlik saviyasi; sport-texnik tayyorlanganlik saviyasi; taktik tayyorlanganlik saviyasi; psixik tayyorlanganlik saviyasi; sog'ligining holati.

Mamlakat terma jamoalariga nomzodlarni saralashning asosiy shakli bo'lib sport musobaqalari xizmat qiladi. Bunda nafaqat bugungi sport natijalari, balki ularning oxirgi ikki-uch yil davomidagi dinamikasi, joriy yil davomidagi natijalar dinamikasi, sport bilan muntazam shug'ullanish staji, mazkur sport turida xalqaro toifadagi sport ustasi natijalari darajasi talablariga jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanishi asosiy komponentlarining mutanosibliigi hisobga olinadi.

Nazorat savollari:

1. Sportda saralash tushunchasiga ta'rif bering?
2. Tibbiy-biologik metodlar asosida sportchining nimalari aniqlanadi?
3. Psixologik metodlar yordamida nimalar aniqlanadi?
4. Sport orientatsiyasi qanday tadbirlar tizimi?
5. Sport qobiliyatlari ko'p jihatdan nimlarga bog'liq?
6. Nima uchun sportda mutaassiblik nishonalari o'rganiladi?
7. Saralashning birinchi bosqichida nimalar o'rganiladi?
8. Antropometrik tekshirishlarda nima ishlar bajariladi?
9. Pedagogik nazorat sinovlari (testlar) ga tushuncha bering?
10. Saralashning to'rtinchi bosqichida e'tibor qaysi ko'rsatkichlarga

qaratiladi?

11. Ekstremal sharoitlarda mashqlarni bajarish deganda nimani tushunasiz?

12. Mamlakat terma jamoalariga nomzodlarni saralashning asosiy shakli bo‘lib nima xizmat qiladi?

Mavzu bo‘yicha test

1 Har bir shug‘ullanuvchi uchun sport turi faoliyatini tanlash – bu.....

- A sport saralashining vazifasi
- B sport orientatsiyasi vazifasi
- C sport diskvalifikatsiyasi vazifasi
- D sport musobaqalari vazifasi

2 Sport turi talablaridan kelib chiqqan holda eng yaroqli sportchilarni tanlab olish – bu.....

- A sport orientatsiyasi vazifasi
- B sport diskvalifikatsiyasi vazifasi
- C sport saralashining vazifasi
- D sport frustratsiyasi vazifasi

3 Tibbiy-biologik metodlar asosida sportchining nimalari aniqlanadi?

- A Jismoniy rivojlanish saviyasi
- B Jismoniy sifatlari rivojlanish saviyasi
- C Sportga bo‘lgan qiziqishlari saviyasi
- D Harakat qilish psixologiyasi saviyasi

4 Pedagogik metodlar asosida sportchining nimalari aniqlanadi?

- A Jismoniy rivojlanish saviyasi
- B Jismoniy sifatlari rivojlanish saviyasi
- C Sportga bo‘lgan qiziqishlari saviyasi
- D Harakat qilish psixologiyasi saviyasi

5 Sotsiologik metodlar asosida sportchining nimalari aniqlanadi?

- A Jismoniy rivojlanish saviyasi
- B Jismoniy sifatlari rivojlanish saviyasi
- C Sportga bo‘lgan qiziqishlari saviyasi
- D Harakat qilish psixologiyasi saviyasi

6 Sport saralashi necha bosqichda amalga oshiriladi?

- A Ikki bosqichda
- B Uch bosqichda
- C To‘rt bosqichda
- D Besh bosqichda

- 7 Mamlakat terma jamoalariga nomzodlarni saralashning asosiy shakli bo‘lib nima xizmat qiladi?**
- A Sport trenirovkalari
 - B Sport musobaqalari
 - C Sport sakrashlari
 - D Sport frustratsiyalari
- 8 Inson imkoniyatlari va odob-axloq munosabatlarining shakllanishida quyidagilarning qaysi biri muhim omil hisoblanadi?**
- A Sport
 - B Musobaqa
 - C Trenirovka
 - D Tayyorgarlik
- 9 Siz tug‘ma anatomik-fiziologik va psixik o‘ziga xos xususiyatlarni qanday tushunasiz?**
- A Nishona
 - B Xususiyat
 - C Mahorat
 - D Reaksiya
- 10 Sportchi tayyorgarligini aniqlaydigan asosiy shakl nima hisoblanadi?**
- A Musobaqa
 - B Trenirovka
 - C Tayyorgarlik
 - D Relaksatsiya
- 11 Eng ko‘p olimpiya medalini kim qo‘lga kiritgan?**
- A Oksana Chusovitina
 - B Oskar Pistorius
 - C Larisa Latinina
 - D Maykl Felps
- 12 “Trenirovka” tushunchasi qaysi tildan kelib chiqqan?**
- A Rus
 - B Lotin
 - C Ingliz
 - D Fransuz
- 13 Sportchining faol intellektual va motor faoliyatini shakllantirishga hamda psixik tonusini oshirishga yo‘naltirilgan vosita va metodlar qanday nomlanadi?**
- A Modellashtiruvchi
 - B Otlantiruvchi
 - C Bo‘shashtiruvchi

- D Standartlashtiruvchi
- 14 Musobaqa bellashuvini olib borish vositasi sifatida xizmat qiluvchi, jumladan, shu tarkibda tanlab olingan sport turi musobaqalari sharoitidagi harakatlar majmui – bu**
- A maxsus tayyorgarlik mashqlari
- B musobaqa mashqlari
- C shaxsiy trenirovka mashqlari
- D umumiy tayyorgarlik mashqlari
- 15 Qaysi belgilar bo‘yicha umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlarini farqlaydilar?**
- A SHiddatli fiziologik zona
- B Sport ixtisoslashuvi
- C Mushak faoliyatining xususiyatlari
- D Harakatning biomexanik strukturasi
- 16 Dinamik stereotipni yana qanday ta’riflash mumkin?**
- A Shartsiz refleks
- B Harakat ko‘nikmasi
- C Harakat malakasi
- D Jismoniy mashqlarning kuch komponentlari
- 17 Test (lotincha test – vazifa, sinash) – bu.....**
- A standartlashtirilgan vazifalar
- B formatlashtirilgan vazifalar
- C kompyuterlashtirilgan vazifalar
- D globallashtiridgan vazifalar
- 18 Insonning muayyan sharoitda minimal vaqt sarflash bilan harakat faoliyatini bajarish qobiliyatini ko‘rsating?**
- A Chaqqonlik
- B Tezkorlik
- C Egiluvchanlik
- D Chidamlilik
- 19 “Kuch” tushunchasini ta’riflang?**
- A Insonning muayyan sharoitda minimal vaqt sarflash bilan harakat faoliyatini bajarish qobiliyati
- B Insonning ma’lum mushak zo‘riqishlari bilan harakatlarni bajarish qobiliyati
- C Insonning harakatlarning samaradorligini pasaytirmasdan uzoq vaqt bajara olish qobiliyati
- D Insonning yangi harakatlarni tez o‘zlashtirishi va o‘zgaruvchan vaziyat talablariga mos ravishda harakatlarni tez qayta qurish qobiliyati
- 20 Malakaning turg‘unligi deganda nimani tushunasiz?**

- A Chalg'ituvchi omillar ta'siriga yuqori beriluvchanlik
- B Chalg'ituvchi omillar ta'siriga teran beriluvchanlik
- C Chalg'ituvchi omillar ta'siriga kam beriluvchanlik
- D Chalg'ituvchi omillar ta'siriga sifatli beriluvchanlik

Tavsiya etiladigan adabiyotlar:

1. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (sportning nazariy asoslari). Darslik. 2-jild. Toshkent «ITA-PRESS», 2015 yil. 182 bet.
2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent, O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005 yil. 239 bet.
3. Юнусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие. Ташкент, издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2009 год. 224 с.
4. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Учебное пособие. Ташкент, издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2005 год. 262 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва. «Физическая культура и спорт». 2005. 544 с.
6. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-е издание, исправленное и дополненное. Москва. АСАДЕМА 2003. 480 с.

Adabiyotlar:

1. Волков Л.В. Основы теории и методики детского и юношеского спорта: Учебник для ВУЗов. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
2. Волков И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. – 196 с.
3. Васильков А. А. Теория и методика спорта: Учебник /А. А. Васильков. - Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 381 с.
4. Годик М.А. Спортивная метрология. Учебник для институтов физической культуры. 1988. – 192 с.
5. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: / Т.Ю. Карась. - Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. – 131 с.
6. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.П. Кокоулина. - М.: Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ВУЗов. - 3-е изд., перераб. и. доп. - М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва. «Физическая культура и спорт». 2005. – 544 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для ин-тов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1991. – 543 с.
11. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособ. для ВУЗов. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 319 с.
12. Основы спортивной тренировки: Информационный сборник /Сост. В.Г. Личаргин, В.А. Грошев, М.А. Артемова. Красноярск: КУТОР, 2014.–96

с.

13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: Астрель, АСТ, 2004. - 863, [1] с: ил. - (Профессия - тренер).

14. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 288 с.

15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник для ВУЗов. - Киев.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

16. Родионов В. А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общей редакцией В. А. Родионова. - Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 367 с.

17. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (sportning nazariy asoslari). Darslik. 2-jild. Toshkent «ITA-PRESS», 2015 yil. 182 bet.

18. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent, O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005 yil. 239 bet.

19. Теория спорта / под общ. ред. В. Н. Платонова. — К.: Вища школа, 1987. – 424 с.

20. Теория и методика физической культуры: Учебник для ВУЗов /Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

21. Теория и методика спорта: Учеб. пособ. для училищ олимпийского резерва /Под ред. Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова, В.П. Филина. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 416 с.

22. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: Учебник / В.Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.

23. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник для ВПО /Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. - М.: Академия, 2014. – 480 с.

24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического

воспитания и спорта. 2-е издание, исправленное и дополненное. Москва. АСАДЕМА 2003. – 480 с.

25. Юнусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие. Ташкент, издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2009 год. 224 с.

26. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Учебное пособие. Ташкент, издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2005 год. 262 с.

MUNDARIJA

1-MAVZU. SPORTNING NAZARIY ASOSLARI.....	3
1.1 Sportga taalluqli asosiy tushunchalar. Sport turlarining klassifikatsiyasi...	3
1.2 Sportning ijtimoiy funksiyalari.....	7
1.3 Sport harakati rivojlanishining asosiy yo‘nalishlari.....	12
1-mavzu bo‘yicha test.....	16
2-MAVZU. SPORT MUSOBAQALARI VA SPORTCHILARNI TAYYORLASH TIZIMI.....	19
2.1 Treirovka-musobaqa tayyorgarligi tizimining tavsifi.....	20
2.2 Sportchi tayyorgarligini kompleks ravishda nazorat qilish va hisobga olish.....	25
2.3 Sportdagi yutuqlar va ularning rivojlanish tendensiyalari.....	34
2-mavzu bo‘yicha test.....	41
3-MAVZU. SPORT TREIROVKASINING VOSITALARI VA METODLARI.....	45
3.1 Sport treirovkasining maqsadi va vazifalari.....	45
3.2 Sport treirovkasining vositalari.....	47
3.3 Sport treirovkasining metodlari.....	51
3-mavzu bo‘yicha test.....	61
4-MAVZU. SPORT TREIROVKASINING TAMOYILLARI.....	65
4.1 Iloji boricha maksimal yutuqlarga yo‘nalganlik, chuqur ixtisoslashish va individuallashtirish.....	65
4.2 Umumiy va maxsus tayyorgarlikning yaxlitligi	67
4.3 Treirovka jarayonining uzluksizligi.....	68
4.4 Treirovka yuklamalarining asta-sekinligi va imkon boricha oshirishning yaxlitligi.....	70
4.5 Yuklamalar dinamikasining to‘lqinsimonligi.....	71
4.6 Treirovka jarayonining shiddatligi.....	74
4.7 Musobaqa faoliyati strukturasi va sportchi tayyorlanganligi strukturasi yaxlitligi va o‘zaro aloqadorligi.....	75
4-mavzu bo‘yicha test.....	77
5-MAVZU. SPORTCHINING JISMONIY, TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGI.....	81
5.1 Sport-texnik tayyorgarlik.....	81
5.2 Sport-taktik tayyorgarlik.....	91
5.3 Jismoniy tayyorgarlik.....	94
5.4 Psixik tayyorgarlik.....	95
5-mavzu bo‘yicha test.....	100
6-MAVZU. SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA YUKLAMAGA UMUMIY TAVSIF.....	104
6.1. Treirovka va musobaqa yuklamalari.....	105
6.2 Sport tayyorgarligi ko‘p yillik jarayon ekanligi va uning strukturasi.....	115
6.3 Treirovkaning kichik sikllarda tuzilishi (mikrotsikllar).....	123

6.4 O'rtta sikllarda trenirovkaning tuzilishi (mezotsikllar).....	125
6.5 Trenirovkaning katta sikllarda tuzilishi (makrotsikllar).....	128
6-mavzu bo'yicha test.....	134
7-MAVZU. SPORT FORMASI TARAQQIYOTINING QONUNIYATLARI	138
7.1 "Sport formasi" tushunchasining tavsifi.....	138
7.2 "Sport formasi" ning rivojlanish fazalari.....	141
7-mavzu bo'yicha test.....	143
8-MAVZU. SPORTNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIGI	
JARAYONIDA SARALASH.....	145
8.1 Sportda saralash va sport orientatsiyasi.....	146
8.2 Sport saralashi bosqichlari.....	148
8-mavzu bo'yicha test.....	158
Foydalanilgan adabiyotlar.....	163

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТА.....	3
1.1 Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта.....	3
1.2 Социальные функции спорта.....	8
1.3 Основные направления развития спортивного движения.....	12
Тест по теме.....	16
ТЕМА 2. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ И СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ.....	19
2.1 Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.....	20
2.2 Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.....	25
2.3 Спортивные достижения и тенденции их развития.....	34
Тест по теме.....	41
ТЕМА 3. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ....	45
3.1 Цель и задачи спортивной тренировки.....	45
3.2 Средства спортивной тренировки.....	47
3.3 Методы спортивной тренировки.....	51
Тест по теме.....	61
ТЕМА 4. ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	65
4.1 Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.....	65
4.2 Единство общей и специальной подготовки.....	67
4.3 Непрерывность тренировочного процесса.....	68
4.4 Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.....	70
4.5 Волнообразность динамики нагрузок.....	71
4.6 Интенсивность тренировочного процесса.....	74
4.7 Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.....	75
Тест по теме.....	77
ТЕМА 5. ФИЗИЧЕСКАЯ, ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА.....	81
5.1 Спортивно-техническая подготовка.....	81
5.2 Спортивно-тактическая подготовка.....	91
5.3 Физическая подготовка.....	94
5.4 Психическая подготовка.....	95
Тест по теме.....	100
ТЕМА 6. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НАГРУЗКИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ.....	104
6.1 Тренировочные и соревновательные нагрузки.....	105
6.2 Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура...	115
6.3 Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).....	123
6.4 Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).....	125

6.5 Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).....	128
Тест по теме.....	134
ТЕМА 7. ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ..	138
7.1 Характеристика понятия «спортивной формы».....	138
7.2 Фазы развития «спортивной формы».....	141
Тест по теме.....	143
ТЕМА 8. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ.....	145
8.1 Спортивный отбор и спортивная ориентация.....	146
8.2 Этапы спортивного отбора.....	148
Тест по теме.....	158
Использованная литература.....	163