

MUXAMETOV A.M.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT

*(Asosiy guruh talabalarini
jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini
tashkil etish metodikasi)*



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

TOSHKENT MOLIYA INSTITUTI

MUXAMETOV AXMAD MUXAMETOVICH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT

**(Asosiy guruh talabalarini jismoniy tarbiya va sport
mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi)**

O'quv qo'llanma

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus
ta'lim vazirligi tomonidan o'quv qo'llanma
sifatida tavsiya etilgan*

**Toshkent
"TAXRIRIY NASHRIYOT"
2023**

UDK: 796(075.8)

BBK: 75.1ya73

Taqrizchilar: *O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti p.f.d., professor F.A.Kerimov*
Toshkent moliya instituti "Ijtimoiy fanlar" kafedrasini mudiri t.f.d., professor N.H.Oblomurodov

Jismoniy tarbiya va sport: O'quv qo'llanma (barcha bakalavr ta'lim yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan talabalar uchun)
A.M.Muxametov, – T.: "Taxririyl Nashriyot", 2023. – 162 b.

ISBN 978-9943-9020-7-7

Mazkur o'quv qo'llanma Davlat ta'lim standartlari talablari, Respublikamiz Oliy ta'lim muassasalarining barcha bakalavr ta'lim yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan talabalar uchun mo'ljallangan. O'quv qo'llanmada jismoniy tarbiya va sportning nazariyl asoslari, sport mashg'ulotlari jarayonida qo'llaniladigan asosiy usullar, asosiy guruhdagi talabalar jismoniy qobiliyatlarning umumiy tavsifi, jismoniy qobiliyatlarni va jismoniy sifatlarni rivojlantirish tamoyillari kabi sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha tavsiyalar va ma'lumotlar keltirilgan. O'quv qo'llanma "Jismoniy tarbiya va sport" fan dasturi asosida tayyorlangan.

O'quv qo'llanmadan oliyl ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan barcha talabalar, o'qituvchilar, sport maktablarining murabbiylari hamda jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliylat yuritayotgan insonlar foydalanishlari mumkin.

Muallif:

A.M.Muxametov Toshkent moliya instituti "Jismoniy madaniylat va sport faoliylati" kafedra katta o'qituvchisi.

©A.M.Muxametov, 2023

© "Taxririyl nashriylot" bo'limi, TMI 2023

KIRISH

O'zbekiston Respublikasida oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning halqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishni taminlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'ligini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni taminlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakillantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakillantirish maqsadida aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakillar va usullarni joriy etish maqsadi belgilangan.¹

Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-sonli "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonida jahonda COVID-19 koronavirus pandemiyasining yuzaga kelishi dunyo mamlakatlari qatori O'zbekistonda ham aholining sog'ligi, jismoniy salomatligi, sog'lom hayot kechirish darajasi zaif ekanligini ko'rsatdi.²

COVID-19 koronavirus infeksiyasi avvalo yurak-qon tomir va nafas olish yo'llari hamda semizlik (ortiqcha vazn) kasalligiga chalingan fuqarolarimizning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatdi. Natijada, bugungi pandemiya oramizdan ko'plab fuqarolarimizni bevaqt dunyodan ko'z yumishiga sabab bo'ldi.

Barchamiz bundan jiddiy xulosa qilgan holda zararli odatlardan voz kechib, ommaviy sport bilan doimiy shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, xususan tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 24.01.2020 yildagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi".

² O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 30.10.2020 yildagi PF-6099-son, "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida".

me'yoridan ortiq iste'mol qilmaslikni, bir so'z bilan aytganda, sog'lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini hozirgi davrning o'zi taqozo etmoqda.

Yildan-yilga Respublikamizda Xalqaro va Jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarni o'tkazish an'anaviy tadbirlar tarkibidan joy olmoqda. O'zbek sportchilari Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz sharafini jahon hamjamiyati oldida ximoya etib kelmoqda. Albatta sport turlari o'zining murakkab harakatlari va jozibadorligi bilan ajralib turadi. Shuningdek jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining shug'ullanuvchilarga nisbatan o'ziga xos talablari mavjud bo'lib, ularga maxsus ta'sir qilish kuchiga ega.

Bugungi kun ta'lim tizimida "Jismoniy tarbiya va sport" fani markaziy fanlar qatoridan mustahkam o'rin egallamoqda. Talabalar, shuningdek o'quvchi-yoshlar o'rtasida "Jismoniy tarbiya va sport" faniga qiziqish, uni o'qish, fanning nazariy va amaliy ma'lumotlarini kundalik hayotga, salomatligini saqlashga, sog'lom turmush tarzini kechirishga, kelgusi kasb faoliyatiga naqadar zarur ekanligini anglash yanada kuchaymoqda. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mavjud ilmiy metodik va maxsus adabiyotlar tahlili hozirgi davrda sportchilarni musobaqalarga tayyorlash va ularni mahoratini oshirish xususida ko'p ilmiy uslubiy ishlar amalga oshirilganligini ko'rsatmoqda. Hozirgi kunga jismoniy tarbiya va sportda yechimini kutayotgan ko'pgina muammolar mavjud.

"Jismoniy tarbiya va sport" fani oliy ta'lim muassasalarining birinchi va ikkinchi bosqich talabalari bilan o'quv rejasi asosida o'tkaziladigan asosiy fanlardan biri hisoblanadi. Keyingi bosqichlarda esa talabalarni jismoniy tarbiya va sport bilan mustaqil shug'ullanishlari nazarda tutiladi va bu dars jadvalisiz, talabning o'z ixtiyori bilan amalga oshirishni talab etadi. Chunki bog'cha, maktab, kollej yoki litseyda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha 12-15 yil ichida dastur bo'yicha berilgan bilim, malaka va ko'nikmalar talabalarni keyingi bosqichlarda mustaqil shug'ullanishlari uchun yetarli muddat hisoblanadi.

Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport fani bo'lajak mutaxassislarining sog'lom turmush tarzini takomillashtirish, kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, harakatlarning uyg'unligi, egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sportchi talabalarni sport mahoratini yanada oshirish, kelgusida o'z kasbi uchun zarur bo'lgan kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini ta'minlash, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan mustaqil shug'ullanish malaka va ko'nikmalarini

yanada rivojlantirish orqali jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini muntazam oshirib borish kabi maqsad va vazifalarni bosqichma-bosqich hal qilishga qaratilgan.

Hozirda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatida, shuningdek, keyingi yillarda shakllangan sport turlari nazariyasida "Jismoniy qobiliyatlar", "Jismoniy sifatlar", "Harakat qobiliyatlari", "Harakat sifat-lari" degan, ma'no jihatdan bir-biriga juda yaqin bo'lgan tushunchalardan foydalanilmoqda. Jismoniy sifatlarning erishilgan va zarur bo'lgan darajasi yillar davomida, mashq natijasida ushlab turiladi. Jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi umumiy jismoniy tayyorgarlikni ta'minlab, talaba-yoshlarni turmushda, sport faoliyatida va harbiy xizmatda yuz berishi mumkin bo'lgan xilma-xil qiyinchiliklarni yengib o'tishga yordam beradi. Bugungi sport mashqi va musobaqalar jarayonida sportchilar katta jismoniy va ruhiy zo'riqishlarni bajaradi. Chunki sport mashqi jarayonida bajariladigan jismoniy ishlarning hajmi keskin ortib ketdi. Masalan, yuguruvchilarning yillik yugurish hajmi 3000-3500 km dan 6500-7500 km ga yetdi.

Alohida suzuvchilar yillik mashqda 3800 km, eshkak eshuvchilar 12000 km gacha, velosipedchilar 40000 km gacha mashq masofalarini o'tamoqdalar. Bu sport mashqi jarayonini eski, hissiy va taxminiy rejalashtirish va o'zi bo'larchilik asosida emas, balki aniq hisob-kitoblar, ilmiy, uslubiy xulosalar va tavsiyalarga, zamonaviy texnik vositalarga asoslanib tashkil etishni talab etadi. Keyingi yillarda yuksak malaka va sport ko'nikmalariga erishgan sportchilarimiz o'rtasida hal qiluvchi musobaqalarda, arzimagan xatolar yoki e'tiborsizliklar tufayli ikkinchi bo'lib qolish holatlari ko'p uchramoqda. Bu murabbiy, sportchi, qolaversa ular orqasida turgan xalqimizning ham sport kayfiyatini ma'lum darajada tushirib yubormoqda. Bularning asosiy sababi sport fani yutuqlarini mensimaslik, ularga amal qilmaslik, ilmiy ma'lumotlardan zarur darajada foydalanmaslik, o'z imkoniyatlariga ortiqcha baho berish, sportchi va murabbiy man-manligidan boshqa narsa emas. Mashq jarayonidagi ozgina uzilish, e'tiborsizlik yuksak natijalarga erishish maqsadida olib borilayotgan jarayonni butunlay o'zgartirib yuborishi mumkin.³

Talaba-yoshlarni sport tayyorgarligini amalga oshirishda jismoniy sifatlar va ularning erishilgan darajasi kelgusi sport va kasb faoliyati hamda sog'lom turmush tarzini kechirish uchun muhim poydevor bo'lib xizmat qiladi.

³Верхопанский Ю.В. Спортчиный махсус жисмоний тайёргарлигини асослари – М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 1988. – 331 б., (Фан спортга)

I BOB. JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINING MAQSAD VA VAZIFALARI

Reja:

- 1.1. Asosiy guruhda o'tkaziladigan mashg'ulot vositalari.
- 1.2. Sport mashg'uloti jarayonida qo'llaniladigan asosiy usullar.
- 1.3. Sport mashg'ulotining tamoyillari.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari ko'pgina fanlar negizida amalga oshiriladigan, ilmiy, nazariy va uslubiy qonuniyatlarga tayanadigan pedagogik jarayon bo'lib, u avvalo komil insonni shakllantirishga qaratilgan maqsad va vazifalarni hal qilishni nazarda tutadi. Talabalarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish jismoniy tarbiya va sport hamda talabalar tomonidan tashkil etiladigan mustaqil mashg'ulotlar orqali amalga oshiriladi. Talabalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar va ularga oid mustaqil topshiriqlarning asosiy maqsad va vazifalari quyidagilardan iborat bo'lishi kerak:

- uzluksiz jismoniy tarbiya va sport ta'limi va tarbiyasini ta'minlash;
- vatanparvarlik, yuksak milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sodiqlik kabi insoniy fazilatlarni tarbiyalash;
- aqliy va jismoniy mehnatini muntazam muvofiqlashtirish, aqliy mehnat natijasida vujudga kelgan kamharakatlilikni bartaraf qilish;
- jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish natijasida o'z jismoniy sifatlarini rivojlantirib borish malakalarini shakllantirish;
- sog'lom turmush tarzini kechirishga yo'naltirish;
- jismoniy tarbiya va sportni kelgusi kasbiy faoliyatida tutgan o'rni va ahamiyatiga oid bilim va malakalarni shakllantirish;
- jismoniy tarbiya va sport hamda sog'lom turmush tarzi targ'ibotchiligiga oid bilim va ko'nikmalarni shakllantirish;
- turmushda vujudga keladigan turli noxush (stress) holatlardan xalos bo'lish, ruhiy va aqliy hamda boshqa zo'riqish turlarini oldini olish, o'z-o'zini chalg'itish (relaksatsiya) da jismoniy tarbiya va sport vositalarining o'rni hamda ahamiyatiga oid tajribalarni berish va b.

Oliy ta'lim muassasalarida talabalar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilinishidan oldin albatta tibbiy ko'rikdan o'tkazilishi shart. Tibbiy ko'rik natijalariga asosan talabalar maxsus, tayyorlov va asosiy guruhlariga ajratiladi. Maxsus guruhga salomatligida

kamchilik bo'lgan, og'ir yoki yuqimli kasalliklarni boshidan kechirgan talabalar kiritiladi. Ular bilan asosan davolash va salomatlikni tiklashga yordam beradigan mashg'ulotlari olib boriladi. Tayyorlov guruhiga past jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan yoki vaqtinchalik kasallik tufayli mashg'ulotlardan ozod qilingan talabalar kiritiladi. Asosiy guruhga ma'lum bir sport turi bilan shug'ullangan, sport darajasiga ega bo'lgan, shuningdek, musobaqalashuv malaka va ko'nikmalariga ega bo'lgan talabalar kiritiladi. Talabalar ma'lum muddatlarda salomatligi va jismoniy tayyorgarligining oshib borish natijalariga ko'ra guruhdan-guruhga o'tkazib boriladi.

Asosiy guruh mashg'ulotlari – bu tanlangan sport turida yuqori natijalariga erishishga yo'naltirilgan pedagogik va ixtisoslashtirilgan sport mahoratini oshirishga qaratilgan jarayonidir.

Bu mashg'ulotlarining maqsadi mazkur talaba sportchi va sport turi uchun mumkin bo'lgan eng yuqori tayyorgarlik darajasini ta'minlashga erishish hamda musobaqa sharoitida yuksak jismoniy, aqliy, ahloqiy va ruhiy qobiliyatlarni namoyish etishdan iboratdir.

Mashg'ulot jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

1) tanlangan sport turining texnika va taktikasini chuqur o'rgatish va uni yosh sportchilar tomonidan o'zlashtirib olishini ta'minlash;

2) jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirib, zarur sifatlar darajasiga yetkazish;

3) sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini kuchaytirish va sog'ligini mustahkamlash;

4) mashg'ulot va musobaqalar vaqtida sportchi harakatlarning yuqori darajada jamlanishi va safarbar etilishini ta'minlovchi ruhiy, axloqiy-irodaviy sifatlarni maqsadli ravishda tarbiyalash;

5) sportchi tayyorgarligining erishilgan darajasini takomillashtirish va uni musobaqa faoliyatida namoyish etishni amalga oshirish;

6) mashq va musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli olib borish uchun zarur nazariy bilimlar hamda amaliy tajribalarni berish.

Mashg'ulotning sanab o'tilgan vazifalari bir yo'la, uyg'un ravishda amalga oshiriladi. Biron mashg'ulotning asosiy vazifalari tayyorgarlikning davr va bosqichlari, sportchilarning erishgan darajasi, alohida xususiyatlari, mahorati, sport turi xususiyatlari va qator boshqa omillarga qarab batafsil tekshiriladi.

Mashg'ulot vazifalarining har biri izchil tarzda, ya'ni sportchilarga qo'yiladigan va tobora ortib boradigan talablar sharoitida hal etiladi.

Mazkur vazifalarni hal etish natijasida sportchi tayyorgarligining muvofiq darajasi ta'minlanadiki, bu uning yuqori sport natijalariga tayyorligini ko'rsatadi.

Sport mashg'ulotlarining o'ziga xos xususiyatlari mavjud:

- tanlangan sport turi bo'yicha muayyan talabning eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilganligi;
- mashg'ulotlarning qa'tiy chegaralangan muddati va muntazamligi;
- ma'lum qonuniyatlarga muvofiq ko'p yillik rejalashtirish;
- mashg'ulot yuklamalarining izchil ravishda oshirib borilishi;
- talabning yetarlicha mustaqilligi hamda mashg'ulot jarayoniga ijodiy yondashuvi sharoitida trenerning rahbarlik roli;
- talabning butun hayot yo'liga faol ta'sir ko'rsatish (kun tartibi; shaxsiy hayotga, kasb tanlanishiga ta'sir).

1.1. Asosiy guruhda o'tkaziladigan mashg'ulot vositalari

Mashg'uloti vositalari – bu tanlangan sport turining xususiyatlarini hisobga olgan holda shakllanadigan har xil jismoniy mashqlar bo'lib, ular to'rt asosiy guruhga bo'linadi: umumtayyorlovchi, yordamchi, maxsus tayyorlovchi va musobaqa mashqlari. Ular yordamida sportchilarning sport mahorati darajasini ko'tarish mumkin.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanib, ular yordamida sportchi organizmiga aniq, maqsadli ta'sir ko'rsatiladi, shuningdek, ular yordamida o'quv-mashq darslarini samarali tashkil etish hamda o'tkazish uchun sharoit yaratiladi, bu jarayonda sog'lomlashtiruvchi, ta'lim va tarbiyaga oid vazifalar ham hal etiladi. Sport mashg'ulotlarining yordamchi vositalariga: tabiiy muhitga bog'liq, tibbiy - biologik, ruhiy va moddiy - texnik sharoitlar ham kiradi.

Umuttayyorlovchi mashqlar sportchi organizmning har tomonlama funksional rivojlanishiga yordam beradi. Ular tanlangan sport turi xususiyatlariga mos bo'lishi va ayni vaqtda u bilan muayyan ziddiyatda bo'lib, har tomonlama, uyg'un jismoniy rivojlanish muammolarinigina hal qilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar tarkibiga: sport gimnastikasidan (qo'l, oyoqlarning turli harakatlari, predmet bilan, predmetsiz, sherik bilan va sheriksiz, turgan joyda va harakatda), yengil atletikadan, sport o'yinlaridan, akrobatikadan olingan mashqlar kirishi mumkin. Bular sportchiga turli yo'nalishda ta'sir ko'rsatuvchi, jismoniy sifatlar

majmuasining rivojiga yordam beruvchi, shuningdek, turli malaka va ko'nikmalarni shakllantiruvchi harakatlardir. Ularga quyidagilar kiradi:

1. O'z sport turiga xos bo'lgan, lekin undan organizm faoliyati rejimi, harakatlarni bajarish yo'llari hamda sharoitlari bilan farq qiluvchi mashqlar. Masalan: suzishda – musobaqa usulini qo'llamagan holda suzish, sakrovchida har xil yo'llar bilan bajariladigan sakrashlar.

2. Boshqa sport turlariga xos mashqlar.

Umumtayyorlovchi mashqlar doirasi ancha keng va xilma-xil. Ularni tanlashda quyidagi talablarga rioya qilish kerak: a) mashqlar sportchining har tomonlama rivojlanishini ta'minlashi; b) sport ixtisosligi xususiyatlarini aks ettirishi va boshqa.⁴

Umumtayyorlovchi mashqlar sportchining maxsus xususiyatlarini shakllantirishga bilvosita ta'sir ko'rsatadigan sifat hamda ko'nikmalarning rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir qilishi kerak. Boshqacha aytganda, ular yordamida u yoki bu sport faoliyatini takomillashtirish uchun poydevor yaratilishi zarur.

Sport amaliyotida umumtayyorlovchi mashqlar:

1) sportchining sport nuqtai-nazaridan takomillashuvida yordamchi ahamiyatga ega bo'lgan malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, mustahkamlash yoki tiklash uchun;

2) sportchining ishchanlik qobiliyatini umumiy darajasini ko'tarish yoki bir meyorda saqlab turish uchun;

3) jismoniy sifatlarini ixtisoslashtirib rivojlantirish maqsadida funksional poydevor yaratish uchun;

4) faol dam olish, harakat yuklamalarida sportchining organizmidagi tiklanish jarayonlarini tezlashtirish, mashg'ulotning bir meyorligini bartaraf etish uchun qo'llaniladi.

Umumtayyorlovchi mashqlar sportchini umumiy tayyorlash vositasidir. Bu yordamchi vositalari kam bo'lgan, mashg'ulotlari ma'lum ma'noda meyorli (gimnastika, og'ir atletika, yugurish), ya'ni musobaqa mashqlari asosiy mashg'ulot vositalari hisoblangan sport turlarida alohida ahamiyatga ega.⁵

Yordamchi mashqlar u yoki bu sport faoliyatida keyinchalik takomillashish uchun maxsus poydevor yaratuvchi harakatlarni o'z ichiga oladi. Bu mashqlar guruhiga sportchining trenajer va boshqa qurilmalarda ishlash vaqtida tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishiga yordam beradigan

⁴ Иванхов Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: Инсан, 2000. – 353 с.

⁵ Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. – Т.: УЗДЖТИ, 2001. – 286 с.

vositalar kiradi. Shuningdek boshqa sport turlaridan olingan hamda sportchining aerob va anaerob imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan vositalardan ham (kross yugurish, eshkak eshish va boshqalar) foydalaniladi

Maxsus tayyorlovchi mashqlar malakali sportchilarning mashg'ulotlari tizimida markaziy o'rinni egallaydi. Bular harakatlarning uyg'unligi, tuzilishi, makoniy, makon-vaqt, ritm hamda energetik tavsiflarga, asab-mushak zo'riqlari, jismoniy qobiliyatlarning ko'proq namoyon bo'lishi jihatlaridan musobaqa mashqlariga ancha o'xshash bo'lgan harakatlardir. Masalan, yuguruvchining maxsus tayyorlovchi mashqlari qatoriga tanlangan masofaning kesmalari bo'yicha yugurish; gimnastikachilarda – musobaqa kombinatsiyalarining element va bog'lamlarini bajarish; shtangachilarda shtangani ko'tarish yoki u bilan o'tirib-turishlarga o'xshash mashqlar; futbolchilarda to'p bilan va to'psiz, alohida, guruh hamda jamoali harakatlar va kombinatsiyalar kiradi.

Maxsus tayyorlovchi mashqlarni tanlab olish tanlangan sport turining xususiyatlari bilan belgilanadi, shuning uchun bunday mashqlar doirasi, odatda, nisbatan cheklangan bo'ladi.

Shuni nazarda tutish kerakki, maxsus tayyorlovchi mashqlar tanlangan sport turi bilan bir xil emas – aks holda ularni qo'llashdan ma'no chiqmas edi. Ularni tanlash va foydalanish shunday amalga oshiriladiki, bunda sportchi uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy qobiliyatlar va harakatlar texnikasiga maqsadli va tabaqalashtirib ta'sir ko'rsatishni ta'minlashi zarur.

Maxsus tayyorlovchi mashqlar vazifasiga qarab, quyidagi turlarga ajratiladi:

a) hozirlovchi – asosan harakatlar texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan;

b) rivojlantiruvchi – ko'proq jismoniy va ruhiy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan;

c) aralash (kombinatsiyalashtirilgan) – ayni bir vaqtda ham sifatlarni, ham harakatlar texnikasini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar. Bunday tasniflar, albatta, ma'lum darajada shartlidir, chunki harakat faoliyatining shakli va mazmuni yagona. Lekin bunda ma'no ham yo'q emas, negaki hozirlovchi mashqlar shaklan tanlangan sport turining texnikasiga yaqin turadi, rivojlantiruvchi mashqlar esa, odatda, ancha jiddiy mashg'ulot yuklamalari bilan bog'liqdir.

Musobaqa va maxsus tayyorlov mashqlari sportchining maxsus

tayyorgarligi vositalari sanaladi.

Musobaqa mashqlari bu tanlangan sport turlari bo'yicha musobaqa sharoitida qo'llaniladigan, tarkibda musobaqa bellashuvini olib borish vositasi sifatida xizmat qiladigan yaxlit faoliyat yoki harakatlar yig'indisidir. Masalan, yengil atletikada ularga mashqlarning har xil turlari: nayza, lappak, bosqon uloqtirish; eshkak eshishda: akademik, baydarka va kanoeda muayan masofalarga eshkak eshish, eshkakli slalom; og'ir atletikada: shtangachi ikki kurashining alohida mashqlari dast va siltab ko'tarish kiradi. Shu ma'noda «musobaqa mashqlari» tushunchasi «sport turi» tushunchasi bilan bog'liq.

Uslubiy ma'noda:

a) mazkur sport turi uchun belgilangan musobaqa qoidalariga to'la muvofiq holda haqiqiy sport bellashuvi sharoitida bajariladigan ayni musobaqa mashqlari;

b) faoliyat tarkibi va umumiy yo'nalishiga ko'ra musobaqa mashqlari bilan bir xil bo'lgan, lekin ulardan rejim xususiyatlari va faoliyat shakli jihatidan farqlanadigan musobaqa mashqlarining mashg'ulotga xos shakllari ajratiladi. Bular musobaqa mashqlarining model shakllaridir.⁶

Tabiiy muhit vositalari deb ataladigan mashg'ulot guruhiga quyosh radiatsiyasi, suv va havo muolajalari, o'rta balandlikdagi va baland tog' hududlarida bo'lish kabilar kiradi. Ular organizmning sovuqlik, issiqlik, kislorod yetishmasligi ta'siriga chidamliligini oshirish, ya'ni sportchini chiniqtirish hamda salomatligini mustahkamlash uchun qo'llaniladi. O'rta balandlikdagi va baland tog'li hududdagi (1400–2800–3200m) mashg'ulotlar tekislik sharoitida sportchilar ishchanlik qobiliyatining o'sishiga va sport natijalarining yaxshilanishiga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Odatda, tog'li hududlardagi mashg'ulotlar o'rtacha 14–18 kun davom etadi. Shu bilan birga, sport amaliyotida bundan qisqaroq muddat – 7–10 kun tog'li hududlarda mashg'ulot o'tkazishdan ham foydalaniladi. Masalan, Rossiya, Shveysariya, Germaniya yengil atletikachilari mashg'ulotlarning quyidagi tartibini qo'llaydilar: 10 kun tog'da mashg'ulot o'tkazish, 1 hafta tekislikda, keyin yana 10 kun tog'da (F.Kermov).

Tog'dagi mashg'ulotlar tugaganidan keyin dastlabki ikki hafta

⁶ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991. – 544 б.

davomida ishchanlik qobiliyati va sport natijalari aniq ifodalangan to'liqsimon xususiyat kasb etadi. Sport natijalari o'sishining birinchi to'liqini (ko'tarilishi) 3–6 – kunga, ikkinchisi 14–25 – kunga va uchinchisi 36–45 – kunga to'g'ri keladi. Bu alohida organlar va tizimlarning tekislik iqlimiga yoki musobaqa yoxud keyingi mashg'ulotlar o'tkaziladigan joyning muayyan iqlimiga qayta ko'nikishi (iqlimga qayta moslashuvi) bilan bog'liq.

Sport amaliyotining ko'rsatishicha, ko'pgina milliy, qit'a va jahon rekordlari tog'dagi tayyorgarlikdan keyin tekislikda 3–25 kun orasida o'matilgan.

Sport mashg'ulotining **tibbiy-biologik vositalari** sirasiga: sportchining oqilona sutkalik rejimi va shaxsiy gigiyenasi, mashg'ulot o'tkaziladigan joyni gigiyenik ta'minlash, sport jihozlari va asbobuskunalarining gigiyenik holati; biologik qimmatli yuqori oziq-ovqatlardan (oqsilli preparatlar, sport ichimliklari, kislorodli kokteyllar va h.k.) foydalanib, oqilona ovqatlanish; kisloroddan nafas olish, sun'iy ionlashtirilgan havodan nafas olish (aeroionizatsiya); suv muolajalari (dush, vanna, hammom); fiziomuolajalar (ultrabinafsha nurlari olish, yorug'lik (issiqlik) ta'siri, ultratovush, qisqa to'liqinli diatermiya); bosim, kislorod miqdori, haroratni o'lchab o'zgartiriladigan barokamera va termokamerada bo'lish, elektr ta'sir o'tkazish (elektr uyqu, asab-mushak tizimiga elektr ta'sir ko'rsatish, tananing biologik faol nuqtalariga elektr ta'sir ko'rsatish – elektropunktatsiya); uqalash va o'z-o'zini uqalashning har xil turlari (qo'l bilan, maxsus asboblardan bilan vibratsiyali (titratib), pnevmouqalash, suvli uqalash va h.k.).

Ruhiy ta'sir ko'rsatish vositalari ancha xilma-xil. Ularning eng muhimlari quyidagilardir: ideomotor mashqlar (harakat faoliyatini bajarishdan avval uning hal qiluvchi bosqichlariga alohida diqqat qilgan holda tasavvurda amalga oshirish); ishontirishga asoslanagan uyqu-hordiq; mushak relaksatsiyasi; autogen ruhiy mushak mashqlari; musiqa (odatdagi, rangli musiqa); yashirin titrli filmlarni tomosha qilish; turmush va bo'sh vaqtni tashkil etish ("ruhiy yengillik berish" xonalarini yaratish); ruhiy gigiyena qoidalariga rioya qilish.

Moddiy-texnika vositalariga sport trenajyorlari, ixtisoslashtirilgan asbobuskunalar, nazorat va axborot apparatlari kiradi. Ularni vazifasiga ko'ra shartli ravishda quyidagi guruhlarga taqsimlash mumkin:

1. Bajarilgan harakatlar to'g'risida axborot beradigan texnik vositalar. Ularga misol tariqasida "tezkor axborot" asboblarini keltirish

mumkinki, bunday asboblarda juda ko'p miqdorda V.S.Farfel tashabbusi va rahbarligi ostida ishlab chiqilgan edi. Ular mashqni bajarish davomida yoki undan keyin gavdaning holati, harakat tezligi, sur'ati va ritmi, kuchlanish kattaligi haqida axborot olish uchun qo'llaniladi. Sportchining nazorat qilinayotgan harakatlari o'lchami to'g'risidagi axborot ular ongiga harakatlarning miqdoriy va sifat xususiyatlarini yetkazish hamda ularga hatto eng tajribali trener tomonidan nutq axborotlarini yetkazishning oddiy usullarida mumkin bo'lmagan aniq tahrirlar kiritish imkonini beradi.

2. Sportchi harakatlarini, o'zini tutishini yoki shug'ullanuvchilar organizmidagi rejalashtirilgan fiziologik siljishlarni dasturlashtirish bo'yicha texnik vositalar. Bular, xususan, tovush, yorug'lik, avto va kardioliderlarga o'xshash turli rejalashtirish qurilmalari bo'lib, ular sportchiga tashqi (tezlik, sur'at, mashq bajarish muddati) yoki ichki yuklama kattaliklari (yurak urishi qisqarish suratining muayyan sur'ati); sport o'yinlari va yakkakurash sport turlarida o'yin yoki jang vaziyatlari hamda javob harakatlarini modellovchi texnik qurilmalardir.

3. Asosan: a) harakatlar texnikasi va taktik ko'nikmalarni o'rganish, takomillashtirish uchun; b) musobaqa mashqiga yaqin harakat faoliyati tuzilishida maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish uchun mo'ljallangan trenajyor qurilmalar. Masalan, sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun tebranma va mayatniksimon trenajyorlar, suzuvchilarning kuch tayyorgarligi uchun izokinetik trenajyorlar, qarshilikni o'lchab berishga moslashtirilgan eshkaksimon trenajyorlar va h.k.⁷

Yuqorida sanab o'tilgan vositalardan birgalikda foydalanish yosh sportchilarning sport mashg'ulotlari jarayonidagi vazifalarni samarali hal qilishning zaruriy shartidir.

1.2. Sport mashg'uloti jarayonida qo'llaniladigan asosiy usullar

Mashq jarayonining asosiy vazifasi – bu yuksak sport natijalariga erishish, shuning uchun uni hal etish maqsadida asosan sportchining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va funksional imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan usullardan foydalaniladi.

Usul – bu sportchilarni tayyorlash bilan bog'liq muayyan vazifalarni hal etish uchun mashg'ulot vositalaridan oqilona foydalanish yo'lidir.

⁷ Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: Инсан, 2000. – 350 с.

Sport faoliyatida “usul” tushinchasidan tashqari “uslubiy yo‘l” degan atama ham qo‘llaniladi. “Uslubiy yo‘l” deganda mashg‘ulot o‘tkazish jarayonlarini hisobga olgan holda muayyan pedagogik vazifalarni hal etish uchun yo‘naltirilgan vosita va usullar yig‘indisi tushuniladi.

Mashg‘ulot uslubiyati atamasi mashg‘ulotning muayyan vazifalarini hal etish hamda eng yuksak mashg‘ulot samarasiga erishishga yo‘naltirilgan vositalar, usullar va yo‘llarning birligini ifodalaydi.

Adabiyotlarda ko‘pincha “uslubiy yondashuv” va “uslubiy yo‘nalish” kabi tushunchalar uchraydi. **Uslubiy yondashuv** – trenerning sportchiga ta’sir ko‘rsatish yo‘llari birligini bildirib, bu yo‘llarning tanlanishi muayyan ilmiy konsepsiya, tashkil etish mantiqi hamda o‘rgatish, tarbiya va rivojlantirish jarayonining amalga oshirilishi bilan bog‘liq.

Uslubiy yo‘nalish – qo‘yilgan vazifani biror ustuvor omilning ta’siri hisobiga hal etish imkonini beradigan bir turli, bir tipdagi topshiriqlar, usul va uslubiy yo‘llardan foydalanishga yo‘naltiradi.

Harakat faoliyatini aniq maqsadga yo‘naltirib o‘rgatish trenerdan o‘rgatish usullari tavsiflarini bilishni talab etadi. Barcha usullar shartli ravishda uch asosiy guruhga bo‘linadi: so‘zdan foydalanish usullari (og‘zaki), ko‘rgazmali tarbiya usullari (ko‘rgazmali) va amaliy usullar. O‘z navbatida, uch guruhning har biri tarkibiga yana bir necha usul kiradi.

1-jadval

O‘RGATISH USULLARI TASNIFI

O‘RGATISH USULLARI		
1. Bilimlarni o‘zlashtirishga yo‘naltirilgan usullar	2. Harakat malaka va ko‘nikmalarining o‘zlashtirishiga yo‘naltirilgan usullar	3. Harakat ko‘nikmalarini takomillashtirish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan usullar
So‘zdan foydalanadigan usullar	Ko‘rgazmali o‘zlashtirish usullari	Amaliy usullar

Hikoya qilish, tasvirlash, suhbat, tushuntirish, tahlil, ko'rsatma, hisob-lab chiqish	Ko'rsatish, plakat, kino-gramma, video yozuvlar namoyish qilish, ovozli va yorug'likli namoyish	Qat'iy chegaralangan mashq usuli, qismlarga bo'lib o'rganish, yaxlit o'rganish	Qisman chegaralangan mashq usullari, o'yin, musobaqa usullari
---	---	--	---

Bilim egallashga yo'naltirilgan usullar. Bilim egallashga yo'naltirilgan usullar guruhini bilimlarni og'zaki tarzda hikoya qilish, tasvirlash, suhbat, tushuntirish va nutq orqali ta'sir ko'rsatishning boshqa shakllaridagi usullar tashkil etadi. Murabbiy tomonidan qo'llanadigan so'zdan foydalaniladigan usullar butun o'rgatish jarayonini faollashtiradi, harakat faoliyatlari to'g'risida ham to'la va aniq tasavvurlar shakllanishiga yordam beradi. Mazkur usullar yordamida trener o'quv-mashq materialini o'zlashtirish natijalarini tahlil etadi va baholaydi.

Bu usullar guruhi axborotni sezgi organlari vositasida uzatish va qabul qilish asosiga qurilgan (perseptiv usullar). Bunda vestibulyar analizator, kinestezik analizator, ko'rish, eshitish va boshqa sezib qabul qilish tarmoqlari muhim rol o'ynaydi. O'rganilayotgan harakatlarning sezgilar asosidagi shakl-shamoyilini yaratishda ko'rgazmali o'zlashtirish usullari qo'llaniladi. Ko'rgazmali usul materialni juda tez, chuqur va mustahkam o'zlashtirishga yordam beradi, o'rganilayotgan harakatlarga qiziqishni oshirib, diqqatni faollashtiradi.

Oldinda turgan harakat faoliyatlari umumiy tasvirini yaratish uchun sportchilar o'ziga aytib turish va ideomotor usullaridan keng foydalanadilar. Ularning mohiyati shundaki, murakkab harakat faoliyatini, masalan, voleyboldagi hujum zarbasi yoki gimnastikadagi tayanib sakrashni bajarishdan avval sportchi ushbu mashqlarning texnikasini xayolan tasavvur qiladi (ideomotor usul), harakatlarni xayolan bajarish davomida harakatning bajarilayotgan elementlarini yo ovoz chiqarib, yo "ichida" o'ziga aytib turadi. Bu usullar harakat faoliyatini tez o'zlashtirish hamda takomillashtirishga imkon beradi, natijada o'rgatish sifati oshadi. Harakat faoliyatlarini bajarish vaqtida ichki nutqni qo'llashga asoslangan usullarni so'z bilan o'zini boshqarish usullari deyiladi.⁸ Ular anchagina turli-tuman bo'lib, o'z-o'ziga buyruq berish, o'zini ishontirish, o'ziga singdirish va h.k. tarzida amalga oshiriladi. Masalan, o'z-o'ziga buyruq berish o'zicha shunday buyruqlarni

⁸ Кернмов Ф. А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. – Т.: УзДЖТИ, 2001. – 286 с.

talaffuz qilishni nazarda tutadi: “men masofani tezroq yugurib o‘tishim kerak”, “men bellashuvda kuchliroq bo‘lishim kerak”, “men o‘yin maydonchasida jonliroq bo‘lishim zarur” va b. Ichki nutqni o‘z harakatlarini boshqarish sirasiga kiritish o‘qitish-o‘rgatish jarayonini intellektuallashtiradi.

Harakat, ko‘nikma va malakalarni o‘zlashtirishga yo‘naltirilgan usullar. Amaliy usullar sportchilarning o‘z faol harakatlariga asosangan. Ular shartli ravishda 2 guruhga bo‘linadi: qat’iy va qisman chegaralangan mashqlar usuli. Ular harakat faoliyatini harakatlar shakli, yuklama hajmi, uning oshib borishi va dam olish bilan navbatlash va b. ni qat’iy chegaralagan holda ko‘p marotaba takrorlashga asoslanadi, buning natijasida alohida harakatlarni tanlab o‘zlashtirish, zarur harakat faoliyatlarini izchil ravishda shakllantirish imkoniyati paydo bo‘ladi.

Mashg‘ulotning asosiy, umumiy zahirasini qat’iy chegaralangan mashq usullari tizimi tashkil etadi (L.P.Matveyev, 1991).⁹ Harakat faoliyatlarini o‘rgatishda bular yaxlit va taqsimlangan usullardir.

Qismlarga bo‘lib yoki taqsimlab o‘rgatish usuli harakat faoliyatining alohida qismlarini dastlab o‘rgatib, keyin zarur yaxlit harakatni tiklashni ko‘zda tutadi. Mazkur usul ko‘p sonli elementlardan tashkil topgan murakkab harakat faoliyatiga o‘rgatishda qo‘llaniladi. Harakat faoliyatlarini taqsimlab o‘rgatish usuli asosida o‘rgatishda ayrim qoidalarga rioya qilish lozim:

- taqsimlash mazkur faoliyatning tuzilishini tubdan o‘zgartirib yubormasligi kerak;
- taqsimlashda o‘rganilayotgan faoliyat tuzilishining xususiyatlarini, shuningdek, shug‘ullanuvchilarning harakat tajribasini e‘tiborga olish zarur;
- taqsimlashda o‘rganilayotgan mashqning barcha bosqichlari qamrab olinishi lozim.

Yaxlit o‘rgatish usuli harakat faoliyatini o‘rgatishning yakuniy vazifasi qanday ko‘rinishda bo‘lsa, shunday o‘rganishni nazarda tutadi. Bu usuldan ko‘pincha oddiyroq, uslubiy jihatdan qismlarga bo‘lib o‘rgatish maqsadga muvofiq bo‘lmagan mashqlarni va ayrim sodda harakatlarni o‘zlashtirishda foydalaniladi. Yaxlit o‘rgatish usuli maqsad qilib qo‘yilgan mashqqa tuzilish jihatdan yaqin bo‘lgan, ammo o‘zlashtirilishi osonroq, maxsus, tayyorlovchi va yetishtiruvchi mashqlarni qo‘llashni ko‘zda tutadi.

Qisman chegaralangan mashq usullari shug‘ullanuvchilarning o‘z oldiga qo‘ygan vazifalarni yechish uchun faoliyatni nisbatan erkin tanlashi imkoniyatini beradi.

⁹ Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999.

Harakat ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan usullar. O'rganilayotgan harakat faoliyatlarini takomillashtirishda jismoniy sifatlarni harakat tuzilishini o'zgartirmay, o'zaro bog'liq ta'sir deb atalmish yo'l bilan (V.M.D yachkov bo'yicha), ya'ni o'zaro bog'liq mashq usuli bilan rag'batlantirishga imkon beradigan, qo'shimcha yuklamali sharoitda faoliyatning yaxlit boshqarilishi bilan tavsiflanadigan usullar yetakchi hisoblanadi. Masalan, kurashda asosiy turish holatidagi oshirib tashlashlarni takomillashtirishda ancha og'ir vazn toifalaridagi sherik tanlanadi, bunda oshirib tashlashni bajarish texnikasi benuqson bo'lishi shart. Bu tezlik-kuch qobiliyatlarini oshirib tashlash texnikasini yaxshilash bilan birgalikda uni rivojlantirishga ham yordam beradi.¹⁰ (F.A.Kerimov, 2001).

Harakat ko'nikmalarini takomillashtirish hamda jismoniy qobiliyatlarni yo'naltirib, rivojlantirish bilan bog'liq u yoki bu usulning mohiyati yuklamaning har bir o'lchami, shiddati, davomiyligi, mashqlarni takrorlash soni, dam olishlar orasidagi muddat va dam olish xususiyatini boshqarish hamda o'lchab berishning tanlangan yo'li bilan muayyan darajada bog'liq bo'ladi.

Bir meydagi usulning xususiyati shundayki, uni qo'llashda shug'ullanuvchilar jismoniy mashqni uzluksiz ravishda, nisbatan doimiy shiddat bilan, harkatlanish tezligi, ish sur'ati, harakatlar kattaligi va amplitudasini saqlab qolishga intilgan holda bajaradilar. Mazkur usulning 2 varianti bor: uzoq muddatli bir meydagi mashg'ulot (chidamlilikning aerob tarkibiy qismini takomillashtirishga yordam beradi) va qisqa muddatli bir meydagi mashg'ulot (chidamlilikning aerob-anaerob tarkibiy qismini rivojlantirishda qo'llaniladi). Bir meydagi usuldan asosan siklik mashqlarda (yugurish, suzish, velosipedda uchish) foydalaniladi. Bu usul yordamida quyidagi vazifalar hal etiladi: umumiy va maxsus chidamlilik, harakatlar tejamkorligini oshirish, irodaviy sifatlarni tarbiyalash.

Bir meydagi usulning ustunligi shundaki, u katta hajmli ish bajarish imkonini beradi, harakat ko'nikmasining barqarorlashuviga ko'maklashadi, yurak faoliyati quvvatini oshiradi, mushaklardagi markaziy va periferik qon aylanishini, tashqi nafas apparati quvvati hamda nafas olish mushaklari chidamkorligini yaxshilaydi, ichki a'zolar va mushaklar faoliyati muvofiqligining takomillashuviga ko'maklashadi. Uzoq muddatli va nisbatan mo'tadil faoliyat organizmdagi turli funksiyalarning ish jarayoniga uyg'un ravishda, asta-sekin moslashishi uchun yetarlicha qulay sharoit

¹⁰ Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. – Т.: УЎДЖТИ, 2001. – 225 с.

yaratadi.

Bir me'yordagi usulning kamchiliklari unga organizmning tez ko'nikib qolishi bo'lib, natijada, mashqlanish samarasi pasayadi. Muntazam, shiddatli ishning uzluksiz davom etishi vaqti bilan harakatlarning odatiy, turg'un sur'ati yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

Tanlash – yo'naltirish mashqlari usuli asosan organizmning alohida harakat sifatleri yoki morfofunktsional xususiyatlarini takomillashtirishga yo'naltirilganligi bilan tavsiflanadi. Masalan, qo'l kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar shular sirasiga kiradi.

Harakat ko'nikmalarini takomillashtirish, funksional imkoniyatlarni kengaytirish va shu darajada saqlab qolish uchun usullarning 2 guruhi: standarttakroriy mashq hamda variantli (o'zgaruvchan) mashq usullari qo'llaniladi. Standart - takroriy mashq usullari berilgan harakat yoki alohida mashqlarni, ularning tuzilishini hamda yuklamaning tashqi o'lchamlarini o'zgartirmagan holda, ko'p bor takrorlash bilan tavsiflanadi. Mazkur usullar harakat faoliyatini mustahkamlash, shuningdek, organizmning muayyan faoliyatga moslashuviga yordam beradi.

Variantli (o'zgaruvchan) mashq usuli mashqni uzluksiz bajarish davomida harakat tezligini, sur'atini, ritmning davomiyligini, harakatlar amplitudasini, kuchlanish kattaliklarini o'zgartirish, harakatlar texnikasini almashtirish, dam olish oraliqlarini turli variantlarda qo'llash yo'li va boshqalar bilan tavsiflanadi.

Standart – takroriy va variantli (o'zgaruvchan) mashq usullari, o'z navbatida, mashqlarni bajarish chog'idagi yuklamalar hamda dam olishning uyg'unlashuvi bilan bog'liq tarzda 2 ta guruhchaga bo'linadi: uzluksiz (yaxlit) yuklama rejimidagi mashq usuli va oraliqli yuklama rejimidagi mashq usuli. Birinchi holatda berilayotgan mashg'ulot yuklamasi dam olish oraliqlari bilan uzilib qolmasligi kerak. Yuklama umuman tugaganidan keyingina dam olish ko'zda tutilgan.

Oraliqli usul takroriyga o'xshab ketadi. Ularning har ikkisi mashqning muayyan dam olish oraliqlari bilan ko'p marotabalab takrorlanishi asosiga quriladi. Lekin, agar takroriy usulda yuklamaning organizmga ta'sir ko'rsatish xususiyati mutlaqo mashqning o'zi bilan aniqlansa (davomiyligi va shiddati bilan), u holda oraliqli usulda dam olish oraliqlari ham katta mashg'ulot ta'siriga ega bo'ladi.

Muayyan mashg'ulotga birlashtirilgan mashq usullarining turlicha uyg'unlashtirilishi "aylanma mashg'ulot" deb ataladi. "Aylanma mashg'ulot"ning asosini ma'lum bir tartiblovchi sxemaga muvofiq ravishda

tanlab, bitta majmuaga birlashtirilgan bir nechta turdagi jismoniy mashqlarning seriyali (yaxlit yoki oraliq tanaffuslar bilan) takrorlanishi tashkil etadi. Aylanma usul tashkiliy-uslubiy ish shakli bo'lib, kuch, tezlik, chidamkorlik va ularning majmuali shakllari – kuch chidamliligi, tezlik chidamliligi va tezlik kuchining rivojlanishi hamda takomillashuviga yordam beruvchi maxsus tanlab olingan jismoniy mashqlar majmuasining izchil bajarilishini ko'zda tutadi. "Aylanma mashg'ulot" degan nom shartli qo'yilgan. Shug'ullanuvchilar snaryaddan snaryadga o'tib, bir joydan boshqasiga ko'chib, go'yo aylana bo'ylab harakatlanadilar. Aylanma mashg'ulotni o'tkazish uchun avvaldan mashqlar majmuasi tuzilib, mashqlar bajariladigan joylar ("bekatlar") belgilanadi.

Sportchilarning mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlanishi jarayonida ularning kutilayotgan musobaqa faoliyatiga moslashuvi katta ahamiyatga ega. Buning uchun musobaqa mashqlarining xususiyatlarini mashg'ulot jarayonida hech bo'lmasa qisman modellashtirish zarur. Bunga musobaqa usulidan foydalanish orqali erishiladi. Musobaqa usuli jismoniy qobiliyatlar, irodaviy hamda ma'naviy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish uchun qo'llaniladi. Musobaqa usuli maxsus tashkil etilgan musobaqa faoliyatini nazarda tutadi, bu holda u o'quv darslarining samaradorligini oshirish yo'li hisoblanadi. Musobaqa usuli sportchilar faoliyatini g'alabaga yo'naltiradi, u kuchaytirish hamda rag'batlantirish yoki musobaqa qoidalariga rioya etgan holda yuksak natijalarga erishish variantlaridan biridir. Raqobat omili, shuningdek, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish sharoitlari bor kuchning safarbar etilishiga ko'maklashib, jismoniy imkoniyatlarning mumkin qadar namoyish etilishi uchun qulay vaziyatni yuzaga keltiradi.

Mashg'ulot jarayonida o'yin usulining ham ahamiyati kam emas. O'yin usuli asosini ramziy yoki shartli "voqea"ga (o'yin g'oyasi, rejasi) mos o'yin harakat faoliyati tashkil etib, unda vaziyatning tez-tez o'zgarib turishi sharoitida har xil (ruxsat etilgan) yo'llar bilan muayyan maqsadga erishish ko'zda tutiladi. O'yin usulidan foydalanib, bir xil mashqlarni bajarish vaqtida qulay hissiy iqlim yaratish, shuningdek, epchillik, tezkorlik, mo'ljal olish mahorati, ziyraklik, mustaqillik, tashabbuskorlik singari qobiliyatlarni takomillashtirish mumkin. O'yin usulida harakatlarning qat'iy belgilangan tartibi bo'lmaydi, ularning ehtimoliy bajarilish shartlari, ijodiy faoliyatning mustaqil namoyon bo'lishi uchun imkoniyatlari keng, mashg'ulotlarda ko'tarinki kayfiyat ustun bo'ladi. O'yin usulining kamchiliklaridan biri ham yo'naltirilganligi, ham ta'sir darajasi bo'yicha yuklamani o'lchab berish

imkoniyatining cheklanganligidadir.¹¹

Shunday qilib, o'quv-mashq darslarida barcha sanab o'tilgan usullar turlicha uyg'unlashtirilgan tarzda, buning ustiga standart emas, balki o'zgartirilgan shakllarda, sport tayyorgarligining muayyan talablarini e'tiborga olgan holda qo'llaniladi. Usullarni tanlashda ularning belgilangan vazifalarga, umumdidaktik tamoyillarga, shuningdek, sport mashg'ulotining maxsus tamoyillariga, shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlari, ularning malakasi va tayyorgarlik darajasiga qat'iy muvofiqligiga ahamiyat berish zarur.

1.3. Sport mashg'ulotining tamoyillari

Pedagogik adabiyotlarda "tamoyil" so'zi umumiy ma'noda alohida pedagogik vazifalarni hal qilishda muhim bo'lgan "belgilab qo'yilgan qoidalar" ma'nosida tushuntiriladi. Sport mashg'uloti tamoyili qonuniyatlarning in'ikosi bo'lib, murabbiy mashg'ulot yoki sport bellashuvini tashkil etish hamda o'tkazish chog'ida ularga rioya qilishi va asoslanishi zarur. Bular boshqariluvchi amaliyot sifatida foydalaniladigan bilimlardir.

Sport mashg'ulotlari nazariyasida har xil ta'sir sohalari, u yoki bu darajadagi yuqori mavhumlikka ega bo'lgan, sportchilar tayyorlashning umumiy yoki xususiy qonuniyatlarini aks ettiruvchi, ya'ni o'zaro pog'onali (iyerarxik) munosabatlarda bo'lgan turli-tuman tamoyillardan foydalaniladi. Shunday umumpedagogik tamoyillar borki, ular har qanday ta'lim-tarbiya faoliyati, jumladan, pedagogik tashkil etilgan jarayon sifatidagi sport mashg'ulotlari uchun ham to'g'ri hisoblanadi. Bu yerda gap faqat didaktik tamoyillar (onglilik va faollik, ko'rgazmalilik, tizimlilik va h.k.) emas, tarbiyaviy tamoyillar (shaxsning har tomonlama rivojlanishi, ilmiylik, tarbiyaning hayot bilan bog'liqligi va h.k.) ustida ketyapti.

Biroq murabbiylik faoliyatida rioya qilish kerak bo'lgan butun tamoyillar tizimi shug'ina emas. Bu yerda jismoniy qobiliyatlar-pedagogik ta'sirotning muntazamligi, pedagogik ta'sirotlar samarasini o'stirib borishda ko'niktiruvchi adekvat cheklilik hamda o'sib borish va boshqalar jiddiy ahamiyatga ega.

Bunda shuni hisobga olish kerakki, mazkur tamoyillarning barchasi sport mashg'ulotlariga nisbatan maxsus hisoblanmaydi. Modomiki, sportda mashq jarayonining nafaqat umumiy, balki o'ziga xos qonuniyatlari ham obyektiv mavjud ekan, mashg'ulotlarning maxsus tamoyillari tizimi ishlab

¹¹ Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры – М., 1991. – 524 б.

chiqish zaruriyati tug'iladi. Ular mashg'ulot ta'siri va uning samarasi orasidagi, sport mashg'uloti mazmunining tarkibiy qismlari orasidagi, mashq jarayonining bosqichlari bilan sportchining mashqlanganlik darajasi ortib borishi orasidagi ichki jihatdan zarur jiddiy aloqalarni belgilaydi (L.P.Matveyev).¹² Bu tamoyillarga chuqur ixtisoslashuv va yuqori natijalarga yo'naltirilganlik birligi, sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, yuklamani oshirib borishning tadrijiyligi va yuqori yuklamalarga yo'nalish birligi, yuklamalar o'zgarishining to'liqsimon va variantlilik, mashg'ulot jarayonining siklliligi kiradi.

Chuqur ixtisoslashuv va yuqori natijalarga yo'naltirilganlik birligi. Mazkur tamoyilga ko'ra, sport mashg'ulotlari yaqin va uzoq istiqbolni e'tiborga olgan holda tashkil etilishi kerak. Istiqbol rejasida har bir sportchi yoki jamoa uchun eng yuqori bo'lgan sport natijasi o'z aksini topishi zarur. Tayyorgarlikning har bir bosqichi o'z "maksimal" natijasiga ega. Sport bilan shug'ullanishni boshlayotganlar uchun keyingi sport razryadi meyorlari, sport ustasi uchun xalqaro toifadagi sport ustasi meyorlari va h.k.

Yuqori natijalarga yo'naltirilganlik tamoyili ko'p yillik mashg'ulotlarning har bir bosqichida sportchi tayyorgarligiga qo'yiladigan o'sib boruvchi talablarda ifodalanadi.

Yuqori sport natijalariga erishishga ruhiy hozirlikni shakllantirish quyidagi omillar ta'sirida amalga oshiriladi:

- 1) sportdagi yuqori natijalarning ijtimoiy ahamiyati;
- 2) sport bilan shug'ullanishning shaxsiy (ichki ehtiyoj, xohish) asoslari (sport ustasi meyorini bajarish, mamlakat, jahon, olimpiada o'yinlari chempioni bo'lish);
- 3) yangi muvaffaqiyatga erishish yo'lida sportchi va trenerning ijodiy faolligi (yangi texnika, taktika, mashg'ulotning samarali vosita va usullarini izlash);
- 4) mazkur mamlakatda sport harakatining rivojlanish va tashkil etilish darajasi (musobaqa o'tkazish, sportdagi yutuqlar uchun rag'batlantirish – sport razryadi berish tizimi, yirik sport musobaqalari g'oliblarini mukofotlash, ularga orden va medallar topshirish va h.k.).

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi. Mazkur tamoyil asosida sport ixtisoslashuvi bilan sportchining har tomonlama umumiy rivojlanishi orasida o'zaro aloqalar mavjudligi to'g'risidagi

¹² Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999

tasavvurlar yotadi. Sportdagi muvaffaqiyatlar bilan sportchining har tomonlama rivojlanishi orasidagi bog'liqlikni ikki qonuniyat orqali izohlash mumkin:

1. Organizm birligi, ya'ni barcha a'zolar, tizimlar va funksiyalarning faoliyati jarayonidagi o'zaro bog'liqligi. Organizm yaxlit birlikdan iborat bo'lganligi sababli, bir xil qobiliyatlarning rivojlanishi boshqalarining rivojidan ayri holda yuz bera olmaydi. Har qanday xususiyat, sifat, qobiliyat ayni vaqtda boshqa xususiyat, sifat, qobiliyatlarning rivoji tufayli yaxshiroq rivojlanadi.

2. Turli harakat ko'nikmalari va malakalarining o'zaro ta'siri. Tuzilishiga ko'ra musobaqa mashqlariga o'xshash ko'nikma va malakalar doirasi qanchalik keng bo'lsa, yangi ko'nikmalarni egallash hamda ilgari o'zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun sharoit shu qadar qulay bo'ladi.

Mazkur tamoyilni yuzaga chiqarishda quyidagi qoidalarga tayanish lozim:

a) har qanday sport turida mashg'ulot jarayoni sportchining ham umumiy, ham maxsus tayyorgarligini o'z ichiga olishi kerak;

b) sportchining umumiy tayyorgarligi mazmuni ko'p jihatdan uning sport ixtisosligiga, maxsus tayyorgarligining mazmuni esa umumiy tayyorgarlik yaratgan sharoitga bog'liq bo'ladi;

c) mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlikning eng maqbul nisbatiga rioya qilish shart, chunki ularning har qanday nisbati ham sportchi uchun foydali bo'lavermaydi.

Har bir muayyan holatda umumiy va maxsus tayyorgarlikning nisbati sportchining yoshiga, sport mahorati darajasiga, sport ixtisosligiga, alohida xususiyatlari, mashqlanganlik darajasiga, mashg'ulotning bosqichi va davriga bog'liq.

Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi. Ushbu tamoyilning uch asosiy qoidasi bor:

1) sport mashg'uloti yil davomida olib boriladigan ko'p yillik jarayon sifatida tashkil etilib, uning barcha xalqalari o'zaro bog'liq bo'lishi va eng yuqori natijalarga erishish maqsadiga bo'ysundirilishi lozim;

2) har bir keyingi mashg'ulot, mikrotsikl, bosqich, davrning ta'siri avvalgi natijalarga qo'shila borib, ularni mustahkamlashi va rivojlantirishi kerak;

3) mashg'ulotlar oralig'i shunday chegaralanishi kerakki, ular zarur sifat, qobiliyat va ko'nikmalarning rivojlanishini, umuman, sport natijalarining og'ishmay o'sib borishini ta'minlashi shart.

Sportchilarning mashg'ulotida darslar orasidagi tanaffuslarning 3-4 xil varianti qo'llanishi lozim:

a) navbatdagi dars superkompensatsiya bosqichiga, ya'ni sportchining yuqori ishchanlik darajasi davriga mos keladi;

b) navbatdagi dars ishchanlik to'la tiklangan bosqichga mos keladi;

c) navbatdagi dars organizmning ishchanlik qobiliyati va ayrim funksional ko'rsatkichlari to'la tiklanmagan, yani sportchi turli darajada toliqqan davrga mos keladi.

Mazkur qoidalar turli yosh va malakaga ega bo'lgan sportchilarni tayyorlash amaliyotida turlicha aks etadi. Masalan, yosh sportchilarni tayyorlashda katta yuklamali mashg'ulotlarni nisbatan kam (hafta davomida 1-2 marta) qo'llab, har kuni bir marta dars o'tkazish orqali uzluksizlikka erishish mumkin. Yuqori toifali sportchilarni tayyorlashda bunday rejimning juda yaxshi natija bergani shug'ullanganlikning mavjud darajasi saqlab turilishiga olib kelishidir: ular bilan har kuni 2-4 tadan, haftasiga 4-7 tadan katta yuklamali mashg'ulotlar o'tkazish zarur. Malakali sportchilarning mashg'ulotlarda passiv dam olish kunlari umuman yo'q, uzoq davom etuvchi faol dam olish esa shiddatli mashg'ulotlardan keyin tayyorgarlikning navbatdagi bosqichi yuklamalariga tayyorlanish vositasi sifatida qo'llaniladi.

Yuklamani oshirib borishning tadrijiyligi va yuqori yuklamalarga yo'nalish birligi. Dunyodagi eng kuchli sportchilarning tayyorgarlik tajribasi (yuguruvchilar, suzuvchilar, eshkakchilar, velospedchilar va b.) ko'rsatadiki, sportdagi buyuk yutuqlarning ko'pchiligi asosida faqat yuqori darajadagi mashg'ulot va musobaqa yuklamalari yotadi. Demak, sport yutuqlari yo'lidagi har bir yangi qadam mashg'ulot yuklamalarining yangi darajasini ham ko'zda tutadi.

Mazkur tamoyilni ro'yobga chiqarishda quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur:

1. Sport muvaffaqiyatlarining o'sishi alohida mashg'ulotlarda, shuningdek, hafta, oy, yil va butun ko'p yillik mashg'ulotlar davomida yuklamalar hajmi hamda shiddatini og'ishmay tobora orttira borish tufayligina sodir bo'ladi.

2. Sportchining funksional imkoniyatlari jiddiy ortishini ta'minlash uchun uning shug'ullanganlik darajasi, alohida xususiyatlari, tanlangan sport turining o'ziga xos jihatlari, mashg'ulot jarayonining bosqichi va davriga muvofiq ravishda mashg'ulotga vaqt-vaqti bilan eng yuqori yuklamalarni kiritib turish lozim.

3. Sportchining mashqlanganlik darajasi ortgan sayin yuklama

“maksimumi” ham oshib borishi kerak, chunki ilgari “maksimum” bo‘lgan yuklama endi oddiyga aylanib, organizmning funksional qobiliyatlari o‘shishiga yordam bermay qo‘yishi mumkin.

Yuklama o‘zgarishlarining to‘lqinsimon va variantlilik. Sport natijalarining o‘shib borishi bajariladigan yuklarning kattaligi va davomiyligigagina emas, uning variantlilik, o‘zgaruvchanligiga ham bog‘liqdir.

Ma‘lumki, bir meyorli, bir tusli yuklama, hatto uncha yuqori darajada bo‘lmasa ham, sportchini variantli yuklamaga qaraganda tezroq toliqtiradi. Shuning uchun mashg‘ulot jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini, uning hajmi va shiddati o‘lchamlari dinamikasini muayyan tarzda o‘zgartirib turish zarur, shunda sportchining shug‘ullanganlik darajasi muntazam o‘shib boradi.

Yuklamalar dinamikasining quyidagi shakllari, variantlari mavjud:

1. Yuklamalarning to‘lqinsimon o‘zgarishi. Bunda yuklamalar tobora ortib boradi, avval keskin o‘shib, keyin kamaytiriladi, shundan so‘ng bu “to‘lqin” yana yuqoriroq darajada takrorlanadi. To‘lqinsimon tebranishlar yuklamaning hajmi o‘zgarishiga ham, shiddati o‘zgarishiga ham birdek xosdir. Umumiy yuklama o‘zgarishlarining har bir “to‘lqini” bunda go‘yo hajm o‘zgarishi va shiddat o‘zgarishi “to‘lqin”lariga ajralib, ular vaqt jihatidan bir-biriga mos tushmaydi.

Dastlab yuklama hajmi ortadi, bu vaqtda shiddat past sur‘atlarda o‘shib boradi, keyin, ma‘lum barqarorlashuvdan so‘ng hajm kamaya boradi, shiddat esa ortadi. Yuklamalarning bunday o‘zgarishlari mashg‘ulot jarayonining turli bosqichlari, davrlarida uchraydi. Bir necha toifadagi “to‘lqinlar” ajratiladi:

a) kichik to‘lqinlar, mashg‘ulot mikrotsikllaridagi yuklamalar o‘zgarishini tavsiflaydi;

b) o‘rtacha to‘lqinlar, mashg‘ulot mezotsikllaridagi yuklamalar o‘zgarishlarini ifodalaydi;

c) katta to‘lqinlar, mashg‘ulot makrotsikllaridagi (yarim yillik, yillik, ko‘p yillik) yuklamalar o‘zgarishini tavsiflaydi.

2. Yuklamalarning to‘g‘ri chiziqli – o‘shib boruvchi o‘zgarishi. Bu holda yuklamaning hajmi ham, shiddati ham asta-sekin, bir vaqtning o‘zida, muvoziy (parallel) tarzda ortib boradi. Masalan, mashg‘ulot, hafta, oy sayin mashg‘ulot yuklamasi o‘shib boradi. Amaliyotning ko‘rsatishicha, mashg‘ulotlarning dastlabki yillarida hajmning yiliga 30–45 %, shiddatning esa 15–20 % gacha bir meyorda o‘shishi mumkin va maqsadga muvofiq hisoblanadi.

3. Yuklamalarning pog'onali o'zgarishi. Bunda yuklamalarning o'sishi ularning bir necha mashg'ulot davomida nisbatan barqarorlashuvi bilan almashinib turadi. Bu mashg'ulot ishiga moslashuv jarayonlari borishini yengillashtiradi. Bir pog'onadan ikkinchisiga o'tish chog'ida yuklamalar to'g'ri chiziqli o'sishga qaraganda ancha keskin o'zgaradi. O'zgarishlarning bunday shakli katta yuklamalarni ham o'zlashtirishga imkon beradi.

4. Yuklamalarning sakrash yo'li bilan o'zgarishi. Bu holda yuklama mashg'ulotning ayni bosqichi uchun imkon darajasida bo'lgan maksimumgacha keskin orttirilib, keyin xuddi shunday keskin tarzda muayyan darajaga tushadi. Yuklamalarning o'sishidagi "sakrashlar" organizmning funksional va moslashish imkoniyatlariga eng yuqori talablar qo'yadi. Ular mashqlanganlik darajasini oshiruvchi muhim omil hisoblanadi. Lekin bunday "sakrashlar" sportchi ularga avvaldan tayyorlanib borgan bo'lsagina o'zini oqlaydi. Aks holda yuklamalarni o'zgartirishning bunday shakli salomatlikka, sport natijalarining o'sishiga salbiy ta'sir qiladi.

Yuklamalarni o'zgartirishning u yoki bu shaklini qo'llash mashg'ulot oldiga qo'yilgan maqsadlarga, sportchining yoshi va malakasiga, sport ixtisosligi, mashg'ulotning bosqichi va boshqalarga bog'liq.

Mashg'ulot jarayonining siklliligi. Sikllilik deganda mashg'ulot jarayonining (darslar, bosqichlar, davrlar) vaqt davomida navbatma-navbat takrorlanadigan alohida xalqalarining nisbatan yakunlangan aylanma harakati tushuniladi.¹³

Mazkur tamoyil mashg'ulotni tashkil etishda amalga oshiriladi. Uning mohiyati shundaki, butun mashq jarayoni – uning eng oddiy xalqalaridan (alohida dars) ko'p yillik mashg'ulotlarning bosqichlarigacha – hammasi sikllar shaklida tuzilishi kerak. Sikllar quyidagicha farqlanadi:

1) kichik mashg'ulotlar yoki mikrotsikllar; ularning davomiyligi 2–3 kundan 7–10 kungacha;

2) o'rtacha mashg'ulotlar yoki mezotsikllar; ularning davomiyligi 3 haftadan 5–6 haftagacha;

3) katta mashg'ulotlar yoki makrotsikllar; ularning davomiyligi 3–4 oydan 12 oygacha va undan ko'proq (masalan, yarim yillik, yillik va to'rt yillik (olimpiada) sikllari).

Har bir yangi sikl avvalgisining davomi, rivoji hisoblanadi. Sikllar mashg'ulotning vazifalari, vosita va usullari, mashg'ulot va musobaqa

¹³ Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 480 б

yuklamasining kattaliklarini tizimlashtirishga, mashq jarayonini eng maqbul tarzda ta'minlashga imkon beradi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar.

1. Sport mashg'ulotlari nima?
2. Sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari, o'ziga xos xususiyatlari nimalardan iborat?
3. Sport mashg'ulotlarining vositalari deganda nima tushuniladi?
4. Sport mashg'ulotlarining qanday vositalari mavjud?
5. Sport mashg'ulotlari vositalarining har biriga ta'rif bering.
6. Quyidagi tushunchalarning har biriga tavsif bering – “usul”, “uslubiy yo'l”, “uslubiy yondashuv”, uslubiy yo'nalish”, “usuliyat”.
7. O'qitish (o'rgatish) usullari tasnifini ochib bering.
8. Sport mashg'ulotlarida qanday usullar qo'llaniladi?
9. Qat'iy chegaralangan mashq usullarini ochib bering.
10. Aylanma mashg'ulot, musobaqa va o'yin usullarining bir-biridan farqi nimada?
11. Sport mashg'uloti tamoyillarining ahamiyatini ochib bering.
12. Sport mashg'ulotining har bir tamoyiliga ta'rif bering.

II BOB. TALABA SPORTCHILARNI JISMONIY TAYYORLASH

Reja:

2.1. Asosiy guruhda talabalar jismoniy qobiliyatlarning umumiy tavsifi. Jismoniy qobiliyatlar haqida tushuncha, ular namoyon bo'ladigan asosiy shakllar.

2.2. Talabalar jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy qonuniyatlari.

2.3. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillari.

2.1. Asosiy guruhda talabalar jismoniy qobiliyatlarning umumiy tavsifi. Jismoniy qobiliyatlar haqida tushuncha, ular namoyon bo'ladigan asosiy shakllar

Talaba-sportchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg'ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog'likni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha, boshqa turlari uchun mustahkam, funksional baza yaratishga yo'naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi.

Zamonaviy sport sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuksak talablar qo'yadi. Buni quyidagi omillar bilan izohlash mumkin:

1) Sportdagi yutuqlarning o'sib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi;

2) Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning zaruriy sharti.

Qo'llaniladigan vositalarning ta'sir ko'rsatish xususiyati va yo'nalishiga ko'ra jismoniy tayyorgarlikni umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), yordamchi hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) turlariga bo'lib o'rganiladi.

Talaba sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

1) sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;

2) jismoniy sifatlar – kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish;

3) sportchilar organizmining jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni yo'q qilish.

UJT tarkibiga nihoyatda turli-tuman vositalar kiradi. Ularga snaryadlar bilan bajariladigan, sheriklikda, maxsus qurilmalarda amalga oshiriladigan mashqlar, har xil sport turlari – akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari,

yuklamasining kattaliklarini tizimlashtirishga, mashq jarayonini eng maqbul tarzda ta'minlashga imkon beradi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar.

1. Sport mashg'ulotlari nima?
2. Sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari, o'ziga xos xususiyatlari nimalardan iborat?
3. Sport mashg'ulotlarining vositalari deganda nima tushuniladi?
4. Sport mashg'ulotlarining qanday vositalari mavjud?
5. Sport mashg'ulotlari vositalarining har biriga ta'rif bering.
6. Quyidagi tushunchalarning har biriga tavsif bering – “usul”, “uslubiy yo'l”, “uslubiy yondashuv”, uslubiy yo'nalish”, “usuliyat”.
7. O'qitish (o'rgatish) usullari tasnifini ochib bering.
8. Sport mashg'ulotlarida qanday usullar qo'llaniladi?
9. Qat'iy chegaralangan mashq usullarini ochib bering.
10. Aylanma mashg'ulot, musobaqa va o'yin usullarining bir-biridan farqi nimada?
11. Sport mashg'uloti tamoyillarining ahamiyatini ochib bering.
12. Sport mashg'ulotining har bir tamoyiliga ta'rif bering.

II BOB. TALABA SPORTCHILARNI JISMONIY TAYYORLASH

Reja:

2.1. Asosiy guruhda talabalar jismoniy qobiliyatlarning umumiy tavsifi. Jismoniy qobiliyatlar haqida tushuncha, ular namoyon bo'ladigan asosiy shakllar.

2.2. Talabalar jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy qonuniyatlari.

2.3. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillari.

2.1. Asosiy guruhda talabalar jismoniy qobiliyatlarning umumiy tavsifi. Jismoniy qobiliyatlar haqida tushuncha, ular namoyon bo'ladigan asosiy shakllar

Talaba-sportchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg'ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog'likni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha, boshqa turlari uchun mustahkam, funksional baza yaratishga yo'naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi.

Zamonaviy sport sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuksak talablar qo'yadi. Buni quyidagi omillar bilan izohlash mumkin:

1) Sportdagi yutuqlarning o'sib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi;

2) Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning zaruriy sharti.

Qo'llaniladigan vositalarning ta'sir ko'rsatish xususiyati va yo'nalishiga ko'ra jismoniy tayyorgarlikni umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), yordamchi hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) turlariga bo'lib o'rganiladi.

Talaba sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

1) sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;

2) jismoniy sifatlar – kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish;

3) sportchilar organizmining jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni yo'q qilish.

UJT tarkibiga nihoyatda turli-tuman vositalar kiradi. Ularga snaryadlar bilan bajariladigan, sheriklikda, maxsus qurilmalarda amalga oshiriladigan mashqlar, har xil sport turlari – akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari,

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINING MAQSAD VA VAZIFALARI	6
1.1. Asosiy guruhda o'tkaziladigan mashg'ulot vositalari.	8
1.2. Sport mashg'uloti jarayonida qo'llaniladigan asosiy usullar.	13
1.3. Sport mashg'ulotining tamoyillari.	20
II BOB. TALABA SPORTCHILARNI JISMONIY TAYYORLASH	27
2.1. Asosiy guruhda talabalar jismoniy qobiliyatlarning umumiy tavsifi. Jismoniy qobiliyatlar haqida tushuncha, ular namoyon bo'ladigan asosiy shakllar.	27
2.2. Talabalar jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy qonuniyatlari.	36
2.3. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillari.	42
III BOB. ASOSIY GURUHDAGI TALABALARNING KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI	64
3.1. Kuchni rivojlantirish vositalari va uslubiyati.	71
3.2. Muskullar haqida qisqacha ma'lumotlar.	72
3.3. Mushaklarning o'zaro muvofiqlashib ish bajarishi haqida tushuncha.	73
3.4. Turli mushak guruhlarining kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar.	75
3.5. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari.	77
3.6. Kuch qobiliyatlarining turlari va ularni rivojlantirish usullari.	83
IV BOB. ASOSIY GURUHDAGI TALABALARNI TEZLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH USULLARI	95
4.1. Tezkorlik harakatini sezishni rivojlantirish uslubiyati.	97
4.2. Yakka harakat tezligi va harakat sonini rivojlanish uslubiyati.	101
4.3. Tezlik qobiliyatlarining paydo bo'lishida majmuaviy shakllarning rivojlanish uslubiyati.	103
V BOB. HARAKATLARNI UYG'UNLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI	111

5.1. Chaqqonlik – muvofiqlashtirish qobiliyatlarining asosiy ko'rsatkichi sifatida.	114
5.2. Muvofiqlash qobiliyatlarining namoyon bo'lish shakllari va baholash mezonlari.	115
5.3. Muvofiqlash layoqatlarini rivojlantirish uslubiyati.	119
VI BOB. CHIDAMLILIK VA UNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI	127
6.1. Chidamlilikni rivojlantirish uslubiyati.	131
VII BOB. EGILUVCHANLIK VA UNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI	142
7.1. Egiluvchanlik haqida tushuncha. Egiluvchanlikning turlari va o'lchov mezonlari. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar.	142
7.2. Egiluvchanlikni rivojlantirish uslubiyatining vazifalari va vositalari.	145
VIII BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK JARAYONIDA TALABA SPORTCHILARNING JAROHATLANISHINI OLDINI OLISH	150
8.1. Talaba sportchilarning mushg'ulot jarayonida jarohatlanishi sabablari.	150
8.2. Tezlikni rivojlantirishdagi uslubiy xatolar.	153
8.3. Chidamlilikni rivojlantirishdagi uslubiy xatolar.	153
8.4. Egiluvchanlikni rivojlantirishdagi xatolar.	155
8.5. Muvofiqlashuv qobiliyatlarini rivojlantirishdagi uslubiy xatolar.	156
Glossary.	157
Adabiyotlar.	158