

T. USMANXODJAYEV

Z. ARTIQOV

M. QIRG'IZBOYEV

BELBOG'LI

KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI



45.71577
5-50

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

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONI TARBIYA VA
SPORT UNIVERSITETI

USMANXODJAYEV T. S., ARTIQOV Z. S.,
QIRG'IZBOYEV M. M.

BELBOG'LI KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus vazirligining 2017-yil
28-iyundagi 434-sonli buyrug'iga asosan 5610500- "Sport faoliyati
(belbog'li kurash turi)" talabalari (o'quvchilar) uchun o'quv
qo'llanma sifatida tavsiya etilgan.
Ro'yxatga olish raqami 434-324*

TOSHKENT
«O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI»
2020

UO'K 796.81.(075)

KBK 75.715ya7

B 50

Mualliflar:

Usmanxodjayev T.S. – O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasining professori, pedagogika fanlari doktori, professor;

Artiqov Z.S. – O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasining katta o'qituvchisi;

Qirg'izboyev M.M. – O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasining katta o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

Abdiyev A.A. – pedagogika fanlari doktori, professor;

Mirzayev A.M. – Toshkent arxitektura va qurilish instituti jismoniy tarbiya kafedrası dotsenti.

O'quv qo'llanmada belbog'li kurashning tarixi va rivojlanishi, belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublarini nozik tomonlari batafsil, tushunarli va sodda tilda bayon etilgan. O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Olimpiya zahiralari kollejlari o'qituvchi va talabalari, shuningdek, belbog'li kurash bo'yicha O'zbekiston terma jamoasining murabbiylari va sportchilari uchun mo'ljallangan.

ISBN 978-9943-6407-1-9

*“Bizning yuksalib borayotgan qudratimiz,
salohiyatimiz dunyo sport maydonida
qo‘yayotgan, jahon jamoatchiligini hayratda
qoldirayotgan qadamlarimizda ham
namoyon bo‘lmoqda”.
O‘zbekiston Respublikasi birinchi
Prezidenti Islom KARIMOV*

SO‘Z BOSHI

Mamlakatimiz mustaqillikni qo‘lga kiritgan kundan boshlab jismoniy tarbiya va sportning milliy xususiyatlarini rivojlantirish hamda takomillash-tirishga e‘tibor kuchaydi. Respublikamiz birinchi Prezidenti ma‘rifat va ma‘naviyatni rivojlantirish bilan bir qatorda yosh avlodning jismoniy tarbiyasiga, sport ishlarini yanada yuksaltirishga katta g‘amxo‘rlik qilmoqda.

Belbog‘li kurash sport turining maqsadi – zamonaviy yoshlarga buyuk polvonlar va dovyurak ajdodlarimiz kabi bo‘lib yetishishlari uchun belbog‘li kurashni o‘rgatish orqali ularni har tomonlama yetuk, jismonan baquvvat, ma‘nan va ruhan rivojlantirish barobarida O‘zbekiston tarixiga, madaniyatiga, an‘analарimizga qiziqishni kuchaytirishdan iborat.

Birinchi Prezidentimiz Islom Karimov uqtirganidek, “Tomirida milliy g‘urur, Vatan ishqı jo‘sh urmagan odamdan jasorat kutib bo‘lmaydi. Biz shunday muhitni yaratishimiz kerakki, yurtimizning har burchagida, har bir fuqaro qiyofasida ozod va obod Vatandan faxrlanish hissi ko‘zimizni yashnatib tursin”.

Shunday ekan, sog‘lom muhitni yaratishda, yosh avlodni har tomonlama jismonan va ma‘nan kamol toptirishda sport hal qiluvchi kuchga ega. Biz tadrijiy taraqqiyot yo‘lida odimlayotgan ekanmiz, hali yechilishi kerak bo‘lgan ta‘limiy muammolar uchraydi. Jumladan, hayot talabi va tarbiya uslublari o‘rtasida qandaydir zaiflik,

bo'shliq mavjud. Bu bo'shliqni to'ldirish uchun xalqimizning bebaho an'analari, noyob qadriyatlari hisoblanmish milliy sport turlari, xalq harakatli o'yinlari, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari muhim o'rin tutadi.

Sport mashqlari, milliy sport turlari, harakatli o'yinlar o'z-o'zidan ermak uchun qo'llanilmaydi. Zotan, bu donishmand xalqimizning asrlar mobaynida jamlagan ma'naviy javohirlari majmuasidir. O'zbek elining donoligini qarangki, har bir mashq, harakatli o'yin, sport turlari, avvalo, sodda, qiziqarli tuzilgan bo'lib, uning mag'ziga xalqona ohang, milliylik, mehr-oqibat, jasorat, mardlik, vatanparvarlik, fidoyilik, insoniylik kabi tuyg'ular singdirilgandir. Ta'lim va tarbiyaning bunday uyg'unligi yetuk inson tarbiyalash uchun das-turulamal vazifasini o'taydi.

Mazkur qo'llanma sport ta'limi o'quv muassasalarining BO'SM, OSM, olimpiya zahiralari kollejlari murabbiylariga hamda oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya kafedralari va O'ZDJTSU talabalari uchun mo'ljallangan. Unda yosh o'quvchilarning ta'lim jarayonidagi o'quv va mustaqil sport mashg'ulotlarini tashkil etish uchun zarur bo'lgan tarixiy, nazariy va uslubiy bilimlar ko'lam, ularda amaliy ko'nikma va malaka hosil qilishga yordam beradigan manbalar o'rin olgan. Ushbu qo'llanma yoshlar hayotida jismoniy madaniyat va sportning ahamiyati, yoshlarning kuchli, chaqqon va baquvvat bo'lib o'sishini yaxshi yo'lga qo'yish, belbog'li kurash to'g'risida kasbiy mahoratni oshirish va kamolga yetkazishda qanday jismoniy mashqlar zarurligi kabi savollarga javob izlashda amaliy yordam beradi, degan umiddamiz.

Zamonaviy bolalar va o'spirinlar sporti bir-biri bilan yetarlicha uzviy bog'langan qurilmadan barpo etilgan: murabbiy – o'spirin sportchi – oila.

Bunday hamkorlik sportda ulkan yutuqlarga chorlaydi, sportda yuqori natijalariga erishishga ko'maklashadi.

1-BOB. BELBOG‘LI KURASHNING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

Har bir davlat, har bir millatning o‘zini milliy sport turlari mavjud. O‘zbekistonda “Kurash va belbog‘li kurash”, “Turon va o‘zbek jang san’ati”, Tataristonda “Koresh”, Yaponiyada “Dzyudo va sumo”, Rossiyada “Sambo”, Gruziyada “Chidaoba”, Qozog‘istonda “Kures”, Qirg‘izistonda “Alish”, Koreyada “Sirim”, Qadimgi Gretsiyada esa “Yunon-rim” va hokazo. Dunyo davlatlarining milliy kurash turlari juda ko‘p va ular xilma-xildir.

Tarixga nazar soladigan bo‘lsak, ibtidoiy jamoa davridayoq kurash harakatlari – hujum, himoya va ba‘zi-bir texnik harakatlarning dastlabki namunalari paydo bo‘la boshlagan. O‘zbek kurashi qadimda dunyoga kelgan bo‘lib, bu ko‘p sonli tarixiy yodgorliklarda o‘z aksini topgan.

Bahslarni tinchlik yo‘li bilan hal qilish, shuningdek, dushmanni asirga olish usullarini o‘z ichiga oladigan kurash usullarini tasvirllovchi qadimiy rasmlar hozirgi O‘zbekiston hududida olib borilgan arxeologik qazilmalar davomida topilgan. Aytish joizki, musobaqalar oldidan uloqtirishlar, sakrashlar, kuchni namoyish qilishni o‘z ichiga oluvchi mashqlar bajarilgan. Ular raqib-larning o‘zaro bellashuvlari oldidan badan qizdirish vositasi sifatida xizmat qilgan. Kurashchilar bir-birining teridan ishlangan belbog‘idan yoki ustki kiyimining turli joyidan ushlab, kurashishni boshlaganlar. Raqibni yerga tashlash usulini bajarishda oyoqlarning ishiga hamda chalish usuliga katta e‘tibor berilgan.

O‘zbekiston hududida yashovchi xalqlarda bellashuv birinchi tashlash-gacha davom etgan. Bu musobaqalar milliy musiqa ohanglari ostida o‘tkazilgan va musobaqa g‘olibi xalq o‘rtasida katta hurmatga sazovor bo‘lgan.

Kurashchilar bellashuvlari g‘alaba, oilaviy tantana yoki mavsumiy bayram-lar munosabati bilan o‘tkaziladigan bayramlar bezagi

bo'lgan. Buyuk alloma-larimiz, yozuvchi va olimlarimiz Abu Ali ibn Sino (980-1037), Alisher Navoiy (1441-1501) asarlarida kuchli kurashchilarning bellashuvlari tasvirlangan hamda ba'zi usullarning ta'rifi keltirilgan. Ushbu asarlardan ko'rinib turibdiki, o'zbeklarda usullar tizimi yetarlicha rivojlangan milliy kurash mavjud bo'lgan.

Xalqimiz necha yuz yillar davomida har bir sport turini yaratdi, sayqalladi va mukammallashtirdi. Saralangan milliy sport turlarini kelgusi avlodlar uchun ko'z qorachig'iday asrab-avaylab keldi.

Taraqqiyotning har qanday bosqichida ham katta avlod vakillari o'zlari to'plagan bilim va tajribalarini yoshlarga ham o'rgatib, tadrijiy bog'lanishni vujudga keltirdilar. Buning natijasi o'laroq yoshlarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga bo'lgan intilish kuchayib borgan. Agar harakatli mashqlar, o'yinlarni sinchiklab o'rganadigan, ularning har biri bilan tanishadigan bo'lsak, nafaqat ko'z quvnaydi, balki bu qalb ma'naviy yetuklik, jismoniy barkamollik sari intiladi.

Demak, yoshlarni jismoniy tarbiyalash jarayonida sport turlari va xalq harakatli o'yinlaridan ko'proq foydalanilsa, ularning ta'sirchanligi ham oshadi. Buning esa mamlakatimiz va millatimizning dunyo miqyosida nufuzi yuksalishi uchun ahamiyati katta. Shunday qilib, xalq sport turlari va harakatli o'yinlar mehnat, turmush tarzi, atrof-muhit, xalq madaniy merosi, an'analari, urf-odat-lari, umuminsoniy qadriyatlari bilan birikib, ajoyib mutanosiblikni hosil qiladi.

Yoshlarni jismoniy jihatdan tarbiyalashda milliy sport turlarini saralab olish, ularning hajmi, yo'nalishi va ta'sirchanligini belgilash o'ta muhimdir.

O'zbek sport turlaridan belbog'li kurashning jismoniy tayyorgarligini, o'rganish, tadqiq qilish va uni yoshlarni tarbiyalash amaliyotiga joriy qilish, milliy qadriyatlarimiz va ma'naviy boyliklarimizning yuksaklikka ko'tarishda asosiy vositalardan hisoblanadi. Xalq yaratgan buyuk xazinani avaylab saqla-shimiz, milliylik bo'yog'ini asrashimiz hamda uni kelajak avlodga bekamu-ko'st yetkazishimiz zimmamizdagi asosiy vazifadir.

Milliy sport turlari faoliyatning mustaqil turi sifatida muayyan darajada hamma vaqt jamiyat hayot tarzini belgilagan desak, mubolag'a bo'lmaydi. Ko'pgina mamlakatlarning olimlari va pedagoglari kurash turlari mohiyatini, uning kelib chiqishi, taraqqiyoti va ahami-

yatini o'rganmoqdalar. Shunga ko'ra, kurash turlarining mohiyati va kelib chiqishini ifodalovchi turli xil nazariyalar, fikrlar va qarashlar ham mavjud.

Belbog'li kurashning mashq turlari mazmunan g'oyatda boy, shaklan xilma-xil bo'lib, muayyan ijtimoiy-tarixiy tavsifga egadir.

“Milliy sport turlari xalq tantanalari va tomoshalarining eng yaxshi an'analarini o'zida jamladi, betakror, o'ziga xosligi va xususiyatlari bilan milliy madaniyatni nihoyatda boyitdi, avlodlar vorisligining xalq an'analarini o'zida mujassamlashtirdi” (T.S. Usmonxo'jaev. Jismoniy tarbiya. T., O'qituvchi, 2010).

2-BOB. BELBOG‘LI KURASH MUSTAQILLIK YILLARIDA

2.1. Belbog‘li kurashdagi yutuqlar va tadbirlar

Hozirgi kunda yurtimizda jismoniy tarbiya va sportga katta e‘tibor berilmoqda, shu sababli milliy sport turlarimizga bo‘lgan qiziqish katta. Belbog‘li kurashning jismoniy tayyorgarligi ishlab chiqilishiga asos biz tomonimizdan alohida e‘tibor qaratilmoqda. Chunki har tamonlama jismoniy yetuk sportchigina yuqori natijalarga erisha oladi.

“Belbog‘li kurash” milliy sport turi – ota-bobolarimizdan qolgan buyuk meros hisoblanadi. O‘zbekiston “Belbog‘li kurash” federatsiyasi 2001-yil 9-sentabrda O‘zbekiston Respublikasi davlat jismoniy tarbiya va sport qo‘mitasi raisi tomonidan tasdiqlangan. O‘zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi tomonidan 2002-yilning 2-fevral kuni ro‘yxatga olingan. O‘zbekiston Belbog‘li kurash federatsiyasining hakamlar kengashi raisi etib O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan ustoz A‘zamjon Shokirjonov tayinlangan.

O‘zbekiston Adolat sotsial demokratik partiyasi bilan hamkorlikda belbog‘li kurash sport turini keng yoyish va targ‘ib qilish maqsadida, Respublikamiz bo‘ylab “Belbog‘li kurash” bo‘yicha yoshlar va kattalar o‘rtasida Respublika va xalqaro musobaqalar tashkil qilinib, turli tadbirlar o‘tkazib kelinmoqda.

O‘zbekiston polvonlari 2004-2005-yillardan buyon Osiyo, jahon va xalqaro musobaqalarda ishtrok etib kelishmoqda. 2004-yili Qashqadaryo viloyatida bir, ya‘ni 81 kg gacha bo‘lgan vazn toifasida jahon chempionati bo‘lib, bunda 20 dan ortiq davlatlarning polvonlari ishtirok etgan va barcha raqiblarni ustidan g‘alaba qozongan hamyurtimiz parkentlik Dilmurod Ro‘ziyev birinchi jahon chempioni degan nomga sazovor bo‘lgan. 2005-yil Rossiya Federatsiyasining Qozon shahrida bo‘lib o‘tgan jahon chempionatida O‘zbekiston

polvonlari quyidagi vaznlarda faxrli o'rinlarni egallashdi:

66 kg vazn toifasida Rustam Umarov 1-o'rin.

73 kg vazn toifasida Shuxrat Isoqov 3-o'rin.

90 kg vazn toifasida Zoxid Jumaqulov 2-o'rin.

2006-yil Qozog'iston Respublikasining Olmota shahrida bo'lib o'tgan jahon chempionatida O'zbekiston polvonlari quyidagi vaznlarda faxrli o'rin-larni egallashdi:

73 kg vazn toifasida Rustam Umarov 1-o'rin.

81 kg vazn toifasida Zoxidjon Artiqov 3-o'rin.

90 kg vazn toifasida Zoxid Jumaqulov 1-o'rin.

100 kg vazn toifasida Sherzod Mirzanov 1-o'rin.

+100 kg vazn toifasida Shuxrat Bozorov 2-o'rin.

2007-yil Rossiya Federatsiyasining Ufa shahrida belbog'li kurash bo'yicha bo'lib o'tgan jahon chempionatida O'zbekiston polvonlari quyidagi vaznlarda faxrli o'rinlarni egallashdi:

Belbog'li kurash bo'yicha:

60 kg vazn toifasida Qodir Umurzaqov 2-o'rin.

81 kg vazn toifasida Zoxidjon Artiqov 1-o'rin.

90 kg vazn toifasida Nuriddin Maxamatov 3-o'rin.

+100 kg vazn toifasida Shuxrat Bozorov 2-o'rin.

Belbog'li kurash (erkin yo'nalish) bo'yicha:

81 kg vazn toifasida Farxod To'raev 2-o'rin.

90 kg vazn toifasida Zoxid Jumaqulov 3-o'rin.

100 kg vazn toifasida Chingiz Boymatov 1-o'rin.

+100 kg vazn toifasida Shavkat Omonullaev 2-o'rin.

2008-yil Afrika qit'asining Togo Respublikasi Lomo shahrida belbog'li kurash bo'yicha bo'lib o'tgan jahon chempionatida O'zbekiston polvonlari quyidagi vaznlarda faxrli o'rinlarni egallashdi:

Belbog'li kurash bo'yicha:

60 kg vazn toifasida Jahongir Abdulhayev 2-o'rin.

73 kg vazn toifasida Rustam Umarov 1-o'rin.

81 kg vazn toifasida Zoxidjon Artiqov 2-o'rin.

90 kg vazn toifasida Nuriddin Maxamatov 2-o'rin.

100 kg vazn toifasida Muxiddin Ashurov 3-o'rin.

+100 kg vazn toifasida Shuxrat Bozorov 2-o'rin.

2011-yil Qirg'iziston Respublikasining Bishkek shahrida belbog'li kurash bo'yicha bo'lib o'tgan jahon chempionatida O'zbekiston polvonlari quyidagi vaznlarda faxrli o'rinlarni egallashdi:

Belbog'li kurash bo'yicha:

68 kg vazn toifasida Muslim Axmadjonov 3-o'rin.

75 kg vazn toifasida Rustam Umarov 3-o'rin.

90 kg vazn toifasida Iskandar Maxamatov 3-o'rin.

Belbog'li kurash (erkin yo'nalish) bo'yicha:

68 kg vazn toifasida O'lmas Sayfiyev 2-o'rin.

90 kg vazn toifasida Zoxidjon Artiqov 3-o'rin.

2012-yil Qozog'ziston Respublikasining Astana shahrida belbog'li kurash bo'yicha bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida Osiyo chempionati va kattalar o'rtasida jahon chempionatida O'zbekiston polvonlari quyidagi vaznlarda faxrli o'rinlarni egallashdi:

Belbog'li kurash bo'yicha:

81 kg vazn toifasida Doniyor Qoraboyev 3-o'rin.

Belbog'li kurash (erkin yo'nalish) bo'yicha:

68 kg vazn toifasida Xusniddin Ro'ziyev 3-o'rin.

75 kg vazn toifasida Zaylobiddin Artiqov 1-o'rin.

82 kg vazn toifasida Rustam Umarov 3-o'rin.

90 kg vazn toifasida Xamidulla Xamzaxojayev 3-o'rin.

100 kg vazn toifasida Nuriddin Maxamatov 3-o'rin

48 kg vazn toifasida Zamira Axmedova 1-o'rin.

2012-yil Bashqirtiston Respublikasining Ufa shahrida belbog'li kurash bo'yicha bo'lib o'tgan jahon Kubogida O'zbekiston polvonlari quyidagi vaznlarda faxrli o'rinlarni egallashdi:

68 kg vazn toifasida Xusniddin Ro'ziyev 3-o'rin.

82 kg vazn toifasida Zaylobiddin Artiqov 3-o'rin.

90 kg vazn toifasida Latif Badalov 2-o'rin.

100 kg vazn toifasida Nuriddin Maxamatov 3-o'rin.

+100 kg vazn toifasida Bobir To'xtasinov 1-o'rin.

2013-yil Bashqirtiston Respublikasining Qozon shahrida belbog'li kurash bo'yicha bo'lib o'tgan butunjahon talabar Universitetasida O'zbekiston polvonlari quyidagi vaznlarda faxrli o'rinlarni egallashdi:

Koresh:

75 kg vazn toifasida Zaylobiddin Artiqov 3-o‘rin.

Belbog‘li kurash (Borba na poyasax), erkin yo‘nalishda:

82 kg vazn toifasida Zaylobiddin Artiqov 2-o‘rin.

90 kg vazn toifasida Nozimjon Ibroximjonov 3-o‘rin.

52 kg vazn toifasida Zamira Axmedova 3-o‘rin.

2013-yil Rossiya Federatsiyasining Ufa shahrida belbog‘li kurash bo‘yicha bo‘lib o‘tgan jahon chempionatida O‘zbekiston polvonlari quyidagi vaznlarda faxrli o‘rinlarni egallashdi:

Belbog‘li kurash bo‘yicha:

82 kg vazn toifasida Eldor Ne‘matov 2-o‘rin.

Belbog‘li kurash (erkin yo‘nalish) bo‘yicha:

68 kg vazn toifasida Xusniddin Ro‘ziyev 3-o‘rin.

75 kg vazn toifasida Raxmatjon Shamuratov 2-o‘rin.

82 kg vazn toifasida Zaylobiddin Artiqov 2-o‘rin.

+100 kg vazn toifasida G‘olib Ahmedov 3-o‘rin.

2014-yil Turkmaniston Respublikasining Ashxobod shahrida belbog‘li kurash bo‘yicha bo‘lib o‘tgan jahon chempionatida O‘zbekiston polvonlari quyidagi vaznlarda faxrli o‘rinlarni egallashdi:

62 kg vazn toifasida Toxirov Abdulla 2-o‘rin.

75 kg vazn toifasida Baxrom Odilov 3-o‘rin.

82 kg vazn toifasida Zaylobiddin Artiqov 3-o‘rin.

+100 kg vazn toifasida Bobir To‘xtasinov 3-o‘rin.

Belbog‘li kurash (erkin yo‘nalish) bo‘yicha:

68 kg vazn toifasida Xusniddin Ro‘ziyev 1-o‘rin.

82 kg vazn toifasida Obidali Mavlonov 1-o‘rin.

90 kg vazn toifasida Nozimjon Ibroximjonov 3-o‘rin.

+100 kg vazn toifasida Sherzod Rahimov 3-o‘rin.

3-BOB. BELBOG‘LI KURASHNINIG ASOSIY G‘OYASI HAMDA AFZALLIKLARI

Belbog‘li kurashninig asosiy g‘oyasi bu – yosh avlodni milliy va umuminsoniy qadryatlarga hurmat bilan qarashni o‘rgatish, yuksak axloqiy fazilatlarini shakllantirish orqali ularni aqliy, jismoniy va ruhiy rivojlantirish, shuningdek, belbog‘li kurash tarixiga va madaniyatiga, an‘analirimizga qiziqishni kuchaytirish, tarbiyalash va milliy sport turlariga, jumladan belbog‘li kurashga, Vatanimiz, xalqimiz va davlatimizga bo‘lgan hurmatini yuksak darajaga ko‘tarish.

“Belbog‘li kurash” fazilatlar:

1. Kamtarinlik.
2. Halollik.
3. Sabrlilik.
4. O‘zini nazorat qila olish.
5. Ruhiy jihatdan kuchlilik.
6. Adolatparvarlik.

1. Kamtarinlik.

Belbog‘li kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchi (shaxs) quyidagilarga rioya qilgan holda o‘zini nazorat qilib borishi kerak:

- a) kibrga barham berish;
- b) o‘zining kamchiliklarini yenga bilish;
- c) o‘zgalar nisbatan kamtarona bo‘lish;
- d) har doim insoniylik, olijanoblik va poklik tarafida bo‘lish;
- e) ustoz va shogird, keksa va yoshlar o‘rtasidagi hurmatni to‘g‘ri olib borish;
- f) avlodlardan qolgan urf-odatlarini hurmat qilish;
- g) o‘zgalar kasbini hurmat qilish;
- h) o‘z ishiga mas’uliyat va sidqidildan qarash.

2. Halollik.

Belbog‘li kurashda “halollik” so‘zi juda keng ma‘noni anglatadi. Ya‘ni, shogird (shaxs)ning yolg‘onni haqiqatdan ajrata bilishi, ba‘zi

hollarda o'zining nohaqligiga amin bo'lishi va tan olishi o'z aksini topgan.

a) shogird belbog'li kurash asoslarini, o'zining bilimlarini noto'g'ri maqsadda o'rganib borsa;

b) shogird o'z ustoziga va boshqalarga nisbatan qalban teskari bo'lsa;

c) ustozidan xizmat ko'rsatmagan unvonni talab qilsa;

d) olgan bilimini yomon yo'lda ishlatsa;

e) bergan so'zining ustidan chiqmasa;

f) boshqalar fikrini tan olmasa, halollik bo'lmaydi.

3. Sabrlilik.

Ota-bobolarimizdan bir naql bor: "Sabr qilgan, sinovlarga chidagan odam, albatta o'z maqsadiga yetadi va mukofotga ega bo'ladi". Sabr qilgan inson o'z baxtini topadi. Baxt qushi sabr qilgan inson boshiga qo'nadi. Tarixdan ma'lumki, inson o'zining oliy maqsadlariga faqat mehnati, talabchanligi hamda sabr-toqatliligi bilan erishgan.

Belbog'li kurashning asosiy yutuqlaridan biri – barcha qiyinchiliklar va to'siqlarni yengib borishdir. Faqatgina tirishqoqlik, chidamlilik va sabrlilik bilan yuksak natijalarga erishish mumkin.

4. O'zini nazorat qila bilish.

Belbog'li kurash bilan shug'ullanuvchi shaxs uchun fazilat alohida o'rin tutadi. Chunki kurashchi nafaqat sirtidan, balki ichki dunyosini ham nazorat qilishi lozim. Bu esa uning musobaqalardagi ishtirokida va kundalik hayotida namoyon bo'ladi. Musobaqa jarayonida o'zining nazoratini yo'qotish, kurashchi va uning raqibi uchun ham salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Kurashchining hayoti davomida o'z qobiliyati chegarasini bilmasligi ham unda o'zini nazorat qilish xususiyati yo'qligidan dalolat beradi.

5. Ruhiy jihatdan kuchlilik.

Bu fazilat insonda kutilmagan vaziyatlarda uchraydigan xavf-xatar qarshisida namoyon bo'ladi. Belbog'li kurash bilan shug'illangan haqiqiy shogird (shaxs) har doim kamtar va haqiqatparvar bo'ladi. Bunday shaxs qanday vaziyat bo'lmasin, unga qarshi kuchlar qanchali kuchli bo'lmasin, adolat tantanasi, haqiqat himoyasi uchun hech bir qo'rquvsiz, ikkilanmasdan va astoydil kurashadi.

6. Adolatparvarlik.

Ushbu fazilat har bir kurashchi, murabbiy va hakamlarda bo'lishi albatta shart va zarur. Amir Temur bobomiz ham "Kuch adolatda" deb bejiz aytma-ganlar. Adolat bor joyda tinchlik va hotirjamlik bo'ladi. Har bir kurashchi va hakam kurash gilamiga chiqqanidan keyin kurashchini harakatlarini odilona, adolatli ravishda baholashi lozim. Aks holda musobaqa jarayonida o'zaro janjallarga sababchi bo'lishi mumkin.

Belbog'li kurashning afzalliklari – belbog'li kurashning boshqa kurash turlaridan farqi shuki, bu kurashda raqibni belbog'idan ushlagan holda va raqiblar bir-birlarini ko'rmasdan hamda raqiblar bir-birlariga jarohat yetkaz-magan holda bir-birlarini harkatlarini sezish, his qilish orqali kurashadilar. Shunday afzalliklari bilan boshqa kurash turlaridan tubdan farq qiladi.

4-BOB. BELBOG'LI KURASH MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA TIBBIY NAZORAT. JISMONIY DAVOLASH ASOSLARI

4.1. Tibbiy nazoratning maqsadi, vazifalari va uni tashkil qilish shakllari

Tibbiy nazorat jismoniy mashq va sport bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarliklarini o'rganish hamda yaxshi-lashga yo'naltirilgan.

Rivojlanish darajasini ko'tarish, yoshlarni yuksak sport yutuqlariga erishishlari uchun jismoniy madaniyat va sport vositalaridan to'g'ri foyda-lanishga o'rgatishdir. Tibbiy nazorat oldida quyidagi vazifalar turadi:

a) o'quv mashg'ulotlarini, jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlari va sport musobaqalarini tashkil etish chog'ida sanitariya-gigiyena va davolash talablarini bajarishni nazorat qilish;

b) jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish, ommaviy sport tadbirlarining yuqori samaradorligini ta'minlash, jismoniy tarbiya va sport jihozlarini o'quvchi-larning hayoti va turmush tarziga joriy qilish;

c) turli jismoniy mashqlar va sport turlaridan sog'lomlashtirish va boshqa vazifalarni hal etish maqsadida mustaqil foydalanishda o'quvchilarning savodxonligini oshirish.

Tibbiy nazorat birqancha tibbiy va tibbiy-pedagogik tadbirlarni tashkil etish shakllarini o'z ichiga oladi. Qabul qoidalariga binoan o'quvchi qaysi tibbiy guruhga mansubligi ko'rsatilib, salomatlik haqida ma'lumotnoma beri-ladi. Biroq, qabul qilishda har bir o'quvchining tibbiy ko'rik haqida ma'lu-motnomasi bo'lsa-da, chuqur tibbiy ko'rikdan o'tishi shart. Bunda uning bo'yi, vazni, tinch holatda chuqur nafas olib va nafasni to'liq chiqargan paytda ko'krak ay-lanasining kattaligi, o'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS), yurak uri-

shi tezligi (YuUT), arterial qon bosimi, panja mushaklari va boshqa antropometrik va funksional ko'rsatkichlar yanada puxta o'rganib, aniqlanadi. Shundan so'ng ilk tibbiy guruhlariga ajratiladi va ularni sport mashg'ulotlariga, musobaqalarga qatnashishga ruxsat berish yoki bermaslik masalalari hal qilinadi.

O'quvchilarning tibbiy guruhlarini tashkil etishda tibbiy komisiya a'zolari Sog'liqni saqlash vazirligining me'yoriy hujjatlaridan foydalanadilar. Ularda tibbiy guruhlarining mezonlari va mumkin bo'lgan jismoniy yuklama ko'rsa-tilgan hamda sport mashg'ulotlariga to'g'ri kelishi yoki to'g'ri kelmasligi qayd etiladi.

Asosiy tibbiy guruhga sog'lig'ida hech qanday nuqsoni bo'lmaganlar yoki bir ozgina o'zgarish bo'lganlar, yetarlicha jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lganlar kiradi. Ularning sport guruhidagi mashg'u-lotlardan biriga yoki to'liq hajmdagi o'quv dasturi bo'yicha sport musobaqa-lariga qatnashishiga yo'l qo'yiladi.

Tayyorgarlik tibbiy guruhiga salomatligida bir ozgina o'zgari-shi bo'lgan, yetarlicha jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligi bo'lmaganlar kiradi. Guruhga qo'yiladigan o'quvchilar jismoniy tarbiya o'quv dasturi bo'yicha mashg'ulotlarga harakat, ko'nikma va malakasi majmuini asta-sekin o'zgartirishlar sharti bilan qo'yiladi.

Maxsus tibbiy guruhga salomatligida doimiy yoki vaqtinchalik o'zgarish yuz berib turadiganlar, chegaralangan jismoniy yuklamani talab etadigan, o'quv va ishlab chiqarish ishlarini bajaradiganlar qo'yiladi. Bunday tibbiy guruh o'quvchilariga maxsus o'quv dasturi bo'yicha jismoniy mashg'ulotlariga ruxsat beriladi.

Yuqorida o'quv muassasasi o'quvchilarining dastlabki tibbiy ko'rigi mazmuni bayon qilingan. Ular bir necha bor qo'shimcha va takroriy shifokor ko'rigiga ham jalb qilinadilar.

Takroriy shifokor ko'rigi o'quv-mashg'ulot jarayonining qay darajada to'g'ri va samaradorligi haqida ma'lumot olish imkonini beradi. Sportchilar qo'shimcha tibbiy ko'rikdan musobaqa oldidan kasallik yo shikastlanish yuz berganda, yo muntazam jadal mashg'ulotdan so'ng o'tadilar. Yetakchi sport-chilar (tuman, shahar, viloyat dispanserlari), BO'SM o'quvchilari esa doimiy jismoniy tarbiya – tibbiy kabinet va dispanserlari nazorati ostida bo'ladilar.

Tibbiy-pedagogik nazorat jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiy hamkorligida bevosita o'quv-mashg'uloti va musobaqalarida olib boriladi.

Tibbiy nazorat quyidagi shakllarda: o'quvchilarni jismoniy turbiyalash mobaynida o'quv mashg'ulotlari va musobaqalarida; mashg'ulot yig'inlari va sport-sog'lomlashtirish oromgohlarida; mashg'ulot va jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish va shart-sharoitlarning sanitariya-gigiyenik holati tekshirilganida; sport mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish va ogohlantirishda, shug'ullanuvchilar orasida kasallik tarqalishini ogohlantirishda, o'quvchilar o'rtasida sanitariya-ma'rifiy ishlar olib borilganda ham tashkil qilinadi.

Zamonaviy sportdagi tibbiy nazoratning muhim shakli maxsus (anti-doping) nazorati bo'lib, u organizm ish qobiliyatini ayiruvchi omillar, ya'ni salomatlik uchun xavfli moddalarni sportchilar qabul qilishlarining oldini olish hamda ogohlantirish, organizm energiya manbaini ortiqcha safarbar qilishdan iborat.

Modda almashinuvining ortiqcha rag'batlantiruvchi bunday omillari vaqtincha ish qobiliyatini oshiradi, himoya mexanizmini ishdan chiqaradi, og'ir patologik (kasalmandlik) holatlarining rivojlanishi xavfini tug'diradi, hatto ayrim holatlarda o'limga ham olib kelishi mumkin. Doping qabul qilgan sportchilarni aniqlashning zamonaviy usullari ishlab chiqilgan. Sportchining doping qabul qilganligi tasdiqlangan holatlarda, u musobaqadan chetlashtiriladi, to'plagan natijasi esa bekor qilinadi.

Tibbiy tekshiruvning tarkibiy qismi jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishini baholashdir. U tashqi ko'rik usuli – antropometrik o'lchov va hisoblarda baholandi.

Tashqi ko'rik paytida qaddi-qomat, gavda suyaklarining shakli (ko'krak qafasi, orqa, qorin, oyoqlar), mushaklarning holati, teri qatlami, semirish va boshqa)lar hisobga olinadi.

Ko'krak qafasi quyidagi: konussimon, silindrsimon va zichlangan ko'rinishda bo'ladi.

Jismoniy mashg'ulotlari va sport ko'krak qafasi hajmining oshishi va o'zgarishiga ta'sir ko'rsatadi. Badantarbiya va sport

bilan shug'ullanuv-chilarda ko'krak qafasining silindrsimon shakli ko'proq ko'zga tashlanadi, chunki ular nafas olish apparati ishining eng yuqori samaradorligini ta'min-laydi.

Umurtqa pog'onasi shakliga ko'ra me'yorli – to'g'ri (a), dumaloq (b), tekis (c), egarsimon (d) bo'ladi. Muayyan ma'noda umurtqa pog'onasining shakli umurtqa pog'onasi ustunining rivojlanish darajasiga bog'liq.

Jismoniy mashg'ulotlar, shuningdek, maxsus (tuzatuvchi) mashqlar bilan mushaklarni mustahkamlashga ta'sir ko'rsatib, skolioz – umurtqa qiyshayishi to'g'rilanadi.

Erta bolalik yoshidan, odatda, oyoqning shakli barqaror shakllanib boradi. Biroq bolalikdagi ayrim kasalliklardan so'ng va mushaklarning yetarlicha rivojlanmaganligi natijasida oyoq shakli o'zgarishi mumkin. Jismoniy tarbi-yachi va sportchilarda oyoq panjasi ko'pincha normal shaklga ega bo'ladi, chunki rang-barang jismoniy yuklamalar (yurish, yugurish, sakrash va boshqa mashqlar) oyoq panja mushaklariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning qubbasini mustahkamlaydi.

Olib borilgan antropometrik o'lchashlar natijasida jismoniy rivojlanish xususiyatlari va darajasi, sportchining jinsi, yoshiga mosligi, jismoniy rivojla-nishning jismoniy mashq va sport ta'sirida o'zgarishi aniqlangan. Antropo-metrik o'lchashlar, odatda, har vaqt kunning bir paytida, bir sport kiyimida (yaxshisi, sport kalta ishtonida), bir jihozning o'zida olib boriladi. Bu faqat yuqori darajadagi aniq o'lchov bo'lmay, balki aniqlangan o'zgarishning obyektivligini to'g'ri baholashga erishish imkonini beradi.

Bo'yning uzunligi bo'y o'lchagich bilan 0,5 sm gacha aniqlikda o'lchanadi. O'rganilayotgan kishi o'lchagich reykasi yonida tik holda orqasi bilan turadi. Yog'ochga to'voni, orqasi, kuragi tegib turadi. Boshni shunday holatda ushlab kerakki, ko'z to'g'ri burchak ostida va quloqlar gorizontal ko'rinsin. O'lchagichning yog'ochi boshga erkin tushiriladi. Gavda uzunligini o'lchaganda kun oxiriga nisbatan ertalab uyqudan uyg'ongandan so'ng 1-3 sm ga uzunroq bo'lishini yodda tutish kerak. Og'ir jismoniy ishdan so'ng tana uzunligi 3-5 sm ga qisqaradi. Vazn tibbiyot tarozisida 5 g gacha aniqlik bilan o'lchanadi.

Qayda qismlarining aylanasi (bo'yin, ko'krak qafasi, bel, son, bilak va boshqalar) santimetr tasmasi yordamida o'lchanadi.

Ko'krak qafasining aylanasini o'lchaganda ko'krak aylanasi tinch, maksimallashtirilgan nafas olish paytida yoki to'liq nafas chiqargandan so'ng o'lchanishiga ahamiyat berish kerak. Oxirgi ikki o'lchovdagi farq ko'krak qafasi ekskursiyasi deb aytiladi. 8-10-12 *sm* miqdorlar nafas olish apparatining yaxshi rivojlanganligini ko'rsatadi. Bunday ko'rsatkichlar ko'pincha badantariyatchi va sportchilarga xos. Jismoniy mehnat, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmaydiganlarda bu ko'rsatkich, odatda 5-7 *sm* dan oshmaydi.

Bilak aylanasi ikki holatda o'lchanadi. Birinchisi tarang, ikkinchisi, bo'shashtirilgan holda. Ularning farqiga binoan bilak mushagining rivojlanish darajasi (ikki boshli yoki uch boshli mushakka ko'ra) aniqlanadi.

Muxsus asboblarda bilak, ko'krak qafasi va to's yug' qatlamining qalinligi o'lchanadi. Cho'ziluvchi bel kuchi va panja mushaklarini o'lchash uchun har xil dinamometrlar qo'llanadi.

Hozirgi paytda jismoniy rivojlanish majmuini baholashning ilmiy asoslangan usullaridan foydalanilmoqda.

5-BOB. SHAXSIY VA IJTIMOIIY GIGIYENA

5.1. Jismoniy mashqlarning gigiyenik asoslari

Gigiyena inson salomatligiga tashqi muhitning ta'sirini o'rganadi. Gigiyenaning asosiy vazifasi – yashashning eng qulay sharoitini izlash, insonning ish unumdorligini oshirish qobiliyatiga ega bo'lgan organizmning tashqi muhitning zararli ta'siriga qarshiligini kuchaytirishdir.

Insonni o'rab turgan atrof-muhit doimo harakatda va o'zgarishda. Inson organizmi uchun barcha ta'sirni yoqimli deb bo'lmaydi. Shuning uchun ham organizm doimo o'zgaruvchan tashqi muhit sharoitiga moslashuvchi jarayonda bo'ladi. Kishilarda tashqi ta'sirga moslashish chegarasi ham har xil. Masalan, ba'zi odamlar havo sal soviganida kasal bo'lib qoladi, boshqalari esa sovuqda yyengil usti-boshda yuraveradi, hatto, qishda muzdek suvda cho'miladi. Ayrimlar yoz kunlari kun bo'yi ishlashlari mumkin. Jaziramada qolgan ba'zi kishilarning terisi quyoshda 3-4 soatdan so'ng kuyadi. Ayrim sportchilar 42 km 195 m marafon masofani bosib o'tgandan so'ng, hatto, kechqurun raqsga ham bora oladi. Chiniqmagan kishi esa uncha katta bo'lmagan jismoniy mashq yoki ishdan keyin o'zini lohas his qiladi.

Badantarbiya va sport o'zgaruvchan atrof-muhit sharoitiga insonning moslashishida muhim vosita hisoblanadi. Ya'ni, jismoniy mashg'ulotlar insonning moslashish mexanizmini mashq qildirish uchun katta ahamiyat kasb etadi va o'zgaruvchan noqulay ob-havo sharoitlariga uning issiq va sovuqqa, nam havo, odatiy bo'lmagan jismoniy yuklamalar va boshqalarga qarshi tura olish qobiliyatini rivojlantiradi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismo-niy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari

to'g'risida"gi 1999-yil 27-may 271-sonli qarorini amalga oshirish maqsadida nazkur qarorga binoan o'quvchilar va talabalarning umumjismoniy tayyorgarligini maxsus testlar bo'yicha tekshirishning umummilliy haftasini joriy qilish, shuningdek, mamlakatimiz aholisining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash hamda o'stirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish maqsadida, maxsus testlarni muvaffaqiyatli topshirganlik uchun xalq do'stoni qahramonlari sharafiga "Alpomish" va "Barchinoy" deb nomlangan uch dara-jali ko'krak nishonlarini ta'sis etish konsepsiyasi topshirildi.

"Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarining barcha bosqichlarida shaxsiy va ijtimoiy gigiyena bo'yicha majburiy bilimlar, ularni amaliyotda qo'llay bilish kiritilgan:

13-14 yoshlilar uchun jismoniy mashg'ulotlar davomida o'z-o'zini boshqarish, nazorat kundaligi, jismoniy mashg'ulotlar paytida tomir urish ko'rsatkichidan foydalanish;

15-16 yoshlilar uchun o'qish va dam olishning qat'iy tartibini, toliqish, uning belgilari va oldini olish choralari, jismoniy mashg'ulotlar davrida tomir urishi;

17 yoshlilar uchun yuklamalar, tomir urish holati, muqobil kun tartibi, ovqatlanish, tiklanish massaji va boshqalar.

Shaxsiy va ijtimoiy gigiyena sohasi bo'yicha muntazam bilimlarini, jismoniy mashqlarning gigiyenik asoslarini o'rta maxsus, kasb-hunar kollejlari o'quvchilari, oliy o'quv yurti talabalari egalashlari zarur. Yoshlar uchun "Alpomish" va "Barchinoy" testlarining o'z yoshlariga doir majmuida shaxsiy gigiyena masalalarini chuqur o'rganish nazarda tutiladi: bu turli kasb egalarining optimal harakat rejimi, jismoniy mashq mashg'ulotlari paytida ularning oqilona ovqatlanishi, tiklanish massajidan va boshqalardan foydalanish, salomatlikni asrash hamda mustahkamlash, jismoniy va aqliy ish qobiliyatlarini ko'tarish uchun jismoniy madaniyat va sportning qulay vositalarini qo'llashdan iboratdir.

5.2. Belbog'li kurashda sportchining shaxsiy gigiyenasi

Belbog'li kurashchilar o'z organizmlari funksiyalarini takomillashtirish maqsadida ongli ravishda faoliyat sharoitini murakkablashtiradilar, masalan, raqibni ko'p marta ko'taradilar, katta masofani bosib o'tadilar, og'ir mashqlarni bajaradilar. Biroq, faoliyat sharoitini murakkablashtirish ishiga bemaslahat kirishib bo'lmaydi, ya'ni gigiyenik qoidalar asosida mustahkamlangan va jismoniy tarbiya hamda sport bilan shug'ullanuvchilar uchun tavsiya qilingan, jismoniy yuklamalarning ilmiy asoslangan me'yorlariga rioya qilishni taqozo qiladi. Ularga o'quv-mashg'ulot ishlarida rioya qilish kerak. Sportchiga qanday shaxsiy gigiyenik talablar qo'yiladi? Shaxsiy gigiyenaning asosiy talabi mehnat faoliyati va turmush sharoitida inson salomatligini asrash va mustahkamlashga yo'naltirilgan. Bu qoidalarining ko'pchiligini inson bolalikdan o'zlashtiradi, ya'ni u ob-havoga qarab kiyinadi, yuvinadi, tishlarini yuvadi va hokazo. Shaxsiy gigiyenaning boshqa qoidalari va me'yorlari ham bor. Chunonchi, kun tartibi, mehnat va dam olishni samarali almashtirish, tana va terini parvarish-lash, me'yorida uxlash, ovqatlanish, kiyim va poyabzalga bo'lgan talablar va shu kabilardir. Bular butun hayotiy faoliyat davomida o'rgatiladi va bilib olinadi. Qancha erta o'zlashtirilsa, ular shuncha mukammal rivojlanadi, hayot shuncha to'laqonli va qiziqarli, ijodiy faoliyat yanada davomli va sermazmun bo'ladi.

Kun tartibi yoki kunning qat'iy taqsimlanishi doimiy bir vaqtda turish va ertalabki gigiyenik badantarbiya (EGB), suv muolajalari va nonushta, ishga yoki o'qishga borish, katta tanaffus va uyga qaytish, tanovul qilish va dam olish, sport mashg'uloti, uy yumushlari, ko'ngil ochish, kechki sayr, uyquga tayyorgarlik va boshqa faoliyat turlaridan iborat. Uzoq yillar amal qilingan bunday kun tartibi xatti-harakatlarning tartiblilikida, hayot faoliyati murakkab ichki jarayonlarning o'tishida namoyon bo'ladi. Masalan, doimiy ravishda, bir vaqtda uyg'onish, EGBni, albatta bajarish butun organizmdagi ritmik faoliyatni, yuqori ish unumdorligini va kun mobaynidagi ko'tarinki kayfiyatni ta'minlaydi. Doimiy kun tartibining mavjud emasligi esa ishga sekin kirishishda, o'zini yomon his qilishda, sportchilarda esa

natijalar pasayishida namoyon bo'ladi.

Kun tartibini tuzishda inson o'zining bandligini – katta-kichik ishlardan mayda-chuyda ishlargacha hammasini hisobga olish lozim. Jamoniy tarbiya o'qituvchisining maslahati, ularning bilimi va tajribasi shunday kun tartibini tuzishga, muvaffaqiyatli o'qishga hamda sevimli sport turi bilan shug'ullanishiga yordam beradi. Quyida (1-jadvalda) namuna tariqasida sport shu'basida shug'ullanuvchi o'rta maxsus ta'lim muassasasi o'quvchisining kun tartibini misol tariqasida keltiramiz:

1-jadval

Kun tartibi

Sutka vaqti	Faoliyat turlari
7.00	Turish, o'rin-ko'rpani yig'ishtirish
7.05 – 7.20	Ertalabki gigiyenik badantarbiya (EGB)
7.20 – 7.45	Chiniqtiruvchi muolaja, yuvinish, kiyinish
7.45 – 8.00	Nonushta
8.00 – 8.20	O'qishga yo'l olish
8.20 – 14.30	O'quv mashg'ulotlari, jamoat ishlari
14.30 – 15.00	Uyga qaytish
15.00 – 15.30	Tushlik
15.30 – 16.30	Tushlikdan so'nggi dam olish
16.30 – 18.00	Jismoniy mashg'ulot va uyda mustaqil jismoniy mashqlarni bajarish, shuningdek, dars qilish, uy ishlari, sayr, ko'ngilochar o'yinlar va boshqalar bilan mashg'ul bo'lish.
18.00 – 18.10	Tushki ovqat
18.10 – 20.00	Uy topshiriqlarini bajarish
20.00 – 20.30	Kechki ovqat
20.30 – 22.00	Bo'sh vaqt (sayr qilish, o'qish, teleko'rsatuvlarni tomosha qilish va boshqalar)
22.00	Uyquga yotish

Uyqu – kun tartibining ajralmas tarkibiy qismi. Uyqu paytida organizm dam olib, o‘ziga keladi va kuch yig‘adi. Ayniqsa, uyqu asab tizimi uchun muhim ahamiyatga ega bo‘lib, u asab to‘qimalari oziqlanishining yaxshi-lanishiga ta’sir ko‘rsatadi. Uyqu kishini tetiklashtiradi, holdan toyishning oldini oladi, kun faoliyati uchun kuch beradi. Odatda, 14-16 soatlik ish kunidan keyin uyquga ehtiyoj tug‘iladi. Katta yoshdagi kishilarga, ko‘pincha, sutkada 8 soat uyqu yetarli bo‘ladi, o‘smirlar 9-10 soat uxlasalar, uyquga to‘yib turadilar. Uyquga yotish uchun soat 22 dan 23 gacha eng yaxshi vaqt hisoblanadi. Badantarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchilar, ayniqsa, ishlarning tig‘iz (imtihon, musobaqalar, jismoniy mashg‘ulotlar) davrida ko‘proq uxlashlari kerak. Tez va qattiq uxlab qolish uchun kechki payt 30-40 daqiqa toza havoda sayr qilish, xonani shamollatish maqsadga muvofiqdir. Kunduzgi uyqu ham foydali, biroq unga individual ehtiyoj bo‘lishi zarur. Chunki, kunduzi uxlansa, kechki uyqu buziladi. Kun bo‘yi qattiq charchagan kishi, odatdagidan 1-2 soat oldin yotgani ma’qul. Musobaqa oldidan sportchilarning hayajon-lanishi yaramaydi, chunki uyqu buzilishi mumkin. Oqilona rejim va barcha gigiyenik qoidalarga rioya qilish uyqusizlikning oldini oladi.

Tana va terini parvarish qilish. Tanamizning teri qatlami organizmning atrof-muhit bilan o‘zaro faoliyatida muhim rol o‘ynaydi. Teri qatlami ichki organ va to‘qimalarni tashqi muhit ta’siridan himoya qiladi, tana haroratini mo‘tadil saqlash jarayonini amalga oshiradi. Bu jarayonlarning me’yorida kechishi sezilarli darajada teri qatlamining tozaligiga bog‘liq.

Teridan ter va tuzlar ajralib chiqadi, bu mikroorganizm uchun oziqlan-tiruvchi vosita bo‘lib xizmat qiladi. Ifloslangan, yara bo‘lgan teri qatlamining jarohatlangan, shilingan, timalgan joyi sezilarli darajada o‘zining bakteritsid (bakteriyalarni o‘ldiruvchi) xususiyatini yo‘qotadi, shuningdek, to‘qimalarga mikroblarning chuqurroq kirib borish imkoniyatini oshiradi. Yomon parva-rishlangan teri, kir-chir ust-bosh va poyabzal turli teri kasalliklarining kelib chiqishiga sabab bo‘ladi. Kasalliklar kelib chiqishining boshqa mumkin bo‘lgan sabablariga terining qurishi, kuchli ter ajralishi, umumiy toliqish, noto‘g‘ri ovqatlanishni ham ko‘rsatish mumkin.

Sportchilar haftada bir marta hammom (sauna)ga borishlari tavsiya qilinadi, mashg'ulotdan so'ng esa iliq dush (40 darajali) qabul qilishlari foydalidir. Haddan tashqari issiq yoki sovuq suv markaziy asab tizimi (MAT)ning qo'zg'aluvchanligini oshiradi, bu ham uyquning buzilishiga sabab bo'lishi mumkin. Bug'li va quruq havoli hammom tiklanish jarayonini tezlash-tiradi, organizmning moslashuvchanlik imkoniyatini oshiradi, yurak-qon tomir tizimining funksional holatini, tana haroratini mo'tadil saqlash jarayonini yaxshilaydi.

Hammom katta gigiyenik ahamiyatga ega, ammo hammomdan noo'rin foydalanish, ayniqsa, yosh sportchilarni bo'shashtirishi, hol-sizlantirishi, bosh og'rig'i va vaqtinchalik ish qobiliyatining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Ayrim sport o'yinlari va yakkakurashlar (basketbol, gandbol, kurash turlari va boshqalar)da tirnoqlar parvarishiga e'tibor bermaslik sportchilar orasida jarohatlanishga sabab bo'lishi mumkin. Gimnastika, og'ir atletika va boshqa sport turlari bilan shug'ullanish tufayli qo'l, oyoq qadoqlanishi kelib chiqadi. Ularni glitserin va krem bilan yumshatish tavsiya qilinadi.

Sochni ham parvarish qilish talab qilinadi. Chunki, badantarbiya va sport bilan uzoq vaqt shug'ullanish chog'ida, soch odatdagiga nisbatan tez ifloslanadi. Sochni har haftada (har kuni emas) issiq suv bilan sovun ko'pigi yoki tegishli shampun ishlatib, yuvish tavsiya qilinadi. Sochni bir kunda bir necha marta tarash yoki har kuni maxsus massaj cho'tkasi bilan massaj qilish ham foydali.

Og'iz bo'shlig'i va tishlar parvarishi tishlarni faqat oppoq qilish haqida g'amxo'rlik bo'lmay, balki bu nosog' tishlar hamda oshqozon-ichak kasallik-laridan saqlanishdir.

Oziq-ovqat qoldiqlari og'iz bo'shlig'idagi mikroblar uchun ozuqa bo'lib xizmat qiladi. U buzilib, og'izdan noxush hid keladi, tishlar orasida tosh hosil bo'lishini kuchaytiradi, milk to'qimalarining bo'shashib qolishi (parodontoz) kasali paydo bo'lishiga, shuningdek, tish qimirlab qolishi va tushib ketishiga olib keladi. Shuning uchun tish pastasi yoki tish kukuni bilan kuniga ikki marta yuvish maqsadga muvofiqdir.

Og'iz bo'shlig'i parvarishiga shifokorning maxsus ko'rigi – sanatsiya (og'iz bo'shlig'ini davolash) kiradi. Odatda, sanatsiya tishlardagi toshlarni olish, uni plombalash, davolash imkoniyati bo'lmagan tishlarni oldirib tash-lashdan iborat. Yaxshisi, milkni uyda ko'rsat-kich va bosh barmoq yordamida yuqori milkdan, ya'ni balanddan pastga, pastdan yuqoriga massaj qilish foydalidir.

5.3. Aqliy va jismoniy mehnat gigiyenasi

Insonning asab tizimi uzluksiz faoliyat ko'rsatadi. U butun orga-nizmning muvofiqlashgan faoliyatini, uning atrof-muhit bilan o'zaro munosabatini ta'minlaydi. Inson faoliyati natijasida yuzaga keladi-gan toliqish, shu jumladan, aqliy toliqish ham, avvalo, MATda rivoj-lanadi. MAT toliqishning oldini olish maqsadida, mehnatni oqilona tashkil etishning gigiyenik asoslangan unsurlari, mehnat operatsi-yalarini optimallashtirish qo'llanadi.

Jismoniy mehnatni samarali hamda ishlovchining ortiqcha haraka-tini bartaraf qilish maqsadida faoliyat har xil mushak guruhlarini bo'shashtiruvchi harakatlarni amalga oshirishga yo'naltiriladi. Bu bilan harakat faoliyatini boshqaradigan, mehnat jarayonida qatna-shadigan bosh miya burmachalaridagi qo'zg'alish va tormozlanish-niing almashish ketma-ketligi ta'minlanadi.

Davomli va aqliy zo'riqishni talab qiladigan ish MATning toliq-ishiga olib keladi. Bosh miya burmachalari bo'lakchalaridagi toliq-ishning oldini olishning eng yaxshi vositasi boshqa faoliyat turiga o'tish hisoblanib, bunda eng yaxshisi yyengil jismoniy ish: chor-bog'da ishlash, sayr, yyengil yugurish, gimnastika va hokazolar bi-lan shug'ullanish tavsiya qilinadi. Bular, albatta, o'quv muassa-sasi-da jadval tuzish paytida hisobga olinadi.

Esda tutish lozimki, aqliy va jismoniy mehnatni almashtirish asab tizimini toliqishdan saqlaydi, ish qobiliyatini oshiradi.

5.4. Sogʻlom boʻlay desangiz!

Chiniqtirish – bu organizmning atrof-muhit noqulay omillari taʼsiriga moslashuvidir. Abu Ali ibn Sino kishi organizmini chiniqtirishda tabiiy oʻgʻitlarni tavsiya etgan.

Chiniqtirishning mohiyati mashq paytida issiqlikni saqlash va uzatish yoki, boshqacha qilib aytganda, tana haroratini moʻtadil saqlash tizimini takomil-lashtirishdan iborat. Bu jarayon MATning faol ishtiroki paytida boʻlib oʻtadi. Inson tanasiga muntazam havo, suv va quyosh nurlarining taʼsir koʻrsatishi, muhit harorati oʻzgarishlariga moslashayotgan organizmda bilinadi. Ayniqsa, bunday moslashish reflekslari badantarbiya va sport mashgʻulotlari paytida: suzuvchi suvda, marafonchi issiq yozda yoʻlda boʻlganda samarali hosil boʻladi.

Chiniqishning foydasi shundan iborat boʻlib qolmay, balki organizmning kasalliklarga, avvalo, shamollashga qarshi kurashuvchanligini oshiradi, shu-ningdek, insonning asab tizimi mustahkamlanadi, organizmda modda alma-shinuvi faollashadi, yurak, oʻpka va boshqa organlar faoliyati yaxshilanadi. Oqibatda, insonning umumiy chidamliligi oshib, ish qobiliyati ortadi. Havo, suv va quyosh bilan chiniqish hammabop chiniqish turidir.

Havo bilan chiniqish juda qulay vosita boʻlib, u butun organizmga yaxshi taʼsir koʻrsatadi. U MAT tonusini koʻtaradi, toʻqimalarni qon bilan taʼminlashni yaxshilaydi. Havo vannalarini yoz va qishda ochiq havoda qabul qilish mum-kin. Yozda – dala-hovlida, qishda – ochiq darcha ostida. Agar ular EGB mash-gʻuloti bilan birgalikda amalga oshirilsa, yanada yaxshi. Har qanday oʻquv-jismoniy mashgʻulotda ochiq havodan chiniqish uchun foydalanish mumkin. Buning uchun yengil kiyinish kerak. Biroq, shamol esib turganda ishlayotgan mushaklarning soʻvishiga yoʻl qoʻymaslik darkor.

Suv bilan chiniqish, bu – insonning atrof-muhit harorati oʻzgarishlariga moslashishining favqulodda samarali vositasidir. Suv yuqori issiqlik oʻtkazuv-chanlik xususiyatiga ega boʻlib, u haroratni moʻtadil saqlash jarayoniga kuchli taʼsir koʻrsatadi.

Chiniqtiruvchi suv muolajalariga artinish, suv quyish (dush) va choʻmilish kiradi. Chiniqtirish amaliyotida ular aynan shunday ketma-ketlikda qoʻllaniladi.

Sochiqni ho'llab artinish harorati, dastlab xona harorati bilan bir xil bo'ladi. EGBdan so'ng darhol nam sochiq yoki maxsus yumshoq qo'lqopda qo'llar, bo'yin, ko'krak, qorin, kurak, oyoqlar artiladi. So'ngra quruq sochiqda butun tana artiladi va massaj qilindi. Artinish muolajasi 25 soniyadan 30 soniyagacha davom etadi, shunda biryo'la, suv harorati pasaytirib boriladi. Birinchi marta suv quyganda suvning harorati 30-35°C bo'ladi. So'ngra u, o'rganishga qarab, yana pasaytirib borilaveradi. Tushayotgan suv tagiga avval qo'l, so'ngra oyoq, yelka, ko'krak va bel bilan kiriladi. Bu tadbir 1-2 daqiqa davom etadi. Shundan so'ng, quruq sochiqda artiniladi. Shunda terining yuza tomoni o'z-o'zidan massaj qilingan bo'ladi. Bu vaqtda harakat yurak tomonga yo'naltiriladi. Artinish teri qizarguncha va kishi issiqni his qilgunicha bajariladi.

Cho'milish – bu chiniqishning eng yaxshi usulidir. Suv, quyosh hamda havo suzuvchining shiddatli harakatlari bilan birgalikda ta'sir etadi. Cho'milishni yozda havo harorati 20-25°C bo'lganda boshlash, cho'milishni kech kuzgacha davom ettirish kerak. Agar suv harorati basseyn (havza)da doimo bir xil bo'lsa, cho'milish vaqtini asta-sekin qisqartirib boriladi. Bunday paytda haddan tashqari sovib ketish mumkin emas. Qaltirash, lablarning ko'karishi paydo bo'lishi bilan chiniqish muolajasini to'xtatish va isitish chorasi ko'riliishi lozim. Bunday paytlarda isitishning eng yaxshi usuli shiddatli harakatlarni, lo'killab chopishni, badantarbiya ko'rinishidagi mashqlarni baja-rish hisoblanadi. Chiniqqanlik namunasini "Morj" odamlar (qishin-yozin sovuq suvda – anhor va hovuzda cho'miladilar) ko'rsatadilar, ular bora-bora o'zlarini muzlagan suvda cho'milishga o'rgatadilar.

Quyoshda chiniqish – bu organizmga foydali ta'sir ko'rsatadi, asab tizimini mustahkamlaydi, modda almashinuvi va teri qatlamining holatini yaxshilaydi. Quyosh vannasini qabul qilish 5-10 daqiqadan boshlanib, asta-sekin 6-8 kunda 1 soatgacha yetkaziladi. Tananing barcha qismiga quyosh nuri bir tekis tushishi uchun boshga ochiq rangdagi bosh kiyimi kiyiladi yoki yopiladi va kuyishdan saqlanadi. Ammo, ko'proq "qorayish"ga intilish hamma vaqt ham o'zini oqlayvermaydi, chunki qorayish turli odamlarga har xil ta'sir etadi. Quyosh vannasi olishni haddan tashqari oshirib

yuborish, kishida sustkashlik, charchoq hissi paydo qiladi. Shuning uchun jadal mashq qilish, musobaqa davrlarida ko'p qorayish tavsiya qilinmaydi. Bir qator sport turlarida (gimnastika, kurash, boks va boshqalar) o'quv-sport jismoniy mashg'ulot jarayoni, odatda, zalda, yopiq sport inshootlarida bo'lib o'tadi. Shu bois, bu sport turlarining vakillari ko'proq ochiq havoda bo'lishi, quyosh nurlaridan foydalanish imkonini topishlari kerak. Qish va kuz paytlarida, profilaktik maqsadlarda, maxsus binolarda – fotariya-larda sun'iy ultrabinafsha nurlanishlardan foydalaniladi.

Kasbiy va amaliy jismoniy tayyorgarlik rejasida ba'zan bir-biriga qarshi ikki vazifani hal qilishga to'g'ri keladi: bir tomondan, organizmni sovuq va shamollash kasalliklariga qarshi chiniqtirish (umumgigiyenik, sog'lomlashtirish vazifalari), boshqa tomondan, organizmni yuqori haroratning uzoq ta'siriga o'rgatish, ya'ni issiq sexlarda ishlash, yer osti ishlab chiqarish va boshqalar (kasbiy amaliy vazifalar). Bunday holatlarda, ya'ni kontrast chiniqish muolajalari birgalikda (mo'tadil, yuqori va past haroratni almashtirish) suv va suyuqliklarni (kvas, sharbat va hokazolarni) ichishning maxsus rejimidan foydalaniladi. Sababi, ter ajralishi oshib ketishi organizmda suv-tuz me'yorini buzadi. Esda tutish kerakki, yuqori haroratga moslashishning asosiy qoida va usullari qanday bo'lsa, sovuqqa moslashish ham xuddi shunday kechadi. Bu qoidalarni eslab qolish darkor:

- 1) chiniqish muolajalarini qo'llashning muntazamligi;
- 2) chiniqish ta'sirotlariga asta-sekin ko'nikish;
- 3) chiniqish usul va vositalarining rang-barangligi;
- 4) qo'llaniladigan chiniqish vositalarining ta'sir kuchi va davomiyligini individuallashtirish.

Badantarbiya va sport mashg'ulotlarining organizmni chiniqtirish imko-niyati nafaqat guruhli, balki o'quv mashg'ulotlar, individual uy mashg'ulotlari paytida ham bo'ladi.

5.5. Badan qizdirish va sport mashg'ulotlari paytida oqilona ovqatlanish

Tibbiyot va jismoniy madaniyat amaliyotida inson harakat faolligini hisobga oladi va har xil me'yorlash usullaridan foydalanadi: jismoniy mash-qlarni bajarishga ketgan vaqt miqdorini bosib o'tgan yo'l miqdoriga nisbatan (piyoda, velosipedda va boshqalarda); yurish yoki yugurish qadami miqdorini (qadamo'Ichagich bilan o'lchashga nisbatan); tomir urishi (puls)ni – yurak qisqarishining tezligi (YuQT)ga nisbatan mazkur ishlarga sarflangan energiya miqdorini (*kcal*, *kdj*), shuningdek, yanada aniq maxsus bilim va uskunani talab qiladigan boshqa usullar yordamida aniqlaydi.

Harakat faolligini hisoblash paytida amaliy jihatdan yosh, sog'lom kishi (vazni 70 *kg* bo'lgan) faol harakat rejimi va mo'tadil ovqatlan-ganda bir sutkada 3000 *kcal* atrofida energiya sarflashi aniqlangan. Bu unga salomatligini saqlashgina emas, balki uni mustahkamlash imkonini ham beradi hamda uzoq muddat ish qobiliyatini yuqori darajada saqlab turadi.

Energiya sarflashning sutkalik nisbiy ravishda uch qismdan ibo-rat.

Asosiy almashish (1800 *kcal*) – bu insonning tinch paytda ha-yotiy jarayonlarning: ichki organlar faoliyatini, ovqat hazm qilish to'qimalaridagi biokimyoviy reaksiyalarni, mushaklar va boshqalar-ni ta'minlab turishga sarfla-nadigan energiya.

O'qishga, ishlab chiqarish va turmushdagi **minimum zaruriy harakat-larga** (400-600 *kcal*) – bu kiyinishga, yig'ishtirish va taom iste'mol qilishga, o'qishga borish va qaytishga, ishlab chiqarish faoliyatiga, sergaklikdagi dam olishga sarflanadigan energiya.

Sport mashg'ulot qildiruvchi jismoniy yuklamalarga (600-800 *kcal* va undan ortiq) – bu uzoq yurish, jismoniy mashq mashg'ulot-lari (EGB, gim-nastika, sport mashg'uloti)ga, suzish va eshkak es-hishga: futbol o'yini hamda velosipedda sayr qilish, shuningdek, sport o'yinlari va hokazolarga sarflana-digan energiya.

Faol shug'ullanuvchi va musobaqalarga qatnashuvchi sportchi-larda harakat faolligining yuqori darajada kechishiga, jismoniy ish-ga katta quvvat sarflanadi. Sarf bo'lgan energiyani to'ldirish har bir

kishi, ayniqsa, badantartbiyachi va sportchining muhim vazifalari-
dandir. Gap ovqat tarkibi va uning miqdorida emas, balki uning
quvvatlilikidadir.

Biz oqilona ovqatlanish to'g'risida gapirganimizda unga qo'yil-
adigan qator talablarni nazarda tutamiz. Birinchidan, ovqatlanish-
ning muntazamligi va sutkalik ratsioni (oziq-ovqat miqdori)ning
asosli taqsimlanishi. Ikkinchidan, oziq-ovqat mahsulotlari kaloriya-
ni yig'indisining inson sutkalik energiyasi sarflanishiga mos keli-
shi. Uchinchidan, ovqat tarkibining sifati – unda, albatta, fiziologik
jarayonlarning normal kechishi, organ va to'qimalarning tuzilishi
uchun zaruriy barcha modda va mikroelementlar bo'lishi kerak. Sut-
kalik oziq-ovqat miqdori tarkibiga oqsillar, yog'lar va uglevodlar,
vitaminlar, mineral tuzlar va suv kirishi lozim. Ovqat har xil va la-
zzatli bo'lishi (ishtaha ochishi), yaxshi hazm qilinishi kerak. 2-jad-
valda insonning ayrim asosiy oziq-ovqat mahsulotlarining kimyoviy
tarkibi va kalloriyasi keltirilgan. Bu jadvaldan foydalanib, har kim
o'zining sutkalik oziq-ovqat miqdorini baholashi, shuningdek, faol
jamoniy mashg'ulot davrida to'laqonli gigiyenik taomnoma tuzishi
mumkin.

Oqsillar – yangi hujayra va to'qimalarning paydo bo'lishi uchun
asosiy ashyodir. Yosh sportchilarning oziq-ovqati tarkibi, ya'ni
o'sayotgan va shakllanayotgan organizmda, oqsil ozuqasi miqdori
gavda massasining har bir kilogrammiga 3 g va undan ko'proq
bo'lishi kerak. Bu miqdor yoshga qarab kamayib boradi. Masalan,
15-17 yoshdagilar uchun 2,5 g, 18 yoshdagilarga esa 2,0 g yetar-
li. Oqsil go'sht, baliq, tuxum, pishloq, sut, no'xat, dukkakli o'sim-
liklar: loviya, grechixa va boshqalarda ko'proq bo'ladi.

Yog'lar faqat energiyaning muhim manbai hisoblanmay, bal-
ki plastik funksiyani ham bajaradi (bizning organizmimizda
to'qimalarning paydo bo'li-shida qatnashadi). Inson yog'larni o'zi-
da qaymoqdan, sut va sut mahsulot-laridan, pishloq, tuxum, yog'li
go'shtlardan, shuningdek, o'simliklarning yog'idan olib to'playdi.

Uglevodlar faoliyat ko'rsatayotgan mushaklar uchun asosiy en-
ergiya tashuvchidir. Ular qand, mevalar, yormalar, undan pishirilgan
mahsulotlar, sabzavotlar, kartoshkalarda serob bo'ladi.

Oziq-ovqat mahsulotlarining 100 grammidagi energiya miqdori va kimyoviy tarkibi

Mahsulotlar	Energiya qiy-mati, kkal	Oq-sil-lar, g	Yog'-lar, g	Ugle-vod-lar, g	Mineral moddalar, mg			Vitaminlar					Yengil-maydi-gan qismi, %
					Kal-siv	Fos-for	Te-mir	Karotin	A	B ₁	B ₂	PP	C
Bug'doy vormasi	326	11,3	0,7	73,3	20	84	2,3	—	—	0,14	—	—	—
Grechka vormasi	329	12,6	2,6	68,0	70	298	8,0	—	—	0,53	—	—	—
Guruch vormasi	323	7,0	0,6	77,3	24	97	1,8	—	—	0,08	—	—	—
Suli vormasi	345	11,9	5,8	65,4	64	361	3,9	—	—	0,49	—	—	—
Oqolgan tarig	334	12,0	2,9	69,3	27	233	7,0	0,15	—	0,62	—	—	—
Makaronlar	333	10,7	1,3	74,2	24	116	2,1	—	—	—	—	—	—
I nav	199	5,6	1,1	43,3	34	120	2,3	—	—	0,11	—	—	—
Qora bu'doy noni	233	7,6	0,6	52,3	20	65	0,9	—	—	0,11	—	—	—
Bug'doy noni, olti nav	406	7,4	10,0	76,3	20	83	1,5	Iz	Iz	0,13	—	—	—
Qandli pachteniya	544	5,4	38,6	46,4	37	58	0,6	0,14	0,15	0,04	—	—	—
Krem surtilgan pirog	374	—	—	99,0	2	Iz	0,3	—	—	—	—	—	—
Qand-shakar	308	0,8	—	80,3	4	Iz	1,1	—	—	—	—	—	—
Tabiiy asal	547	6,9	35,7	54,4	187	35	1,8	Iz	Iz	—	—	—	—
Sutli shokolad	58	2,8	3,2	4,7	121	91	0,1	0,01	0,02	—	—	—	—
Pasteriliza-siya qilingan sut	118	3,0	10,0	4,0	90	62	0,1	0,03	0,06	—	—	—	—
10 % yog'li qaymoq	206	2,8	20,0	3,2	86	260	0,2	0,06	0,15	—	—	—	—
20 % yog'li qaymoq	226	14,0	18,0	1,3	150	217	0,4	0,06	0,10	—	—	—	—
Yog'li tvorog	340	7,1	23,0	27,5	135	200	0,4	0,06	0,10	—	—	—	—
Sirni tvorog, tvorogli massa	315	7,2	8,5	56,0	307	218	0,2	0,02	0,03	—	—	—	—
Qandli quyultirilgan sut	380	23,5	30,9	—	760	434	—	0,16	0,21	—	—	—	—
Golland pishlog'i													

Qizil smorodina	178	3,3	10,0	10,8	148	107	0,1	0,02	0,04		
Qizil smorodina	748	0,6	82,5	0,5	22	19	0,2	0,34	0,3		
Kungboqar	899	—	99,9	—	—	—	—	—	—		
movi											
Karam	28	1,8	—	5,4	48	31	1,0	0,02	—		
Kartoshka	83	2,0	0,1	19,7	10	58	0,9	0,02	—	0,05	—
Qizil sabzi	33	1,3	0,1	7,0	51	55	1,2	9,00	—	0,06	20,0
Bedring	15	0,8	—	3,0	23	42	0,8	0,06	—	0,03	5,0
Rediska	20	1,2	—	4,1	39	44	1,0	1,2	—	0,03	10,0
Qandilavagi	48	1,7	—	10,8	37	34	1,4	0,01	—	0,01	25,0
Pomidor	19	0,6	—	4,2	14	26	1,4	1,20	—	0,02	20,0
Olina	46	0,4	—	11,3	16	11	2,2	0,03	—	0,04	10,0
Apelsin	38	0,9	—	8,4	34	23	0,3	0,05	—	0,01	12,0
Limon	31	0,9	—	3,6	40	22	0,6	0,01	—	0,03	30,0
Klyukva	28	0,5	—	4,8	14	11	0,6	1,2	—	0,04	40,0
										0,02	2,0
Qizil smorodina	38	0,6	—	8,0	36	33	0,9	0,02	—	0,02	15,0
										0,03	8,0
Qora smorodina	40	1,0	—	8,0	36	33	1,3	0,10	—	0,02	25,0
										0,30	3,0
Pomidor tomati	18	1,0	—	3,3	13	32	0,7	0,50	—	0,02	200,0
I nav qo'y go'shti	203	16,3	15,3	—	9	178	2,0	—	—	0,01	10,0
I nav mol go'shti	187	18,9	12,4	—	9	198	2,6	—	—	0,08	2,50
Cho'chqa go'shti	355	14,6	33,0	—	7	164	1,6	—	1,2	0,06	1,2
I nav buzoq go'shti	90	19,7	1,2	—	11	189	1,7	—	—	0,15	2,80
Sutli sosiska	227	2,3	25,3	—	29	161	1,7	—	1,2	0,14	2,40
Sudak	83	19,0	0,8	—	27	—	0,4	—	—	0,23	3,30
Seld	145	17,0	8,5	—	85	—	—	—	—	—	1,5
Osvotra kراسي	25	0,2	—	5,0	—	—	—	—	1,2	0,08	1,1
										0,11	1,00
										—	3,0
										—	49,0
										0,04	42,0
										0,05	—

Badantariyachi va sportchilar oziq-ovqat tarkibidagi oqsillar, yog'lar va uglevodlar o'rtasidagi nisbatan 1:0, 8:4 ga yaqin bo'lishi kerak, ya'ni asosiy energiya tashuvchi – uglevodlar sezilarli ustunlikka ega. Demak, qishki sport turi va suzish bilan shug'ullanuvchilar yuqori issiqlik ajratish bilan bog'liq bo'lgan birmuncha yog'i ko'p mahsulotlar (1:1:4 nisbatda) iste'mol qilib borishlari kerak. Sportchi organizmi vitaminlarga kuchli ehtiyoj sezadi. Ovqatda ularning yetishmasligi har xil ko'ngilsiz oqibatlariga olib keladi. C vitaminining yetishmasligi, masalan, tez toliqishga olib keladi, organizmning shamollash va kasalliklarga qarshilik ko'rsatishi pasayadi. B vitaminining kamligi yuqori asab qo'zg'alishi hamda mushaklarda og'riq paydo qilishiga olib keladi. Biroq, bundan qancha ko'p vitaminli ovqat iste'mol qilsa bo'laverar ekan, degan xulosa chiqarib bo'lmaydi. Vitaminlarni iste'mol qilish ham me'yorida bo'lgani yaxshi, chunki ko'pi teri kasalliklari, oshqozon-ichak va boshqalariga sabab bo'ladi.

Mineral tuzlar – organizmning o'sishi va rivojlanishi, moddalar alma-shinuvini boshqarishda qatnashadi, suyak tuzilishi, tishlar, soch va gavdaning boshqa to'qimalari uchun asosiy vosita bo'lib hisoblanadi.

Faol jismoniy mashg'ulot va musobaqalar davrida oz miqdorda iste'mol qilinadigan ovqatning yetarlicha yuqori kaloriyada bo'lishi muhim hisoblanadi. Musobaqa boshlanishidan oldin ortiqcha ovqat yeyish mumkin emas, negaki organizmning umumiy ish qobiliyati pasayadi. Bundan tashqari, haddan ziyod to'la oshqozon yurak, o'pkaning me'yorida ishlashiga xalaqit beradi, mushak ishini qiyinlashtiradi. Agar jismoniy mashg'ulot yoki musobaqa kunining birinchi yarmida o'tkazilsa, nonushtaga yengil hazm bo'ladigan taomlar – nimtalangan go'sht, chala pishirilgan tuxum, saryog', pishloq, choy yoki qahva bo'lishi kerak. Faol ish, kunning ikkinchi yarmida go'sht, kotlet yoki parranda go'shti, sabzavotdan tayyorlangan salatlar, vitaminlashtirilgan kompot yoki kisel va boshqalarni iste'mol qilish mumkin.

Har bir sportchi u yoki bu mahsulot va taomlarga o'zining xohishini, ya'ni u ish faoliyatiga qanday ta'sir ko'rsatishini bilishi kerak. Bu narsa musobaqa kuni ovqat tartibini qayta ko'rib chiqish

imkonini beradi, shunda ish qobiliyatining eng yuqori nuqtasi – startning eng yuqori nuqtasiga to‘g‘ri keladi.

Iqlimning o‘zgarishi musobaqa va yig‘inlar tufayli sportchi organizmiga yuqori talab qo‘yadi. Masalan, issiq iqlim sharoitida ter ajralishi oshadi, bu esa organizmdan katta miqdordagi suv va mineral tuzlar yo‘qolishiga olib keladi. Ovqatlanish to‘g‘ri tashkil qilingan paytda bu yo‘qotishlar o‘z vaqtida tiklanadi. Bunday sharoitda, har bir sportchi o‘zi iste‘mol qiladigan ovqatning har xil bo‘lishini, uning tarkibi esa oqsil, uglevodlar, tuz va vitaminlarga boy bo‘lishi zarur ekanligini nazariy jihatdan bilishi kerak.

Suv – katta kishilarning sutkalik oziq-ovqat miqdorida 2,0-2,5 l ni tashkil qilishi lozim. U hamma mahsulotlarda, ayniqsa, birinchi turda, sut, qahva va boshqa ichimliklarda bo‘ladi. Ayniqsa, bunday paytlarda mineral suvlar, meva sharbatlari, limon, na‘matak komponentlarini ichish chanqoqni yaxshi bosadi. Biroq, chanqoqni asta-sekin qondirish darkor. Masalan, har 10 daqiqadan keyin, yarim stakan mineral suvni qultumlab, oz-oz ichish kerak. Ayniqsa, suv ichishda uning sovuq bo‘lmasligiga e‘tibor qilish muhim, chunki hujumning nozik to‘qimalari va nafas olish yo‘lining yuqorisi sovuqqa o‘ta sezgirdir.

Zararli odatlar – chekish, spirtli ichimliklarni iste‘mol qilish, gilyolivand-lik badantariya va sport bilan shug‘ullanuvchilar uchun mutlaqo mumkin emas.

Tamaki tutunida organizmga zararli bo‘lgan, asab tizimi kasalliklari, ovqatlanish apparati, nafas olish tizimi va boshqalarga salbiy ta‘sir ko‘rsata-digan o‘nga yaqin kimyoviy moddalar bor. Tamaki tamolasi (qatron)ning kanserogenlik rak shishining yuzaga kelishiga sabab bo‘luvchi faoliyati, nikotinning xotirani susaytiruvchi, irodaga zarar yetkazuvchi, yurak qon-tomir va nafas olish tizimi ishini izdan chiqarishi insonning umumiy ish qobiliyatini pasaytiruvchi xususiyati ilmiy ravishda isbotlangan. O‘smir va o‘spirinlik yoshlarida nikotin bilan zaharlanish tez kechadi. Shu tufayli parishonxotirlik va asabiylashish, o‘qish va sportda o‘rtoqlaridan orqada qolish singari oqibatlar yuz beradi.

Alkogol, eng avvalo, insonning asab tizimiga ta‘sir ko‘rsatadi. Mast holatda kuch, tezlik, chidamlilik ko‘rsatkichlari pasaya-

di, harakat koordina-tsiyasi buziladi, ko'rish va eshitish qobiliyati yomonlashadi. Tez-tez spirtli ichimlik ichish oqibatida organizmda tana haroratining mo'tadil saqlanish xususiyati buziladi va og'ir kasalliklar rivojlanadi (yog'ning o'zgarib ketishi natijasida gipetronik kasalligi vujudga keladi). Alkogol naslga ham zararli ta'sir ko'rsatadi, oqibatda, ichuvchilarda ko'pincha sog'lom bolalar tug'ilmasligi mumkin, bu holat, ota-onalar va jamiyatga baxtsizlik keltiradi.

Narkotik moddalar inson organizmini holdan toydiradi, hujayra va to'qi-malarning qarishini tezlashtiradi. U o'zini-o'zi boshqarishga kuchi yetmaydi, bunday kishilar kutilmagan hodisalarga, ko'pincha jinoyatga qo'l uradilar.

5.6. Badan qizdirish va sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan joyga, shug'ullanuvchilarning kiyimi va poyabzaliga qo'yiladigan gigiyenik talablar

Gigiyenaning vazifasi badantarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning salomatliklarini asrash hamda mustahkamlashga qaratilgan. Shunga ko'ra, sport inshootlarini qurish va ishga tushirish, stadionlar, zallar, hovuz va boshqa-larning holatini gigiyenik nazorat qilish amalga oshiriladi. Sport inshootlariga, sport jihozlaridan umumiy foydalanishiga, har xil sport turlari mashg'ulotlari uchun kiyim va poyabzalga qo'yiladigan gigiyenik talablarni barcha sportchilar atrof-muhit hamda mashg'ulot joyining gigiyenik holatini zarur darajada saqlab turishni bilishlari darkor.

Mashg'ulot joyiga gigiyenik baho berishda, avvalo, havo harorati, namlik, uning kimyoviy tarkibi, chang miqdori va undagi mikroorganizmlar hisobga olinadi. So'ngra mashg'ulot joyining yoritilganligi, shamollatilishi, isitish, su-zish hovuzlari va undan tashqaridagi suvning sifatiga alohida e'tibor qaratiladi.

Sport inshootlaridagi harorat (zal va boshqalar) $+14$ - $+18^{\circ}\text{C}$ ni tashkil qilishi, yordamchi harorat binolar, yechinish, yuvinish, massaj xonalari va boshqalardagi harorat $+22$ - $+25^{\circ}\text{C}$ gacha, suzish hovuzi, zallarida esa vannadagi suv haroratidan $+12^{\circ}\text{C}$ dan yuqori; ochiq havodagi mashg'ulotlar uchun maxsus harorat me'yori belgi-

lanmagan, lekin yo'l qo'yiladigan chegara qabul qilingan, bu +25-+30°C dan iborat bo'ladi. Bunda issiqlash yoki sovuqotishning oldini olish qoidasiga qat'iy rioya qilish zarur.

Havoning sovitish xususiyati uning harakat tezligi bilan bevosita bog'liq. Buni qishki sport turlari va suzish mashg'ulotlari paytida hisobga olish muhimdir, chunki shamol paytida sovuqotish xavfi ortadi. 1 dan 4 m/s gacha bo'lgan tezlikdagi havo harakati organizmga yoqimli ta'sir ko'rsatadi va shug'ullanuvchilarning kayfiyatini ko'taradi. Binoda odamlarning uzoq vaqt bo'lishi natijasida CO₂ ning miqdori ortib ketadi. Agar, CO₂ ning miqdori 0,1% va undan yuqoriroq bo'lsa, havo yoqimsiz bo'lib qoladi. Bunday paytda harorat va havo namligi ko'tariladi, yengil aeroionlar miqdori kamayadi, yoqimsiz gaz hidi bo'ladi.

Barcha sport inshootlarining jiddiy muammolaridan biri – havoning kuchli ifloslanishi, ya'ni changning ortishidir. Sport zallaridagi changning asosiy manbai gilamlar, dermatin bilan qoplanmagan to'shaklar (matlar), shug'ullanuvchilar kiyimi va poyabzallari hisoblanadi. Har bir o'quv mashg'ulotidan so'ng sport zali, albatta, nam latta bilan artilishi va shamollatilishi zarur. Esda tutish kerakki, changli havoda, odatda, zararli mikroorganizmlar miqdori ko'p bo'ladi.

Yaxshi shamollatish – har sport inshooti gigiyenik holatining majburiy shartidir. Shamollatishga qo'yiladigan asosiy talablar: bir soat davomida havo 3-4 marta almashtirilishi kerak; har soatda bitta shug'ullanuvchiga 80 m³ toza havo kirib kelishi lozim; toza havo ichkaridagisini olib chiqib keta olishi darkor.

Sport inshootini yoritishda sport snaryadlari joylashgan yerlarni yoritish va shug'ullanuvchilarni joylashtirishga katta e'tibor qaratiladi.

Kiyim va poyabzallarga qo'yiladigan talablar iqlim sharoiti va sport turiga bog'liq. Ular yengil, harakatlarga xalal bermaydigan, organizmni ortiqcha isib ketishidan himoya qiladigan, yog'ingarchilikdan saqlaydigan bo'lishi kerak. Kiyimlar issiqni va havoni yaxshi o'tkazuvchan, terni shimib oladigan hamda bug'lanishga yordam beradigan bo'lishi lozim. Shu sababli, ko'proq paxta va jundun tayyorlangan kiyim kiymoq kerak. Kiyimni toza saqlash talab

qilinadi. Chunki, iflos kiyim teri kasalliklarining paydo bo'lishi va yuqumli kasalliklar manbai bo'lib, uning tarqalishiga sabab bo'lishi mumkin. Sport kiyimini faqat o'quv-mashg'ulotlarida kiyish, har bir mashg'ulot yoki musobaqadan so'ng yuvib, dazmollash kerak.

Poyabzal oyoqqa mos bo'lishi lozim. Tor poyabzal oyoq kafti defor-matsiyasiga sabab bo'ladi, qon aylanishini yomonlashtiradi, shilinishga olib keladi. Kiyim va poyabzalning hamisha quruq, toza bo'lishiga e'tibor qilish darkor.

Ijtimoiy gigiyena qoidalariga rioya qilish har bir shug'ullanuvchi uchun ham, jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish sport tadbirlarining yuqori samara-dorligi uchun ham muhim shartdir.

Sport inshootlarida zarur gigiyenik holatni saqlashga, kiyim va poyabzal tozaligiga, navbatchilik vazifasini qat'iy bajara borishga, namlikka, puxta yig'ishtirishga, ayniqsa, sport asbob-anjomlarini ajratish, sport zali, binoni shamollatishga alohida ahamiyat berish kerak. Sport inshooti ichida chekishga mutlaqo yo'l qo'ymaslik kerak.

5.7. Badan qizdirish va sport mashg'ulotlarida o'zini-o'zi nazorat qilish

Badantarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar uchun o'zini-o'zi nazorat qilish katta ahamiyat kasb etadi. U badantarbiyachi va sportchilarni tartib-intizomli qiladi, ularda o'zini-o'zi tahlil qilish malakasini oshiradi, shifokor, murabbiy ishini yanada samarali qilib, sport ko'rsatkichlarining o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

O'zini-o'zi nazorat qilish, bu – o'z salomatligi, jismoniy rivojlanish funksional holati, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini ko'rsatishlarini kuzatish tizimidir. O'zini-o'zi nazorat qilishning asosiy vazifalari:

- o'z salomatligiga jiddiy munosabat zarurligini anglash;
- oddiy o'zini kuzatish uslublarini o'zlashtirish, kuzatish natijalarini sodda usullarda yozishni o'rganish;
- o'zini nazorat qilish ko'rsatkichlarini tahlil qilish va baholashni o'rganish;

di, harakat koordina-tsiyasi buziladi, ko'rish va eshitish qobiliyati yomonlashadi. Tez-tez spirtli ichimlik ichish oqibatida organizmda tana haroratining mo'tadil saqlanish xususiyati buziladi va og'ir kasalliklar rivojlanadi (yog'ning o'zgarib ketishi natijasida gipetronik kasalligi vujudga keladi). Alkogol naslga ham zararli ta'sir ko'rsatadi, oqibatda, ichuvchilarda ko'pincha sog'lom bolalar tug'ilmasligi mumkin, bu holat, ota-onalar va jamiyatga baxtsizlik keltiradi.

Narkotik moddalar inson organizmini holdan toydiradi, hujayra va to'qi-malarning qarishini tezlashtiradi. U o'zini-o'zi boshqarishga kuchi yetmaydi, bunday kishilar kutilmagan hodisalarga, ko'pincha jinoyatga qo'l uradilar.

5.6. Badan qizdirish va sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan joyga, shug'ullanuvchilarning kiyimi va poyabzaliga qo'yiladigan gigiyenik talablar

Gigiyenaning vazifasi badantarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning salomatliklarini asrash hamda mustahkamlashga qaratilgan. Shunga ko'ra, sport inshootlarini qurish va ishga tushirish, stadionlar, zallar, hovuz va boshqa-larning holatini gigiyenik nazorat qilish amalga oshiriladi. Sport inshootlariga, sport jihozlaridan umumiy foydalanishiga, har xil sport turlari mashg'ulotlari uchun kiyim va poyabzalga qo'yiladigan gigiyenik talablarni barcha sportchilar atrof-muhit hamda mashg'ulot joyining gigiyenik holatini zarur darajada saqlab turishni bilishlari darkor.

Mashg'ulot joyiga gigiyenik baho berishda, avvalo, havo harorati, namlik, uning kimyoviy tarkibi, chang miqdori va undagi mikroorganizmlar hisobga olinadi. So'ngra mashg'ulot joyining yoritilganligi, shamollatilishi, isitish, su-zish hovuzlari va undan tashqaridagi suvning sifatiga alohida e'tibor qaratiladi.

Sport inshootlaridagi harorat (zal va boshqalar) $+14-+18^{\circ}\text{C}$ ni tashkil qilishi, yordamchi harorat binolar, yechinish, yuvinish, massaj xonalari va boshqalardagi harorat $+22-+25^{\circ}\text{C}$ gacha, suzish hovuzi, zallarida esa vannadagi suv haroratidan $+12^{\circ}\text{C}$ dan yuqori; ochiq havodagi mashg'ulotlar uchun maxsus harorat me'yori belgi-

– olingan bilimlarini amaliyotda qo'llash va baholashni o'rganish.

O'zini-o'zi nazorat qilish organizmning obyektiv va subyektiv holatini kuzatish hamda tahlil qilishni o'z ichiga oladi. Obyektiv ko'rsatkichlar o'lchashga antropometrik – bo'y va vaznni, ko'krak qafasi aylanasi, nafas olish chuqurligi va uning tezligi, ayrim mushak guruhlarining kuch, sport ko'rsatkichlari kiradi. Subyektiv ko'rsatkichlarga hol-ahvol, kayfiyat, toliqish, char-chash hissi, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish istagi bor yoki yo'qligi, musobaqalardan cho'chish, uyqu va ishtahaning buzilishi, o'z ish qobiliyatini, uning o'zgarishini his qilish va hokazolar kiradi. O'zini-o'zi kuzatishni tashkil qilishning eng ma'qul shakli kundalik daftar yuritishdir. Unda mashg'ulot yuklamalarining jadalligi va hajmi, chamalash va musobaqa natijalari, mashg'ulot davrida organizm holatining ayrim obyektiv va subyektiv ko'rsatkichlarini qayd qilish tavsiya qilinadi. Kundalik daftar yuritishni boshlashdan avval, jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy va hakam bilan maslahatlashib, o'zini-o'zi nazorat qilish kundaligi qanday davrda to'ldirilishini, qanday ko'rsatkichlar hisobga olinishini, kundalikda bu tuzatishlar qanday davrlar va qanday usullarda hisobga olinishi va qayd qilinishini bilib olish lozim. Bu prinsipial masalalarni hal qilish kundalikning shakli, uning to'laligi, hajmiga bog'liq. O'zini-o'zi nazorat qilish kundaligida yozuvlar mazmunli bo'lishiga, fikrlar takrorlanmasligiga, jismoniy tarbiya o'qituvchisi (murabbiy)ning fikrini batafsil to'ldirib borishga intilish zarur.

Masalan, bo'yning uzunligi juda oz miqdorda o'zgaradi, shuning uchun uni hadeb o'lchashga hojat yo'q, uch oyda, yarim yilda bir marta o'lchash yetarli. Kundalikda buning uchun alohida joy ajratilishi shart emas. Kundalikning sarlavhasiga shu va boshqa kam o'suvchi ko'rsatkichlarni kiritish yetarli bo'ladi: yoshi, tibbiy guruhi, O'TS, qad-qomat va panja dinamometriyasi kabi ko'rsatkichlar.

O'zini-o'zi nazorat qilish kundaligida yozuvning takrorlanishi qo'yilgan vazifaga bog'liq. Sport bilan shug'ullanmaydigan o'quvchilar kundalikni hafta-siga ikki marta to'ldirsalar kifoya: jismoniy tarbiya bo'yicha amaliy mashg'ulot kuni va keyingi kun. Jismoniy rivojlanishi va salomatligi qandaydir sabablarga ko'ra alohida e'ti-

bor talab qiladigan o'quvchilar har kuni yozib borishlari kerak. Agar alohida jismoniy mashqlar, u yoki bu jismoniy yuklamalarning ta'siri qandayligini aniqlash vazifasi qo'yilgan bo'lsa, sportchilar kunning bir paytida uzoq vaqt mobaynida (oy, yil va undan ko'p vaqt) mashg'ulotlarigacha va undan keyin har kunlik natijani yozib borishlari tavsiya qilinadi.

Hisobga olinayotgan doiradagi ko'rsatkichlarni aniqlash muhim amaliy zaruratdan kelib chiqishi kerak. Bunda ko'rsatkichlar qayd qilinadi. Demak, vazn toifalari kiritilgan sport turlari (belbog'li kurash, kurash) vakillari, birinchi o'ringa vazn va alohida mushak guruhi kuch ko'rsatkichlari dinamikasini qo'yishlari kerak. Sport bilan shug'ullanmaydigan o'quvchilar, masalan, bo'y uzunligi, vazni, kayfiyati, uyqu, ishtahasi, puls, nafas olish, qad-qomat kuchi va panja mushaklari kuchini aniqlash bilan cheklanishlari mumkin. Sportchilar uchun bu yetarli emas. Shifokorga, murabbiy va sportchining o'ziga keng doiradagi uzoq kuzatishlargina zarur yordam ko'rsatishi mumkin. Bunda qayd qilinganga qo'shimcha ravishda u yoki bu jismoniy yuklamadan so'ng charchash darajasi, umumiy ish qobiliyatining tiklanish vaqti, mashg'ulot va musobaqalashish xohishi hisobga olinishi lozim.

O'zini-o'zi nazorat qilish kundaligida bunday yozuvning to'planishi, mashg'ulot jarayonini rejalashtirishni, unga tezlikda tuzatishlar kiritishni yengillashtiradi.

O'zini-o'zi nazorat qilish bo'yicha kuzatishning muhim ko'rsatkichlarini uy sharoitida aniqlash qiyin. Shuning uchun o'quv muassasasining tibbiy kabinetida, siz mashg'ulot qiladigan joyda tez-tez bo'lib turish tavsiya qilinadi.

O'zini nazorat qilish kundaligida qisqartma so'zlar ishlatmaslik kerak. Buning o'rniga ramziy belgilar tizimini qo'llash: masalan, kayfiyat "+", "-", "*", yaxshi, qoniqarli va yomon holat bahosini ifodalash mumkin.

Kayfiyat — insonning o'z holatini subyektiv baholashi bo'lib, uning uch darajasi mavjud: yaxshi, qoniqarli va yomon, ba'zan qo'shimcha (g'alati) his qilishlar qayd qilinadi.

Uyqu — inson organizmi holatining juda aniq ko'rsatkichidir. Uyqu qattiq, tinch va notinchga bo'linadi. Uyquning davomiyligi

va uning buzilishini aniqlash darkor (masalan, qiyin uyquga ketish).

Ishtaha – yaxshi, qoniqarli va yomon sifatida belgilanadi. Ishtahaning yomonlashuvi, odatda, kasallik yoki mashg'ulot rejimining buzilishi bilan bog'liq.

YuUT (puls) – inson organizmi holatining favqulodda informativ ko'rsatkichi bo'lib, uning yurak-qon tomir, nafas olish tizimining qay darajada mashq qilganligini ko'rsatadi. Har xil odamlarda YuUT tinch holatda bir daqiqada 40 dan 70-80 gacha urib turadi. Qiz va ayollarda puls birmuncha tez, misol uchun bir daqiqada 5 zarba ko'proq uradi. O'rta hajm bo'yicha va jadal yuklama paytda YuUT 130-154 ga yetadi, katta yuklamalar paytida – bir daqiqada 200 gacha va hatto undan ham ko'proq urishi mumkin.

Puls ertalab, to'shakda yotgan paytda, so'ngra mashg'ulot oldidan va undan so'ng o'lchanadi. Gavdaning ko'plab nuqtalaridan pulsni qayd qilish mumkin, yurak urishi eng ko'p o'lchanadigan joy, bu bilak aylanasi, bo'yin, shuningdek, bevosita ko'krak qafasining chap tomoni hisoblanadi, chunki yurak mushaklari urishi yaxshi his qilinadi. Odatda, puls 10 yoki 15 soniyada qancha urishiga qarab hisoblanadi. Olingan miqdor 6 yoki 4 ga ko'paytiriladi va 1 daqiqadagi YuUT sportchining mashq qilganlik darajasi aniqlanadi. Bu yakuniy miqdor kundalikka yoziladi. Pulsning dastlabki holatga qaytishiga qarab aniq xulosaga kelish mumkin. Sportchi puxta mashq qilgan bo'lsa, katta jismoniy yuklamadan so'ng puls 2-3 daqiqada tiklanadi. Agar tiklanish davri 6 daqiqa va undan cho'zilib ketsa, bu umumiy mashq qilganlikning bo'shligini ko'rsatadi yoki bu yashirin kasallik holatining mavjudligi yoki kun tartibining buzilganlik belgisidir.

Jismoniy yuklamaga yurak-qon tomir tizimi reaksiyasi haqida ortostatik sinov mavjud. Ular bir qancha ko'rinishga ega bo'lib, o'zini-o'zi nazorat qilish amaliyotida eng ko'p qo'llaniladiganlari quyidagilar:

- yotib dam olish – 5 daqiqa, pulsni hisoblash – 1 daqiqa;
- tik turib dam olish – 1 daqiqa, pulsni hisoblash – 1 daqiqa.

Shundan so'ng yotish va tik turish holatidagi pulsning farqi hisoblanadi. Baholash mezonlari:

- 12 qisqarishidan kam bo'lsa yaxshi;

- 12-18 qoniqarli, 19-25 yomon;
- 25 dan ortiq bo'lsa, juda yomon.

Pulsni kuzatish chog'ida yurak urishining ritmiga e'tiborni qaratish darkor va uning buzilganligi aniqlansa, tez shifokorga xabar beriladi. Start oldi holati deb ataladigan mexanizm bo'yicha jismoniy mashg'ulot yoki musobaqa oldidan puls jadallashishini ham esdan chiqarmaslik lozim. YuUT oshishini organism-ning asab-emotsional holati paydo qilgan bo'lishi mumkin, bu insonning individual xususiyatlari, ilgarigi yuklama va boshqa holatlari bilan bog'liq.

Nafas olish. O'pkaning tiriklik sig'imi nafas olish apparatining ichki imkoniyatlari to'g'risida katta axborotga ega. Eng yuqori darajadagi havoning hajmi – bu inson chuqur nafas olgandan so'ng chiqarishi mumkin bo'lgan nafasdir. O'TSni o'lchash uchun odatda, mashg'ulotgacha va undan so'ng namli yoki quruq spirometriya amalga oshiriladi. O'smirlar uchun 16-18 yoshda o'rtacha ko'rsatkich miqdori $4000-4500\text{ sm}^3$, shu yoshdagi qizlar uchun esa $3000-3500\text{ sm}^3$ deb hisoblanadi. Badantarbiyachilar va sportchilarda bu ko'rsatkichlar, odatda, yuqori va ayrim holatlarda 6000 va hatto 7000 sm^3 ga yetadi. O'TS ko'rsatkichi bo'yicha eshkak eshuvchilar, suzuvchilar, chang'ichilar rekord ko'rsatkichlarga egalar.

O'zini-o'zi nazorat qilish chog'ida nafas olish va nafas chiqarishni ushlab turish sinovi informativ hisoblanadi. Ulardan birinchisi shunday bajariladi: o'tirib dam olish – 5 daqiqa chuqur nafas olish, chiqarish, chuqur nafas olish va nafasni ushlash. Ushlash vaqti belgilanadi. Baholash mezonlari: 1 daqiqadan kam – yomon, 1 daqiqadan 2 daqiqagacha – qoniqarli, 2 daqiqadan yuqori – yaxshi. Oxirgi holatda mashq qilganlik sifati yuqori baholanadi.

Gavda vazni. O'zini-o'zi nazorat qilish chog'ida gavda og'irligini kuza-tishga e'tibor berish katta ahamiyatga ega. Uni o'lchashni bir vaqtda, doimo bir tarozida (dastlab uning sozligini tekshirib), imkoni boricha har kuni amalga oshirish lozim.

Oddiy sharoitlarda gavda og'irligi salomatlik holati, suv va ovqatlanish tartibi, o'qish, ishlab chiqarish yoki mashg'ulot yuklamalariga muvofiq yil bo'yi iqlim, ob-havo va boshqa ta'sirlarga bog'liq holda o'zgarishi mumkin. Gavda og'irligining kamayishi va ishtaha yo'qolishining kuchayishi sportchi organizmidagi noxushlik haqida

darak beradi. Bu haqda murabbiy yoki shifokorni xabardor qilish dardkor. Bu ularga noxush hodisaning haqiqiy saba-bini aniqlashga yordam beradi.

Kishining vazni organizmning asosiy to'qimalari — mushak, suyak, yog'ning rivojlanishi haqida tushuncha beradi. Shug'ullanishni boshlagan yosh sportchilarda vazn o'zgarishining bir qancha davrlari kuzatiladi.

Birinchi davr (2 haftadan 2-3 oygacha shug'ullangandan so'ng) vazn normal ovqatlanishga qaramasdan faol mashg'ulot mashg'ulotlaridan so'ng to'liq tiklanmasligi bilan tavsiflanadi. Odatdan tashqari ish bajarganda yog' qatlamlarida "yonish" va ter ajralish hisobiga suv ko'p yo'qotiladi.

Hatto alohida olingan jismoniy mashg'ulot ham vaznning o'zgarishiga ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotga birinchi kirayotgan badan tarbiyachilar, shuningdek, sportchilar uzoq muddatli tanaffusdan so'g, muntazam mashg'ulot qilayotgan sportchilarga qaraganda vaznni ko'proq yo'qotadilar. Bajarilgan mashqqa qarab vazn barqarorlashadi.

Muntazam mashg'ulot qiladigan sportchilarda vazn yo'qotilishi 1-2 kg yoki 1-2% ni tashkil qiladi. Dam olish davrida (kurashchilar, bokschilar, shtangachilar musobaqa oldidan) vaznlari to'liq tiklanadi.

Mushaklar kuchining ko'rsatkichlari sport natijalari dinamikasi sport mashg'uloti jarayonining to'g'ri tashkil qilinganligining obyektiv belgilaridir. Ayrim mushak guruhlari kuchi ko'rsatkichlarining pasayishi, sport yutuqlari o'sishining to'xtashi, ayniqsa, ularning pasayishi, odatda, umumiy yoki mashg'ulot kun tartibini buzilishi bilan bog'liq. Uyquga to'yimaslik, tartibsiz ovqatlanish, rejasiz jismoniy yuklamalarni bajarish, yetarli tayyorgarlikka ega bo'lmay turib musobaqalarda qatnashish, kasal holatda mashg'ulot qilish, chekish, spirtli ichimlik iste'mol qilish sport natijalariga salbiy ta'sir etadi. Bu noo'rin xatti-harakat oylab va yillab qilingan kuchli mashg'ulotlarini puchga chiqarishi mumkin.

Har bir sportchi o'zining jismoniy tayyorgarlik darajasini o'zi nazorat qilishi uchun tanlangan sport turida bir necha nazorat mashqlaridan (testlardan) foydalangani ma'qul. Bu mashqlarni muntazam

ravishda takrorlab, ko'rsat-kichlar dinamikasi bo'yicha, mashg'ulot jarayonining samaradorligi to'g'risida, o'zining mashg'ulot vositalarini to'g'ri tanlagani haqida muayyan xulosa chiqarishi mumkin.

O'zini-o'zi nazorat qilish kundaligida mashg'ulot mazmunini qisqa yozib borish zarur. Shuningdek, odatiy bo'lmagan xususiyatga aloqador holatlarni, masalan, bordi-yu mushaklarda, o'ng yoki chap qovurg'a ostida, yurak atrofida og'riq bo'lsa, uni ham qayd qilish zarur. Buni e'tiborsiz qoldirish mumkin emas. Shifokor murabbiy bilan maslahatlashishi darkor.

O'zini-o'zi nazorat qilish kundaligini doimiy ravishda murabbiy va shifo-korga ko'rsatib turish, ularning mulohazalarini hisobga olish lozim.

O'zini-o'zi nazorat qilish kundaligida ko'p yillik jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik natijalarini qayd etish uchun bir necha sahifani ajratish foydali.

Quyida o'zini-o'zi nazorat qilish bo'yicha jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikka doir ayrim amaliy tavsiyalar beramiz.

5.8. Jismoniy rivojlanish va bo'y o'sish dinamikasi

O'z gavdangizning tik holatini o'lchash uchun devorga santimetr-larga bo'lingan tasmani shunday o'rnatishingiz kerakki, boshlang'ich nol raqami polda tursin. Tasmaga orqangiz bilan turib, unga tovonlar, orqa va ensangiz tegiziladi, bosh to'g'ri tutiladi. Boshingizga lineyka yoki kitob qo'ying va tasmani oyog'ingiz bilan bosib, tarang qiling. Tasmadan to'g'ri turgan holda uzoqlashib, o'lchov natijasiga qarang. Bu bo'yingizning tik holdagi uzunligi bo'lib hisoblanadi. Ko'rsatkichni jadvalga yozing (3-jadval).

Bo'yning ko'rsatkichi

Qizlar			Yoshi	O'smirlar		
O'rtacha ko'rsatkich $M \pm ?$, <i>sm</i>	Bo'yi,	Yarim yillik		Yarim yillik	Bo'yi, <i>sm</i>	O'rtacha ko'rsatkich $M \pm ?$, <i>sm</i>
160 $\pm$ 5,6		I	16	I		169 $\pm$ 7,5
		II		II		
162 $\pm$ 6,0		I	17	I		
		II		II		171 $\pm$ 6,4
162 $\pm$ 6,0		I	18	I		
		II		II		172 $\pm$ 7,0
162 $\pm$ 6,0		I	19	I		
		II		II		171 $\pm$ 6,0

Agar o'quv muassasaning tibbiyot xonasida tarozi bo'lmasa, yashash joylaridagi poliklinikalarda amalga oshirish mumkin. O'lehash natijalarini har oyda qilib borib, o'rtacha statik ma'lumotlari bilan taqqoslash lozim. Natijalarni jadvalga kiriting (4-jadval).

Jadval kataklari bir yil (12 oy)ga mo'ljallangan; jadvalda har xil ranglardan foydalanib, bir katakka yilning qator ko'rsatkichlarini yozib borish mumkin, bu esa sizning vazningiz dinamikasini ko'rsatadi.

Bo'y ko'rsatkichi dinamikasi

Qizlar bo'yi, <i>sm</i>	16 yosh		17 yosh		18 yosh		19 yosh		20 yosh		O'smirlar bo'yi, <i>sm</i>
190	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	200
185											195
180											190
175											185
170											180
165											175
160											170
155											165
150											160
145											155
140											150

Eslatma: I yarim yillik – sentabr-fevral;

II yarim yillik – mart-avgust.

5.9. Ko'krak qafasi aylanasi aniqlash

Ko'krak qafasi aylanasi o'lchash uchun santimetrlarga bo'lingan tasmani o'ng qo'l bilan o'rtadan ushlanadi. Tirsakni ko'tarib tasma shunday qo'yiladiki, u orqadan kuraklarning pastki burchagidan, oldindan esa o'smirlarda – ko'krak tugmasi aylanasi pastidan; qizlarda esa ko'krak bezining ustidan (to'rtinchi qovurg'aning ko'krakka birlashgan joyidan) o'tadi. Tirsakni tushirib tasma uchlarini o'ngdan ko'krak ustidan birlashtiriladi. O'lchash paytida uchgacha ovoz chiqarib sanaladi. Bu ko'krak qafasi aylanasi tinch holatdagi ko'rsat-kichi bo'ladi. Bu ko'rsatkich eslab qolinishi kerak. So'ngra maksimal nafas olishni bajarib, yuqori nafas olish natijasi qayd qilinadi. Oxirgi ikki o'lchov natijasi o'rtasidagi farq ko'krak qafasi harakatchanligi hisoblanadi. O'lchov natijalari 5-jadvalda qayd qilinadi, siz uni o'rtacha ma'lumotlar bilan taqqoslang.

5.10. O'pkaning tiriklik sig'imini kuzatish

Nafas olishning maksimal hajmini o'lchash uchun muassasa tibbiyot xonasida yoki yashash joyingiz poliklinikasida mavjud bo'lgan maxsus asbobdan – suvli yoki quruq spirometrdan foydalaniladi. Maksimal nafas olgandan so'ng, asbob quvuriga maksimal nafas chiqariladi. Siz bir martada qancha sm^3 havo chiqarganingiz maxsus shkalada ko'rinadi. Natijalarni qayd qiling (6-jadval) va ularni o'rta statik ma'lumotlar bilan taqqoslang. Jadval kataklarida uzoq yillik kuzatish dinamikasini chizing.

5-jadval

Vazn ko'rsatkichlari

Oylar	Vazn (kg)				
	16 yosh	17 yosh	18 yosh	19 yosh	20 yosh
Sentabr					
Oktabr					
Noyabr					
Dekabr					
Yanvar					
Fevral					
Mart					
Aprel					
May					
Iyun					
Iyul					
Avgust					
O'rta statistik ko'rsatkich $M \pm, kg$					
Qizlar	54 $\pm$ 6	59 $\pm$ 6	59 $\pm$ 6	59 $\pm$ 6	61 $\pm$ 7
O'smirlar	61 $\pm$ 8	64 $\pm$ 8	65 $\pm$ 7	66 $\pm$ 7	67 $\pm$ 6

6-jadval

O'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS) ko'rsatkichlari

Oylar	Spirometriya, sm^3				
	16 yosh	17 yosh	18 yosh	19 yosh	20 yosh
Sentabr					
Oktabr					
Noyabr					
Dekabr					
Yanvar					
Fevral					
Mart					
Aprel					
May					
Iyun					
Iyul					
Avgust					
O'rta statistik ko'rsatkich $M \pm 6, sm^3$					
Qizlar	3300 $\pm$ 460	3450 $\pm$ 470	3450 $\pm$ 470	3540 $\pm$ 450	3550 $\pm$ 450
O'smirlar	4470 $\pm$ 750	4700 $\pm$ 755	4900 $\pm$ 755	4750 $\pm$ 650	4800 $\pm$ 675

5.11. Jismoniy tayyorgarlik va mushak kuchi dinamikasi

Mushaklar guruhi kuchini aniqlash maxsus asbobda amalga oshiriladi. Biroq, o'zini-o'zi nazorat qilishda taqqoslash usuli bilan test-mashqlar bo'yicha kuch, masalan, osilib tortilish yoki yotib qo'llarni bukib-yozish soniga qarab aniqlanadi. Buning uchun quyidagi mashqni bajarish lozim: qo'llarni bukib-yozishni maksimal miqdor (marta)da bajaring. Qizlar bu mashqni stolga yoki deraza tokchasida qo'llarga tayanib, o'smirlar esa polga yotib tayangan holda bajaradilar. Ko'rsatilgan dastlabki holatda kim mashqni yengil bajarsa, uni murakkablashtirishi mumkin. Buning uchun (o'smirlar) oyoqlarini yuqori bo'lmagan tayanchga qo'yadilar yoki tayanish uchun (qizlarga) eng past nuqta topiladi. Ularga o'rtacha ko'rsatkich 15-17 marta. O'quvchilar "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarini har kuni bajara borib, hafta davomida mashqni 100-120 martagacha bajara oladigan bo'lishlari mumkin.

Oyda bir marta eng yuqori natija yoziladi. O'quvchilar har oyda 1-2 ta yangi harakatni qo'shib bajarib, shaxsiy rekordlarini o'rnatishlari mumkin.

5.12. Harakat tezligini rivojlantirish

Harakat tezligini aniqlash uchun o'quvchilar quyidagi mashq-testlarni bajarishlari lozim:

1. D.h. (Dinamikadagi harakat). Turib, oyoqlar yelka kengligida yozilgan, qo'llar pastda. Tez o'tirib qo'llarni oldinga uzatish, to'g'rilanib oyoq uchiga turish va qo'llarni tushirish. 6 soniyada o'tirib-turish (vaqt hisobga olinadi) jadvalga qayd qilinadi. Har oyda testni bajara borib, natijani yaxshilashga intilish lozim.

2. D.h. Turib, chap oyoqni oldinga uzatish, so'ng o'ng oyoqni balandga ko'tarish. 6 soniya davomida qo'llar holatini ko'p marta va tez almashtirish. Natija jadvalga qayd qilinadi. Har oyda testni bajara borib, natijani yaxshi-lashga intilish lozim.

5.13. Egiluvchanlikni aniqlash

Umurtqa pogʻonasining egiluvchanligini oʻlchash uchun oddiy asbob – stul yoki skameyka chetiga uncha katta boʻlmagan faner boʻlagi yoki lineykani mahkamlash darkor.

Tayanch chetida turib, oyoqlarni tizzadan bukmagan holda oldinga maksimal darajada chuqur egiling. Barmoq uchlaringiz bilan qaysi nuqtagacha borganingizni belgilang.

Agar siz oyoqlarni bukmadan kaftingizni polga tekkizsangiz yoki barmoq uchlari +8, +10 sm belgiga yetsa, umurtqa pogʻonaning egiluvchanligi yaxshi deb hisoblanadi. Har oyda testni bajarib, natijani jadvallarda qayd qiling, doimo umurtqa pogʻonasining egiluvchanligini yaxshilashga intiling.

Yelka kamari boʻgʻinlarining egiluvchanligini qoʻllarni orqada birlashtirib aniqlash mumkin (biri – balanddan, boshqasi pastdan). Agar siz qoʻllarni ushlab turib, qoʻlni qisib koʻrishsangiz, demak, egiluvchanlik aʻlo; agar panja panjaga tegsa – yaxshi; agar barmoqlar uchi tegsa – qoniqarli. EGB bilan muntazam shugʻullanib, har oyda oʻzingizni tekshiring, yelka kamarining egiluvchanligini baholash besh ballik tizim boʻyicha qayd qilinadi, doimo natijani yaxshilashga intiling.

5.14. Sportchilar organizmining ayrim holatlari haqida

Oʻzgaruvchan tezkor va har xil hajmdagi jismoniy yuklamaga organism-ning moslashishi, bu uzoq jarayondir. U faqat normal fiziologik reaksiyalar bilan emas, balki ayrim odatiy boʻlmagan, ammo har bir sportchi bilishi zarur boʻlgan holatlar bilan kuzatiladi. Bunday holat va reaksiyalar koʻproq darajada oʻquv-mashgʻulot jamayonining borishi va koʻproq tezkor mashgʻulot, muso-baqa davrida namoyon boʻladi.

Start oldi va start holati. Baʼzi sportchilarda musobaqalarga bir necha soat (ayrim hollarda kunlar) qolganda ayrim ichki organlar funksiyalarida yaqqol oʻzgarishlar kuzatiladi. Bu oʻzgarishlar shartli refleks koʻrinishida boʻlib, MAT (markaziy asab tizimi)

qo'zg'aluvchanligi ko'tariladi, tomir urishi tezlashadi, nafas olish juda chuqur va tez-tez bo'lib qoladi, modda almashinuvi faollashadi va yana boshqa o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bu start oldi holati bir qancha bosqichda o'tadi va har bir odamda o'ziga xos ko'rinishda kechishi mumkin. Mazkur o'zgarishlarning mo'tadil namoyon bo'lishi odatda yoqimli natijada ularning organizmga ta'siri start holatida, jangovar tayyorgarlik lahzasida yuzaga keladi. Haddan tashqari asabiy qo'zg'alish chog'ida esa yaqqol ko'rinishga ega bo'lmagan start oldi holati kurash oldidan musoba-qalashuv paydo bo'lib, u start oldidan hayajonlanish bilan almashadi. Bu vaqtda, odatda, tormozlanish depressiyasi holati (start apatiyasi) yuz beradi. Albatta, mazkur holat sportchining erishadigan natijasiga salbiy ta'sir etadi.

Tajribali sportchilar odatda, sport oldi holatini yengil o'tkazishga harakat qilib, chigil yozish orqali o'z asab qo'zg'alishlarini boshqara oladilar, sportdagi hayajonlanish hodisasini sezilarli yumshatadilar yoki orqaga tashlaydilar. Yangi boshlovchi sportchi shuni bilishi zarurki, chigil yozish organizmga har xil ta'sir ko'rsatadi. Uning yordami bilan faqat MATning ortiqcha qo'zg'alishi bosilmay, balki sportchining asab-hayajonli holati normallashtiriladi.

Charchash jismoniy ish jarayonida ishlayotgan mushaklar tufayli orga-nizmga energetik resurslarning sarflanishi oqibatida yuzaga keladi. Charchash jarayoni asta oshib boradi, bu subyektiv charchash hissining kuchayib borishida namoyon bo'ladi, ish qobiliyati pasayadi, mushaklarda zo'riqish paydo bo'ladi, nafas olish yuzaki kechib, yurak urishi tezlashadi, natijada, boshqa charchash belgilari ham yuzaga keladi. Bosib o'tish qiyin bo'lgan ishni tugatish istagi paydo bo'ladi, bu holat barcha noqulayliklarni his qilish majmui "o'lik nuqta" deb ataladi. Ayrim irodaviy zo'r berish chog'ida, kutilmaganda nafas olishga mohirona va ongli boshqarish yuzaga keladi va ikkinchi nafas olishga o'z o'rnini bo'shatib beradi. Nafas olish, tomir urishi o'z maromiga tushadi, harakatlarda yengillik paydo bo'ladi. Fiziologik nuqtai nazardan organizm sinxron tarzda ishlay boshlaydi, organizmga shlak (toshqol)ni chiqarib tashlash jarayoni kuchayadi. Musobaqa tajribasi va yaxshi mashq qilganlik "o'lik nuqta" holatini nisbatan og'riqsiz o'tkazish imkonini beradi, har bir start yanada yengilroq kechadi.

Charchash holati asta-sekin dam olish bilan o'tib ketadi. Buning uchun dam olishni to'g'ri tashkil qilish: me'yorida uxlash, to'laqonli ovqatlanish, mushak tinchligiga yoki boshqa jismoniy faoliyat turiga o'tish nazarda tutiladi. Bu sarflangan kuchlarni tiklash imkonini beribgina qolmay, balki ularning zahirasi (yuqori tiklanish)ni amalga oshiradi. Dam olishni to'g'ri tashkil qilishga bo'lgan talabga rioya qilmaslik surunkali charchash va toliqishga olib keladi.

Toliqish. Katta jismoniy yuklama hajmining ortib ketishi, yaxshi uxla-maslik, kuchlarni to'liq tiklamaslik, yaxshi ovqatlanmaslik, umumiy hamda mashg'ulot kun tartibini buzish, dam olishni yaxshi tashkil etmaslik oqibatida toliqish yuzaga keladi. Bundan tashqari, surunkali toliqish organizmda qoldiq to'planishiga sabab bo'ladi va qattiq og'riqli toliqish holatini keltirib chiqaradi. Bu holat vaznning sezilarli kamayishi va ishtahaning pasayishi, uyquning buzilishi, jismoniy ishni bajarish istagining yo'qolishi, ko'p terlash kabi belgilar bilan namoyon bo'ladi. Agar bu g'ayri-oddiy holatning boshlang'ich rivojlanish bosqichi oldi olinmasa, butun organizmda jiddiy og'riq paydo bo'lishi mumkin. Bunday paytda yuklamani qisqartirish yoki mashg'ulotni vaqtincha to'xtatish, shifokor va murabbiy bilan maslahatlashish zarur.

Uslubiy va sanitariya-gigiyena talablarining buzilishi oqibatida sportchilarda hushdan ketish hollari yuz berishi mumkin.

Bu holat ko'pincha kuchli jismoniy ishni keskin, noo'rin to'xtatishdan so'ng, ya'ni ko'pincha u yosh sportchilarda o'rta masofalarga yugurishdan keyin, marraga yetib kelgach, birdan to'xtash yoki o'tirib olish oqibatida vujudga keladi. Gravitatsion shok deb ataluvchi bu hodisaning rivojlanish mexanizmi quyidagicha: qon sur'asiy og'irlik ta'siri ostida tananing quyi qis-miga ketadi va miya munyyan lahzada qonsirab qoladi, ya'ni miya anemiyasi paydo bo'ladi. Bunday holat yuz bergandagi tavsiya va maslahatimiz shuki, yugurish masofasini tugatgach yoki kuchli jismoniy mashqdan so'ng birdan to'xtab qolish yoki o'tirish mumkin emas. Bunday vaqtda xotirjam bir necha o'n metrni chopib o'tish yoki 2-3 daqiqa yurish darkor. Shokka tushgan kishini orqasi bilan yotqizib, bir oz oyoqlarini ko'tarish, boshga qon kelishini ta'min-lash, nashatir spirti bilan namlangan paxtani burun oldiga yaqinlashtirish lozim.

Gipoglikemik shok qonning yetishmay qolishidir. Odatda, gipoglikemik holat yuz berganda yuzning oqarishidan holsizlik, ko'p terlash, quyi bo'g'in-larda qaltirash, ochlikni his qilish, bosh aylanish namoyon bo'ladi. Bunda hushdan ketishning oldini olish uchun bir necha qand bo'lagi solingan choy, sharbat ichirish lozim. Hushdan ketishning boshlanishi chog'ida bemorga zudlik bilan tibbiy yordam ko'rsatish, organizmga glyukoza yuborish, yurakni quvvatlantiruvchi dori-darmonlar berish zarur. Bulardan tashqari organizm quvvatini oshirish uchun kakao berish ham foydali.

Hushdan ketish holati, shuningdek, haddan tashqari kuchli hayajonlanish (cho'chish, qo'rqish, quvonch va hokazo) yoki haddan ziyod zo'riqish oqibatida (sportchining to'satdan zarbaga tushishi, yiqilishi, shtanga ko'tarish paytida) yuz berishi mumkin. Hushdan ketish holatining rivojlanishi mexanizmi quyida-gilardan iborat: kuchli zo'riqqan tana mushaklari qonning quyi bo'limlaridan yurak va miyaga qarab harakatlanishiga to'sqinlik qiladi. Shtangachilarda bo'yin tomirlari mushaklarining qisilishi bilan bu qiyinlashadi. Shuning uchun amaliy maslahatimiz shuki, og'ir yuk ko'tarish paytida, xususan, shtangachilar boshni ko'krakka qaratmasliklari lozim. Hushdan ketish holati vaqtida gravitatsion shok paytidagi kabi bemor orqa bilan yotqiziladi, nashatir spirti bilan namlangan paxtani uning burniga yaqinlashtiriladi.

Oftob urishi – bu insonga quyosh nurining to'g'ridan-to'g'ri uzoq ta'sir etishi yoki yuqori darajadagi haroratning ta'siridir. Oftob urishi yoki issiq-lashning nishonasi charchoqni his qilish, bosh og'rig'i, umumiy lanjlik, ko'ngil aynishi, quloqning shang'illashi, ko'z oldi qorong'ilashishi, yurak faoliyatining zaiflashishi va nafas olishning tezlashishida namoyon bo'ladi. Bunday holatlarda tezkor choralar ko'rib bemorni soyaga o'tkazish, sovuq suvda yuvintirish, og'zini chayqash, bir necha qultum suv, sharbat ichirish lozim.

O'tkir miozit – bu mushaklarning kuchli og'rig'I, mushak og'rig'i ko'pincha amaliy jismoniy mashqlarni endigina boshlayotgan sportchilarda paydo bo'ladi. Bunday og'riqlar tajribali sportchilarda ham, agar mushaklarga berilayotgan yuklama odatdagidan ortib ketsa yuz berishi mumkin. Bu og'riqlar mushaklarning jismoniy yuklamalarga tayyor emasligidan darakdir. Uning oldini olish

uchun jismoniy yuklamalar hajmini asta-sekin oshirib borish zarur. Mushaklarda og'riq paydo bo'lgan paytda jismoniy yuklama tez-korligini va hajmini pasaytirish, mashg'ulotdan so'ng issiq dush, iliq vanna qabul qilish, ertalab yengil massaj olish yoki o'zini-o'zi massaj qilish lozim.

Ko'z shilliq pardasining yallig'lanishi ba'zan suzishdan keyin paydo bo'ladi, bu xlor ta'sirida bo'lishi mumkin. Bu kasallikning oldini olish uchun suzayotganda maxsus ko'zoynak taqib olish dar-kor. Yallig'lanish, odatda, toza suv bilan yuvish orqali o'tib ketadi. Agur u ko'zga infeksiya tushish, ya'ni iflos qo'llarni ko'zga urish yoki tozalanmagan suv orqali yuz bergan bo'lsa, unda shifokorga uchrashish kerak.

5.15. Belbog'li kurashda shikastlanishning oldini olish va birinchi tez yordam ko'rsatish

Shikastlanishlar har xil holatlarda: ishlab mehnat qilishda, tur-mushda yuz berishi mumkin. Sportda ham shikastlanishlar uchrab turadi. Shuning uchun o'qituvchi-murabbiylar va sportchilarning o'zlari ham shikastlangan kishiga birinchi yordam ko'rsata olishi kerak.

Sport inshootlari, mashg'ulot o'tkazish joyi tibbiyot xodimlari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylar bilan bamaslahat shug'ullanuvchilarning xavfsizligini ta'minlashga, o'quv-mashg'ulot jamiyoni talablari va sport muso-baqalari qoidalariga mos ravishda tayyorlanishi kerak. Shunga qaramay shug'ullanuvchilarning xavf-sizligi ko'p jihatdan ularning o'zlariga ham bog'liq. Sportda shi-kastlanishning oldini olishning muhim jihati – bu sport kiyimlariga bo'lgan gigiyenik talablarga qat'iy rioya qilish hisoblanadi. Sport kiyimi va poyabzali bo'lajak mashg'ulotga mos bo'lishi lozim. Ya'ni har bir sportchi aniq sport turiga xos bo'lgan himoya mo-slamalaridan, masalan, niqob, ko'krakband, bandaj, shlem, qalqon-chi, ko'zoynak va boshqalardan foydalanishi zarur. Mashg'ulot va musobaqalarda qat'iy intizom sportchilar uchun qonun bo'lib qoli-shi shart. O'zini tayyor deb hisoblamagan sportchi mashq bajarishi,

chigil yozmasdan organizmni kelajak og'ir mashqlarga tayyorlama-sa musobaqa-lashishi mumkin emas. Xavfli mashqlarni muhofazasiz bajarishga yo'l qo'ymaslik kerak.

Shikastlangan kishiga, uning salomatligini tezda tiklashda, unga o'z vaqtida to'g'ri ko'rsatilgan birinchi yordam katta ahamiyatga ega. Buning uchun shikastlanish qanday, qayerda ekanligini bilish hamda amalda qo'lla-nilayotgan usullardan foydalanish darkor.

Tana yuzasidagi jarohatga lat egan joy, tilingan, ishqalanib qiril-gan joy, qadoq va boshqalar kiradi. Yaralar qon yo'qotishga, qonga mikro-b tushishiga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun ularga o'z vaqtida qarash lozim.

Sportchilarda ko'pincha lat yeb yaralanish (zarbadan, yiqilish-dan va hokazo) sanchish (nayza uloqtirish, qilichbozlikda), keskin (harakatlardan) va boshqa holatda yuz berishi mumkin.

Shikastlanish paytidagi birinchi yordam – bu qon oqishni to'xtatish va yaralangan yuzaning ifloslanishidan saqlashdir. Qon oqishini har xil yo'llar bilan to'xtatish mumkin. Birinchi yordam paytida ko'pincha mexanik yo'llar qo'llaniladi: qo'l-oyoqni ko'tar-ish, bo'g'inlarni maksimal bukish, arteriyani yonidagi suyakka qi-sish, qisadigan bog'ich, jgut yoki burama qo'yish va hokazo. Bu barcha usullarning mohiyati qon tomirini mexanik qisib, zudlik bi-lan qon oqishini to'xtatishdir.

Arterial qon oqish chog'ida tomir belgilangan nuqtalarda suyak-ka qisiladi (4-rasm), undan so'ng qon oqishni to'xtatishning bosh-qa yo'llari qo'llaniladi. Jgut va burama ortiqcha tarang qilmasli-kni, faqat qon oqishni to'xtatsa yetarli ekanligini bilish lozim. Jgut va burama ikki soatdan ortiq ushlanmasligi kerak, chunki boshqa a'zolar yetarli qon bilan ta'minlanmasligi tufayli to'qimalarning o'lish xavfi paydo bo'ladi.

Yara ifloslanishining oldini olish, birinchi to'g'ri yordam ko'rsatishning muhim shartidir. Yaraga tushgan mikroblar shu joyni yiringlatishi yoki umumiy yiringli zaharlanishni, qoqshol, gangre-nani keltirib chiqarishi mumkin. Bunday noxushlik yuz bermasli-gi uchun yara atrofidagi teri 5-10% li yod aralashmasi yoki 2% li ko'kdori bilan tozalanishi kerak. Bu barcha harakatlar sterillangan paxta (tampon) bilan, toza qo'llarda yaraga tegib ketmay bajariladi.

Shundan so'ng yaraga sterillangan bog'ich qo'yiladi va jarohatlangan kishi zudlikda shifokorga olib kelinadi.

To'qimada chuqur lat egan joy va ichki organlar cho'zilishi, paylarning uzilishi, sinish yopiq jarohatlanish sirasiga kiradi.

Lat yegan joyda kuchli og'riq, qavariq, momataloq, bo'g'inga yaqin joylardagi harakatda og'riq bo'ladi. Lat yegan joyga birinchi yordam sovuq suv qo'yishdan iborat bo'lib, bog'ich qisiladi, shikastlangan oyoq-qo'l yuqori ko'tariladi. Bular lat yegan to'qimalardagi shishning oldini oladi. Shikastlangan joyning qimirlamasligi choralarini ko'rish maqsadga muvofiqdir. Lat yegan joyga bir kecha-kunduz o'tgach, iliq vanna qilish yoki lattani bostirib qo'yish hamda ularning yuzasini yengil massaj qilish mumkin. Bosh umurtqa pog'onasi, ko'krak qafasi, tos, qorin bo'shlig'ining lat yeyishi xatari hisoblanadi. Bunday holat yuz berganda jarohatlangan kishi tezlikda yaqin tibbiy punktga yetkazilishi darkor.

Sportchilarda paylarning cho'zilishi va uzilishi hollari tez-tez uchraydi. Ularning sabablari tabiiy holatdan tashqari keskin harakat qilishdir. Paylarning cho'zilishi va uzilishi o'tkir og'riq, tez shishish, bo'g'imlarda harakatlarning o'zgarishi bilan kechadi. Bunda ham birinchi yordam lat yegandagi kabi shikastlangan joyning qimirlamasligi, sovuq narsa bosish, qisib bog'lash, jarohatlanuvchini shifokorga olib borish hisoblanadi.

Sinish – yaxlit suyakning bo'linishi. Ochiq va yopiq sinishda teri jarohatlanadi, yara hosil bo'ladi, bu esa birinchi yordam ko'rsatishni murakkablashtiradi, oqibatda davolash qiyinlashadi. Sinishlar keskin og'riq, shish, tana shikastlangan qismini ro'molga osib qo'yish, bint bilan o'rab bog'lash, shinalar qo'yishdan iborat bo'ladi. Jarohatlangan joyni paypaslab yoki harakatlantirib tekshirish mumkin emas. Jarohatlangan kishi tibbiy yordam shifoxonasiga jo'natiladi.

5.16. DAVOLOVCHI JISMONIY TARBIYA

Davolovchi jismoniy tarbiya deganda (DJT) turli xildagi maxsus jismoniy mashqlardan foydalanib, insonni tezda va to'liq sog'aytirib yuborish tushuni-ladi. Davolovchi jismoniy tarbiya zamonaviy tibbiyot sohasida yangilikdir. Davolashning bu turi o'zining ilmga asoslanganligi, ya'ni olimlarning sa'y-harakatlari tufayli hayotda o'z o'rnini egalladi. DJT fan sifatida yosh bo'lsa-da, ammo ilgari-dan muayyan darajada ma'lum edi.

Eramizdan avvalgi 2-3 ming yilliklarda arab mamlakatlari, Gretsiya, Hindiston, Xitoy xalq tabobatida turli harakat va jismoniy mashqlardan davo-lash maqsadida foydalanganlar. Qadimgi Gretsiyada gimnastikaning davolovchi gimnastika, deb ataladigan shakli qo'llangan. Uning rivoji Gippokrat nomi bilan (er. av. 460-375 yy.) bog'liq.

Bu sohada olib borilgan izlanishlar tufayli ilgari o'tgan avlodlar, vatandosh va xorijiy olimlarning tajribalari to'planadi, bu esa o'z navbatida DJTning paydo bo'lishi va rivojlanishiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. XIX asrning 20-yillariga kelib, ko'pgina shifoxona va klinikalarda DJTga oid bo'lim va kabi-netlar ochildi, dam olish maskanlari va sanatoriyalar amaliyotda DJT mashqlari qo'llaniladigan bo'ldi.

Hozirgi vaqtda DJTdan shikastlangan va kasallangan a'zolarning ish faoliyatini qayta tiklash vositasi sifatida keng foydalanilmoqda.

U hozirda ham dolzarb hisoblanadi. Jismoniy mashqlarning foydali omil sifatidagi ta'siri sog'lom kishiga ham, kasal kishiga ham markaziy asab tizimi orqali o'tadi, chunki u butun organizmning jarohatlangan to'qimalarini va ish faoliyati zaiflashgan a'zolarni tiklashga safarbar qilinadi.

DJT va qon aylanish. Yurak-qon tomir tizimi jismoniy mashqlar bilan eng uzviy munosabatda bo'ladi. Qon aylanishining faollashishi chog'ida modda almashinuvi yaxshilanadi, to'qimalar hayoti faoliyatiga moddalar kirishi tezla-shadi, barcha to'qimalarga, shuningdek, sog'lomlashuvi kerak bo'lgan a'zoga zaruriy ozuqa moddalari va kislorod yetib borishi kuchayadi.

Tomirlarda qonning harakatiga yurak mushagining qisqarishi, arterial tomirlarning tonusi, ichki to'qima almashinuvi faolligi va

qon aylanishining boshqa yordamchi mexanizmlari ta'sir ko'rsatadi. Qon aylanishining yordamchi mexanizmlariga batafsil to'xtalamiz, chunki ular DJT amaliyotida juda keng qo'llaniladi.

Vena gemodinamikasi qon aylanishni, ya'ni qon oqimiga jismoniy mashqlarning ta'sirini yorqin namoyon qiladi. Gap shundaki, qon o'z yo'lida arterial qon tomiri va kapillyarlar orqali o'tib, yurak mushaklari qisqarishidan hosil bo'lgan tezlikni yo'qotadi. Uzoq yotgan bemorlarda yotaverishdan uyushib "jonsiz" bo'lib qolgan joylar paydo bo'ladi. Bajariladigan jismoniy mashqlar esa venalardagi qon oqimining tezlashishiga ta'sir ko'rsatadi. Venada qon oqimining faollashuviga tomirlardagi gravitatsion (so'rib oluvchan)lik hodisasi – "mushak nasosi", ko'krak qafasining "so'rib oluvchi faoliyati" ta'sir etadi.

Tomirlardagi so'rib oluvchanlik hodisasini oddiy tajribada ham kuzatish mumkin. Buning uchun bir qo'lingizni yuqoriga ko'taring, boshqasini pastga tushiring, ikkala qo'lni yengilgina silking va shu holatda 10-15 daqiqa ushlang. Endi qo'llaringizni oldinga uzating va taqqoslang. Balandga ko'tarilgan qo'l oqarib qonsizlashib, pastga tushirilgani esa qizg'ish va to'laqonli bo'lib qolgan. Bu hodisa oddiy tushuntiriladi: ya'ni og'irlik ta'siri ostida qon qo'lning yuqori qismidan pastki qismiga oqib o'tib, tomirlarni qonga to'ldirib yuboradi. Shu bois, turli sabablarga ko'ra, uzoq vaqt to'shakda yotib qolgan, mustaqil faol harakat bajara olmaydigan kasallarda qon aylanishi faollashtirish uchun DJTdan keng foydalaniladi. Ayniqsa, inson tomirlarida uzoq vaqt faol harakatlanmagan qon, bemor birinchi marta o'rnidan turib yurganida kuchli so'rib olish hodisasi yuz berishi mumkin. Bunda vazn ta'sirida qon ko'proq tananing quyi qismiga oqadi va oqibatda miyada qon kamayib hushdan ketish, ya'ni "gravitatsion shok" yuz berishi mumkin. Oldinga chuqur engashgan paytda ham gravitatsion effekt sodir bo'lishi mumkin. Bunda bosh miya tomirlari qon bilan to'ynadi. Ba'zan o'ylamay bajarilgan "yog gimnastikasi" deb ataladigan alohida mashqlar ham ham shunday oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Yurak-mushak nasosi deb ritmik mushak qisqarishining qon oqishini tezlashtirishga aytiladi. Bunday bosimga, asosan, vena tomirlari duch keladi, natijada har qanday mushak qisqarishida

qon vena tomirlari bo'yicha yurak tomonga siqiladi (esda saqlash kerakki, qonning teskari oqishiga tanamizdagi qon devorlarida ushlanuvchi, uning gravitatsion oqimining oldini oluvchi ichki vena klapanlari to'sqinlik qiladi). Mushaklarning ko'p marta qisqarishi va bo'shashishi ("nasosga o'xshash dvigatel") vena tomirlari bo'ylab qonni itaradi.

Ba'zan uni, obrazli qilib, ikkinchi yurak deb ham atashadi. Jismoniy mashqlarni bajarish va mashqlar majmuini tuzish qoidalaridan biri – katta mushaklar guruhi kuchlanishi va bo'shashishini almashtirish hisoblanadi. Bir-ikki bekatga borishda transport kutib turmang, yuring. Yurish mushaklari-mizning qisqarishi va bo'shashishi ritmik almashishining tabiiy usullaridan biridir.

Shikastlanganda DJTdan foydalanish. Shikastlangan paytda jarohatlangan joy sog'lom to'qimalardan ajralib qoladi, natijada to'qima va hujayra-larda har xil o'zgarishlar paydo bo'ladi. Demak, yaralangan joy atrofida bevosita o'layotgan hujayralarning to'planishi yuz beradi. So'ngra molekular chayqalish zonasi paydo bo'lib, shundan keyingina sog'lom to'qima rivojlanadi, ulardan esa regenerativ jarayon kelib chiqadi. Bu jarayonning faolligi yarali joydagi qon aylanish bilan bog'liq bo'ladi. Shunda, tezlashtirilgan qon aylanish tufayli, yaralangan to'qimalarda yangi to'qimalarning rivojlanish jarayoni tezroq kechadi.

DJT vositalari bir tomondan, turli xil shikastlanishlarni va yaralarni davolashda foydalanilsa, ikkinchi tomondan shikastlangan tana a'zosining jadal bitishi hamda jarohatlangan a'zolar ish faoliyatining qayta tiklanishida ularning ahamiyati katta.

Shuni aytish o'rinliki, shikastlangan joyning bitishi birinchi galda kasalning kayfiyatiga, uning tez va butunlay sog'ayib ketishiga bo'lgan ishonchiga bog'liq. Shunda jismoniy mashqlarning bevosita o'rni bilinib, DJT mashg'uloti butun organizmning sog'ayishiga ta'sir ko'rsatadi, kasal kishining hayotiy tonusini oshiradi. Tibbiyot sohasidagi tajribalar shuni ko'rsatadiki, DJTni oqilona qo'llash yumshoq to'qimalarning bitishi, singan suyaklarning o'sishini jadalashtirar ekan. Harakat faoliyatining qayta tiklanishi ko'p jihatdan mashg'ulotning muntazam olib borilishiga bog'liq.

Davolashning ilk bosqichida DJTdan foydalanish mushaklar atrofiyasi va yaralangan mushaklarning fibrozga aylanishini oldini oladi, bo'g'imlar qopchig'i elastikligini, bo'g'imlar birikmasining to'liq harakatchanligini saqlash imkonini beradi. Kasalning faolligi, uning har bir muolajaga nisbatan sobit qadamligi va ishonchi to'g'ri davolashning muhim shartidir.

DJT klinikalarida ichki kasalliklarni davolash hamda tashqi nafas olish funksiyasini tiklash va rivojlantirishda modda almashinuvi buzilishining oldini olishda (semirib ketish, oriqlab ketish, podagra, qandli diabet va boshqalarda), falaj, atrofiya singari ko'pgina holatlarda keng qo'llanadi. DJT vositalari fizioterapevtik muolajalarda ham qo'llaniladi.

6-BOB. BELBOG‘LI KURASH MILLIY SPORT TURIDA SPORTCHLARNI TAYYORLASH

6.1. Sport mashg‘ulotining asoslari

Sport musobaqalarsiz mavjud bo‘lolmasligiga qaramay, uning vazifasi faqat musobaqalashish, bellashishdash iborat emas. Sport insonning kamolga yetishiga, uning ma‘naviy dunyoqarashini, tabiatining rivojlanishiga yordam beradigan samarali usullarni taklif qiladi. Bundan tashqari, sport o‘zini-o‘zi tarbiyalashda ham yetakchi omil hisoblanadi. Sportdagi ko‘rsatkichlarning o‘shish me‘yoriga qarab sportchi faqat jismoniy jihatdan emas, balki ruhiy, aqliy, axloqiy, ma‘naviy jihatdan o‘shib, rivojlanib boradi. Shu bois, sportning peda-gogik ahamiyati ham katta. Ayni paytda sport harakatida ikkita asosiy yo‘nalish paydo bo‘ladi, ya‘ni boshlang‘ich (ommaviy) sport va yuqori ko‘rsatkichlar sporti.

Ommaviy sport yuqori bo‘lmagan natijalar va ommaviyligi bilan ajralib turadi. Bu bosqichda sportchilar tayyorgarligi ularning asosiy faoliyatlaridan bo‘sh vaqtlarida, turli toifadagi murabbiylar, ish joyidagi tarbiyachilar rahbar-ligida amalga oshiriladi. Mashg‘ulotning tartibi va tarkibiy qismi ko‘pincha sport inshootining imkoniyatlariga bog‘liq bo‘ladi.

Ommaviy sportda natijalarning o‘shishi bilan birgalikda sog‘lomlashtirish masalalariga yetarli e‘tibor beriladi. Shuning uchun ommaviy sport kishilarning sport bilan shug‘ullanish yordamida sog‘liqni mustahkamlash vazifalarini amalga oshirishda yetakchi rol o‘ynaydi.

Sport oliy mahorati muayyan sport turida eng yuqori natijalarga erishishga bo‘lgan intilish bilan bog‘liqdir (jahon rekordlari, Olimpiya o‘yinlaridagi, jahon, Yevropa, Osiyo va O‘zbekiston chempionatlaridagi g‘alabalar). Biroq sportdagi muvaffaqiyatlar qa-

nehalik yuksak bo'lmasin, shu darajaga erishadigan sportchilarning soni kam bo'ladi.

Sport oliy mahorati sportchi hayotidagi muayyan bir davrda yetakchi o'rinni egallaydi. Tayyorgarlik mahoratli, oliy toifadagi murabbiylar rahbar-ligida o'tadi. Tayyorgarlikda ilm-fan va texnikaning yangi yutuqlaridan foydalaniladi, musobaqa va mashg'ulotlar katta hajmdagi yuklamalarda olib boriladi, sportchilar esa ko'p bosqichli harmlash musobaqalaridan o'tadilar.

Sport oliy mahorati natijalari nafaqat sportchi, balki davlat uchun ham nihoyatda katta ahamiyatga ega. Sport natijalari va uning to-bora o'sishi inson-ning nimalarga qodirligi (qobiliyati) to'g'risida-gi tasavvurni yanada kengaytiradi, tayyorgarlikning yangi usul va yo'llari ochilishiga turtki bo'ladi.

Oliy toifali sportchilar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarning sog'lomlash-tirish samarasi shifokor nazorati, mashg'ulotning aniq ketma-ketligi va yukla-malarning katta-kichikligi hamda individual xususiyati hisobga olingan holda ta'minlanadi.

Oliy toifali sportchilar ko'rsatayotgan natijalar sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarning faolligidan darak bermoqda. Shu tufayli bu faoliyatga ko'plab ishtirokchilar jalb qilinmoqda, oqibatda, ular erisidan mahorat oshirib, yuqori natijalarni yangi bosqichga ko'taruvchi yangi iste'dodli sportchilar yetishib chiqmoqda.

Sport nazariyasi sport faoliyatining asosiy qonuniyatlari to'g'risi-dagi ilmiy asoslangan bilimlarning aniq tizimini o'rgatadi. Sport faoliyatining quyidagi xillari mavjud: musobaqa faoliyati, sportchi tayyorgarligi, sport saralashi, moddiy va axborot (ma'lumoti-ni) ta'minlash jarayoni, musobaqa faoliyati hamda sport saralash nazariyasi.

6.2. Sportchi tayyorgarligi nazariyasining asoslari

Sport tayyorgarligi nazariyasining asosiy maqsadi – bu sport qonu-niyati va imkoniyati bo'lgan sportchining musobaqa imkoni-yutini oshirish usullari va yo'llarini ko'rsatib berishdir. Aslida, mu-sobaqalarga nafaqat sport-chilar, balki murabbiylar, hakamlar va

boshqalar ham jiddiy tayyorgarlik ko'radilar. Biroq, bellashuv paytida bajariladigan jismoniy harakatlarni doimo sportchi bajarganligi uchun aynan uning musobaqa imkoniyati sport natija-sining sportchi tayyorgarligi nazariyasida sportchini tayyorlash masalasiga asosiy e'tibor qaratiladi.

Sportchini tayyorlash – sportchining tayyorgarligi bu bir qancha mos-lashgan omillarni ishga solishning ko'p qirrali jarayonidir. Tayyorgarlik ish qobiliyatining jismonan va ruhan yuqori bosqichiga hamda zaruriy bilim va uquvi malakasini oshirish bosqichiga erishishdir.

Sportchining tayyorgarligi: birinchi – musobaqa imkoniyatining tarkibiy qismlaridan birini o'z ichiga oladi; ikkinchi – saralashdan o'tgan sportchining maqsad sari yo'naltirilgan tayyorgarlik natijasida orttirgan tajribasi hisoblanadi; uchinchi – turli komponentlardan kelib chiqadi. Bu komponentlar ichida, xususan, sportchini har tomonlama tayyorlash jarayonida orttiriladigan jismo-niy, texnik, tak-tik, ruhiy-irodaviy tayyorgarlik ajralib turadi.

Yuksak tayyorgarlikka erishishni ta'minlash, avvalo, sport mashg'uloti hisobiga, shuningdek, musobaqalar (tayyorgarlik sifa-tiga) va boshqa omillar (nazariy ma'lumotlarni oshirishni rivojlan-tirishning turli usullarini qo'llash va hokazolar) hisobiga amalga oshiriladi.

Sport mashg'uloti – bu sportchi tayyorgarligining shunday qismidirki, u mashqlar usuli asosiga quriladi. Shunday ekan, agar sportchi qaysidir mashqni bajarsa, demak, bu tayyorgarlik jarayoni-da sport mashg'uloti amalga oshayot-ganlik alomatlaridir. Masalan, u videotasvirlarni tomosha qilarkan, bu yerda faqat tayyorgarlik ja-rayoni kechmoqda, ammo mashg'ulot emas. Mashg'ulot va uning ijobiy natijasi sportchi organizmi funksional imkoniyatlarining yuqori bosqichida, umumiy va o'ziga xos ish qobiliyati, asosan, harakatli bilim va uquv orqali amalga oshadi. Sportchi holatining ushbu xus-usiyatlari uning tayyorgarligini aniqlab beradi. Demak, sportchining holati, bu – mashg'ulot jarayoni paytidagi asosiy obyektidir.

Har bir mashg'ulot va vazifalarni to'g'ri yo'lga qo'yish yetarli darajada qiyinchilik tug'diradi. Shuning uchun, murabbiy ishonchli yo'nalish hamda doimiy ravishda sportchi uchun zarur sharoit qan-

day bo'lishi haqida eng yuqori darajada bilimga ega bo'lishi lozim. Bunday asoslangan talablarda ikki o'ta muhim yo'nalish bo'lib, bular malakali murabbiylarning nazariy iqtidori va sport bo'yicha ashorot yoki ma'lumotlar bilan ta'minlovchi yo'nalishlardan biri. In o'zida aks ettiruvchi maxsus ilmiy tadqiqot natijalaridir. Sport ko'rsatkichlari dinamikasi haqida ma'lumot muhim va qimmatli sanaladi, chunki ko'rsatkichlar dinamikasi tufayli sportchi tayyorgarligini rejalashtirish sifati oshadi.

Shunga ko'ra sport mashg'ulotida, birinchidan – sportchi organizmidagi ko'nikish, o'rganish jarayonlarini o'tishning bir qancha qonuniyatlariga tayanish, ikkinchidan – sportning bir turi bo'yicha mashg'ulotning eng yaxshi uslubini qo'llash zarur bo'ladi.

Sportchi rejalashtirilgan vazifani kutilmaganda oson va tez bajarishi yoki aksincha, texnikani juda sekin o'zlashtirishi mumkin. Bunday hollarda mashg'ulotda eng yuqori natijalarga erishish uchun rejalalar o'z vaqtida bajarilib va tuzatishlar kiritib borilishi zarur. Demak, murabbiy o'z sportchisining holati va faoliyati xususiyatlarini yaxshi bilishi va bu haqda to'liq ma'lumotga ega bo'lishi lozim.

6.3. Sport mashg'ulotining vazifalari, tuzilishi, usullari va yo'nalishlari

Sportchini tayyorlash tizimining umumiy xususiyatlari. Sport mutaxassisligidan qat'i nazar, sportchini tayyorlashning umumiy maqsadi, ya'ni uning jismoniy va aqliy sifatlarini rivojlantirish muhimdir. Bu ham o'z navbatida, uning o'ziga xos niyati – yuqori sport natijalariga erishish – tegishli musobaqa imkoniyatini tashkil qilishni talab qiladi.

Sportchini tayyorlash va tarbiyalash jarayonida oltita tamoyilli "modelda" hal etiladi:

Sportchini aql-zakovatli, axloqiy, estetik jihatdan tarbiyalash hamda ruhiy tayyorlash.

Funksional tayyorgarlik.

Jismoniy rivojlanish, tayyorgarlik.

Texnik va taktik jihatdan tayyorlash.

Sportchini tayyorlash tizimi quyidagi jarayonlarni qamrab oladi: bella-shuvlar (tayyorgarlik sifatida), sport mashg'uloti, moddiy ta'minot hamda axborot to'plash. Bellashuvlar yordamida musobaqa faoliyatining barcha talablarini inobatga olgan holda tayyorgarlikning nafi tufayli musobaqaning imkoniyati oshadi. Shuning uchun bellashuvlardan farqli o'laroq, sport mashg'uloti musobaqa amaliyoti bilan to'ldiriladi, chunki uning qimmati sport natijalarining o'sishiga qarab oshadi.

Moddiy ta'minot sportchiga zarur bo'lgan sport ta'minoti, ya'ni stadionlar, hovuzlar, maydonchalar, zallar, asbob-uskunalar, sport kiyimi, ovqatlanish, yo'l xarajatlari, tibbiy xizmat ko'rsatish, katta yuklamalardan so'ng tiklanish va sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilishni ko'zda tutadi. Moddiy ta'minot sportchining tayyorgarlik darajasini oshiribgina qolmaydi, balki musobaqa imkoniyatini, masalan, asbob-uskunalarining sifatini aniqlaydi. O'z-o'zidan ma'lumki, yetarlicha moddiy ta'minot zamonaviy sportdagi yutuqlarning zarur shartidir. Shuning uchun mamlakatimizda sportning rivojlantirishini uchun moddiy bazalarni yaratishga katta e'tibor berilmoqda. Respublikamizda bunyod etila-yotgan zamonaviy sport inshootlari bunga yaqqol misol bo'la oladi.

Sportda ma'lumotlar yetkazib berish – murabbiyga (shuningdek, sportchiga) maxsus ma'lumotlarni yetkazishni, sportchining (jamoa) musobaqaga tayyorgarligini va uni nazorat qilishni texnik vositalari va amaliy yo'l-yo'riqlar tizimini o'z ichiga oladi. Masalan, murabbiy barcha professional bilimlarga ma'lumotlar ta'minoti orqali erishadi. Ma'lumotlar ta'minotiga yana sport sohasidagi maxsus o'quv, maqsad va vazifalarni, turli qonun-qoidalarini, sportchini tayyorlash va tarbiyalashning eng ilg'or usullari, vositalarni o'rganishni, materiallarning tahlili va hokazolarni ham kiritish lozim.

Ma'lumotlar ta'minotining raqiblar haqida ko'proq ma'lumot olish, oqilona taktikani tanlashda ishlatiladigan usullarni aniqlash, musobaqa faoliyati muhim jihatlari to'g'risidagi ma'lumotlarni olish bilan bog'liq – "sport razvedkasi" deb nom olgan maxsus turi bor. U sportchini tayyorlashda ma'lumotlar yetkazib berishning muhim bo'limi hisoblanadi va musobaqa faoliyati, mashg'ulotlar yuklamasi va sportchi holatini kuzatishni o'z ichiga oladi.

6.4. Belbog‘li kurashda sport mashg‘ulotining vosita va uslublari

Sport mashg‘ulotining o‘ziga xos vositasi – bu musobaqali mashqlar hisoblanadi. Ular uchga bo‘linadi: umumtayyorlov, maxsus tayyorlov mashqlari va musobaqali mashqlar.

Musobaqali mashqlarga – aynan musobaqali mashqlarning o‘zi (ya‘ni, uning bajarilishiga qarab bellashuvlar) va ularning mashg‘ulot ko‘rinishlari (ya‘ni, bajarish davomiyligi, harakatlarning bajarish mumkin bo‘lgan (variant)lari, raqib bo‘lish xususiyati va boshqalar) kiradi. Biroq, ba‘zi sport turlarida musobaqali mashqlar soni chegaralangan (masalan, yugurish, sakrash, suzishda), ba‘zilarida esa aksincha, ko‘p bo‘ladi (masalan, sport o‘yinlarida).

Maxsus tayyorlov mashqlari – harakatlarning tuzilishiga yoki ularning alohida sifatlariga ko‘ra musobaqali mashqlarga o‘xshash bo‘ladi. Tayyorlov mashqlarida (ular yordamida musobaqali mashqlarning bir yoki bir nechta bosqichlari o‘zlashtiriladi) tanlangan sport turi bo‘yicha musobaqa imkoniyatini rivojlantirish uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash maqsadiga xizmat qiluvchi mashqlar asosiy o‘rinni egallaydi.

Umumtayyorlov mashqlari keng qamrovli hisoblanadi. O‘zining harakatli tarkibiga ko‘ra maxsus tayyorlov mashqlariga o‘xshamaydi va u maxsus tayyorlov mashqlari hamda musobaqali mashqlar bilan unchalik bog‘liq emas. Shunga ko‘ra, umumtayyorlov mashqlari turli tayyorgarliklar uchun qo‘lla-niladi. Bundan tashqari u faol dam olish maqsadida xizmat qilishi mumkin. Shunday qilib, umumtayyorlov mashqlarining mashg‘ulotga kiritilishiga asosiy sabab, uning musobaqa imkoniyatini oshirishga qaratilganligidir.

Sport mashg‘ulotida asosiy mashqlardan tashqari qo‘shimcha vositalar ham qo‘llaniladi. Sport o‘yinlarini namoyish qilish, tezkor ma‘lumotlar, tog‘ hududlaridagi mashg‘ulotni ko‘rsatishni ta‘minlash vositalari, tiklanish jara-yonlarini tezlashtiruvchi turli-tuman vositalar, trenajyorlar shular jumlasidandir.

Sport mashg‘ulotida, asosan, jismoniy tarbiyada foydalaniladigan uslub-larni qo‘llash xosdir, ya‘ni aniq vaqti belgilangan mashqlar, o‘yinli va musobaqali uslublar. Ammo bu kabi reglamentlashtirish

har doim ham yuqori samara beravermaydi. Shuning uchun sportga xos bo'lgan bahslashuv elementlari (ya'ni, mashqni bajarish sifati va hokazolar bo'yicha) tezlik, harakatlar aniqligi, takrorlashlar soni kiritiladi. Bunday uslub, avvalambor, shug'ullanuvchilarning faolligini oshiradi, shuningdek, sportchilarni o'ta zarur musobaqalar sharoitida foydali harakatlarga tayyorlaydi. Agarda murabbiy belgilab qo'ygan vazifaning bir emas, bir nechta varianti kiritilsa yoki qo'llansa, bu o'rinda qandaydir syujet vujudga keladi, agar shu tufayli g'alabaga erishilsa, endi bu o'yin uslubi hisoblanadi. Bu uslub mashg'ulotlarni yanada samarali qiladi va u sport mashg'ulotida, ayniqsa, o'smir sportchilar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda keng qo'llaniladi.

Shuni aytib o'tish kerakki, oxirgi uslub doimiy ravishda qo'llanavermaydi. Bundan tashqari, musobaqali va ayniqsa, o'yinli uslubni qo'llashda yuklamani nazorat qilish va me'yorlash hajm va tezlikdagi ishni bajarish mumkin. Bu o'rinda murabbiyning vazifasi – sport mashg'ulotining qonuniyatlarini bilish hamda sportchining individual qobiliyatini hisobga olish hamda tegishli vosita va uslublarni tanlashdir.

6.5. Belbog'li kurashda sportchlarni tayyorlash vazifalari

Avval aytib o'tilganidek, sportchini tayyorlashning quyidagi ol-tita tamoyillari mavjud: jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, funksional, texnik-taktik, ruhiy va axloqiy tayyorgarlik. Har bir tur umumiy va maxsus mashq-lardan tashkil topgan bo'lib, ularda tayyorgarlik vositalari ham nazariy, ham amaliy yo'nalishlarga ega.

Jismoniy tayyorgarlik – harakat sifatlarini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lib, u sportchiga zarur tezlik, kuch, davomiylik bilan harakatlanish imkonini beradi, shuningdek, har tomonlama jismoniy rivojlanish va sog'liqni mustah-kamlashga ko'maklashadi. Sportchi tayyorgarligining ushbu tomoyili tayyor-garlikning mehnat va hi-moya amaliyotidagi vazifalarni yechishda ham katta ahamiyatga ega.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik to'g'ridan-to'g'ri musobaqa yo'nalishiga kirmaydigan harakat majmui sifatlarini oshirishga xizmat qiladi (masalan, belbog'li kurash sportchining yuqori daraja-

da mashqlar aerob chidamliligini). Shunday qilib umumiy jismoniy tayyorgarlik evaziga sportchi keyingi texnik tayyorgarlik uchun zarur bo'lgan harakatli bilim va ko'nikmalar zahirasiga ega bo'ladi hamda o'ziga maxsus jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikni samarali olib borishga yordam beradigan bosqichni ta'minlaydi. Masalan, kurashchining aerob chidamlilik bosqichi yetarli bo'lmasa, u tezlik-kuch mashqlarini bajar-ganida tez charchaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari esa shunday holatning oldini oluvchi umum-tayyorlov mashqlari bo'lib hisoblanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – sportchida musobaqa sharoitida samarali qatnashish imkoniyatini ta'minlovchi harakat sifatlarini, chidamlilikni tarbiya-laydi. Shuning uchun, maxsus jismoniy tayyorgarlik to'g'ridan-to'g'ri sport imkoniyatiga tegishli va tabiiyki, sport natijasiga ta'sir ko'rsatadi. Tayyorgarlik musobaqali mashqlar yordamida olib boriladi.

Texnik tayyorgarlik sport texnikasi va uning mukammal o'rganilishini o'z ichiga oladi.

Sport texnikasi – bu yuqori samaradorligi bilan ajralib turuvchi harakatli vazifalarni yechish usulidir. Samarasiz harakatlar sportchiga eng yuqori natijalarga erishishga yo'l qo'ymaydi. Sportda harakatli vazifalar turlicha xususiyatga ega bo'lgani kabi, texnikaga bo'lgan talablar ham shunchalik turli bo'lishi mumkin. Sportchining harakatlari tejamli bo'lishi, u berilgan tezlikda harakatlanib, eng kam quvvat sarflanishini ta'minlashi lozim (masalan, belgi-langan muddatda sakrash, zarba berish, siljishlar va hokazo). Boshqa holatlarda esa texnikaga bo'lgan asosiy talab, bu – harakatlar aniqligi va jozibadorligidir (masalan, jangda nechta zarbada, qanchasi aniq va shunga o'xshash himoyada ham).

Umumiy va maxsus texnik tayyorgarlikning turli sport turlaridagi o'rni birday emas va u asosan, musobaqali mashqlarning soni, turli-tumanligi va o'zaro yaqinlik darajalariga bog'liq. Shuning uchun masalan, yakkakurash turlari texnik tayyorgarligiga ko'proq vaqt ajratiladi. Bunday hollarda, o'zlashtirilgan usullar soni va har birini bajarishdagi mahorati musobaqa imkoniyatining tuzilishi va kattaligiga (hajmiga) aloqador bo'lib, bu sport natijasiga turlicha ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Texnik tayyorgarlik jarayonining tuzilishi harakatli holatlarni o'rganish jarayonidan unchalik farq qilmaydi. Biroq, eng yuqori natijaga erishish uchun intilish tayyorgarlikning bu turiga o'ziga xos talablar qo'yadi, ya'ni bunda muhimi harakatlarga o'rgatishga to'liq tayyor bo'lishni ta'minlashdir. Agar sportchining jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lmasa, unda texnik tayyorgarlik ko'rinishida muammolar ortadi. Masalan, yosh kurashchi sportchilarida tezlik-kuch, sakrovchanlik tayyorgarligi oz bo'lsa, hujumkor zarba berish texnikasini o'rganishda qiynaladi, natijada sportchiga qaytadan tayyorgarlik ko'rish lozim bo'ladi.

Texnik tayyorgarlikning xususiyatlaridan yana biri – xatolarni tezda ilg'ab olish va ularni bartaraf etishdir. Xatolarni to'g'rilash vaqtni unchalik ko'p oladigan jarayon emas. Sportchi qizg'in musobaqa jarayonida charchagan paytdagi harakatlarida eski xatolarga yo'l qo'yishi mumkin. Shuning uchun harakatli ko'nikma (o'qitishning boshlang'ich bosqichida) va ayniqsa, bilimni (chuqurlashtirilgan bosqichda) shakllantirishni doimo to'g'ri harakatlanishni nazorat qilish bilan birga olib borish shart.

Sport mashg'uloti uchun o'ziga xos bosqich, bu harakatlarni takomil-lashtirish, mustahkamlash va rivojlantirish bosqichi hisoblanadi va u ko'nikmani shakllantirish paytidan boshlanib, butun sport faoliyati davrigacha davom etadi. Musobaqali mashqlar va ularning mashg'uloti shakllari texnik tayyor-garlik vositalari bo'lib xizmat qiladi.

Taktik tayyorgarlik, bu – taktikani o'zlashtirish, ya'ni musobaqa yoki bellashuv jarayonida to'g'ri qaror qabul qilish uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va tajriba orttirish degani.

Umumiy taktik tayyorgarlik sportchining sportdagi musobaqa-ga oid faoliyati shakllanishining asosiy negizlarini yo'lga qo'yadi, maxsus taktik tayyorgarlik esa tanlangan sport turi bo'yicha bellashuvlar jarayonida to'g'ri qaror qabul qilish san'atini egallashga yordam beradi.

Sport taktikasi bellashish usullarida aks etadi. Taktik tayyorgarlik ma'lum bir paytda, lahzalarda kelasi harakatlar uchun qaror qabul qilishda namoyon bo'ladi (yugurishda oldindagi raqibni izma-iz ta'qib qilish yoki sherigiga uzatish, hujum qilish yoki aldamchi

harakatlar, yo harakatda o'zgarish qilish, yoki qilmaslik va hokazo). Albatta, sport natijasi bellashuv jarayonida harakat-lanishning turli variantlari mavjud bo'lgan sport turlarida ko'p jihatdan bu qarorlarning qanchalik to'g'ri qabul qilinganligiga bog'liq.

Shunday qilib, taktik qaror qabul qilish (tayyorgarlikning boshqa usullarini amalga oshirgandek) yutuqqa erishish imkoniyatini eng yuqori darajada ta'minlashi mumkin. Shuning uchun, to'g'ri taktika – musobaqadagi imkoniyat, raqib imkoniyatidan va boshqa xalal beruvchi omillardan ustun bo'lgan bel-lashuv holatlari ketma-ketligini tanlashdan iboratdir. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, doimiy ravishda yaxshi o'zlashtirilgan qulay variantlarni, agar u raqibga qiyinchiliklar tug'dirmasa, qo'llayverish shart. Odatda, yutuq raqib harakatlarining murakkablashishiga olib keladi, kerak bo'lsa, o'zingiz ham qiyinchiliklarni yengishingizga to'g'ri keladi (notekis yerlardan masofaga yugurish va tezlikda harakatlanish, yakkakurash jungida qo'shimcha to'siqlar, harakatlar va hokazolarda). Ayrim vaqtlarda qarshi holatga o'tishda raqibga yengillik tug'dirib qo'yilishi mumkin (masalan, ustunlik berib qo'yilishi). Bundan tashqari, ko'pincha bitta taktik harakatdan boshqalariga o'tish qo'llaniladi. Masalan, aldamchi (chalg'ituvchi) harakatlar shular jumlasidandir.

Taktikalar orasida yakka (individual), guruhli va jamoaviy taktika mavjud. Yakka taktika bitta sportchining birorta mashq bajarish yuzasidan qaror qabul qilishda foydalaniladi. Guruhli taktika jamoani birlashtirib yutuqqa erishishda, masalan, estafetani topshirish yoki tezkor jamoaviy hujumda qo'llaniladi. Jamoaviy taktika bellashuvda qatnashayotgan butun jamoa harakatlarining xususiyatlari bilan asoslanadi. Masalan, sport o'yinlarida jamoaviy taktika sportchilar maydonda joylashishning umumiy ko'rinishi va ular orasidagi vazifalarning bo'linishi bilan bog'liq. Boshqacha aytganda, 1–4–2–4 taktikasi futbolda bitta darvozabon, to'rtta himoyachi, ikkita yarim himoyachi, to'rtta hujumchi uslubiya-tida, ayniqsa, nazariy va amaliy yo'nalish muhim sanaladi.

Nazariy yo'nalish sportchining bellashuv jarayonida to'g'ri qarorlar qabul qilishida muhim bo'lgan zarur bilimlarni o'zlashtirish bilan bog'liq. Bunda adabiyotlar o'qiladi, yetakchi mutaxassislarning ma'ruzalari tinglanadi, zamo-naviy texnik uskunalar yordamida mu-

sobaqaga tegishli o‘rinlar yozib (videotasvirga) olinib o‘rganiladi. Sportchi oldindan bunday ma’lumotlarga ega bo‘lishi, uning musobaqa jarayonida tez va to‘g‘ri qarorlar qabul qilishiga, katta natijalarga erishishiga imkon yaratib beradi, shuningdek, sport mashg‘uloti sharoitida taktikani tezroq o‘zlashtirishni ta’minlaydi.

Amaliy yo‘nalish sportchining bellashuvi mashqlar bajarib qarorlar qabul qilishidagi bilim va ko‘nikmasini shakllantiradi. Bunda himoya taktikasini o‘rganishda oldiniga hujum variantlari sonini oshirish va raqiblar sonini ko‘paytirish va boshqalar hisobiga mashg‘ulotni kelgusi musobaqa sharoitiga yaqinlashtirish mumkin bo‘ladi.

Bularga qo‘shimcha tarzda musobaqa amaliyotida qarorlar qabul qilish tajribasini egallashni ham kiritish mumkin. Bulardan tashqari, sportchini taktik tayyorlashda musobaqali holatlarni ifodalovchi (masalan, ekranda) maxsus trenajyorlar keng qo‘llanilmoqda, ularga qarab sportchi tezroq qaror qabul qilishi va zarurat tug‘ilganda trenajyorlik tugmalarini bosib, ma’lumot berishi mumkin.

7-BOB. JISMONIY QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISH ASOSLARI

7.1. Koordinatsion qobiliyatlar va uning mazmuni to'g'risida umumiy tushuncha, koordinatsion va unga bog'liq qobiliyatlarni rivojlantirish

Koordinatsion qobiliyatlar (KQ) o'zida harakatli vazifalarni yer-
qilish uchun organizmning harakatning maxsus elementlarini butun
bir narsaga bo'lgan tegishlilikni aks ettiradi. Ushbu tegishlilik yax-
shi uqiganlikda, harakatlarning bir tekisda va aniqligida, ularning
o'z vaqtida bajarilishida namoyon bo'ladi.

KQ hayotiy zarur bo'lgan harakatli uquvlarni, fikrlashning tezligi
va samaradorligini, sport texnikasini talab qiladi. Shu bilan birga
yuqori sport natijalariga erishishga zamin yaratadi. Koordinatsion
yetuklik yoshlarni zamo-naviy rivojlanishning murakkab shart-sha-
roitlari va hayotning yuqori sur'at tayyorgarligiga yo'naltirilgan.

KQ bosqichi shaxsning quyidagi qobiliyatlariga ko'ra aniqlanadi:

- turli tovushlarga (signallarga) tez ahamiyat berish, jumladan,
harakatdagi obyektga;
- chegaralangan vaqt davomida harakatli holatlarni aniq va tez
bajarish;
- harakatning joy, vaqt va kuch parametrlarini differensiyalash
(tasniflash);
- o'zgarayotgan joy, vazifalarning o'zgacha ko'rinishiga ko'ni-
kish;
- harakatlanayotgan obyekt holatini kerakli vaqtda oldindan bil-
ish;
- vaqt va joy aniqligiga qarab ish ko'rish.

Harakat vazifasi xususiyatidan qat'i nazar, KQ turli ko'rinish-
da namoyon bo'lishi mumkin. Masalan, turli muvozanatni saqlash,

berilgan ritmda harakat-larni bajarish, kutilmaganda o'zgaradigan jarayon talablariga asosan harakat holatini o'z vaqtida to'g'ri qo'llash, o'zgartirish va boshqalar.

KQning ancha tabiiy, jadal o'sishi hayotning 4-5 yili ichida aks etadi. Bu davrni koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanish sur'ati, tezligini inobatga olib, odatda "oltin davr" deb aytishadi. Agar shu davrning koordinatsion qobiliyatlar rivojlanish bosqichi qizlarga nisbatan yigitlarda yil sari ancha ortib boradi.

7.2. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash vositalari

Koordinatsion qobiliyatlarni mustahkamlashning asosiy vositasi jismoniy mashq hisoblanadi. Bunda koordinatsion qobiliyatning samarali rivojlanishi quyidagi uslubiy harakatlarni bajarish bilan yengillashadi:

- koordinatsion tayyorgarlikning ancha yuqori bosqichini ta'minlovchi maqsad sari yo'naltirilgan alohida sifatlar, qobiliyatlarning rivojlanishi (tezlik, o'zgaruvchan jarayonlarga ko'nikish va h.k.);

- mashg'ulot vositasi sifatida qo'llaniladigan harakatli ko'nikma va uquvlarni texnik jihatdan to'g'ri o'rganiladi, aks holda ular yangi xatolar asosi bo'lib qoladi;

- KQ bosqichining sezilarli darajada o'sishiga yordam beruvchi funk-siyalashtirilgan analizator (tashxis)ni yaxshilash. Aylanadigan arg'imchoqni qo'llash tayanch harakat apparati funksiyasini mustahkamlashga va muvoza-natni saqlash qobiliyatining o'sishiga olib keladi.

Qo'llanilayotgan jismoniy mashqlar koordinatsion murakkabligining oshishiga joy, vaqt va dinamik o'lchamlarning o'zgarishi hisobiga erishiladi. Masalan, variatsiyalar – qo'llar oldinga, qo'llar tepaga, qo'llar yonga; vaqt variatsiyalari – qo'llarda tez aylanma harakatlar, sekin aylanma harakatlar; kuch variatsiyalari – maksimal balandlikka sakrash, yarim tepalikka sakrash kabilar.

Jismoniy mashqlarning murakkabligini ichki shart-sharoitlar hisobiga oshirish mumkin, ya'ni snaryadlar o'rni, tartibini, og'irligini, balandligini o'zgartirgan holda. Undan tashqari, tayanch may-

donini o'zgartirish yoki mashqlarda muvozanatni saqlash; yurish va sakrashni, yugurish va ilib olishni o'zaro bog'lash kabilar hisobiga ham jismoniy mashqlar murakkabligini oshirish mumkin. Ayniqsa, qo'shimcha axborot va ma'lumot berishga qaratilgan metodik usul ancha samarali hisoblanadi. Harakatlarni nazorat qilish uchun oyna yoki mo'ljallashni qo'llash o'rganishni osonlashtiradi. Ko'rish qobiliyati, ma'lumotining chegaralanganligi (ko'zoynak, ko'zni yumish, xira yoki qorong'i xona) harakatli holatlarni bajarishni sezilarli darajada qiyin-lashtiradi.

Koordinatsion mashqlar bajarishni mashg'ulot asosiy qismining birinchi yarmiga rejalashtirish lozim, chunki ular tez charchatadi. Mashqlar o'rtasida dam olish oraliqlari to'liq o'zini tiklab olishni ta'minlashga yetishi kerak.

KQni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar avtomatik tarzda bajarilmagu-niga qadar samarali hisoblanib, keyin ular o'zining qimmatini, qadrini yo'qotadi.

7.3. Harakatlarning aniq vaqt-makon tavsiflaridan foydalanish qobiliyatini tarbiyalash vositalari

Insonning vaqt-makonni aniq bilish xususiyati uning faoliyati davomidagi o'zgarishlar to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lish qobiliyati bilan ifodalanadi. Insonning vaqt-makon xususiyati uni o'rab turgan tashqi sharoitlarga qarab o'zgaruvchan tasnifga egadir. Bunda asosan to'rtta holatni ajratib ko'rsatish mumkin:

1) inson va uni o'rab turgan narsalar o'zgarishsiz (turg'un) holatda bo'ladi (masalan, o'q otuvchi);

2) faqatgina tashqi sharoit, omillar o'zgaradi (masalan, o'yin jarayonida sportchining to'xtashi);

3) insonning faqat vaqt-makon holati o'zgaradi (masalan, suvga sakrov-chilar, gimnastikachilar, parashyutchilar);

4) inson va uni o'rab turgan tashqi va ichki omillar hamda narsalar o'zgarib turadi (masalan, sportchi turli o'yin holatlariga o'tishi, joy almash-tirishi).

Aniq vaqt-makonni bilish qobiliyatini tarbiyalash bir nechta bosqichda o'tadi:

1. *Qat'iy aniq pedagogik rejani qo'llash.* Buning mazmuni shundan iboratki, mashqlarni bajarayotganda uning muhim tuzilishi sifatida asosiy urg'uni vaqt-makon holatiga ham qaratish lozim. Bunda asosan dastlabki tahlil va vaqt-makonni tashqi va ichki muhitga qarab o'zgarishi tashkil qiladi. Shunday usulni qo'llash natijasida jismoniy mashqlarni ancha sifatli va samarali bajarish mumkin.

2. *Harakat korreksiyasini qo'llash.* Korreksiya insonga aniq vaqt-makonni nazorat qilishni oshirishga qaratilgan. Korreksiya so'z bilan yoki biror-bir asbobda ifodalab berilishi mumkin. So'z bilan ifodalanadigan harakatni bajarishda aniqlikni yoritib beradi (erta, kech, kamroq, ko'proq), asboblari ifoda esa aniq sonni ko'rsatib berishi mumkin. Korreksiyadagi samaradorlik harakatlar orasidagi to'xtatishlarga ketgan vaqtga bog'liq. To'xtatishlar qanchalik kam bo'lsa, samara shuncha yuqori bo'ladi.

3. *O'z-o'zini nazorat qilish.* Bu yo'nalish inson faoliyatining turli ko'rinishlarida keng foydalaniladi. Jismoniy tarbiyada o'z-o'zini nazorat qilish uchun turli obyektlar qo'llaniladi (rasmlar, predmetlar va h.k.), ular harakat yo'nalishini va amplitudaning chegaralangan nuqtalarini ko'rsatadi.

7.4. Muvozanat saqlash qobiliyatini tarbiyalash

Ma'lum bir bosqichda mashqlarni sifatli bajarish tananing turli holatlarida muvozanatni saqlay olish qobiliyatiga bog'liq. Muvozanatni saqlash qobiliyati statistik (o'q otish, gimnastika) va dinamik (yugurish, sakrash) mashqlarda farqlanadi.

Statistik xususiyatga ega mashqlardagi yuqori tanglikka tanlangan sport turi uchun xarakterli hisoblanadigan shart-sharoitlarga sekin-asta o'rganish, ko'nikish yo'li bilan erishiladi. Bu maqsadda ruhiy qiyinchiliklarni oshiruvchi (sekin-asta snaryad balandligining oshishi) yoki mashqlarni bajarishda beo-mexanik shart-sharoitlarni o'zgartiruvchi bir qator metodik usullar (tayanch maydonining o'zgarishi, bitta holatni saqlab turish vaqtining oshishi, qarshilik

ko'rsatish ko'rinishidagi holatlarning kiritilishi) qo'llanilmoqda.

Dinamik xususiyatlarga ega mashqlar asosi umumiy dinamik muvozanat deb ataladigan umumiy holatni saqlab turish bilan bir paytda sportchining holatini tinmasdan o'zgarib turishi hisoblanadi.

Dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda muvozanatni mustahkamlash variatsion shart-sharoitlardagi jismoniy mashqlar hisobiga amalga oshadi: kesib o'tilgan joydan yugurish, qiyshiq joyda harakatlanish. Undan tashqari, muvo-zanatni saqlash uchun ancha yuqori talablarni qo'yadigan sport turlaridagi mashqlarni qo'llash ham zarur.

7.5. Noratsional mushak tarangligining pasayishi

Mushak taranglashishining yuqoriligi (kuchliligi) harakatli vazirni yechishga salbiy ta'sir ko'rsatadi. U harakatlanish texnikasini o'rganish jara-yonini va mustahkamlashni qiyinlashtiradi, ortiqcha kuch-quvvatni ketkizadi hamda tez charchashga, toliqishga olib keladi.

Boshlang'ich o'qitish davrida, odatda koordinatsion mushak tarangligi degan tushuncha uchrab turadi, bu taranglashgan mushakni sekin-asta bo'shashgan holatga o'tish paytida namoyon bo'ladi. Buni yo'qotish uchun quyidagi uslubiy talablarni bajarish lozim:

- mashqlarni sekin sur'atda, kuchga tayanmagan holda ko'p karim bajarish;

- shug'ullanuvchilar motivatsiyasining pasayishi, musobaqa holatini, tanbehdan qo'rqishni yo'qotish (yangi holatni yuzaga keltirish);

- ritmik strukturaga diqqatni jamlagan holda harakatlanayotgan timsolni xayolan, aqlan yaratish, ayniqsa, bo'shashish paytlarida;

- umumiy taranglik aks etib turgan yuz ko'rinishini nazorat qilish.

Biroq, koordinatsion taranglik, hatto o'zlashtirilgan jismoniy mashqlarni bajarishda ham yuzaga kelishi mumkin. Ko'pincha buning sababi toliqish holati, shug'ullanuvchining haddan tashqari ko'p harakatlari, noqulay shart-sharoitlar (sheriklar, sport zali,

anjom-uskunalar), javobgarlik hissi bo'ladi. Mushakning bunday yuqori taranglashuvini ruhiy o'z-o'zini boshqarish va mashqlarni bir oz murakkablashgan, shu bilan birga toliqish holatlariga moslab bajarish bilan yengish mumkin.

Ba'zi sportchilarning mushak taranglashuvining yuqoriligi tug'ma bo'ladi. Undan xalos bo'lishda quyidagilarni amalga oshirish kerak: mushaklarni bo'shashtirish va taranglash uchun mashqlarni sistematik bajarish (ketma-ket), mashqlarni nafas yo'llari uchun boshqa jismoniy mashqlar bilan almashtirib bajarish, shuningdek, suzish, sauna va massajni qo'llash va boshqalar.

7.6. Koordinatsion qobiliyatlarni (KQ) ko'p yillik mashg'ulot jarayonida takomillashtirish

Boshlang'ich bosqichda (7-8 yosh) mashg'ulotlarni koordinatsiya qobiliyatlarini tarbiyalashga asoslab olib borish tavsiya etiladi. Jumladan, yurish va yugurishda qadamning uzunligi va jadallik – tezligi, sakrashda uzunlik va balandlikni, uloqtirishda otish masofasini va boshqalarni farqlashni bilish lozim. Shu narsa aniqlanganki, qadam uzunligini baholashni bilish, joyni sezish qobiliyatini, xususiyatini, qadam tezlik-jadalligi, vaqtni sezishni tarbiyalar ekan.

Kichik maktab yoshida KQni uzluksiz mustahkamlab borish kelajakda yuqori harakat uquvini va o'zlashtirilgan zarur harakatli bilimlarining rivojlanishini ta'minlaydi.

O'rta maktab yoshida (5-9-sinflar) asosiy vazifa turli signallarga tez ahamiyat berishni mustahkamlash, ritmik qobiliyatlarni rivojlantirish hisoblanadi. Shu bilan birgalikda, doimiy ravishda mo'ljal olishni ham mustahkamlab borish lozim.

7.7. Kuch qobiliyatlarining asosi va mazmuni

Inson kuchi – uni mushak yordami bilan tashqi qarshiliklarni yengish qobiliyati sifatida qaraladi. Kuch mushaklarning taranglashuvi natijasida yuzaga kelib, ular gramm va kilogrammlarda

o'lanadi. Mushak tarang-lashishida qisqarishning dinamik ko'rinishi deb ataladigan mushak uzunligining o'zgarishi ham mavjud yoki qisqarishning statistik ko'rinishi deb ataluvchi mushaklar o'zgarishsiz bo'lishi mumkin.

Mushaklar faolligining tashqi aks etishidan qat'i nazar, mushak qisqarishining bir qancha rejimlari ajratiladi. O'tish rejimi tana va uning azolari o'tishi, o'zgarishi vazifasini bajaruvchi mushaklarning qisqarishi bilan xarak-terlanadi. Shuningdek, tashqi shart-sharoitlar, tashqi yuklamalarning mushak va uning taranglashishiga ta'sir etishi ham bu borada alohida ahamiyatga ega. Bunday holatda harakatlanish tezlikda amalga oshadi, mushaklar tashqi ishini bajaradi, mushak qisqarishining turi esa miometrik rejim deb ataladi.

Mushak qisqarishi o'tish rejimining turli tomonlaridan biri domiy tezlikdagi tashqi yuklama va mushaklar tarangligi hisoblanadi. Bular maxsus texnik usullar bilan ta'minlanadi, mushak qisqarishining turi esa izokinetik rejim deb ataladi.

Agar mushakka bo'lgan tashqi yuklama mushakning o'zini tamuglashi-shidan ko'proq bo'lsa, mushaklar cho'ziladi, bo'g'imlar harakati sekinlashadi, mushaklar boshqa tashqi vazifani bajaradi (og'irlik bilan o'tirish). Qisqarishning bu usuli ortda qolish deb ataladi.

Tashqi yuklama mushak tarangligiga teng bo'lsa yoki bo'g'imda harakatlanishiga imkoniyat, sharoit bo'lmasa, qisqarishning statistik ko'rinishi yuzaga keladi. Bu holda mushaklar uzunligi o'zgarimasdan taranglashishi rivojlanadi. Qisqarishning bu turini ushlab turuvchi (izometrik) rejim deb ataladi.

7.8. Mushak qisqarishi turli ko'rinish va rejimlarining asosiy xususiyatlari

Kuch alohida anjom-uskunada, ya'ni dinamomertda o'lanadi. Ulardan eng ommalashgani va qulayi V.M. Abalakov ishlab chiqqan soatsimon indikatorli dinamometrdir.

Mushak alohida guruhlarining kuchi maxsus usulda aniqlanadi. Sport amaliyotida B.M. Ribalko uslubi keng qo'llaniladi. Usulning

asosiy ustunligi o'Ichovi anjom-uskunalar va ommaviy izlanishlarning samaradorligidan iborat. Olingan ma'lumotlar barcha mushaklar: pastki va yuqori bo'g'in mushaklari, gavda mushaklari, shuningdek, tananing chap va o'ng qismidagi va boshqa mushaklar yig'indisining kuchini aniqlashga yordam beradi.

Dinamometriya mushakning vaqt va hajmni inobatga olmagan holda maksimal darajada harakatini ifodalovchi mushaklarning mutlaq kuchi to'g'ri-sidagi ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Shuningdek, tegishli (farqli) kuch to'g'risidagi ma'lumotlarni olishga ham yordam beradi.

Sportchining og'irligi oshgani sari uning mutlaq kuchi ham ortadi, tegishli kuchi esa kamayadi. Ba'zi-bir sport turlari (yakkakurash va uloqtirish)da avvalo birinchi o'rinda mutlaq kuch muhimdir. Biroq, boshqa sport turlari (gimnastika yoki akrobatika)da sportchining faoliyati uning tana harakatiga bog'liq bo'lsa, tegishli kuch asosiy ahamiyatga ega bo'ladi.

Sportchining ixtisosligi mushak kuchining shakllanish topografiyasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Yuguruvchilarning bilak bukilish kuchi 43 kg ga, yurishga ixtisoslangan sportchilarda 27 kg ga teng. Sport malakasi, tajribasi ortishi bilan sportchi mushaklari guruhining mutlaq va tegishli kuchi ham ortadi. Kuch yo'nalishidagi tizimli mashg'ulotlar kuch tayyorgarligi xusu-siyatini har bir sport turida shakllantiradi.

7.9. Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uslubiyatining asosiy yo'nalishlari

Kuch mashqlari qarshilikni hisobga olgan holda ikki guruhga bo'linadi. Birinchi guruhga biron narsa og'irligidan, sherikning qarshi harakatidan, qattiq jismlar qarshiligidan, tashqi muhitning va turli texnik anjomlar qarshiligidan yaratiladigan tashqi qarshilik mashqlari kiradi. Ikkinchi guruhga o'z tanasining og'irligidan yuzaga keladigan mashqlar kiradi.

Hozirgi paytda sportchining kuch tayyorgarligi amaliyoti statik va turg'un harakatdagi mashqlardan iborat.

Statik, turg'un mashqlarni bajarishda mushak qisqarishining izometrik rejimi katta ahamiyatga ega. Har bir mashqni ko'p karra maksimal darajada tirishib bajarishning $\frac{2}{3}$ qismi amalga oshirilsa, bu kuch oshishiga yordam beradi. Yana shunga e'tibor qaratish lozimki, kuch oshishining o'sishi bo'g'imda bukilish burchagiga ham bog'liq. Agar qo'l kuchini rivojlantirish mashqini bajarishda tirsak bukilishi burchagi 90° ni tashkil qilsa, kuchning o'sishi shu burchakka ko'ra bo'ladi va boshqa bukilish burchagida paydo bo'lmaydi (masalan, 35° yoki 135° da emas). Demak, statik xarakterdagi mashqlarni bajarayotib shuni e'tiborga olish lozimki, mushak kuchi faqat aniq vaziyatlarda o'sadi.

Dinamik mashqlar bir-biridan tashqi qarshilik tufayli farqlanadigan uch turga ajraladi. Bular doimiy, o'suvchan va ko'nikuvchan (izokinetik mashqlar) qarshilikdagi mashqlardir.

Doimiy qarshilikdagi dinamik mashqlar kuch tayyorgarligining eng ko'p tarqalgan vositalaridan biri hisoblanib, bu mashqlarning klassik (eski) chizmasi o'tgan asrda Delorm va Uitkins tomonidan ishlab chiqilgan va bosqichma-bosqich qarshilik bilan, har bir bosqichda mashqlarni o'n karra bajarilishi bilan o'suvchan uch qismdan iboratdir. Bu usul asosidagi mashqlar uchun og'irligi 10 PMga teng bo'lgan og'irlikni aniqlash lozim. Birinchi martada 10 PMning yarmiga teng bo'lgan og'irlikda 10 marta qaytariladi, ikkinchi martada 10 PMni 75% iga teng bo'lgan og'irlikda, uchinchi martada esa rosa 10 PM ga teng og'irlikda bajariladi.

Ko'pgina tadqiqotchi-olimlar kuchni oshirish uchun doimiy qarshilik evaziga bajariladigan yanada samarali usullarni ishlab chiqishga harakat qilishdi, intilishdi. Shu narsa aniqlandiki, kuchning o'sishi sarflangan quvvatga proporsionaldir. Biroq, doimiy maksimal yuklamalarda sportchi oldingi vaznni, og'irlikni ko'tara olmaydi, buning natijasida keyingi qaytarish uchun yuklamani kamaytirish zarurati tuo'iladi.

Agar mashqlar chegaralanmagan og'irlik bilan bajarilsa, sportchi maksi-maldan kamroq yuklamani his qiladi. Bu holda keyingi har bir harakat yuklamaning ortishiga hamda ko'proq mehnat qilishga, ishlashga sabab bo'ladi. Bir tajriba o'tkazilgan: sportchilar ikki guruhga ajratilib, ular har bir bosqichda mashqlarni 10 karra

qaytarish bilan bajarishgan. Bitta guruhdagilar 10 ta qaytarishni bir xil og'irlikda bajargan, ikkinchi guruhdagilar esa birinchi harakatni maksimal qarshilikda bajarib, keyin sekin-asta og'irlikni pasaytirishgan. Tajriba natijalari shuni ko'rsatganki, ikkinchi guruhdagi sportchi-larning o'sish darajasi ancha mazmunli bo'lgan.

Har bir bosqichdagi qaytarilishlar uchun qarshiliklarning o'zgarishi ma'lum bir murakkabliklar bilan bog'liqligini hisobga olsak, kuch tayyorgarligi amaliyotda shug'ullanuvchining yuklamasi qarshilikning ortishida emas, balki har bir qaytarishlar soni bilan oshadi. Doimiy qarshilikdagi dinamik xarakterga ega mashqlar kuch qobiliyatlarini yaxshilaydi. Doimiy qarshilikdagi mashg'ulot evaziga mushak to'qimasining og'irligi va ko'p hollarda yog' qatlamlari kamayadi.

Kuch tayyorgarligining muhim va yetakchi omili mushak taranglashuvi-ning hajmi sanaladi. Maksimal kuch taranglashuvi turli yo'llar bilan amalga oshadi. Birinchisi chegaralanmagan qarshiliklarni chegaralangan qaytarishlar soni bilan yengib o'tish. Mazkur usul plastik almashishga sabab bo'ladi, shuningdek, kuch oshishiga yordam beradi. Ikkinchisi – chegaralangan hamda taxminiy chegaralangan og'irliklarni qo'llash. U asab-muvofiqlash holatlarining mustahkamlanishini ta'minlaydi, bunda mushaklarning almashinuv jarayonini muvozanatiga ta'sir qilmaydi, shuningdek, sportchi kuchining sezilarli darajada o'sishini ta'minlaydi.

O'suvchan qarshilikdagi dinamik mashqlar yuklama (qarshilik) ning doimiy ravishda o'sishiga sababchidir. Ishning bunday rejimi rezinali va prujinali amortizatorlar yordamida amalga oshiriladi. Izlanishlar jarayonida shu narsa yuzaga keladiki, o'suvchan qarshilikdagi kuch mashg'uloti kuch o'sishiga turtki bo'ladi. Biroq, bunday mashg'ulotlarning sport natijalariga ta'siri hozircha yetarli darajada o'rganilmagan.

Ko'nikuvchan qarshilikdagi dinamik mashqlar izokinetik mashqlar nomini olgan. Ularni harakatning doimiy tezligini ta'minlashga, maxsus texnik vositalar yordamida butun amplitudadagi tezlanishni yo'qotishga asoslanib qo'llash mumkin. Ishning izokinetik rejimi harakatning barcha hajmidagi maksimal taranglikni saqlashga qaratilgan.

Statik xarakterdagi mashqlarda maksimal taranglashuv rivojlanishida, lekin harakatsiz dinamik xarakterdagi mashqlarda esa aksincha, harakat bor, lekin maksimal taranglashuv yo'q. Mutaxassislar ta'kidlashicha, ko'nikuvchan qarshilikdagi mashqlar dinamik va izometrik rejimda bajariladigan mashqlardagi yutuqlarni birlashtiradi hamda bir paytning o'zida kamchiliklarni bartaraf etadi.

Ko'nikuvchan qarshilikdagi mashqlarning samaradorligi quyidagi tajribani ifodalaydi. Sakkiz hafta davomida to'rt guruhga bo'lingan sportchilar turli usullar bo'yicha, kuch tayyorgarligi bo'yicha mashqlar bajarishgan.

Birinchi guruh – statik xarakterdagi mashqlarni, ikkinchisi – dinamik qarshilikdagi dinamik xarakterdagi mashqlarni, uchinchisi – izometrik xarakterdagi mashqlarni qo'llashgan. Kuchning o'sishi taqqoslashicha ko'rsatkichda bo'lgan – 9,2%, 27,5%, 35,4%. Shu davr oralig'ida yuqori malakali o'n kurashchi izometrik mashqlar evaziga kuch tayyorgarligini ancha yaxshiladi, ya'ni disk uloqtirishda natijani 9,5 metrga, nayzani 7 metrga, yadro uloqtirishni 2 metrga oshiradi. Undan tashqari, izometrik mashg'ulot paytida mushak og'irligining 2-4% ga o'sishi yog' qatlamining 19-20% ga kamayishi bilan ifodalanadi.

Maxsus tajriba va yuqoridagi amaliyotlarning natijalariga asoslanib, ko'pgina mutaxassislar shu to'xtamga kelishdi: izometrik mashqlarni katta kelajak kutmoqda va ular sportchi kuch tayyorgarligining asosiy vositasi bo'lishi mumkin.

Kuch tayyorgarligini amalga oshirayotib shuni hisobga olish kerakki, mutlaq kuchning tabiiy o'sishi o'g'il bolalarda 16-17 yoshda, qizlarda 10-11 va 16-17 yoshda kuzatiladi. Bu davrlar oralig'ida kuch tayyorgarligi tayyorgarlikning yuqori sur'atda bajarilishi bilan ifodalanadi.

7.10. Kuch tayyorgarligi davrida ovqatlanish asoslari

Kuch tayyorgarligining samaradorligi ko'p jihatdan ovqatlanish tavsifiga bog'liq. Shunday fikr mavjudki, mushaklarning gipertrofiyasiga 1 kg vazn uchun organizmga bir kunda kamida 1 gramm

oqsil tushishi lozim. Albatta, shug‘ullanuvchining ovqatlanishi faqat oqsildan iborat bo‘lishi kerak emas. Ovqatlanishda oqsillar, yog‘lar, uglevodlar quyidagi foiz ko‘rinishida bo‘lishi lozim: 14:30:56. Shunda ham hayvonlar oqsili (go‘sh, baliq, sut, tuxum) ovqat tarkibidagi umumiy oqsillarning kamida 50% ini tashkil qilishi va ovqatlanish soni kuniga 5 martadan kam bo‘lmasligi kerak. Undan tashqari, mushaklar kuchiga organizmdagi mineral balansi ham ta‘sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, orga-nizmdagi kaliy ionlarining to‘yinganligi katta ahamiyatga ega, ular asab to‘qimalari bo‘ylab hissiyot va hayajonlanish jarayonida qatnashadi. Shuningdek, mushaklar bo‘shashishida “javobgar” natriy ham katta ahamiyatga ega.

Kuch tayyorgarligida parhez asosi kam ovqatning, lekin vitaminlarga boyligi hisoblanadi, chunki vitaminlar mushak massasi rivojlanishini tezlash-tiradi. Og‘ir kuch tayyorgarligi davrida, sport saralashi sharoitlarida va musobaqalar jarayonida yuqori biologik ozuqalarni ishlatish ham juda zarurdir.

7.11. Tana og‘irligini nazorat qilish uslubi

Tana og‘irligining asosiy komponentlari mushak, suyak va yog‘ to‘qimalari hisoblanadi. Ularning mutanosibligi ko‘p jihatdan harakat holatlari va ovqatlanish shart-sharoitlariga bog‘liq (7-jadval).

7-jadval

Tana og‘irligi tarkibi (%)

Tana og‘irligining asosiy komponentlari			
Kontingent	Mushakli	Suyakli	Yog‘li
Sport bilan shug‘ullanmaydiganlar	42	18	12
Sport bilan shug‘ullanadiganlar	47,9	18	9,9

Sportchi tanasi tarkibining tahlili shuni ko‘rsatadiki, tajribaning oshishi bilan yog‘ komponentining soni kamayadi, mushak og‘irligining soni esa ortadi. Sportchi tayyorgarligi jarayonida ko‘pincha tana og‘irligi va uning komponentlarini nazorat qilish zarurati

tug'iladi. Tana og'irligini nazorat qilishning vositalari – jismoniy mashqlar va ovqatlanish rejimi hisoblanadi. Shularga monand bajariladigan jismoniy mashqlar tanada quvvatni sezilarli harakatga keltiradi.

Umumiy og'irlikning kamayishidan shunday xulosaga kelish mumkin, yog' qatlamlari kamayib, tananing ortiqcha og'irligi oshadi, yog' to'qimalari tanada noteks rivojlanadi. To'qimalar soni 13 yoshgacha yuqori sur'atda o'sadi, 20 yoshga yetib ularning soni barqarorlashadi. Yana bir omil ham mavjudki, bu shakllangan yog' to'qimalarining ancha murakkab parchalanishidir. Hatto kam ovqatlanish tufayli ancha vazn yo'qotilgan taqdirda ham, yog' to'qimalarining hajmi kamayishi mumkin, lekin ularning soni o'zgarmaydi.

Kaloriya organizmning talabidagi quvvatdan oshib ketsa, semirish yuzaga keladi. Demak, semirishga qarshi eng samarali vosita ovqat kaloriyasining kamaytirilishi yoki quvvat ketishining oshishi bo'ladi. Ovqatni chegaralangan me'yorda yeyish yog' massasining kamayishiga va shu bilan birgalikda umumiy tana og'irligining 45% gacha kamayishiga olib keladi.

Jismoniy mashqlarni bajarganda oqsil va yog'i bo'lmagan to'qimalar massasi kamaymaydi, ya'ni jismoniy yuklama organizmni salbiy balansdan saqlaydi.

Mabodo iloji boricha kam vaqt ichida vazn kamaytirish lozim bo'lganda, jismoniy mashqlar bilan birgalikda ovqatni kam miqdorda iste'mol qilish lozim.

Tajribalarda aniqlanishicha, haftasiga 40 daqiqadan 3 marta bajariladigan mashqlarda 6 oy mobaynida ortiqcha vazn sezilarli darajada oshib, teri-yog' qatlamlari hajmi va og'irligi kamayar ekan. 4 oy mobaynida 30 daqiqadan haftasiga 3 marta yugurish mashqlari yog' to'qimasini 23,7 dan 20 kg ga kamaytiradi va to'qima massasi o'zgarishsiz qoladi. Haftasiga 30 daqiqadan 2-3 marta 2 yil mobaynida sekin yugurish og'irlikni 6% ga kamaytirib, yog' to'qimalarini 20% ga oshiradi.

Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, harakat faolligini birdaniga kamaytirish oqibatida ko'p hollarda semirish boshlanadi.

7.12. Tezlik qobiliyatlarini tarbiyalash

Tezlik qobiliyatlari, bu – harakatli holatlarni bajarish tezligini ifodalovchi (yakka) xususiyatlar yig'indisidir.

Asosiy tezlik qobiliyatlari sirasiga quyidagilar kiradi: oddiy va murakkab harakatli holatlarning tezligi; tashqi qarshilikka ega bo'lmagan alohida harakatlar tezligi; harakat sur'ati (tezligi)da aks etadigan tezlik.

7.13. Harakat amallari tezligini rivojlantirish uslubi

Oddiy harakatli holat tezligi qaysi bir holatga bo'lgan reaksiya vaqti bilan tavsiflanadi. Agar reaksiya oldindan aniq, kutilmagan-da paydo bo'ladigan signalga ma'lum harakat orqali amalga oshsa, unda bu reaksiya oddiy hisoblanadi. Bunga misol tariqasida start olayotgan sportchini tovush yoki muxlislar ta'siriga bo'lgan reaksiyasini olishimiz mumkin.

Holat xarakteri oddiy harakat reaksiyasi tezligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Harakatli reaksiyaning latent vaqti quyidagi fiziologik jarayonlar reak-siyasi davrining tezkor o'tish vaqti bilan ifodalanadi (8-jadval):

- retseptorda his-hayajonning paydo bo'lishi;
- his-hayajonning markaziy asab tizimiga o'tishi;
- his-hayajonning asab yo'llariga o'tishi va effektor signalining shakllanishi;
- signalning markaziy asab tizimidan mushaklarga o'tishi;
- mushaklarning his-hayajonlanishi va unda mexanik faollikning paydo bo'lishi.

8-jadval

Oddiy harakatli turli signallarda reaksiya vaqti

Kontingent	Signal xususiyati	Reaksiya vaqti (sek)
Sportchilar	Tovush	0,05–0,16
	Yorug'lik	1,10–0,20
Sport bilan shug'ullanmaydiganlar	Tovush	0,15–0,25
	Yorug'lik	0,20–0,35

Oddiy harakatli reaksiyasi yetarli darajada rivojlangan sportchilar ancha murakkab harakatli holatlarni, vazifalarni boshqalarga nisbatan osonroq o'zlashtiradilar. Reaksiyaga bo'lgan qobiliyat tegishli mashqlarni bajarishda mustahkamlanadi. Mustahkamlashning birinchi bosqichida kutilmaganda paydo bo'ladigan signalga qayta javob berish ancha samaralidir. Ayniqsa juda foydali usullardan – sportchining oxirgi bo'lib reaksiya ko'rsatganligi uchun musoba-qadan chiqib ketishi bilan bog'liq musobaqa usuli hamda ruhiy konsentratsiyani yarata oladigan o'yin usuli hisoblanadi. Ushbu uslublar bo'yicha mashg'ulotlar 4-6 hafta bajarilsa, qoniqarli natijalarga erishiladi. Keyinchalik esa reaksiya tezligi barqarorlashadi va uni mustahkamlash muammoga aylanadi.

Mustahkamlashning ikkinchi bosqichida texnik vositalardan – elektrose-kundomer va sportchining alohida vaziyatlarda harakat reaksiyasi to'g'risida ma'lumot beruvchi turli kontakt maydonchalardan foydalanish zarur. Bu ma'lumot sportchining vaqtini aniq o'lchishini rivojlantirishga qaratiladi hamda uning reaksiya tezligini yaxshilaydi. Sportchi boshlang'ich signalga juda tez javob qaytaradi. So'ng, mashqning keyingi qismida o'zi reaksiya tezligini baholashga harakat qiladi, undan keyin murabbiy unga vaqtini aytadi. Agar o'zi taxmin qilgan subyektiv baholar tezlik ko'rsatkichi bo'yicha obyektivga to'g'ri kelsa, sportchi oldindan shartlangan reaksiya tezligi bo'yicha mashq bajaradi. Natijada sportchini harakat reaksiya- ni tezligini boshqara bilishni o'rganib oladi, bu esa uning samarali natijalarga erishishiga yordam beradi.

Uchinchi bosqichda harakat reaksiyasi ruhiy nazoratchi va ideomotor (obrazli) mashg'ulotlar hisobiga mustahkamlanadi.

Murakkab harakat reaksiyasi tezligi noaniq holat va javob harakati bilan ifodalanadi. Murakkab harakat reaksiyalarining ko'pi o'ziga xos vaziyatli sport turlarida ko'rinish beradi (sport o'yinlarida, yakkakurashlarda va boshqalarda). Bu holda qoidaga ko'ra, sportchining oldiga harakatlanayotgan obyektga javob qaytarish va bir qancha mavjud harakatlardan yagonasini, eng maqbulini tanlash vazifasi qo'yiladi. Masalan, yakkakurashda raqibni hujumga o'tish paytida himoya qiluvchi quyidagi vazifani bajarishi shart: qo'l va oyoq harakatini ko'rishi, uning yo'nalishi va harakat tezligini aniq

baholashi, harakat rejasini tanlashi va nihoyat o'sha rejani amalga oshirishi. Kutilmaganda paydo bo'lgan harakatlanayotgan obyektga javob qaytarish (reaksiya) tezligiga 0,25 dan 1 soniyagacha vaqt ketadi. Bu vaqtning ko'p qismi harakatlanayotgan obyektzni ko'z orqali kuzatishga sarflanadi. Katta tezlikda harakatlanayotgan narsani ko'rish ham alohida mashg'ulot talab qiladi va shu maqsadga maxsus mashqlar qo'llaniladi, ya'ni sekin-asta tezlikni oshirib, kutilmaganda paydo bo'ladigan narsalarni ko'paytirib, to'p hajmini kamaytirib, masofani o'zgartirib, texnik vositalardan va trenajyorlardan foydalanib mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi.

Murakkab harakat reaksiyasida bir qancha variantlardan raqib harakatiga va o'yin jarayoniga qarab kerakli javobni aniq tanlashda asosiy qiyinchiliklar paydo bo'ladi. Yakkakurashlarda hujum qilishning bir qancha variantlaridan javob qaytarish vaqti ma'lum.

Turli hujumkor harakatlarining qanchalik ortishi bilan himoyalalanuvchi shuncha ko'p noaniqlikka duch keladi, bu murakkab harakat reaksiyasi tezligining kamayishiga olib keladi. Shuning uchun, murakkab reaksiyani rivojlantirish uslubida saralash bilan mavjud holatlar sonini sekin-asta oshirish lozim. Masalan, sportchini ikkita mavjud hujumdan bittasiga javob qaytarishiga (reaksiya qilishga) o'rgatishadi, keyin uchtdan, so'ng to'rttdan va h.k. Sekin-asta uni yakkakurashning haqiqiy holatiga olib chiqishadi. Mazkur uslub samaradorligining zarurligi shundan iboratki, bir vaqtning o'zida ham sport-texnik uquvlar, ham koordinatsion (muvozanat) qobiliyatlar hamda taktik fikrlash qobiliyati mustahkamlanadi. Undan tashqari, murakkab reaksiya trenajyor uskunalaridan foydalanish oqibatida mustahkamlanadi. Yakkalik harakat tezkorligi va harakat chastotasi ham tezlik ko'rinishining biridir.

7.14. Ayrim harakatlar tezligi va harakat jadalligini rivojlantirish uslubi

Harakatlarning tezligini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotli mashqlarni tanlashda, ularning o'zlashtirish bosqichini inobatga olish lozim. Agar sportchi o'zlashtirmagan, hali ko'nikmagan mash-

qlarni bajarishga o'tsa, u diqqatini mashqni bajarish tezligiga emas, uni qanday bajarishga qaratadi.

Mashqni bajarish tezligini rejalashtira turib shuni unutmaslik kerakki, harakat jarayonida mushaklarning tez qisqarishi antagonist-mushaklar tonus-ining oshishi bilan ifodalanadi, bu esa tormozlanishni yuzaga keltiradi. Bu reflektor tormozlanishni uzoq va mashaqqatli mehnat orqali yo'qotish mumkin. Undan so'ng jadallik bosqichiga chiqish mumkin.

Ish davomiyligi shunchalik hisob-kitob bilan olib boriladiki, sportchi mashqni bajarish vaqti davomida yuqori tezlikni ushlab turishi kerak. Alohida qaytarishlar orasidagi to'xtalishlar davomiyligi tiklanishga yetishi kerak. Yuqori jadallikdagi tezkor mashqlarni, hatto yetarlicha dam olish bilan ko'p bora bajarish tanadagi fizik-kimyoviy siljishga hamda ish qobiliyati (ishchan-lik)ning kamayishiga olib keladi. Hajmning oshishi bilan mashqlar qismlar bo'yicha rejalashtiriladi. Shu bilan birgalikda dam olish oraliqlarini ham oshirish kerak. Harakat tezligi va jadalligi asosiy uslublari: qaytarilish uslubi, musobaqa uslubi, o'yin uslubi harakatli holatlarning ko'p karra qaytarilishi natijasida dinamik stereotip yuzaga kelishi mumkin va bu o'z navbatida harakat tezligining bir tekisda bo'lishiga olib keladi. Uni yo'qotishning ancha samarali usullaridan biri qo'llanilayotgan mashqlarning keng turliligi hisoblanadi. Shu maqsadda harakat tezligini oshirishga beradigan quyidagi usullardan foydalaniladi:

1) tashqi shart-sharoitlarning yengillashishi va harakatni tezlatuvchi qo'shimcha kuchlarning qo'llanilishi (asbob-uskuna og'irligining kamayishi, tog'ning tepasiga yugurish, shamol bo'yicha yugurish, trenajyordan foydalanish va boshqalar);

2) "tezlatuvchi kuchlar" samarasini qo'llash va og'irliklarning turlanishi. Bajariladigan harakat tezligi xuddi shunday harakatga va og'irlikka ega bo'lgan keyingi harakat ta'siri ostida vaqtincha oshadi (og'irlashtirilgan yadroni yengil yadrodan keyin uloqtirish va shunga o'xshash);

3) yetakchilik qilish va tezlik jihatlarning sensor faolligi (oldinda yetakchi-likni qo'lga olgan sherigini ketidan yugurish, tovush va yorug'lik belgilarini qo'llash);

4) “tezlashish”ni qo‘llash va mashqda tezlatuvchi fazalarni kiritish (joydan yugurish, uloqtirishdan oldingi harakat);

5) mashqni bajarishda o‘rin-vaqt chegaralarini qisqartirish (o‘yin vaqtini, maydon o‘lchamini chegaralash, musobaqa masofasini qisqartirish va h.k.).

Alohida mashg‘ulotlarda tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishda sportchining asab-mushak apparatini tayyorlash hamda uning ruhiy holatini faollashtirish lozim. Mashg‘ulot asosiy qismining mazmuni quyidagi uslubiy talablarga monand bo‘lishi lozim:

- beriladigan mashqlar shug‘ullanuvchilar tomonidan yetarli darajada o‘zlashtirilgan bo‘lishi kerak;

- tezlik yo‘nalishidagi mashqlar davomiyligi uning butun jarayonidagi ishning yuqori jadalligini ta‘minlashi lozim;

- tezlik xarakteridagi mashqlar jadalligi maksimaldan kamida 88% bo‘lishi kerak;

- dam olish oraliqlari shunday bo‘lishi kerakki, keyingi mashqqa qadar fizik-kimyoviy siljishlar neytrallasishi va asab tizimi hissiyoti yuqori bo‘lishi lozim. Sezilarli darajadagi charchoq paytida past jadallik faoliyati ko‘rinishida faol dam olish lozim.

Mashg‘ulotlarning yakuniy qismida nafas olishni tiklash va mushaklarni bo‘shashtirishga yo‘naltirilgan past jadallikdagi mashqlar majmuini qo‘llash lozim.

7.15. Tezkor-kuch qobiliyatlarining mazmuni va ularning namoyon bo‘lishi

Tezkor-kuch qobiliyatlari, bu – insonning iloji boricha qisqa vaqt orali-g‘ida va optimal harakatda imkon qadar mumkin bo‘lgan intilishning paydo bo‘lishidir. Amaliyotda bu qobiliyatni “portlovchi kuch” deb ham atashadi.

“Portlovchi kuch” qobiliyati asab-mushak apparatining umumiy qobiliya-tini qisqa vaqt oralig‘ida yuzaga keladigan taranglikka bo‘lgan ta’siriga hamda taranglashish natijasida paydo bo‘ladigan mushaklarning mutlaq kuchiga va mushaklarning tez o‘sish qobiliyatlariga bog‘liqdir.

Tezkor-kuch sifatlarining keng tarqalgan ko'rinishlaridan biri ankrush va uloqtirish xarakteriga ega mashqlar hisoblanadi. Bu mashqlardagi sport natijalari ko'p jihatdan sportchining tezkor kuch tayyorgarligi qandayligiga bog'liq. Lekin, turli sport turlari alohida komponentlarga turlicha talablar qo'yadi. Qaysidir sport turida natija ko'p jihatdan harakatning kuch komponentlariga bog'liq bo'lsa, boshqalarida tezlikka bog'liq bo'ladi. Masalan, nayza uloqtirishda sportchi mutlaq hajmdan 20% kuch sifatlarini va 90% tezlik sifatlarini amalga oshiradi. Shunga o'xshash belbog'li kurashda ham 80-90% tezkor va portlovchi kuch hisobiga amalga oshiriladi. Slutanga ko'tarishda esa 80% kuch sifatlarini va 30% tezlik sifatini amalga oshiradi. Bu omillardan kelib chiqib shuni aytish mumkinki, harakat tezligi va yuklama og'irligi (kuchi) proporsional bo'ladi – ko'tarilayotgan og'irlikning vazni oshgan sari mushaklar qisqarish tezligi kamayadi.

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish bosqichini baholash uchun turli nazorat mashqlari (testlar) qo'llaniladi. Spotchiga normal sharoitda uchtdan imkoniyat beriladi. Ulardan eng yaxshi ko'rsatkich tanlab olinadi va yakuniysi hisoblanadi. Tezkor-kuch tayyorgarligining universal testlariga (M.V. Abalakov tizimi) turgan joyda ikki oyoqdan tepaga itarilish, joydan turib uzunlikka sakrash, 20-30 m ga yugurib kelish, yadroni bosh tepasidan, orqasidan, pastdan to'g'riga ikki qo'llab uloqtirish va boshqalar kiradi.

7.16. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiga bo'lgan asosiy talablar

Yuqorida aytib o'tilganidek, yuklama og'irligi va mushak qisqarishi tezligi o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjuddir. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish va mustahkamlashda yuzaga keladigan masalalardan biri shu narsaga borib taqaladi. Yuklamani tanlashda optimal og'irlik bo'lishi kerak va shu bilan birgalikda tezkor-kuch tayyorgarligining bosqichi qanday tarzda o'zgaradi.

Shu narsa aniqlanganki, maxsus yuklamali mashqlarni maksimaldagidan 30-50% og'irligi bilan qo'llash tezlik sifatlarini, qobiliyat-

larining sezilarli darajada oshishiga yordam beradi (taxminan 18% gacha). Maksimaldagidan 70-90% qo'llanilishida kuch qobiliyatlarini oshiradi (19% gacha). Maksimaldagidan 50-70% qo'llanilishida esa tezlik, kuch va tezkor-kuch sifatlarining proporsional rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Bir mashg'ulot paytida tezlik ham kuch tayyorgarligi vositalarini kompleks tarzda qo'llanilishi ancha samara berishi aniqlangan.

Tezkor-kuch sifatleri (qobiliyatlari)ni amalga oshirish konkret bir sport turining maxsusligiga bog'liq. Bu degani, mashg'ulot vositalari musobaqa mashqlarining dinamik tamoyillariga (negizlariga) mos bo'lsagina samarali bo'ladi. Buning uchun bir qancha harakatning xususiyatlari qo'llaniladi: amplituda va yo'nalish; maksimum dinamik harakat, shuningdek, harakat vaqti bilan baholanadigan o'rtacha hajm; rivojlanish tezligi; mushaklarning ish rejimi. Shunday qilib, mashg'ulotli mashqning neyromotor spetsifikasi tezkor-kuch tayyorgarligi jarayonining zarur shartlaridan biri hisoblanadi.

7.17. Chidamlilikni rivojlantirish

Chidamlilik deb, qaysidir bir faoliyat davomida charchoqni yengish qobiliyatiga aytiladi. Ma'lumki, charchoq tanada himoya funksiyasini bajaradi hamda ishlab turgan organlarni butkul hol-sizlanishidan ancha oldin ishchanlikni (ish qobiliyatini) vaqtincha kamaytiradi.

Insonning har qanday faoliyatida organizm to'liq ishtirok etadi. Lekin ishning yoki faoliyatning qandayligiga qarab tananing qaysidir a'zosi yoki sistemasi keng hajmdagi katta vazifani bajaradi. Masalan, aqliy ish faoliyatida charchoq bosh miya po'stlog'ida, sensor ishda tegishli bo'lgan analizatorlarda, intensiv mushak faoliyatida mushak xarakteriga mashqlarda ishtirok etadigan mushaklarning hajmi sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Tana alohida bir qismining ishida charchoq asab-mushak apparatining o'zgarishida yuzaga keladi. Barcha mushaklarning $\frac{2}{3}$ qismi ishtirok etuvchi global xarakterdagi ishda esa, charchoq nafas olish yo'llari va yurak-qon sistemalariga bog'liq. Charchoq mexanizm ish

paytida ishning jadalligi, hajmi va boshqa omillarga ko'ra aniqlanadi.

Shunday qilib, harakatli vazifani yechish jarayonida sportchi har bir alohida holatlarda charchoqni yengishi lozim. Bundan shu narsa kelib chiqadi, charchoq spetsifik bo'lsa, chidamlilik doimo maxsusdir. Demak, chidamlilikni tarbiyalash uslubini mustahkamlash uchun aniq faoliyatda charchoqning fiziologik mexanizmini o'rganish lozim.

Chidamlilik bosqichi turli omillar kompleksi bilan bog'liq: tana a'zolari va sistemalarining funksional imkoniyatlari; texnik mahorat darajasi; sportchining irodaviy sifatlari va tanada quvvat zahirasi-ning qanchaligiga bog'liq.

7.18. Chidamlilik turlarining tasnifi

Chidamlilikni aniqlovchi eng muhim omillardan biri – mushak faoliyatini quvvat ta'minlovchi mexanizmning kuchlilikidir. Chidamlilik aerob, anaerob va aralash (aerob-anaerob) xarakterga ega turlardan iborat (9-jadval). Jismoniy yuklamaning davomiyligiga ko'ra, mushak faoliyatini quvvat (energiya) bilan ta'minlashda anaerob va aerob jarayonlar yoki ularning kombinatsiyalari yetakchi o'rin tutadi.

9-jadval

Maksimal yuklama vaqti	Quvvat ajralishi (kkal)			Tegishli xissa	
	Anaerob jarayon	Aerob jarayon	Jami	Anaerob jarayon	Aerob jarayon
10 soniya	20	4	24	83	17
1 daq.	30	20	50	60	40
2 daq.	30	45	75	40	60
5 daq.	30	120	150	20	80
10 daq.	25	245	270	9	91
30 daq.	20	675	695	3	97
60 daq.	15	1300	1315	1	99

Aerob chidamlilikning fiziologik asosi tananing kislorodni yutishi, o'tishi va harakatlanishi bilan bog'liq vositalar hisoblanadi.

Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, aerob chidamlilik kam spetsifik hisoblanib, uning bosqichi mashq texnikasiga deyarli bog'liq emas, shuning uchun u yuqori o'zgaruvchanlikka ega. Bu omillarga asoslanib, ko'pchilik uni umumiy chidamlilik deb ataydi.

Anaerob chidamlilik (uni tezkor chidamlilik deb ham aytishadi) tananing kislorod yetishmaslik sharoitida ishni bajarish imkoniyatini ta'minlab beruvchi bir qator funksional vositalarini, vazifalarini aniqlab beradi.

Anaerob chidamlilik juda ahamiyatli hisoblanib, harakat faoliyatini ancha tejaydi. Ish quvvati qanchalik kamaysa, uning natijasi harakat holati (vazifa)ga shunchalik kam bog'liq bo'ladi. Chidamlilikni o'lchash maqsadida ko'plab usullar qo'llaniladi, ularni 5 ta asosiy guruhga bo'lish mumkin:

1) to'xtovsiz spetsifik yuklamani bajarish. Bunday mashqlar ko'pincha laboratoriya yoki tabiiy sharoitlarda, turli anjom-uskunalarda bajariladi;

2) bir qancha o'lchamlarga ko'ra, asosiy yuklamalardan ajralib turadigan mashg'ulotli to'xtovsiz yuklamalarni bajarish. Bu guruhga tegishli testlarni yakkakurashlarda va sport o'yinlarida qo'llash mumkin;

3) qat'iy chegaralangan dam olish oraliqlari bilan bajariladigan spetsifik, maxsus yuklamalarni qaytarib bajarish. Masalan, berilgan vaqt davomida maksimal darajada zarba berishlar soni;

4) chegaralangan vaqt davomida katta hajmdagi mashg'ulot-nazorat vazifalarini bajarish. Bu guruhga tegishli testlar qoidaga ko'ra laboratoriya sharoitlarida, ergometrik vositalarda qo'llaniladi;

5) musobaqa uslubini qo'llash.

Chidamlilik bosqichi ish hamda tiklanish jarayonida yurak qisqarishi, nafas olish chastotasi, kislorodni maksimal qo'llash, mashg'ulotli mashqlar va nazorat mashqlarini, o'rin-joy va dinamik tasnifdagi harakatlarni bajarish orqali aniqlanadi.

7.19. Aerob (umumiy) chidamlilikni takomillashtirish usullari

Aerob chidamlilikni mustahkamlash maqsadida amaliyotda standart to'x-tovsiz va interval yuklamali qat'iy reglamentdagi mashqlar keng qo'llaniladi.

To'xtovsiz yuklamali standart qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar uslubi aerob (umumiy) chidamlilikni oshirishni ta'minlaydi va turli uslubdagi mashg'ulotlarni qo'llashda mustahkam baza yaratishga yordam beradi. Qat'iy reglamentlashtirilgan uslubga ko'ra bajariladigan mashg'ulotli mashqlar 10 dan 30 daqiqagacha davom etadi, yurak qisqarish chastotasi shu jarayonda 1 daqiqada 150-157 martaga yetadi. Mashqni bajarishning bunday rejimi yurak urishi va kislorod bilan oziqlanish hajmini oshiradi. Lekin shuni ham esdan chiqarmaslik kerakki, haddan tashqari ko'p davom etadigan (to'xtovsiz) ishda aksincha, kislorod hajmi ancha kamayib, salbiy ta'sir o'tkazadi. Shuning uchun, qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar uslubini chidamlilikni rivojlantirishning ilk davrlarida keng qo'llash va unga ko'nikish lozim.

Interval yuklamali qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar uslubi bo'yicha mashg'ulot yurakning funksional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan.

Interval yuklamali mashg'ulotlarda bir qancha uslubiy talablarni bajarish lozim. Ish davomiyligi 1-3 daqiqa atrofida bo'ladi. Ish jadalligi yurak qisqarish jadalinig o'sishiga (mashq oxiriga yaqin 1 daqiqada 170-180 ta uradi) yordam beradi. Dam olish intervali har bir mashq oralig'ida taxminan 45-90 soniya.

Ushbu uslub (interval yuklamali qat'iy reglamentlashtirilgan mashq uslubi) bo'yicha bajariladigan mashg'ulotlar samarasi 6-12 haftadan keyin ko'zga tashlanadi. Bunda aerob chidamlilikning 10-30% ga o'sishi kuzatiladi.

Ikkala uslubda qo'shimcha omil sifatida mashqning past jadal bo'lgan qismida yurak qisqarish chastotasining ish jarayonida 1 daqiqada 170 dan, oxiriga kelib 140 marta urishga tushishi va jadallik almashishi kuzatiladi.

7.20. Egiluvchanlikni rivojlantirish, egiluvchanlik tavsifnomasi

Egiluvchanlik, bu – insonning bajarilayotgan harakatda katta amplitudaga erishish qobiliyatidir. Nazariya va amaliyotda “egiluvchanlik” atamasi bo‘g‘imlar (bo‘g‘inlar)ning harakati to‘g‘risida gap ketganda keng qo‘llaniladi. Shunga ko‘ra, “egiluvchanlik” atamasini to‘g‘ri, ya’ni alohida bo‘g‘im “harakatchanligi”ni nazarda tutgan holda qo‘llash lozim. Egiluvchanlikni bir qancha turlarga bo‘lish mumkin.

Faol egiluvchanlik – mushaklar kuchi yordamida katta amplitudadagi harakatlarni bajarish qobiliyati.

Passiv egiluvchanlik – katta amplitudadagi harakatlarni tashqi kuchlar yordamida bajarish qobiliyati: og‘irliklar, sherik kabilar. Passiv egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlik ko‘rsatkichlaridan yuqori bo‘ladi.

Dinamik egiluvchanlik – dinamik xarakterdagi mashqlarda yuzaga kela-digan egiluvchanlik.

Statik egiluvchanlik – statik xarakterdagi mashqlarda yuzaga keladigan egiluvchanlik.

Umumiy egiluvchanlik – katta amplitudadagi harakatlarni ancha yirik bo‘g‘imlarda va turli yo‘nalishlarda bajarish qobiliyati.

Maxsus egiluvchanlik – katta amplitudadagi harakatlarni sport ixtisosligiga to‘liq mos keladigan bo‘g‘im va yo‘nalishlarda bajarish qobiliyati.

Katta amplitudadagi harakatlarni bajarish bir qator ichki omillarga ham bog‘liq, ya’ni bo‘g‘imlarning tormoz elementlari va boshqalar. Lekin inson bo‘g‘imlarida harakatning eng asosiy chegaralanganligi bo‘g‘imlarni o‘rab turuvchi mushaklarning o‘zaro qarshiligidir. Tormozlanish mushaklar tarang-lashishi, cho‘zilishi, tonusining o‘shidan yuzaga keladi, bu esa harakat amplitudasining qisqarishiga olib keladi.

Ichki omillardan tashqari, tashqi omillar ham egiluvchanlikka ta’sir o‘tka-zadi, jumladan, yosh, jins, gavda tuzilishi, kun vaqti, charchoq, yengil mashqlar va hokazo.

Tajribalarda aniqlanishicha, 15-20 yoshdan keyin harakat amplitudasi kamayadi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda shuni esdan chiqa-

muslik kerak: u sutkali davrga ham bog'liq. Egiluvchanlikning eng samarali ko'rsatkichi soat 12 dan 17 gacha vaqt oralig'iga borib tushiladi. Tana qanchalik yosh bo'lsa, sutkali o'zgaruvchanlik shuncha ko'p bo'ladi, bu narsa harakatga ham bog'liq.

Lokal charchoq ta'sirida faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari 11,6% ga kamayadi, passiv egiluvchanlik esa 9,5% ga oshadi. Faol egiluvchanlik mushaklar kuchining kamayishi natijasida pasayishi kuzatiladi, passiv egiluvchanlik elastik mushaklar yaxshilanishi natijasida oshadi.

Bo'g'imlardagi harakatchanlik burchak birligida, chizg'ich yordamida goniometr o'lchovida o'lchanadi.

Turli harakatlar amplitudasi to'g'risida aniq ma'lumotlarni olish uchun kinoga olish, siklografiya, rentgen tasvir, ultratovush lokatsiya va shunga o'xshash uslublar qo'llaniladi. Harakatchanlikni aniqlashda bir qator uslubiy talablarni bajarish lozim:

- o'lchovni kunning ertalabki soatlarida olib borish kerak;
- o'lchashdan oldin o'suvchan amplitudali mashqlarni o'zida jamlagan yengil mashq bajarib o'tish kerak;
- o'lchovni charchoq paytida bajarish tavsiya etilmaydi.

7.21. Belbog'li kurashda ruhiy tayyorgarlik

Belbog'li kurashning yirik musobaqalaridagi finallarida, ko'pincha texnikasi, jismoniy tayyorgarligi va taktikasi bir xil tusdagi sportchilar ishtirok etadilar. Bunday musobaqalarda qiyin sharoitlar bo'lganida ma'naviy, irodaviy va maxsus ruhiy tayyorgarliklar darajasi qandayligi muhim ahamiyatga ega.

Sport musobaqalarida mavsumning oldi sportchilari ruhiy tayyorgarlik darajasi pand berganliklari tufayli final musobaqalariga chiqa olmaydilar, lekin boshqa sportchilar irodasini bir joyga to'play olishi tufayli jahon birinchi-liklarida yirik g'alabalarga erishganlar.

Ma'naviy, irodaviy maxsus ruhiy tayyorgarlikning yuqori darajada bo'lishi turli sifatlar majmuasini rivojlantirishga bog'liqdir. Shulardan bittasining yetishmasligi yuqori toifali sportchilar uchun ham mag'lubiyatga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun ma'naviy,

irodaviy, ruhiy tayyorgarlik sportchilarda alohida o'rin egallashi kerak. Bu sifatlarning har biri alohida xususiyatiga ega bo'lib, musobaqalarning eng qiyin, muhim chog'lari finallarda ko'rinadi.

Belbog'li kurashda ruhiy tayyorgarlikning bir-biriga bog'liq yo'nalishlari mavjud, ular: ma'naviy va irodaviy sifatlarni; maxsus ruhiy imkoniyatlarni takomillashtirishdir.

7.22. Ma'naviy, irodaviy sifatlarning mohiyati va ularni takomillashtirish

Irodaviy tayyorgarlikda maqsadga intiluvchanlik, qat'iylik, jasurlik, tirish-qoqlik, mustaqillik va tashabbuskorlik sifatlarni alohida ko'rsatish mumkin.

Irodaviy harakatlar ma'lum bir qarorga kelish va uni amalga oshirishda namoyon bo'ladi. Qabul qilingan qaror har xil ruhiy sharoitlarda amalga oshiriladi, ya'ni kurashni boshidan oxirgi daqiqagacha qo'ymaydi. Irodaning bunday paytlarda namoyon bo'lishi mashg'ulot va musobaqalar jarayoniga taalluqlidir. Iroda odamni tipalogik xususiyati bilan bog'liqdir. Intellekt – fikrlash qobiliyati mulohaza yuritish, tahlil qila bilish sifatlarning asosi bo'lganidek, irodaviy jarayonlarning negizi ham hisoblanadi. Psixologiyada irodaviy harakatlar tayyorgarlik, bajaruvchi va baholash bosqichlariga ajratiladi, irodaviy sifatlarning tuzilishi muayyan sport turining obyektiv xususiyatlari orqali aniqlanadi. Har xil sport turlari irodaviy harakatlarga maxsus spetsifik talablar qo'yadi va musobaqa davrida muhim o'rin tutadi. 1984-yil A.S. Lurin har bir sport turi vakillarida o'zlarining alohida ilg'or (eng kerakli) irodaviy sifatlarni bo'lishini aniqlagan.

Bu irodaviy sifatlarning maqsadga intiluvchanlikning barcha tuzilishini birlashtiradi. Irodaviy sifatlarning ichida mushak ishining sifati irodaviy qo'z-g'alishiga ko'proq e'tibor berish kerak. Izlanishlar shuni ko'rsatmoqdaki, qisqa vaqtli yuklanishlar, irodaviy sifatlarga prinsip jihatidan turli talablar qo'yadi.

Irodaviy tayyorgarlik qachonki irodaviy sifatlarni tarbiyalash, texnik va taktik usullarni takomillashtirishda, jismoniy sifatlarning kuch,

chidamlilik, chaqqonlik, tezlikni rivojlantirish, integral tayyorgarliklar bilan birgalikda olib borilgandagina muvaffaqiyatli bo'ladi.

Sport mashg'uloti irodaviy tayyorgarlik uslubining amaliy asosi bo'lib, musobaqa ko'rsatkichlarini va mashg'ulot dasturini doimiy bajarishga o'rga-tish: o'quv-mashg'ulot jarayoniga muntazam qiyinchiliklarni kiritib borish: musobaqa uslubidan keng foydalanish va mashg'ulotlarda yuqori raqobat-bardoshlik sharoitlarini tashkil qilishlar hisoblanadi (L.P. Matveyev, 1977).

Musobaqa ko'rsatkichlari va mashg'ulot kabi jarayon dasturini muntazam ravishda bajarishga o'rgatish, sportchida muntazamlilik bilan ish olib borishga, boshlangan ishni oxiriga yetkazishga, qiyinchiliklarni yengishga, o'z so'zi ustida qattiq turishga olib keladi va uni tarbiyalaydi.

Buning uchun sportchi o'z oldiga qo'ygan vazifalarini tushunishi, murab-biyga ishonishi, sportning yuksak cho'qqilariga qiyinchiliklarsiz chiqish mumkin emasligini anglashi, tayyorgarlik uslubini yaxshi bilishi kerak. Shundagina mashg'ulot va musobaqalarga muvaffaqiyat bilan qatnashish mumkin. Sportchi qo'yiladigan vazifalar aniq va sportchining imkoniyatlariga mos kelishi kerak, ya'ni texnik-taktik, jismoniy tayyorgarlik maromida bo'lishi kerak. Agarda oldinga qo'yiladigan vazifalarni amalga oshirish mumkin bo'lmasa, sportchida ishonchsizlik hissiyotini uyg'otishi va sportchiga faqat zarar keltirishi mumkin.

Bu qiyinchiliklarni mashg'ulot jarayoniga kiritish sportchida qo'shimcha jismoniy, ruhiy yuklanishlarni oshiribgina qolmay, balki sportchi uchun shunday sharoit tug'diradiki, bunday sportchidan qo'shimcha irodaviy sifatlar talab qilinadi va bu sifatlar unda rivojlana boshlaydi.

Irodaviy tayyorgarlikning muhim omillaridan biri, bu – sportchini qilayotgan ishi, harakatini tushungan holda o'zini-o'zi tarbiyalashdir.

Bunga: a) hayotda turmush tarzi, tartibini saqlash; b) o'zini sinov, tajriba tufayli ishontirish, irodaviy kuchini sinab ko'rish, o'zini obyektiv va subyektiv to'siqlarni yengish; c) hissiyotni boshqara bilish; d) o'z ustida doimiy nazorat olib borish, irodaviy, axloqiy jihatlarni kuzatib turish kiradi.

Usulning asosiy yo'nalishi	Misollar
Bitta yoki bir nechta mashg'ulot jara-yonini qaytarish va yaxshi natija ko'r-satish.	Mashg'ulot vaqtini oshiruvchi qo'shim-cha vazifalar berish.
Yo'nalishi-ruhiy bardamlikni oshirish.	Qum ustida yugurish.
Mashq bajarishi sharoitini o'zgartirish.	Tog'li joylar, tepaliklar tomon yugu-rish.

Ma'naviy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash jarayonida quyidagi-lar amalda qo'llaniladi: maqsadga intilish, irodaviy kuch, mehnatse-varlik, tirishqoqlik, dovyuraklik, hal etish, qat'iylik, o'z-o'zini tuta bilish. Bu usullardan yaxshi foydalanish sportchilarning intizomiga, o'zidan ma'lum narsani talab qilishiga, maqsadga erishishda mus-tahkam bo'lishga, qiyinchiliklarni yenga olish qobi-liyatini rivojla-nishiga, o'z kuchiga ishonishga, qo'rqqmaslikka, birdamlik sifatini yaxshilashga, qat'iy bo'lishga, g'alabaga intilishga, musobaqalarda o'z kuchini qanday sarflashni bilishga olib keladi.

7.23. Ruhiy imkoniyatlarning tuzilishi va ularni takomillashtirish

Sportchilarning ruhiy tayyorgarligining tuzilishi tanlangan sport turi xususiyatlariga xos ruhiy imkoniyatlar soni va ularning har xil-ligi, qiyin-chiliklari bilan farq qiladi.

Sport turining o'ziga xosligi yoki sport turining alohida jihatlari, sportchi psixikasiga qo'yiladigan talablarga o'z izlarini qoldiradi, yakkakurash sporti bilan shug'ullanuvchi sportchilar uchun quyida-gi sifatlar xarakterlidir: g'alaba uchun kerakli paytda bor kuchini berish, kerak paytda barcha kuchini to'play bilish va hokazo. Lekin ular uchun quyidagi sifatlar – ishonchsizlik, qarama-qarshiliklar va hokazolar bir vaqtda sodir bo'lmasligi mumkin.

Ruhiy tayyorgarlikning asosiy omillaridan biri keyingi kechadi-gan muso-baqalar yo'nalishini bashorat qila bilish qobiliyatidir.

Agar bashorat qilishda (favqulodda harakatlar tushib qolmasa) sodir bo'lishi mumkin bo'lgan harakatlar muvaffaqiyatli bashorat qilinadi. Basho-ratning aniqligi sportchining tajribasiga, raqibini

yaxshi bilishiga, o'z imko-niyatlarini to'g'ri baholashga bog'liqdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oddiy bashorat qilish tezkorligi har xil sport turi vakillarida deyarli bir xil.

Sodir bo'lishi kerak bo'lgan bashorat qilish mexanizmini mashq va musobaqa jarayonida paydo bo'ladigan sharoitlarning har xilligi bilan ajralib turadigan harakatlar orqali tuziladi. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda bunday sharoitlarni tuzishga doim intilish kerak. Musobaqali jangni bashorat qila bilish qobiliyati asosiy g'alaba amallardan, deb biluvchi tajribali trenerlar yuqori darajali pedagogik ko'nikmalari bilan ajralib, ular bu qobiliyatni texnik-taktik, jismoniy, ruhiy tayyorgarliklar bilan birga olib boradilar.

Sportchilarning ruhiy tayyorgarlik tuzilishida muhim omillardan biri – kurash davomida mazkur kurashning qanday borishini bilish – sezish qobiliyati hisoblanadi. Binobarin, raqibning fikrini, keyingi qiladigan xatti-harakatlarini seza bilish o'ylab topish, bu – real tuzilgan fazilatlaridir. Shu kabi fikrlash qandaydir darajada kurashni texnik tuzilishining ichki go'zalligini ko'rsatadi. Sport yakkakurash jangi bilan shug'ullanuvchi sportchilar uchun sezgi imko-niyatlar ko'pgina hollarda g'alaba uchun hal qiluvchi rol o'ynaydi. Sezish – bilish bilan sportchining o'z raqibini kuzatish, dalillar orqali to'g'ri harakat qila bilish, raqib harakatlarini oldindan bilish qobiliyatlariga bog'liqdir.

Raqibning tuyg'usi – yuz harakatlaridan qaysi harakatlari haqiqiy va qaysilari soxta ekanligini bilib turish sportchiga o'z vaqtida himoyada bo'lishi va qarshi hujumga o'tishiga imkon beradi.

Musobaqa jarayonida kurashni olib borish uchun eng qulay yo'llarini tanlashdagi muhim omillardan biri bu – raqib harakatlarini ko'ra bilish qobiliyatidir. Bu qobiliyat – deduksiya deyiladi. Deduksiyani 2 turi mavjud: a) berilayotgan obyekt harakatini nazorat qilish va imkoniyat bo'lganda mashq orqali uni to'xtatish; b) obyektning ma'lum nuqtada harakat qilishini oldindan bilish.

Deduksiya maxsus vositalar orqali, shuningdek, ruhiy imkoniyatlar rivojlantirishi mumkin bo'lgan xususiyatlarni, harakatlarni, mashqlarni doimiy ravishda kuzatib borish orqali takomillashtiriladi.

Diqqatni to'plash borasida ham 4 tipga bo'linadi:

Birinchi tip katta hajm va ichki diqqatni bir yerga to'plash bilan ajralib turadi.

Ikkinchi tip katta hajm va tashqi diqqatni bir yerga to'plash bilan ajralib turadi. Ya'ni sportchilar tashqi omillar orqali ma'lum qarorga kelishlari mumkin.

Uchinchi tip uncha katta bo'lmagan hajm va tashqi diqqatni bir yerga jamlash bilan ajralib turadi. Bunday diqqat birdaniga bir nechta obyektни yoki harakatni ko'ra bilish va tez ma'lum bir qarorga kelishga yordam beradi.

To'rtinchi tip katta bo'lmagan hajm va ichki diqqatni bir yerga to'plash bilan xarakterlidir. Bu tip siklik xarakterdagi, ya'ni o'zining jismoniy holatini aniq baholab olish kerak bo'lgan sport turlarida muhim rol o'ynaydi. Sport-chining bir tipdagi diqqatdan ikkinchisiga o'ta olishi, diqqat hajmini va yo'nalishini nazorat qila bilishi ruhiy tayyorgarlikning muhim qismlaridan biridir.

7.24. Mushak harakatlarini ruhiy boshqarishni takomillashtirish

Ruhiy tayyorgarlikning muhim qirralaridan biri – mushaklararo uyg'unlikni boshqarish hisoblanadi. Ishlab turgan mushaklar kuchlanishlarini sinxronlash, ya'ni antagonist-mushaklarni maksimal bo'shashtirish – sportchi ustali-gini harakatlarning samaradorligini oshiruvchi muhim ko'rsatkich hisoblanadi. Ko'pincha yuqori mahoratli sportchilar bunday ko'nikmaga ega emaslar.

Musobaqalarda yuqori ko'rsatkichlarga intilish, mashg'ulot vazifalarini a'lo darajada bajarish ko'pgina hollarda yuz, bo'yin, antagonist-mushaklarni samarador bo'lmagan kuchlanishga olib keladi. Natijada tezlik-kuch, chidamlilik kamayadi va oqibatda sport ko'rsatkichi ham past bo'ladi.

Mushaklarning to'la va tez bo'shashtira olish sportchiga musobaqa jarayonida dam olish kerak bo'lgan imkoniyatlaridan to'la foydalana olishiga yordam beradi. Mushaklarni samarali bo'shashtirish sportchi o'z diqqatini bir zumda to'play olishi uchun va juda og'ir sharoitlarda yuqori samarali harakatlarni bajarishi uchun sharoit tug'diradi.

Ruhiy tayyorgarlik jarayonida sportchilarning o'z holatini, sezgi-larini to'g'ri baholashga va ularni harakat apparatining funksional

imkoniyati bilan bog'lashga o'rgatish zarurdir. Baxtga qarshi ko'pgina sportchilarning muvaf-faqiyatli qatnasha olmaganligi sabablarini haddan tashqari hayajonlanganlik-laridan, bezovtalanganliklaridan izlamaydilar. Bu, albatta, musobaqa vaqtida bo'ladi. Mushak va ruhiy kuchlanishlarni oshib borishini to'g'ri baholay olmaslik musobaqa va mashg'ulot vaqtida pand beradi.

Ruhiy tayyorgarlikning asoslaridan biri, tashqi muhit va harakatlarning har xil o'lchamlarini bajarishni takomillashtirish hisoblanadi. Yuqori tasnifli sportchilar shunday qobiliyatlarga egaki, ular vaqtni aniq baholash, tezlikni, harakat sur'atini aniq baholash qobiliyatiga ega. Bu qobiliyatlar musobaqalarda qatnashish samaradorligini ko'rsatibgina qolmay, balki, texnik-taktik tayyor-garlik sifati va sur'atini ham aniqlaydi. Fazoda tevarak-atrofni his qilishda ba'zi sportchilar uchun ko'rish oriyentirlari muhim rol o'ynasa, boshqa sportchilar uchun mushak sezgilari muhim rol o'ynaydi.

Fikrlash (autogen) mashg'ulotini amaliyotda qo'llash uchun ba'zi-bir uslubiy usullarni saqlashga to'g'ri keladi. Birinchidan, fikrlashdagi harakatlar dinamik, fazoviy vaqt va ritmik harakatlarga to'g'ri kelishi kerak. Ikkinchidan, harakatning haqiqiy komponenti bajarilayotgan joyiga diqqatni to'plash kerak. Bunday tayyorgarlikning har xil davrida komponentlar qismi o'zgarishi mumkin.

Qobiliyatli sportchilar musobaqalarda favqulodda sharoitlarda uning diqqa-tiga, fikriga ikkinchi darajali axborotlar kelayotganligini sezadi va xayolidan chiqarib yuboradi. Bunday qobiliyatli sportchilar texnik-taktik tomondan tez yetiladigan va qisqa vaqt ichida katta tajribaga ega bo'lib, musobaqalarda qilgan xatolarini tushunib, bu xatolarni tezda yo'qotishga intiladilar.

7.25. Funktsional imkoniyatlarni oxirigacha safarbar qilish qobiliyatini takomillashtirish

Yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish uchun funktsional tizimlar imko-niyatlarni safarbar qilishni ta'minlovchi, quvvatlarni maksimal ishlatuvchi ruhiy sifatlar kompleksi alohida rol o'ynaydi. Bu qobiliyatlar butun sport faoliyati davomida takomillashtirilishi, le-

kin ayniqsa individual imkoniyatlarni maksimall realizatsiya qilish davrida takomillashtirilishi kerak. Bu qobiliyatlarni takomillashtirishning samarali vositalari chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi hisoblanadi. Mazkur mashqlarning ta'siri har xil ruhiy ta'sir vositalari, maxsus musobaqa uslubining qo'llanishi bilan kuchaytirilishi mumkin.

Musobaqa usulidan foydalanish va mashg'ulot jarayonida yuqori tanlov sharoitini tashkil qilish sportchi imkoniyatlarini oxirigacha safarbar qilishga sharoit tug'diradi.

Nazorat va mashg'ulot, musobaqani yuksak tashkil qilish, trener ijodiy ishi amalga oshirilib, bu ishlar shunday usullarni qidirishga qaratilgan bo'ladi. Sportchi imkoniyatlarini hisobga olgan holda vazifalarni aniq qo'yish, sportchi ustidan doimiy nazorat olib borishga, ayrim mashqlarning bajarilishini tekshirishlar natijasidagina trener boshlagan ishning muvaffaqiyatli bo'lishini ta'minlaydi.

7.26. Startoldi holatini boshqarish

Ruhiy tayyorgarlikning asosiy muhim bo'limlaridan biri bu – startoldi holatini boshqarish qobiliyatini rivojlantirishdir. Startoldi holati, ruhiy holatlar majmuasida: 1) tushunib yetishning umumiy yo'nalishi, fikrning mazmuni, diqqatning yo'nalishi; 2) emotsional-irodaviy xislatlar – emotsional qo'zg'alish darajasidagi ishonch; 3) ma'naviy va irodaviy tayyorgarlik – javobgarlikni his etish, maqsadga intilish, g'alabaga ishonch kabi xislatlar ko'rsatiladi.

Katta musobaqalar oldidan, musobaqadan bir necha kun, hafta oldin va musobaqadan bir necha daqiqa, soat avval paydo bo'ladigan startoldi holatlari mavjuddir. Ba'zi sportchilarda startoldi holati davrida o'ziga ishonchsizlik, raqibining imkoniyatlarini oshirib yuborish tuyg'ulari paydo bo'ladi va startdan so'ng xatolarga yo'l qo'yadilar. Bular hammasi sportchining asab tizimi mustahkam emasligidan dalolat beradi.

Asab tizimi yaxshi rivojlangan, mustahkam bo'lgan sportchilarda startoldi holatidagi hayajonlanish hissiyotning oshishi sportchiga foydalidir (11-jadval). Chunki bunday sportchida mazkur holatda

o'ziga ishonch, ruhiy quvvat tez uyg'onadi.

Startoldi holati bir necha mashqlar avvalgilari qaranganda hajmi va vaqti kam hamda berilayotgan yuklanish ham kam bo'lishi lozim. His-hayajoni past sportchilar uchun, ularning holatini ko'tarish uchun qo'zg'atish mashqlarini berish kerak.

Sportchilarning ruhiy tayyorgarligidagi qiyinchiliklar va xatolar. Ularni bartaraf qilish yo'llari (12-jadval).

11-jadval

Hayajonlanganlik darajasi oshishidagi belgilar

Fiziologik	Ruhiy
Yurak urish tezligi oshishi	Diqqatni tor "fokusirovkasi"
Al3 ko'tarilgani (qon bosimi)	Charchashni sezish
Nafasning o'zgarishi	Depressiya holati
Mushak kuchlanishining oshishi	Bosh aylanishi
Asab harakatlari	Har xil luqma tashashlarni sezish
Uyqusizlik	O'z-o'zini nazorat qila olmaslik
Chanqash	Diqqat hajmi va yo'nalishini boshqara olmaslik
Adrenalin gormonining ortiqcha ajralishi	Asablarning bezovtalanishi, diqqatni bir yerga jamlay olmaslik
Harakat uyg'unsizligining buzilishi	Mashq qilish xohishi yo'qligi, musobaqalarda qatnashgisi kelmasligi, hamma narsaga befarq qarash.

12-jadval

Qiyinchilik va xatolarning xarakteri	Bartaraf qilish usullari va vositalari
Harakatdagi qat'iylikning yo'qligi.	Sug'urta, yordam, yordamchi vosita-larni qo'llash.
Haddan tashqari hayajonlanish.	Vazifani o'zgartirish, oldiga qo'yilgan umumiy maqsadni o'zgartirish.
His-hayajon tonusining pasayishi (upatiya).	Mashq kombinatsiyalarini bajarish sharoitini o'zgartirish.
O'z-o'zini nazorat qilish samaradorligining yo'qotilishi.	Harakatning maqsadi va vazifasini aniqlash.
Mashq bajarishdan voz kechish autogen.	Tushuntirish, ishontirish, ko'rsatish, mashq ruhiy gigiyenik usullari, ma'lum bir misolda ta'sir ko'rsatish.

7.27. Belbog‘li kurashda integral tayyorgarlik

Belbog‘li kurashda integral tayyorgarlik musobaqa davrida sport mahoratini tashkil qiluvchi – texnik, jismoniy va ruhiy tayyorgarliklarni uyg‘unlashtirishga va ularni amalga oshirishga yo‘naltirilgan sportchi tayyorgarligining har bir tomoni ma‘lum darajada qisqa vosita va usullar qo‘llanishi natijasida tashkil topadi. Umumiy mashqlarda ko‘rsatiladigan ayrim sportchi qobiliyatlari musobaqa davrida to‘la qo‘llana olmaydi. Shuning uchun ayrim sifat, qobiliyatlarni birlashtiruvchi bo‘lim kerak bo‘lib, bu bo‘limning maqsadi barcha sifat va qobiliyatlarni birlashtirish, ularni kompleks ravishda qo‘llanilishining samaradorligini oshirish va musobaqa faoliyatini yaxshilashga qaratilgan bo‘lishi kerak.

Integral tayyorgarlik vositasi sifati tanlangan sport turining musobaqa mashqlaridan foydalaniladi. Integral tayyorgarlik vazifalarini hal etishda musobaqa faoliyatiga yaqin bo‘lgan maxsus tayyorgarlik mashqlari alohida o‘rin tutadi. Koordinatsiya talab qiladigan sport turlarida, yakkakurash turlarida texnik usullarning har xilligi va murakkabligi, ayrim usullarini takomillashtirishga va umumiy qobiliyatlarni oshirishga qaratilgan tahliliy xarakterdagi mashg‘u-lotlarni katta hajmda o‘tkazishga to‘g‘ri keladi. Bu usullarni qiyin – murakkab sharoitlarda qo‘llay bilish maxsus va maqsadga yo‘naltirilgan mahorat talab etadi.

Har tomonlama va to‘la integral tayyorgarlikka erishish uchun maqsad va yo‘lanishlarga qarab, ma‘lum yo‘nalishdagi tayyorgarliklarni ajratib ko‘rsatish mumkin:

- individual texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish;
- funksional qobiliyatlarni to‘la safarbar etish qobiliyatini mukammallashtirish;
- yuqori ishchanlikka erishish uchun yuksak faollikdan bo‘shashish holatiga o‘tishni takomillashtirish.

Integral tayyorgarlikning samaradorligini oshirish uchun turli uslubiy usullarni qo‘llash mumkin:

- modellashtirilgan qurilmalar qo‘llash hisobiga sharoitni yaxshilash, maydondagi o‘yinlarni kamaytirish, kuchsiz yoki munosib raqiblar bilan musobaqalar uyushtirish;

– gilam o‘lchamlarini chegaralash hisobiga sharoitni qiyinlashtirish, yomon ob-havo sharoitida uchrashuvlar tashkil etish, kuchli raqib bilan musobaqalar o‘tkazish;

– musobaqa vaqtini oshirish bilan gilam o‘lchamlarini, asbob-uskuna og‘irliklarini oshirish, musobaqa faoliyatini tezlashtirishga erishish.

Sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarliklarida integral tayyorgarlikning ahamiyati muhim bo‘lib, bu tayyorgarlikka bir necha hafta oldin alohida e‘tibor berish kerakligi ko‘rinib turibdi. Integral tayyorgarlik boshqa tayyorgarlik davrlarida ham qo‘llanilishi zarur.

7.28. Jismoniy tayyorgarlik

Yuksak sport natijalariga erishish uchun sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy qobiliyatlar – kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlikni rivojlantirish birinchi darajali ahamiyatga ega. Shuning uchun ham kurash texnikasini takomillashtirish jarayoni bilan birgalikda olib boriladigan jismoniy tayyorgarlik jarayoni mashg‘ulotda yetakchi rol o‘ynaydi.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik organizmda barcha fiziologik funksiyalarning zarur qayta qurilishini taqozo etib, organizmning garmonik rivojlanishini ta‘minlaydi. Jismoniy mashqlarning xarakteri va ularni qo‘llash uslubiga qarab organizmda uch turdagi o‘zgarishlar ro‘y berishi mumkin:

1. Bir-biriga yordam ko‘rsatuvchi.
2. Betaraf.
3. Bir-biriga qarama-qarshi ta‘sir ko‘rsatuvchi.

Agar mashqlar majmuasida ta‘siri birinchi turdagi o‘zgarishga olib kelsa, bu mashqlarning organizmga ijobiy ta‘siridir. Agar uchinchi turdagi o‘zgarish ro‘y bersa, u mashqlarning organizmga salbiy ta‘sirini ko‘rsatadi.

7.29. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)

Uch marta jahon chempioni va XVIII olimpiada o'yinlarining g'olibi Anatoliy Kolesov Tokioda olamshumul g'alabaga erishgandan so'ng o'zining UJT darajasini oshirish zarurligini qayd qiladi. Dunyo matbuoti unga teng keladigan kurashchi yo'q deb yozgan sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi yetarlicha emasligini tan olishi, UJTni sport natijasini ko'rsatishdagi ahamiyatini yana bir karra namoyon etadi.

Har qanday sport turida mashg'ulot faqat maxsus mashqlarga qaratilishi shart emas. Mashg'ulot ham MJTni, ham UJTni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasini o'z ichiga olishi lozim. UJTning asosiy vazifasi tezkorlik, kuchlilik, chaqqonlik egiluvchanlik va chidamlilik qobiliyatlarini rivojlan-tirishda sport kurashi xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotning asosi hisoblanadi.

Yugurish, yurish, suzish, sport o'yinlari, umumrivojlantiruvchi gimnastika UJT manbai hisoblanadi. UJT mashqlarni tanlash kurashchining jismoniy rivojlanishiga to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Har qanday kurashchi kurashga tushishdan tashqari yugurish, yurish, sakrash, arqonda ko'tarilish, sport o'yinlari, shtanga ko'tarish, murakkab akrobatik mashqlarni bajarish va shu kabi mashqlarni ham bajara olishi kerak. Turgan gapki, bu sport turlarida kurashchi yuksak natijalarga erishishi shart emas. Chunki mazkur mashqlarning hammasi amaliy hisoblanadi, ular sportchining asosiy maqsadiga yordam beradi.

UJT sportchining funksional imkoniyatini har tomonlama kengaytiradi, yuklanishni oshirish imkonini beradi, yuksak sport natijalariga erishishda ko'maklashadi.

7.30. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi kurash uchun xos bo'lgan harakatlarni bajarishda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Undan o'quv-mashg'ulot hamda musobaqa ishlarining barcha bosqichlarida o'quv-mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismi sifatida foydalaniladi. Texnikani egallash va takomillashtirish, shun-

ingdek, turli yo'nalishdagi bellashuvlarni o'rganish hamda takomillashtirish bilan aloqador mashqlar MJT manbai bo'lib hisoblanadi.

Aksariyat holatlarda maxsus mashqlar texnikaning ayrim elementlari yoki butun usulni ifoda etib, uni kurashchi mustaqil qo'g'irchoq polvon yoki boshqa sherigi bilan bajaradi. Maxsus mashqlarning ustunligi shundaki, ular kurash-chini MJT vazifasini hal qilish bilan kurash texnikasini egallashda ham katta yordam beradi.

7.31. Belbog'li kurashda tezkorlikni tarbiyalash

Belbog'li kurash sportchisining tezkorligi – uning ma'lum harakatni qisqa muddatda bajara olishidir. Agar kurashchining tezkorligi haqida gapiradigan bo'lsak, ideal harakat sifatida kurashchi reaksiyasi uchun eng kam vaqt sarflashini, tezda raqibini ushlab, ma'lum usulni qo'llashi yoki himoya va qarshi hujum harakatini qo'llashini tushunamiz.

Belbog'li kurash uchun harakat reaksiyasining tezligi alohida o'rin tutadi. U signal berilishidan boshlab (ko'rish, eshitish yoki taktilik his etish bilan qabul qilingan) javob harakati boshlanishigacha bo'lgan vaqtni o'z ichiga oladi. Oddiy va murakkab harakat reaksiyasining vaqti turlicha bo'ladi (0,15 sekunddan 0,5 sekundgacha).

Reaksiya tezligi faqat kurashchining himoya va qarshi hujum harakatlari emas, balki hujum bilan aloqador harakatlarda ham katta ahamiyatga ega. Himoyalaniish va qarshi hujumda tahdid soluvchi harakatni kuzatadi. Raqibning bu harakati signal vazifasini o'tab, shu harakat uchun yaxshi sharoit yaratuvchi raqibning holati yoki uning harakati sportchi uchun signal bo'lib hisoblanadi.

Shunday qilib, bellashuvda sportchilarning ko'pchilik harakatlari ma'lum harakat reaksiyasiga javob reaksiyasi xarakteriga ega bo'ladi. Harakat reaksiya-sining tezligi esa kurashchining har bir harakatida yuzaga keladi, deyish mumkin (bu harakatning himoya, qarshi hujum ruhida bo'lishidan qat'i nazar).

Nima uchun sportchi harakat signallariga tez yoki sekin e'tibor beradi yoki ularga butunlay e'tibor bermaydi, harakat reaksiyasining tezligi nimaga bog'liq, degan savol tug'ilishi mumkin. Bun-

da belbog'li kurash sportchisining shaxsiy xususiyatlari va uning sport formasi holatidan tashqari amaliy tajribasining boyligi aloqador omillar ham hisobga olinishi kerak. Misol uchun mazkur paytda raqib harakati yoki o'zini tutish qanday xavf tug'dirayotganini ko'zdan qochirmaslik raqibning harakatini tushunishga va uning o'zi bulardan hujum uchun foydalana olishiga bog'liq.

Harakat reaksiyasining tezligi zarur javob harakatining murakkabligiga bog'liq. Jumladan, agar harakat oddiy bo'lsa, reaksiya vaqti 0,15 dan 0,25 sekundgacha, agar murakkab bo'lsa – 0,25 dan 0,5 sekundgacha davom etadi.

Sportchining shaxsiy xususiyatlari va uning sport formasidagi ahloli, harakatni baholashda amaliy tajribasi va raqibning qay holatda turgani, javob harakatining murakkablik darajasi, javob harakatini qanchalik tez bajara bilishi, charchaganligiga bog'liqdir.

Texnika harakatlari bajariladigan tezlik oddiy va murakkab harakat uchun turlichadir. Murakkab harakatning tuzilishi qanchalik sodda va tejimli bo'lsa, u shunchalik katta tezlikda bajariladi.

Boshqacha aytganda, harakat reaksiyasining tezligi va texnik harakatni bajarish tezligi umumiy qonunga ega deyish mumkin. Ular bajariladigan harakatning texnik murakkablik darajasi va uni qanchalik o'zlashtirganlik darajasiga bog'liq. Amalda reaksiya tezligini tarbiyalash mazmunini maxsus mashqlarda ham, texnikani takomillashtirish jarayonida ham e'tiborni bir joyga yig'ish, texnik harakatning start fazasini tez bajarishdan iborat.

7.32. Belbog'li kurashda tezkorlikni tarbiyalash uslubi, harakat reaksiyasi va tezkorlikni tarbiyalash

Faol hujumkorlik yoki qarshi hujum harakatida qulay vaziyat yuzaga kelganligini o'z vaqtida payqash ma'lum darajada qiyin bo'lib, uni bilish sportchining amaliy tajribasi bilan bevosita bog'liq. Sportchida reaksiyasining uch asosiy turi uchraydi: oddiy reaksiya, tanlash reaksiyasi, kuzatish reaksiyasi.

Oddiy reaksiyada sportchi usul qo'llashini bog'langanligini sezganda, shuningdek, himoya yoki qarshi hujum harakatining

boshlanishida yuzaga keladi. Oddiy reaksiya juda muhim ahamiyat kasb etib, bu orqali sportchi raqibi to'g'risida dastlabki ma'lumotga ega bo'ladi. O'rta malakadagi sportchilar uchun oddiy reaksiya vaqti 220-260 m/s ga teng.

Oddiy reaksiyani tarbiyalash uchun avval belgilangan signal bo'yicha harakatni bajarish foydalidir. Bunda sportchi signal berilish paytini ko'ra bilishi shart emas.

Tanlash reaksiyasi polvonning ikki va undan ortiq signal variantlaridan qaysi biri tayyorlangan harakatga mos kelishini belgilashda yuzaga keladi. Tanlash reaksiyasi vaqti: 280-320 m/s ga teng.

Tanlash reaksiyasi sportda, o'quv bellashuvi sharoitida yaxshi rivojlanadi. Bunda sportchiga raqibga ikki xil ushlar bilan tahdid qilishi, ikki tomonlama usul qo'llashi va shu kabi topshiriqlar beriladi. Sportchi esa eng xavfli harakatni tanlab, uni qaytarishi lozim.

Kuzatish reaksiyasi harakatdagi raqibning ma'lum holatga erishganidan keyin jangchi o'z harakatining boshlanishida ko'rinadi. Agar sportchi zarur daqiqada o'z harakatini boshlasada kuzatish reaksiyasining vaqti ijobiy bo'lishi, agar u kechikib harakat qilsa salbiy bo'lishi ham mumkin.

Ayrim harakatlar tezligini tarbiyalash. Ayrim harakatlarni bajarish tezligi tezkorlikning hosil bo'lish shakllaridan biri hisoblanadi. Harakatni bajarish tezligini oshirish uchun texnikadan iloji boricha unumli foydalanish, tegishli mushak guruhini zarur darajagacha rivojlantirish va ko'p marta takrorlash bilan harakatni bajarishning eng yaxshi uyg'unligiga erishish zarur. Shuningdek, mushaklar yetarlicha egiluvchan va bo'g'imlar harakatchan bo'lishi zarur. Sportchining o'z vaqtida mushaklarini bo'shashtirish olishi juda ham muhim. Chunki mushaklarning doimo tarang turishi tezkorlik qobiliyatini ko'rsatishda salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Sharoitni murakkablashtirish usuli. *Ayrim harakatlarni bajarish usuli.* Tezkorlikni tarbiyalash maqsadida sharoitni murakkablashtirish, musobaqa sharoiti yoki yanada qiyinroq sharoitga maksimal ravishda yaqinlashtirish ma'quldir (misol uchun ancha yuqori malakali sportchi yoki og'ir vazndagi boshqa sportchi bilan mashq qilish qo'llaniladi).

Shu maqsadda zarur mushak guruhlarini rivojlantirish uchun zarur harakat-ning aniq tuzilishini ifodalovchi ma'lum tezlik bilan bajaruvchi mashqlarni murakkablashtirish qo'llaniladi.

Sharoitni soddalashtirish usuli. Murakkablashtirish bilan birga sharoitni yengillashtirish ham qo'llaniladi (yengil snaryad, harakat imitatsiyasi, qarshilik ko'rsatmaydigan raqib, birmuncha yengil vazn toifasidagi sherik va shu kabilar).

Tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishda umumrivojlantirish va maxsus mashqlardan foydalanish.

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun umumrivojlanish mashq-lariga:

- qisqa masofaga yugurish (vaqtga qarab);
- uzunlikka sakrash va balandlikka sakrash mashqlari kiradi.

O'tkazilgan har bir mashqqa musobaqa elementlarini kiritish maqsadga muvofiqdir. Har xil sport o'yinlari tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi (futbol, basketbol, qo'l to'pi va boshqalar).

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi maxsus mashq-lardan foydalaniladi:

1. Turgan holatda yoki qo'lni yerga tirab turgan holatda mustaqil va mashg'ulot maketi bilan bajariladigan usullar uchun yondashtiruvchi mashqlar.

2. Sherik bilan bajariladigan mashqlar:

- kim o'zish mashqlari;
- texnikaning ayrim elementlarini tezkor bajarish mashqlari;
- qarama-qarshi va takror hujumlar bilan bajariladigan mashqlar.

Ruhiy sifatlar: irodaviy, aqliy, hissiy hamda sensor xususiyatlar sportchi ruhiyatining ancha harakatchan unsurlari sanaladi. Shu tufayli mazkur sifatlarga ruhiy tashxis qo'yish saralashning jami uch bosqichi muammolari uchun ancha qisqa muddatlarda amalga oshirilishi mumkin. Muhimi, uslublarni u yoki bu sport turiga nisbatan qo'llashda standartlashtirilishi, bir shaklga keltirilishi, aynan bir xil sharoitlarda o'tkazilishi kerak. Faqat tadqiqotlar dinamikasigina sportchining ruhiyati haqida ijobiy ma'lumotlar berishi hamda musobaqalarning o'ziga xos sharoitida uning xulq-atvorini bashorat qilishi mumkin.

Ruhiy holatlar sportchi ruhiyatining eng o'zgaruvchan usullaridir. O'quv-chi-sportchining ruhiy holatiga to'g'ri tashxis qo'yish ko'p ma'lumot beradi, favqulodda vaziyatlarda o'zini qanday tutishi mumkinligini oldindan ko'ra bilish, shu asosda musobaqalar kiritish imkonini yaratadi. Ruhiy holatlar tashxis qo'yish usuliyatlari pedagog sportchilarni ularning g'ayrat-shijoati, asabiy-lashishi yoki hissiyotlarining susayishi darajasiga qarab tabaqalashtirish, jangovarlik kayfiyatini, startoldi loqaydligi va boshqa holatlarni aniqlashda yordam beradi.

Yosh sportchining shaxsi ruhiyatshunoslik bilimlari bilan qurolangan pedagog ta'siri ostida shakllanadi. Bu jarayonda yosh sportchilarni tarbiyalash ham katta ahamiyat kasb etishi kerak. Sportda ruhiy saralash muammosining yechimi ham yosh sportchining "qalbini to'ldirishi", unga shodlik keltiradigan faoliyat "ato etishi", uning eng yaxshi sifatlarini rivojlantirib, hayotda hamda sportda yuksak cho'qqilarga chiqa olishi uchun zamin hozirlashi zarur. Sportda ruhiy tashxislashning tavsiya etilayotgan usullari bunda pedagogga yordam beradi.

Ruhiy tashxislashga doir ma'lumotlar pedagogga o'quv-tarbiya ishlarida, trenerga mashg'ulotlarni tashkil etish hamda tarbiya jarayonida shogirdlarga alohida yondashishni ta'minlash imkonini beradi.

O'rgatish jarayonida sportchining xotirasi, tafakkuri, diqqatini qanday rejalashtirganligi to'g'risidagi axborotlar uni aqliy jihatdan o'stirishning maqbul yo'llarini belgilash, o'quv materialini yanada yaxshiroq o'zgartirishni ta'minlash uchun sharoit yaratadi. Sport mashg'ulotida sportchining o'ziga xos xususiyatlarini chuqur bilish yuqori natijalarga erishishning bir yo'lidir. Tarbiyalanuvchining bunday xususiyatlari haqidagi ma'lumotlar uning uchun alohida faoliyat uslubini tanlashga yordam beradi. Ikkinchi tomondan, masalan, tarbiyalanuvchidagi asosiy asab jarayonlarining nisbatan bo'lishini hisobga olish murabbiyga o'z ta'sir kuchini maqbullashtirish, keskin choralarni suiiste'mol qilmaslikda ko'maklashadi, chunki bu ishning ravon borishiga xalal berishi va, umuman, ruhiy jarayonlarning himoya sifatidagi susayishi asosida umumiy sustlik holatini yuzaga keltirishi mumkin.

7.33. Belbog'li kurashda funksional tayyorgarlik

Insonning sportdagi faoliyati qattiq asabiy-ruhiy zo'riqishlar, organizmga tashqi muhitning ko'pgina nomaqbul ta'siri ostida kechadi va uning fiziologik hamda ruhiy sifatlari, imkoniyatlari oldiga juda katta talablar qo'yadi. Bunday sharoitda funksional holat va mashg'ulotning samaradorligi, shuningdek, sportchining ishchanlik qobiliyatini baholash alohida dolzarblik kasb etadi.

Belbog'li kurashchi organizmning funksional holati deganda kurashchining o'z oldida turgan vazifalarni samarali bajarishini ta'minlovchi fiziologik funk-siyalarining xususiyatlari va ruhiy-fiziologik sifatlari birligini tushunamiz.

Kurashchi organizmining funksional holatidagi ko'rsatkichlarining o'zga-rishi uning ishchanlik qobiliyati va toliqishining rivojlanish bosqichlaridagi o'zgarishlarini bilvosita namoyish etadi. Ammo ruhiy zarba yoki qattiq hayajon vaqtida markaziy asab tizimida, oliy asab faoliyatida, analizatorlar hamda ruhiy faoliyatda jiddiy funksional siljishlar kuzatiladi.

Insonning sportdagi faoliyati jarayonidagi funksional holatini xolis baho-lash uchun vegetativ funksiyalar hamda asab-mushak tizimi ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlarni qayd etib borishni taklif qiladilar. Bunda turli funksional tizim-larning quyidagi ko'rsatkich qiymatlari qo'llanishi mumkin;

- yurak urishi sur'ati, arterial qon bosimi, qonning sistolik va diastolik hajmi, periferik qon bosimi, elektrokardiogramma hamda kardiontervalografiya ko'rsatkichlari;

- nafas olish sur'ati, o'pkaning tiriklik sig'imi, nafasning bir daqiqalik hajmi, nafas olish koeffitsienti, nafasni to'xtatish turlari, kislorod iste'mol qilishning maksimal ko'rsatkichi;

- alohida mushak guruhlarining kuchi va chidamliligi (statik, dinamik);

- ish quvvati (kilogramm, metrlarda – kg/m), quvvat sarfi (kilogramlarda – $kcal$), kuchlanish quvvati (vatlarda – Wt);

- oddiy va murakkab harakat reaksiyasi vaqti, tahririy sinovlar, diqqatni tekshirish uchun testlar;

– ishchanlik qobiliyatining egri chizig‘i (texnik-iqtisodiy va fiziologik ko‘rsatkichlar bo‘yicha);

– faoliyatlarning dastlabki qiymatini tiklash uchun zarur bo‘lgan vaqt (ishdan keyin);

– ishning turli lahzalarida subyektiv charchash hissi (so‘rovnomma, savol-javoblar asosida) va h.k.

Sport turiga qarab sportchining funksional holatini tadqiq etishning quyidagi usullari tanlanadi:

a) chidamlilikni ko‘proq namoyon etadigan sport turlari – tashqi nafas, gaz almashinuvi, yurak-tomir tizimi, ichki tizimlar;

b) sportning tezlik-kuch va texnik jihatdan murakkab asab tizimi (MAT), analizatorlar, asab-mushak apparatini tadqiq etish;

c) sportning oraliq turlari guruhi – tashqi nafas, kislorod qazidorligi, yurak-tomir tizimi, ichki tizim, MAT, analizatorlar, asab-mushaklar tizimini tadqiq etish.

Sportchining funksional holatini tekshirishda uning tinch holda bo‘lishiga, tadqiqot standart laboratoriya sinovlari, sport faoliyatining tabiiy sharoitida hamda mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini bajarish vaqtida o‘tkazilishiga erishish zarur.

Sportchining funksional holati mashg‘ulot jarayonida tadqiqotning turli usullari yordamida aniqlanadi va bunda funksional holatning sutkalik o‘rish sur‘ati mashg‘ulot mikrotsikli jarayonida, yillik mashg‘ulot sikli va funksional holatining ko‘p yillik o‘rish sur‘ati jarayonida o‘rganiladi.

Funksional holatning o‘rish sur‘ati sportchining kun davomida gi o‘quv, ishlab chiqarish faoliyati hamda mashg‘ulot yuklamalari bilan bog‘liq.

8-BOB. MILLIY HARAKATLI O'YINLAR

Ko'p yillik kuzatishlarimiz o'quvchilarning bo'sh vaqtini qiziqarli o'tkazishda harakatli o'yinlar – estafeta, sport hordiq chiqarish o'yinlari, viktorina – attraksionlardan foydalanishlari kerakligini ko'rsatmoqda. Harakatli o'yinlar bilan shug'ullanib yurgan bolalar turli kasallikdan nari, o'qish va mehnatga jiddiy va mas'uliyat bilan qaraydigan bo'ladilar. Chunki harakatli o'yinlarning sog'lomlashtiruvchi hamda gigiyenik ahamiyati ancha yuqori. Bulardan tashqari, u inson a'zolariga, yurak-qon aylanish, nafas olish va boshqa tizimlarga, modda almashinuviga, ichki sekretsiya bezlari faoliyati yaxshi-lanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Harakatli o'yinlar jo'shqin, ko'tarinki ruhda o'tishi bois charchoqni tez ketkazadi. O'yinlarning hordiq chiqarish xususiyati, tabiiy ravishda, bolalarning yosh xususiyati – unga bo'sh, tortinchoq, uyatchan bolalar ham tezda kirishib ketadilar, o'yin zavqi, hatto eng bo'sh bolalarning yaxshi tomonlarini ko'rsa-tishga majbur etadi. Bola o'rtoqlaridan orqada qolmaslikka tirishadi va ko'p o'tmay, u ham o'zini to'laqonli o'yinchi deb hisoblay boshlaydi.

Harakatli o'yinlarning yana bir samarali jihati shundaki, o'yin chog'ida do'st-o'rtoqlar bir-birlarini yanada yaxshi bilib oladilar, sabr-qanoat, o'zaro qo'llab-quvvatlashga o'rganadilar, og'ir ahvolga tushganda qutqarish, yordam berish hissini tuyadilar. Mag'lubiyat paytida esankiramay, odob-axloqli, yaxshi fe'lli bo'lib tarbiyalanadilar.

Harakatli o'yinni qanday tanlash va o'rgatish kerak?

Do'stlar bilan o'yin tanlashda ushbu o'yinni ularga tez va aniq tushuntirib berish muhimdir. Yangi o'yinlar ularga ilgaridan nomal'um bo'lganligi uchun ham qiziqarli tuyuladi.

Quyida harakatli o'yinlarning ayrimlari bilan tanishasiz.

8.1. Qirq tosh

O'yin maysazorda, sport zali yoki maydonchada o'tkaziladi.

Start chizig'idan boshlab uzunasiga har bir bolani hisobga olib (6-6, 10-10, 20-20 va h.k.), bir metrdan aniq yondosh chiziqlar belgilanadi. Har bir bola tosh o'rniga 1 tadan (lattadan tikilgan) koptokchani qo'liga ushlab tayyorlanib turadi. Hakam yoki murabbiyning hushtagiga binoan har qaysi bola belgilangan har bir metrga yugurib borib, toshni yoki koptokchani qo'yib, o'z joyiga qaytib keladi. Oxirgi o'yinchi toshini olib borib, qo'yib, qaytgandan so'ng yana biri o'z toshini borib qaytarib olib keladi. Qaysi bir jamoa birinchi bo'lib o'z koptokchalarini terib olib kelsa, o'sha jamoa g'olib bo'ladi.

O'yin qoidalari. Chiziqdan chiqish, koptokchani boshqa o'yinchilarga uzatish, oldindan start chizig'idan chiqish man etiladi. Bu o'yin jismoniy sifatlardan biri bo'lgan chaqqonlik sifatini rivojlantirishga yordam beradi.

8.2. Bo'ron

Bu o'yin ham keng maysazorda, sport zali yoki maydonda o'tkazilishi mumkin. Bolalar ikki jamoaga ajratilib (qizlar alohida bo'lgani ma'qul), maydon yoki zalning bir tomoniga saflanib turadilar. Bo'ron o'yinida 300-500 gramm keladigan belbog'ga tugilgan, bir uchi qo'l bilan ushlashga qulay tuguncha bo'lishi lozim. Maydonchaning bir chekkasiga 1,5 m chamasi doira chiziladi.

O'yin hakamning tugunchani kamida 30 m masofaga uloqtirishi bilan boshlanadi. Jamoa a'zolari yugurib tugunchani olishadi. So'ngra bir-biriga uzatishib, doira – marraga olib kelib tashlashadi. O'yinda tugunchani birinchi bo'lib marraga tashlagan jamoa g'olib bo'ladi.

O'yin qoidalari. Bu o'yin regbiga o'xshab ketganligi uchun o'yinchilar tugunchani bir oz kuch ishlatib tortib olishlari mumkin. Turtish, siltash, chalish, kiyimidan ushlash man etiladi. Bu o'yin jismoniy sifatlardan biri bo'lgan kuch sifatini rivojlantirishga yordam beradi.

8.3. Otib qochar

Bu harakatli o'yin "lapta" yoki amerikaliklarning "beysbol" o'yinlariga o'xshaydi. O'yin uchun tennis koptogidan bir oz kattaroq va matodan bitilgan to'ldirma to'p kerak. O'yinni xohlagan sport maydonida (futbol maydonining yarmida) tashkil etish mumkin. Uni maktabning 6-sinf o'quvchilaridan boshlab o'rgatish, birvarakayiga o'g'il va qizlar ishtirok etsalar ham bo'ladi. Masalan, sinfni ikki jamoaga ajratib, barchani o'yinga jalb qilish mumkin.

Qur'a tashlash usuliga ko'ra, jamoalar shunday joylashadiki, biri maydon bo'ylab terilib turib, boshqa jamoa o'yinchilarini maydonda qochib o'tishida yengilgina to'p bilan urib qolishi qulay bo'lishi kerak. Boshqa jamoa o'yin-chilari maydonning bet chizig'iga joylashib, navbatma-navbat to'pni o'yin maydoniga otishga va yugurib o'tib ketishga urinadi.

8.4. Chillak

O'yin o'tloq joyda, sport maydonchasida o'tkaziladi. Buning uchun uzunligi 80-100 *sm*, qalinligi 2,5-3 *sm* keladigan, bir uchi ikki tomondan ushlanadigan tayoq (dasta) hamda uzunligi 20 *sm* keladigan tayoqcha — chillak kerak bo'ladi. O'yinda 2 tadan 10 tagacha bola qatnashadi. O'yinni yakkama-yakka yoki guruhlariga bo'linib o'ynasa ham bo'ladi.

Chiziq tortiladi. Chiziqdan 2 *m* nariga chillakning dastasi qo'yiladi. O'yinchilar chillakni yerda yotgan dastaning ustiga tashlaydilar. Birinchi bo'lib dastaga tekkizgan o'yinchi o'yinni boshlash huquqiga ega bo'ladi. Shundan so'ng o'yin quyidagicha boshlanadi: o'yinchi chillakni dastaning uchiga qo'yib turib, yengilgina ko'tarib tashlaydi va chillak uchun 1 tadan ochko beriladi. O'yinchi shu tartibda necha ochko to'plasa, u dasta bilan chillakni to'g'riga qarab shuncha uradi. Agar har urganda chillak 20-30 *m* nariga borib tushsa, demak, 3-4 ochko bo'yicha sanaganda masofa 90-100 *m* ga yetadi.

Yutqazgan o'yinchi yoki raqib guruhi o'yinchisi ana shu masofani yugurib (zuvlab) o'tadi. Bunda u nafas olmay yugurishi lozim.

Chopib ketayotganida nafas olsa, o'sha joyda yana dasta bilan chillakni urib, qaytadan chopib o'tiladigan masofa belgilanadi.

O'yin qoidalar.

1. Dasta bilan chillakni ko'tarib tashlanganda, chillak dastaga 3 marta tegmasligi kerak.

2. Ishtirokchilar chillakni yerda yotgan dastaga tashlayotganda o'yinni boshlash chizig'ini bosmasliklari lozim.

8.5. Chavandoz yoki uloq

O'yinning bu turi ko'kalamzorda yoki sport zalida o'tkaziladi. O'yinda faqat o'g'il bolalar ishtirok etadilar. Ular soniga, jismonan buquvvatlilikiga qarab kamida 4 kishidan tashkil topgan 2 ta guruhga bo'linadilar. Maydonning bir chetiga kattaligi 1,5 metrli doira chiziladi. Bu doira marra hisoblanib, uloqni tashlash uchun belgilanadi. Qo'y yoki echki terisidan bo'yi 40 sm, eni 15-20 sm bo'lgan bolish – "uloq" tikiladi. Teri topilmasa, "uloq"ni matodan yoki eski ko'rpachadan yasash ham mumkin.

O'yinni boshlashdan oldin guruhlar maydon chetida saflanadilar. Hakam-ning hushtagi chalinishi bilan "uloq" maydon o'rtasiga tashlanadi. O'yinchilar kelishib, bir-birlarining orqasiga opichib olishadi va "uloq"ni olish uchun yugurishadi. Qaysi chavandoz birinchi bo'lib "uloq"ni marraga, ya'ni doira-chaga olib kelib tashlasa, o'sha guruh g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidalar.

1. Juftlik vazn jihatidan bir-biriga mos bo'lishi kerak.

2. "Uloq"qa tomon yugurganda to's-to'polon bilan yugurish manqilinadi.

3. "Uloq"ni faqat chavandoz oladi, "ot" unga ko'maklashadi, xolos.

4. "Uloq"ni boshqa chavandozdan tortib olishda bir oz kuch ishlatish mumkin.

8.6. Merganlar

Bu o'yin voleybol maydonida o'tkaziladi. O'yinchilar ikki guruhga bo'linadilar. Har qaysi guruh o'ziga onaboshi saylaydi. Guruhlardan biri maydonni, boshqasi koptokni tanlaydi.

O'yinchilar bir-birlarining qarshisiga, o'rta chiziq orqasiga turadilar. Onaboshi chiziq tashqarisida o'z guruhi to'g'risida turadi. O'yindan maqsad – raqib guruh o'yinchilarini to'p bilan urib o'yindan chiqarish. To'p tekkan o'yinchi, jarima chizig'iga, ya'ni o'z onaboshisi yonida turib olishi kerak. Kezi kelsa, u ham raqib guruh o'yinchilarini urib chiqarishga haqli, agar shu ishini amalga oshirsa, u yana guruhga o'yinga kiradi. O'yin raqib guruhning eng so'nggi o'yinchisiga to'p tekkuncha davom etadi.

O'yin tugagach, g'oliblarga I ochko beriladi. O'yin 3-5 marta o'ynaladi. O'yinchini to'p bilan faqat bir qo'llab urib chiqariladi. To'p avval yerga, keyin o'yinchiga tegsa, u hisoblanmaydi. To'p boshga kelib tegsa ham hisobga o'tmaydi.

8.7. Tortishmachoq

O'yinchilar birga-bir, ikkiga-ikki, uchga-uch bo'lishib, qizlar qizlar bilan, o'g'il bolalar o'g'il bolalar bilan tortishadilar. Tortishmachoq buyumlarsiz qo'lni qo'lga berib, arqoncha va gimnastik tayoqchalar vositasida tashkil qilinishi mumkin.

O'yinchilar guruh bo'libmi, yakkama-yakka tortishadilarmi, bundan qat'i nazar, ular o'rtasidan o'tgan chiziqning ikki tomonida turadilar. Hushtak chalinishi bilan tortishib, raqibini o'z tomonlariga o'tkazishlari kerak. O'yin 1–2 daqiqa davom etadi.

8.8. Yelkada kurash

Qadimda ota-bobolarimiz turli ommaviy tadbirlar chog'ida har xil o'yinlardan foydalanishgan. Shulardan biri “Yelkada kurash” o'yinidir.

O'yinning oddiy kurashdan farqi shundaki, bu kurash faqat tepada, ya'ni yelkada bo'lgan. Kurashchilar sherik bo'lishib, kimdir vazniga qarab tepaga – yelkaga chiqib oladi. Yelkada kurash o'tkazilishi uchun maysazor yoki to'shaklar solingan sport zali bo'lishi kerak. Ishtirokchilar kelishib olgandan so'ng, belgilangan joyga chiqishib, 2x2 bo'lib shaylanib turishadi.

O'rtada turgan hakam hushtak chalishi bilan yelkada kurash boshlanadi. O'yinchilarning qaysi birlari birinchi bo'lib to'shakka o'z raqibini ag'darsa yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidalari. Yelkada kurashishda faqat tepadagilar kurash olib bora-dilar, pastda o'yinchining vazifasi yelkasidagi o'yinchini yiqitmaslik. Bordi-yu, ikkala kurashchi birdan ag'darilib tushsa, ular qaytadan kurashishlari lozim.

Tepadan ag'darilgan paytda birinchi bo'lib gavdasi yerga tekkan kurashchi yutqazgan sanaladi.

8.9. Mindi

Qadimdan el orasida turli xildagi milliy o'yinlar mavjud bo'lib, odamlar o'z yashash joylari, fe'l-atvorlari, qiziqish va dunyoqarashlaridan kelib chiqqan holda bunday o'yinlarga nom berishgan.

Mazkur o'yinda o'n besh-o'n olti yoshdagi o'quvchilar qatnashadi. O'yinchilar kamida 5 kishidan iborat bo'lishi kerak. Ular sog'lom, baquvvat bo'lmoqliklari muhim. "Mindi" o'yinida 2 yoki undan ortiq guruh ishtirok etadi. Qur'a tashlash yo'li bilan qaysi guruh "Mindi", qaysi biri "Mindiruvchi" bo'lishi aniqlanadi. Shundan so'ng maydoncha yoki sport zalining bir chekkasida o'yin boshlanadi. O'yinga birinchi bo'lib "Mindiruvchi" guruhi tushadi. Buning uchun birinchi bolaning bo'yi boshqalariga nisbatan balandroq va baquvvat bo'lib, eng birinchi turadi. U bir oz oldinga engashib, ikkala qo'lini tizzasiga qo'yib turishi shart. Qolganlari esa birinchi bolaning ketidan bir-birlarining belidan mahkam ushlab turishadi. Hakam o'zi taqsimlagan "Mindi" guruhiga sakrashga ruxsat beradi. Ular 5-6 qadam naridan birin-ketin sakrashib, "Mindiruvchi"ga mingashib olishlari kerak.

Agar sakrash paytida birontasi ag'darilib yoki oyog'i yerga tegib qolsa, u guruh yutqazgan sanaladi va ularni "Mindiruvchi" guruhi bilan almashtiriladi. Bordi-yu, mingashib, joylashib olgan "Mindi" guruhi xatolarga yo'l qo'ymasa, unda joylashib olgan "Mindiruvchi" guruhi hakamning nazorati va sanog'i ostida 7 qadam yurishi shart. Shu 7 qadamda "Mindi" guruhidan birontasi tushib, yiqilib ketmasa, shu jamoa g'olibdir. Bordi-yu, "Mindiruvchi" guruhi chidash bera olmay, uzilsa yoki yiqilsa, yutqazgan hisoblanadi.

O'yin qoidalar. "Mindiruvchi" guruhi o'yinchilari bir-birlarining belidan ushlab turganlarida boshlarini yon tomonga quyi solishlari kerak; "mindi-ruvchi" guruh qatnashchilari sakraganning ustiga sakrash man etiladi; sakraganlarning oyoq uchlari yerga tegsa, yutqazgan hisoblanadi.

8.10. Ko'chma nishon

O'yinchilar oralarida 2-3 qadamdan joy qoldirilgan holda doira hosil qiladilar. Ularning oyoq uchlari oldidan chiziq tortiladi. Doira ichiga onaboshi kirib keladi. Atrofda turgan o'yinchilar uni voleybol to'pi bilan urishga harakat qiladilar. Onaboshi to'pga chap berib, doira ichida yugurib yuradi. Unga koptok tekkizgan o'yinchi onaboshi bo'ladi.

O'yin qoidalar:

1. Doira bo'ylab turgan o'yinchilar chiziqdan ichkariga o'tmasliklari kerak.

2. Agar koptok doiraning o'rtasida qolsa, uni onaboshi o'zi istagan o'yinchiga uzatadi. Koptok onaboshiga uchib borib (tizzadan pastga) tegsagina hisobga olinadi.

3. Agar onaboshi uchib kelayotgan koptokni ushlab olsa, koptok tekkan hisoblanmaydi.

4. Agar onaboshi koptokni ushlab qololmay, qo'ldan tushirib yuborsa, onaboshi almashtiriladi

5. Koptok bilan ataylab qattiq urish mumkin emas.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'ynovchilar ko'payib ketsa, bu o'yinni birdaniga 2-3 davrada o'tkazish mumkin. Agar o'yinchilar 1-2

daqiqa mobaynida onaboshiga koptokni tekkiza olmasalar (doira judu keng bo'lsa), ularning hammasiga bir-ikki qadam oldinga surilishni tavsiya etish kerak (natijada doira kichrayadi).

8.11. Xo'rozlar jangi

O'yin maydonchada, zalda yoki yo'lakda o'tkazilishi ham mumkin. Yerga diametri 2 metrli doira chiziladi. Hamma o'yinchilar 2 ta jamoaga bo'linadilar va doira yonida bir-birlariga yuzma-yuz 2 qator saf tortadilar. Har bir jamoaga 1 tadan onaboshi tayinlanadi.

Onaboshilar o'z jamoalaridan bittadan o'yinchini ajratadilar va ular doira ichiga kirib, qo'llarni orqaga ushlab, bir oyoqda turadilar. Signal berilishi bilan yelkalari va gavdalari bilan raqibini turtib, itarib, aylanib, chiqarishga harakat qiladilar. Raqibini tashqariga chiqara olgan o'yinchi g'olib deb topilib, o'z jamoasi uchun bir ochko yutgan bo'ladi. Shundan keyin doira o'rtasiga onaboshilar lozim topgan navbatdagi "xo'rozlar" jufti kiradi. O'yin hamma bolalar xo'roz rolini bajarib bo'lgunicha davom ettiriladi. O'yinchilari ko'p ochko to'plagan jamoa yutgan hisoblanadi.

Bu o'yin o'quvchilarning chaqqon va farosatli bo'lishlariga yordam beradi. O'yinda o'zining va o'rtoqlarining kuchiga haqqoniy baho berish qobiliyati, shuningdek, maqsadga erishish uchun kurashish, matonatlilik xislati tarbiyalanadi.

O'quvchilar bu o'yinda o'z jamoalarining sharafiga himoya qiladilar. Bu esa ularda o'z jamoasidagi o'yinchilar kuchini to'g'ri taqsimlay olish iqtidorini tarbiyalashga yordam beradi.

O'yin qoidalari:

1. Agar o'yinchi doira ichida ikkinchi oyog'ini ham yerga qo'ysa, yutqazgan sanaladi.

2. Agar bir-birini turtish paytida ikkala o'yinchi ham doiradan chiqib ketsa, hech kim yutgan hisoblanmaydi va navbatdagi juftlik jangi boshlanadi.

3. Xo'rozlar har gal signal berilgandan keyingina jangga kirishadilar.

4. Jang vaqtida qo'llarni pastga tushirish mumkin emas.

Uslubiy ko'rsatmalar. Bu o'yinni jamoalarga bo'lmasdan ham o'tkazish mumkin. Bunda o'yinchilar o'z xohishlariga qarab o'rta-ga chiqadilar. G'olib chiqqan o'yinchi qoladi va o'zi bilan jang qilishni istagan yangi o'yinchi bilan bellashadi. O'yin shu tariqa davom etaveradi. O'yin oxirida ko'p marta g'olib chiqqan o'yinchilar aniqlanadi. O'yinchilar ko'p bo'lsa, 4 ta jamoa tuzib, o'yinni 2 ta doirada o'tkazish mumkin. O'yinchilarning olishuvida to'g'ri usullar qo'llanishini o'qituvchi kuzatib borishi zarur. O'yinchilarning raqib-larini qo'l bilan turtishlariga aslo yo'l qo'ymaslik kerak. Bu o'yin muvozanatni va oyoq mushaklarini yaxshi rivojlantiradi.

8.12. Qal'a himoyasi

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. Uni o'tkazish uchun 3 ta gimnastik tayoqcha va 1 ta voleybol koptogi kerak bo'ladi. Agar o'yinchilar soni 30 nafardan oshib ketsa, asbob-uskunalar miqdori 2 baravar ko'paytirilishi lozim.

Hamma o'yinchilar oralarida bir qulochdan masofa qoldirib, doira hosil qilib turadilar. Ularning oldida yerga doira chiziladi. Uning markaziga har birining uzunligi 1 metrdan uzun, uchlari birlashtirilib bog'lab qo'yilgan uchta tayoqdan iborat qal'a qo'yiladi. 1 ta o'yinchi qal'ani himoya qilish uchun doira o'rtasiga tushadi. Doira hosil qilib turganlarning qo'lida voleybol koptogi bo'ladi.

O'yinchilar o'qituvchi signal bergach, qal'ani koptok bilan ura bosh-laydilar. Himoyachi qal'ani o'z gavdasi bilan berkitib, hamma koptokni qo'l va oyoqlari bilan urib qaytarib, hujumga qarshilik ko'rsatadi. Qal'ani qulata olgan o'yinchi himoyachining o'rniga tushadi. Himoyachi esa qatorga kelib turadi. O'yin belgilangan vaqt davomida o'tkaziladi. Boshqalarga qaraganda qal'ani uzoqroq vaqt davomida qo'riqlay olgan eng yaxshi himoyachilar, eng yaxshi mer-gan va ziyrak o'yinchi aniqlanadi.

O'yin qoidalari:

1. O'ynovchilarning chiziqdan oldinga o'tishlari mumkin emas.

2. Agar qal'a koptok bilan urib qo'zg'atilsa-yu, yiqilmasa, himoyachi uni qo'riqlashni davom ettiraveradi.

3. Agar qal'ani himoyachining o'zi qulatib yuborsa, o'sha paytdan boshlab u himoyachi bo'la olmaydi, uning o'rniga esa xuddi shu vaqtda qo'lida koptok ushlab turgan o'yinchi tushadi.

O'yinning "Bulavalar himoyasi" varianti. Doira o'rtasiga 3 oyoqli qal'a o'rniga 5 ta bulava: 4 tasi har bir tomoni bir qadamdan bo'lgan to'rtburchak va 1 tasi shu to'rtburchakning o'rtasiga o'rnatiladi.

Bu o'yinda himoyachi bulavalarni qo'riqlashga harakat qiladi. O'yinchilar esa doira chizig'idan ichkariga o'tmasdan, bulavalarni koptok bilan urib qulatishga intiladilar.

Himoyachi qulagan bulavani turg'azib qo'yish (agar u eng oxirida qulagan bo'lmasa) huquqiga ega bo'ladi. Barcha bulavalar qulatib bo'lingandan so'ng onaboshi almashadi. Uning o'rniga oxirgi bulavani qulatan o'yinchi tushadi.

Bu o'yinda koptokni nishonga uloqtirish, bir-biriga irg'itish va ilib olish kabi malakalar takomillashadi. U o'yinchidan koptokni bir-biriga uzatishdagi harakatlarni bir-biriga moslashtirishni, il-dan harakat qilishni va chaqqonlikni talab qiladi. Shuningdek, himoyachilar mard bo'lishlari va tevarak-atrofdagi vaziyatni anglab harakat qila olishlari kerak.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'yinchilar ko'p bo'lsa, o'yinni ikki davrda o'tkazish kerak. O'yinchilar e'tiborini koptokni uzatish vaqtidagi harakatlarni o'zaro muvofiqlashtirishga va qal'a yoki bulavalarni uzoq qo'riqlab turishga muvaffaq bo'lsa, uning xizmati taqdirlanadi. Shunda boshqa o'yinchilarga ham himoyachi bo'lish imkoniyati beriladi, himoyachi esa haddan tashqari charchashdan qutqariladi.

8.13. Doira estafetasi

O'yinlovchilar halqachaga o'xshash shakl hosil qilib, o'ng (yoki chap) yonlarni doira markaziga qaratib, elpig'ichga o'xshab yoyilgan qatorlarga saflanib turadilar. Har bir qator 1 ta jamoa hisoblanadi. Doira markazidan uzoqda, ya'ni qatorning oxirida turgan

o'yinchilarning o'ng qo'lida 1 tadan estafeta tayoqchasi bo'ladi. O'yinchilar o'qituvchining signali bilan oldinga yuguradilar va saf atrofida aylanib o'tib, o'z jamoalariga boshqa tomondan qaytadilar, qo'llaridagi estafeta tayoqchasini navbatdagi o'yinchining o'ng qo'lga tutqizib, o'z qatorining boshiga o'tib turadilar. Estafetani olgan o'yinchilar ham xuddi birinchi o'yinchilar kabi saf tortganlar atrofida yugurib keladilar va estafetani navbatdagi o'yinchilarga beradilar. Ular ham shu hara-katlarni takrorlaydilar. Jamoa safining oxirida turgan o'yinchi o'zi navbatdagi estafetani yana birinchi bo'lib yugurgan o'yinchiga keltirib bergandan keyin jamoaning yugurishi tugaydi. Birinchi raqamli o'yinchi estafetani olib, uni baland ko'taradi va "tamomladik!" deydi. Yugurishni boshlagan jamoalardan oldin tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidalari:

1. Navbatdagi o'yinchi ketishi bilan butun qator doira markazidan bir qadam siljib, yugurib keluvchiga o'rin bo'shatadi.

2. Doirani aylanib o'tish vaqtida jamoa oxirida turganlarga tegish, yugu-rayotgan o'yinchini turtib yuborish, yo'lni qisqartirish maqsadida saflar o'rtasidan yugurib o'tish mumkin emas.

Eslatma. Har birida 6-8 o'yinchi qatnashadigan 5-6 ta jamoaga bo'linib o'ynalganda yugurish masofasi 15-20 m dan oshmasligi kerak.

8.14. Futbolchilar estafetasi

O'yinchilar teng 2-3 jamoaga bo'linadilar. Jamoalar 1-2 m oraliqda bittadan bo'lib qatorga saflanadilar. Qatorlar bir-biriga yondosh holda turadi. Ular oldidan bitta uzun chiziq o'tkaziladi. O'yinchilar yugurishni shu chiziqdan boshlaydilar. Har bir jamoa ro'parasiga bir metr uzoqlikda beshtadan g'o'lacha terib qo'yiladi. Oldinda birinchi turgan o'yinchilarga bittadan futbol koptogi beriladi. Ular koptokni tepib, g'o'lachalar orasidan olib o'tadilar va yana tepib-tepib g'o'lachalar yonida o'z jamoalariga qaytib keladilar. O'yin ana shu tarzda davom etadi.

Koptokni tepib, g'o'lachalar atrofida aylantirib olib yurishning o'zi emas, balki yugurish tezligini ham hisobga olish kerak. Bunda

koptokni g'olachalar orasidan olib yurishni oldin tugatgan va shu bilan birga, kam xatoga yo'l qo'ygan jamoa g'alaba qozonadi.

O'yin qoidalari:

1. Koptokni tepib, bir g'olachaning o'ng tomonidan, ikkinchisining chap tomonidan aylanib o'tish kerak.

2. Atrofidan aylanib o'tmasdan, qoldirib ketilgan har bir g'olacha o'yinchi tomonidan yiqitilgan hisoblanadi.

3. Yiqitilgan g'olacha o'z joyiga (rahbarning ko'rsatmasi bilan) qo'yiladi.

Eslatma. Xokkey estafetasi bu o'yinning yana bir turi hisoblanadi. Bunda o'yinchilar xokkey koptogini tayoqcha bilan surib dumalatib, g'olachalar oralig'idan olib o'tadilar.

9-BOB. MASSAJ QILISH (UQALASH)NI O'RGANING

Aziz o'quvchilar! Siz lat eganda yoki yiqilganda og'rigan joy silanishini kuzatgansiz. Tabiiyki, siz bunday massajning dastlabki unsurlari ekanligini bilmaysiz. Lekin massajning ahamiyati faqat shu bilan aniqlanmaydi.

Jismoniy charchoqni qanday chiqarish kerak? Ayrimlar buning yo'li divanga yotib olish yoki qulay kresloda o'tirish, deb hisoblaydilar. Aslida 3-5 daqiqalik massaj charchoqni chiqarib, tetiklashtirishi mumkin. Massajning afzal tomoni – oddiyligi, qulayligi va turli holatlarda ixtiyoriy amalga oshirish mum-kinligidir. Massaj o'z tanasini muolaja qilish vositasi sifatida, jismoniy mash-g'ulot oldidan mushaklar hamda bo'g'inlarni jismoniy mashqlarga tayyorlash maqsadida qizdiruvchi mashq sifatida, darsdan so'ng esa, charchoqni chiqarish uchun qo'llanadi.

Ko'pchiligingizni massajni kim ixtiro qilgani va uni qayerda birinchi bo'lib qo'llanilgani qiziqтира kerak. Ma'lumki, eramizdan yigirma besh asr ilgari ham massaj usullari (Hindistonda, Xitoyda, Qadimgi Misrda) ma'lum bo'lgan. Qadimgi Gretsiyada ishlagan ko'pdan-ko'p guldonlarda badanni parvarish qilishga, suv quyishga, artinishga, massajlarga oid tasvirlar saqlangan. Gippokrat, Demokritlar massajga katta ahamiyat berib, uni sport maktab hamda harbiy qo'shin hayotida qo'llaganlar. Shuningdek, Abu Ali ibn Sino o'zining "Tib qonunlari" kitobida massaj (uqalash)ni birinchilar qatori tasniflab bergan: tinchlantiruvchi, bo'shashtiruvchi, tetiklashtiruvchi va hokazo. Ibn Sino massajning inson tanasini sog'lom va tetik qilishdagi ahamiyatini asosli ravishda yozib qoldirgan. Sport o'yinlari ishtirokchilari musobaqalar oldidan cho'milganlar, badanni massaj qilganlar. Musobaqalardan so'ng kuchni yana tiklash maqsadida suv quyishdan foydalan-ganlar. Turli xil lat yeyishlarda ham massaj qo'llangan. Rimliklarda massajni qo'llash juda keng yoyilgan. Undan, hatto imperatordan qulgacha foydalangan. Imperator Mark Avreliyning saroy shifokori massajni yengil ish-qalashdan boshlashni, uni sekin-asta kuchaytirish-

ni va yana yengil usullarni qo'llash bilan tugallashni maslahat bergan. Hozirda ham massaj va o'zini-o'zi massaj qilish har bir odamning hayotiy ehtiyojiga aylanishi, mehnat, o'qish va dam olishida, kasalliklarni aritishda yordamchi bo'lib qolishi zarur.

Massajni to'g'ri qo'llash uchun anatomiya va fiziologiyaning elementar bilimlaridan xabardor bo'lish zarur. Inson organizmi milliardlab hujayralardan iborat. Hujayra guruhlari organizm to'qimalarini hosil qiladi. Masalan, mushak hujayralari – mushak to'qimalarini, nerv hujayralari – nerv to'qimalarini, epitelial hujayralar – teri to'qimalarini hosil qiladi. Bizning barcha a'zolarimiz to'qimalardan tashkil topgan va, o'z navbatida, ular tizimlarga guruhlanadi. Bosh miya va orqa miyadan chiquvchi nervlar – nerv tizimini, mushaklar – mushak tizimini tashkil qiladi.

Massaj mushaklarga juda ijobiy ta'sir qiladi. Inson tanasida 400 dan ortiq mushaklar bo'lib, ular tana og'irligining 35-40 foizini tashkil qiladi. Mushaklar qancha yaxshi rivojlangan bo'lsa, odam shuncha kuchli bo'ladi.

Massaj ta'sirida mushak to'qimalari kislorod va oziq moddalari bilan yaxshiroq ta'minlanadi, bu esa butun organizm ish faoliyatini oshiradi.

Massaj ham xuddi musiqa singari ko'tarinki kayfiyat yaratishi, og'riqni pasaytirishi, tetik va yengillik hissi paydo bo'lishiga yordam beradi.

Massaj, ayniqsa, 16 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun muhimdir. Jismoniy tarbiya va massajdan bir vaqtda oqilona foydalanish paylar va bo'g'inlarni mustahkamlash imkonini beradi.

Massaj qilish yo'llarini yaxshi egallab oling. Buning uchun quyidagilarga amal qiling:

1. Massaj qilganda terini shilib yubormaslik uchun qo'l terisi silliq va yumshoq bo'lishi kerak.

2. O'zini-o'zi massaj qilishda ko'proq quruq massajni qo'llang, ya'ni surkovchi moddalardan foydalanmang.

3. Kaftlarni, bo'g'inlarni, mushaklarni massaj qilishda maxsus kremlardan foydalaning.

4. Massaj qilishda harakatlar limfa bezlariga tegmay bajarilishi kerak. Masalan, qo'lni massaj qilishda barmoq uchlaridan boshlab, bilak bo'g'ini-gacha, bilak bo'g'inidan qo'ltiq ostigacha davom et-

tiriladi, chunki u yerda limfa bezlari bor. Shunday bezlar tizza ostida va tananing boshqa joylarida borligini unutmang.

5. Massaj vaqtida butun a'zolar bo'sh qo'yilishi kerakki, bu muolajaning samarasini oshiradi.

6. Massajdan avval qo'llarni sovunlab yuvish yoki odekolon bilan artishni unutmang.

7. Massajni iloji boricha yalang'och badanda amalga oshiring, sovuq havoda esa ichki kiyim ustidan ham qilsangiz bo'ladi.

8. Massajdan so'ng og'riq bo'lmasligi kerakligini esdan chiqarmang.

9. Massajni o'ng qo'lda ham, chap qo'lda ham qilishni o'rganishga harakat qiling. Shoshilmang.

10. Jarohat ustidan massaj qilish mumkin emasligini unutmang.

9.1. Umumiy o'z-o'zini massaj qilish

Bu massajning juda ko'p usullari bor. Quyida siz bilib olishingiz kerak bo'lgan massaj usullari bilan tanishasiz: silash; siqish; ezish; silkitish; uqalash; faol, sust (passiv) va qarshi harakat bilan; urish usullari; ezish bilan qilinadigan massaj.

20 daqiqali massajda silash, silkitish, urish usullari va sust harakat bilan amalga oshiriladigan massaj bajariladi. Sust harakat usuli 2 daqiqa, silash va uqalash – 8 daqiqa, ezish usuli – 10 daqiqa davom etadi.

Silash. Bu usul kaft bilan bajariladi. Bunda bosh barmoq alohida, qolgan to'rt barmoq birga harakatlanadi. Massaj qilinayotgan joyga kaftni qo'yib, uni yengil bosiladi. Bu ish bir yoki ikki qo'l bilan galma-gal bajariladi. Silashda bir kaft to'g'ri, ikkinchisi ilonizi harakatlar bajarganda natija kutilgan samarani beradi.

Siqish. Bu usulda bosh barmoq ko'rsatkich barmog'i bilan birlashtiriladi, panjalar kaft bilan pastga buriladi, u massaj qilinayotgan joyga ko'ndalang qo'yiladi va shu yer bosh barmoq bilan ham amalga oshiriladi, bunda barmoqlar yengil bukilgan bo'ladi. Panjalar ham mushakka nisbatan ko'ndalangligicha qoladi. Siqishni yanada samaraliroq qilish uchun usul bajarilayotgan qo'ning ustiga boshqasi qo'yiladi.

Ezish. Bu mushaklarni massaj qilishda asosiy usuldir.

Ordinar ezish. Bu usulni bo'ksada, yelkada, qo'lda, ko'krakda, dumbada, qorinda, boldir mushagida bajariladi. Mushakni barmoqlar bilan ko'ndalangiga qattiq va to'g'ri ushlanadi, so'ngra barmoqlar yig'ilib, mushak asta tortiladi va to'rt barmoq tomoniga aylanma harakat bajariladi. So'ngra mushak yengil bo'shatiladi va kaft bilan suyakka siqiladi. Shu tarzda asta-sekin yuqoriga harakat qilinadi.

Qo'shaloq grif. Bu usulni yirik va yaxshi rivojlangan mushaklar – boldir, bo'ksada qo'llaniladi. Uni bajarishda bir qo'l ikkinchi qo'lning ustida bo'ladi.

Qo'shaloq aylanma ezish. Bu usul bir, ikki yoki barcha barmoqlar bilan bajariladi.

Musht qilingan barmoq (qo'l) tirsaklari bilan ezish. Bu usulni bajarish uchun to'rt barmoq yengilgina bir oz musht qilinadi. So'ngra mushakni suyakka eziladi va qo'l jimjiloq tomon siljitiladi, bosh barmoq esa oldinga harakatni yengillashtirish va ezish kuchi bir xil bo'lishi uchun massaj qilinayotgan joyga tiriladi.

Silkitish. Bu usul bo'shashgan yirik boldir, bo'ksa, yelka, dumba mushaklarini barmoqlar uchi bilan silkitib bajariladi.

Uqalash. Bu bir, ikki yoki barcha barmoqlarning yumshoq joyi bilan to'g'ri chiziqli yoki aylanma uqalashdir.

Kaft bilan to'g'ri chiziqli (uzunasiga) uqalash.

Chimchilab, to'g'ri chiziq bo'ylab uqalash.

Musht qilib tugilgan barmoqlar bilan tojsimon uqalash.

Paol, sust va qarshilik ko'rsatgandek harakatlar. Bu usul bosh, qo'l, oyoqda amalga oshiriladi.

Urish usullari (mushtlash, shapatilash va "kesish"):

Mushtlash usulida barmoqlar musht qilinib, kaftning yoni bilan massaj qilinadi.

Shapatilashda kaft barmoqlari pastga qaratiladi va barmoqlar kaftga siqiladi. Zarba barmoqlar bilan beriladi.

"Kesish" usulida kaftni cho'zib, barmoqlar keng yoyiladi va bo'sh qo'yiladi. Urish usullari bir tekis va bir soniyada uchtagacha bajariladi.

Silkish. Bu ish massaj tugagandan so'ng, o'tirgan, yotgan yoki turgan holatda bajariladi. Silkishda mushaklar iloji boricha bo'sh qo'yiladi.

10-BOB. SPORT MASHG'ULOTI JARAYONIDA REJALASHTIRISH, NAZORAT VA HISOBOT

10.1. Rejalashtirish mazmuni va uning turlari

Rejalashtirish, nazorat va hisobot sportchini tayyorlashni boshqarishning tarkibiy elementlaridir. Sportchilarni rejalar ishlab chiqishga, bajarilgan ishlarni ma'lum vaqtda tahlil qilishga e'tiborlarini qaratishda, jalb qilishda shug'ul-lanuvchilar rejalashtirish va nazoratni qay tarzda tushuntirishlari, uning mazmuni va texnologiyasining ahamiyati qandayligini anglashlariga alohida e'tibor berish kerak.

Rejalashtirish deganda, avvalambor, turli vaqt oralig'ida mo'ljallangan rejalar tizimini ishlab chiqish jarayoni tushuniladi. Ushba rejalar tizimini asosiga bir-biri bilan uzviy bog'liq maqsad va vazifalar majmui hamda sport mashg'uloti mohiyati va vazifalari, vosita va usullari, mashg'ulotlar va musobaqalar yuklamasi hajmi, sportchi tanasidagi ichki va tashqi o'zgarishlar, mashg'ulotlar samaradorligi, o'quv-mashg'ulot ishlari, dam olishlar soni, tiklanish jarayonlari tizimi, nazorat normativlari, tarbiyaviy ishlar, mashg'ulot va musobaqa shartlari rejalashtirish predmetlari hisoblanadi.

O'z navbatida, mashg'ulot rejasi alohida hujjat hisoblanib, unda mashg'ulotli va mashg'ulotlardan tashqaridagi mashqlarning ma'lum yo'nalishi, mazmuni, tizimi, ketma-ketligi va bajarilish muddatlari joy olgan bo'ladi. Ular murabbiy va sportchi oldiga qo'ygan katta va kichik, yaqin va uzoq vazifalar bilan bog'liqdir. Ilmiy asoslangan rejalar murabbiy va sportchi harakatlarida kutilmagan noqulayliklar, salbiy oqibatlarini daf etishga yordam beradi. Shuningdek, ortiqcha vaqt, kuch va moddiy harakatlarning sarflanmasligiga, tanlangan sport turidan yuqori natijalarga erishishda ham yordam beradi. Mashg'ulot alohida sportchiga yoki bo'lmasa jamoaga rejalashtirilayotganiga qarab individual hamda umumiy

(guruhli) rejalashtirishga bo'linadi. Aralash rejalar (individual guruhli) kamdan-kam hollarda ishlab chiqiladi.

Rejalashtirilayotgan davr davomiyligiga qarab quyidagi turdagi rejalar ajratish mumkin: ko'p yillik, yillik, oylik (mezotsikl), haftalik (mikrotsikl), bir kunlik, bitta mashg'ulot. Individual rejalar qisqa davrga ham (mikrotsikl, mezotsik, bosqich, davr, yil), uzoq davrga ham (4 yil va undan ko'proq) ishlab chiqilishi mumkin. Uzoq muddatli individual rejalar asosan eng tajribali sportchilarga tegishli bo'ladi (sport ustaligiga nomzod va undan yuqori). Guruhli rejalashtirish, avvalambor, jamoaga tatbiq qilinib, ishlab chiqiladi.

Shuni e'tiborga olish lozimki, rejalashtirish – murabbiyning o'quv-mashg'ulot jarayonini boshqarishdagi eng yetakchi va muhim omil hisoblanadi. Boshqarishning markaziy nuqtasi, yadrosi mashg'ulot dasturi, mashg'ulot das-turi esa sport pedagogi (murabbiy) va uning o'quvchilariga boshqaruv hisob-lanadi. Uning yordami bilan murabbiy sportchilar tayyorgarligini, natijalarning o'sishi-ni boshqarib turadi. Ba'zi paytlarda murabbiy dasturga yoki rejaga majburiy yoki majburiy bo'lmagan o'zgarishlar kiritishi kuzatiladi. Bunday paytlarda sportchi rejalashtirilgan vazifani kechroq yakun-lashiga to'g'ri keladi.

Yuqorida aytib o'tilganidek, rejalashtirish, nazorat va hisobot (bushorat-lash) o'zaro uzviy bog'liq va ular bir-birini to'ldirib tura-di. Sportchilar mashg'ulotini rejalashtirish jarayoni bir-biri bilan bog'liq bo'lgan quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

1) sportchining bo'lajak holati modelini tuzishga qaratilgan mashg'ulot loyihasini ishlab chiqish bosqichi;

2) tayyorgarlik rejasini amalga oshirish bosqichi;

3) uni o'zgartirish va unga tuzatishlar kiritish bosqichi.

Mazkur bosqichlar sportchi mashg'ulotini rejalashtirishning barcha ko'ri-nishlariga tegishlidir. Biroq, bosqichlarning tuzilishi bajarilish rejasiga qarab turlicha ko'rinishda bo'lishi mumkin. Masalan, ko'p yillik mashg'ulot rejasini tuzish tarkibi bir yillik mashg'ulot rejasidan farqlanadi. Bunda bosqichlar soni, yosh chegarasi, davomiy-ligi asosiy farqlab turuvchi hisoblanadi.

10.2. Belbog'li kurashda mashg'ulotni ko'p yillik rejalashtirish

Sportchilarni tayyorlashning ko'p yillik rejasi 3-4 va undan ko'p yilga mo'ljallangan, sportchilarning yoshi, tayyorgarligi, sport staji va boshqa omillarga qarab tuzib chiqiladi. Ko'p yillik reja ishlab chiqishda quyidagilar asos bo'ladi: yuqori natijalarga erishish uchun tayyorgarlik davomiyligi, sportchining optimal yoshi, individual xususiyatlari, moddiy-texnik ta'minot va boshqa omillar.

Har bir sport turida sport ustasi normasini bajarish muddati u qaysi sport turi ekanligiga bog'liq. Masalan, ayollar uchun gimnastikadan sport ustaligini bajarish uchun taxminan 6 yildan ko'proq vaqt talab qilinadi (albatta, bu sportchining o'ziga ham bog'liq), voleybolda esa 3,5 yil. Demak, ko'p yillik reja tuzishda har bir sportchiga yuqori natijalarga erishishda taxminiy yil o'rnatish mumkin. O'rtacha hisobda olganda bitta razryaddan boshqa razryadga o'tishda 1-1,5-2 yil mashq qilish talab etiladi. Shuningdek, sport turiga qarab sport mahoratining oshish davri ham turlicha. Masalan, suzish sportini olamiz:

Suzishda III razryaddan II ga o'tish uchun taxminan 1 yil kerak yoki sport ustasidan XTSUni bajarish uchun 2,5 yil vaqt kerak (albatta, bu sportchi mahoratiga bog'liq).

Ko'p yillik rejani to'g'ri tuzishda qanday yosh davri yuqori natijalarga erishishda eng maqbuli hisoblanishini bilish kerak. Hozirgi paytda sport natijalarining ko'p yillik dinamikasida uchta yosh zonalari ajralib turadi: 1) birinchi katta yutuqlar zonasi; 2) optimal imkoniyatlar zonasi; 3) yuqori natijalarni (yutuqlarni) saqlab turish zonasi.

Turli sport turlarida natijalari zonalarining yosh chegarasi turlicha bo'ladi. Ko'p yillik rejalashtirish sportchilarning "Sport ustasi" normasini iloji boricha birinchi zonada bajarishga qaratilishi lozim.

10.3. Turli sport turlarida sport yutuqlarining yosh me'yorlari

Qoidaga ko'ra, individual istiqbolli rejalashtirish quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi:

1. Sportchining qisqa tavsifnomasi.
2. Ko'p yillik mashg'ulotlarning asosiy maqsad va vazifalari.
3. Tayyorgarlik bosqichlari va ularning davomiyligi.
4. Har bir bosqichdagi asosiy musobaqalar.
5. Mashg'ulot jarayonining asosiy yo'nalishlari.
6. Har bir bosqichda mashg'ulotlar, bellashuvlar va dam olishning belgi-lanishi.
7. Sport-texnik ko'rsatkichlar.
8. Sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini tavsiflovchi nazorat me'yorlari.
9. Mashg'ulotning asosiy vositalari.
10. Mashg'ulot yuklamalarining taxminiy hajmi va samaradorligi (bosqichlar bo'yicha).
11. Pedagogik va tibbiy nazorat (tekshiruv).

10.4. Yillik reja, uning tarkibi va ishlab chiqish uslubi

Yillik reja odatda quyidagi bo'limlardan tashkil topadi:

Sportchining qisqacha tavsifnomasi; bir yilga mo'ljallangan asosiy maqsad va vazifalar; yil davomida bo'ladigan asosiy musobaqalar taqvim; tayyorgarlik sikllari; nazorat me'yorlari; qo'shimcha vositalarni qo'llash; pedagogik va tibbiy tekshiruv va boshqalar.

Yillik rejalashtirish ishlari kelayotgan joriy yil uchun mashg'ulot tavsif-nomasini tuzishdan boshlanadi. Bu esa sportchining jismoniy xususiyatlari, tayyorgarligi dinamikasi, sport formasi, mashg'ulotlar yuklamasini o'z ichiga oladi. Tavsifnoma asosiy xato va kamchiliklar, tegishli xulosalarning tahlili bilan yakunlanishi lozim. Bu kelajakdagi ishlar yo'nalishini aniqlab beradi.

Keyin aniq maqsadlarga qaratilgan yilning barcha musobaqalarining aniq taqvimi kiritiladi (asosiy, saralash, ikkinchi darajali

mashg'ulotli musobaqalar). Masalan, asosiy va saralash musobaqalarida ma'lum bir natijani ko'rsatish, ikkinchi darajali musobaqalarda yangi taktik variantni qo'llab ko'rish, yangi-liklarni tekshirib ko'rish.

Keyingi bosqich – tayyorgarlikning siklligini hamda sport formasi dinamikasini aniqlash. Tayyorgarlik siklini o'rnatib bo'lgach, tayyorgarlik turlari bo'yicha (jismoniy, texnik, taktik va boshqalar) mashg'ulot jarayoni tarkibini, so'ng esa yuklamalar hajmi va xususiyatini aniqlashga o'tiladi.

Yillik rejalashtirish reja-grafik, jadval yoki jadval-grafik ko'rinishida bo'lishi mumkin. Amaliyotda qo'llanadigan mashg'ulotni ko'p qirrali reja-lashtirish murabbiyga ancha keng imkoniyatlarni yaratib beradi.

10.5. Oylik (mezotsikl) va haftalik (mikrotsiklli) rejalashtirish

Yillik rejalashtirish asosida mashg'ulot rejasini, ancha qisqa davrdagi mashg'ulot jarayonini tuzib chiqish mumkin (bosqich, oy (mezotsikl), hafta (mikrotsikl), mashg'ulot kuni alohida mashg'ulot).

Sport amaliyotida mashg'ulotni oylik va haftalik rejalashtirish keng qo'llaniladi. Mashg'ulotni mikrotsikl va mezotsikllarda rejalashtirishda quyi-dagilarni inobatga olish zarur:

1. Mashg'ulotni takomillashtirishga qaratilgan yo'nalish (chidamlilik, kuch, tezlik va koordinatsion sifatlarni rivojlantirish; texnik tayyorgarlikni mustahkamlash).

2. Mashg'ulotda qo'llaniladigan vosita va usullar tasnifi.

3. Har bir mikrotsiklda mashg'ulotlar tarkibini aniqlashda jismoniy sifatlarning xususiyatlari.

4. Mashg'ulot yuklamalari hajmi va jadalligi parametrlari, mashg'ulot jarayonida ularning o'zgarishi.

5. Yuklamalarning turli yo'nalish va hajmdagi ketma-ketligi (joylashishi).

6. Sport formasining to'g'ri rivojlanishiga yordam beruvchi nazorat mashqlari yoki ko'rsatkichlari.

Oylik va haftalik rejalashtirish shakllari (formalari) turlicha bo'lishi mumkin. Bu ko'p jihatdan sport turiga, sportchi mahoratiga, holatiga, tayyorgarlik talab va shartlariga, murabbiyning ish tajribasiga, uning dunyoqarashi va mashg'ulot jarayonini rejalashtirishga bo'lgan munosabatiga bog'liq. Bunda ancha samarali qo'llaniladigan reja-jadval yoki reja-grafik sanaladi.

10.6. Sportchini tayyorlashda nazorat

Nazorat mashg'ulot jarayonining real holati hamda sportchining haqiqiy holati haqidagi zarur ma'lumotlarni yig'ish, baholash va tahlil qilishga qaratilgan. U tayyorgarlik jarayonining barcha janhalarini qamrab olib, uni boshqarishga yordam beradi.

Rejalashtirish va nazorat bir-biri bilan uzviy bog'liq. Sport amaliyotida ishonchli va to'liq ma'lumot olish uchun nazoratning turli usullari mavjud: sportchi va murabbiylar fikrining yig'indisi; mashg'ulot jarayonining ish hujjatlari bo'yicha tahlili; mashg'ulot va musobaqa paytidagi pedagogik kuzatuvlar (xronometriya, pulsometriya, dinamometriya, videoyozuvlar va h.); turli testlar; tibbiy-biologik o'lchovlar va boshqalar. Sportchilar tayyorlashda nazorat, avvalambor, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini baholashga qaratilgan bo'lishi lozim, chunki ularning sport ish qobiliyatini oshirishda sportchilar holati, tayyorgarligi (jismoniy, texnik va boshq.), sportchilarning musobaqalardagi natijalari va ularning o'zini tutishi asosiy omil hisoblanadi.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalari ustidan nazorat haqida gap ketganda, uning quyidagi tavsiflari baholanadi:

1) maxsuslashtirilgan yuklama, ya'ni joriy mashg'ulot vositasining musobaqali mashqlar bilan o'xshashlik tomonlari (o'lchovlari), ularning ma'lum davr oralig'idagi aloqadorligini aniqlash (yil, oy, hafta, bitta mashg'ulot);

2) yuklamaning koordinatsion murakkabligi. Bunda harakatlar tezligi va amplitudasi, vaqt tig'izligi, vaziyatlarning kutilmaganda o'zgarishi va boshqalarni ajratib ko'rsatish mumkin;

3) yuklamaning yoʻnalishi (u yoki bu sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan yoki tananing funksional tizimi). Yoʻnalishi boʻyicha quyidagi guruhlariga ajratish mumkin: anaerob-alaktat (tezkor-kuch), anaerob, glikolitik (tezkor) chidamlilik, aerob-anaerob (jismoniy sifatlarning barcha turlari), aerob (umu-miy chidamlilik), anabolitik (kuch va kuch chidamliligi);

4) yuklamalar hajmi, yuklamaning tashqi (jismoniy) va ichki (fiziologik) tomonlari hajmi va jadalligining mutlaq yoki taxminiy koʻrsatkichlarini aniqlash. Tabiiyki, yuklamalar nazorati koʻrsatkichlari sport turiga qarab turlicha boʻlishi mumkin.

Jismoniy tayyorgarlik boʻyicha nazorat kuch, tezlik, chidamlilik, egiluv-chanlik, chaqqonlik va ular bilan bogʻliq boʻlgan sifatlarning rivojlanish darajasini oʻlchashni oʻz ichiga oladi. Bunda nazoratning asosiy usuli nazorat mashqlari usuli (testlar) hisoblanadi. Testlarni tanlashda quyidagi talablarga amal qilish lozim: testlashtirish maqsadini aniqlab olish; oʻlchov tartiblarini taʼminlash; testlarni yuqori maʼlumotlash bilan qoʻllash; testlar chuqur oʻzlashtirilishi, sportchilar yuqori natijalarga erishish uchun harakat qilishlari lozim; testlarni baholash tizimiga ega boʻlish.

Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darajasi ikki guruh testlar yordamida aniqlanadi. Birinchi guruh nospetsifik testlar (umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)ni baholash uchun), ikkinchi guruh spetsifik testlar (MJTni baholash uchun).

Texnik tayyorgarlik boʻyicha nazorat sportchi nimalar qila olishi, oʻzlashtirilgan harakatlarni qay tariqa bajarayotganligini baholashdan iborat. Shuningdek, bajarilayotgan harakatlar samaradorligi, natijalarning ijobiyligi (yuqoriligi)ni ham baholashga qaratilgan. Nazorat jarayonida harakatlar texni-kasining hajmi, turli qirraligi, samaradorligi va oʻzlashtirilganligi baholanadi. Birinchi ikki toifa (hajmi va turliligi) texnik tayyorgarlikning son jihatini ifodalasa, keyingi ikkitasi (samaradorlik va oʻzlashtirilganlik) sifat darajasini ifodalaydi.

Texnika hajmi sportchining musobaqa va mashgʻulot davrida bajaradigan harakatlarining umumiy soni bilan aniqlanadi. Bu holda aniq texnik harakatlarni qanchalik aniq bajarganligi bilan baholanadi.

Turli qirralik sportchi bajaradigan texnik harakatlarning har xil-ligi yuzasidan aniqlanadi. Masalan, sport o'yinlarida yoki yakkaku-rushlarda bu – hujumkor va himoyaviy harakatlar darajasidan iborat.

10.7. Nazoratning asosiy turlari va tashkillashtirilishi

Nazoratning to'rtta asosiy ko'rinishi ajratiladi – yillik, bosqichli, joriy va operativ (tezkor).

Yillik nazorat bir yilga rejalashtirilgan tayyorgarlik dasturi ba-jarilishining tekshiruvida quyidagi ko'rsatkichlar baholanadi: sport-chini tayyorlashning asosiy vazifasini amalga oshirish darajasi. Bu yerda asosiy va tayyorlovchi musobaqalardagi sport natijalari, jis-moniy, texnik, funksional va boshqa tayyorgarlikdagi normativlarni bajarish darajasi, mashg'ulot va musobaqa yuklamalari rejasini ba-jarish kabilar ko'rib chiqiladi.

Bosqichli nazorat yillik siklning qaysidir bosqichi boshida yoki oxiridagi bir qator ko'rsatkichlarning doimiy tekshiruvi. Bosqich-ning davomiyligi 2-5 mikrotsikldan tortib (20-40 kun), bir yilgacha bo'lishi mumkin. Bosqichlar soni sport turiga, sportchilar mahorati, mashg'ulot jarayonida yechiladigan vazifalarga bog'liq. Nazorat-ning bu turi sport natijalari tahlilini, mashg'ulot va musobaqa yuk-lamalari to'g'risidagi ma'lumotlar tahlilini, test natijalariga ko'ra umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini baholashni o'z ichiga oladi. Quyida bosqichli nazorat jarayonidagi tayyorgarlikning alohida tomonlarini o'lchashning taxminiy sxemasi beriladi.

Joriy nazorat sportchining kun davomidagi holatiy o'zgarish-larini, uning tayyorgarligi, mikrotsikldagi yuklamalar o'lchami o'zgarishini baholashga qaratilgan. Joriy nazorat jarayonida olingan ma'lumotlar yaqin (kelayotgan) mashg'ulotlarni rejalashtirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Bu narsa, ayniqsa, ancha jadal mashg'ulot-lar olib borish bilan birgalikda asosiy musoba-qalarga tayyorgarlik ko'rish bosqichida juda muhim hisoblanadi (13-jadval).

Sportchining joriy holati mashg'ulot vazifalarini bajarishda o'zgarib turishi bilan baholanadi. Masalan, tezkor-kuch karakterida-gi yuklamalardan so'ng (sakrashlar, og'irlik bilan ishlash) bo'shash-

gan mushaklar mustahkamlanishi kuzatiladi. Bu ko'rsatkich joriy nazorat testi hisoblanadi. Joriy nazorat testlari va uslublari turlicha bo'lishi hamda tayyorgarlik davri va bosqichidan iborat bo'lishi mumkin.

13-jadval

Bosqichli nazorat jarayonidagi tayyorgarligining taxminiy sxemasi

Bosqich	Hafta	Tayyorgarlikning asosiy vazifalari	Nazoratning ko'rinish va usullari
Dastlabki	1-4	Sporthilarning dastlabki holatini baholash bosqich	Ruhiy so'rovnoma
		Umumiy jismoniy tayyorgarlik	UJT bo'yicha musobaqalar
Potensial	5-8	Yugurish orqali umumiy chidamlilikni rivojlantirish orqali, 4x400 m ga	Suzishning asosiy nazorat bosqichi usuli suzish (30 sek interval) to'planishi
		Spetsifik kuch va chidamli-lik kuchini o'lash.	Og'irlikning maksimaliligini rivojlantirish
Potensial	9-12	Maxsus trenajorda test	
		Yugurish orqali maxsus chidamlilikni rivojlantirish sinoviga binoan	1000, 2000 metrga vaqtdan foydalanish bosqichi
		Musobaqalarga bo'lgan ruhiy tayyorgarlik	Psixologik anketalashtirish

Tezkor (operativ) nazorat sportchining funksional holatini, uning o'zini tutishi, mashq bajarib bo'lgandan keyingi harakatlar texnikasini darhol baholashga qaratilgan. U tezkor tarzda mashg'ulot samadorligini rejalashtirish asosi bo'lib xizmat qiladi. Sportchi holatining tezkor baholanishi muhim ahamiyatga ega, ya'ni mashqlarning davomiyligi, uning bajarilish jadalligi, qaytarilishlar soni, dam olish oraliqlari, mashg'ulotlarning ratsional ketma-ketlikda bajarilishini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Tezkor nazorat olib borishda testlardan foydalanish zarur. Bu borada ko'proq biokimyo, fiziologik va boshqa ko'rsatkichlar ma'qulroq.

10.8. Sport mashg'uloti jarayonida hisobot va uning turlari

Hisobot sport mashg'ulotini samarali rejalashtirishning muhim shartlaridan biri bo'lib, u bajarilgan ishlar natijasini ko'rish imkoniyatini beradi.

Rejalashtirish va hisobot bir-biri bilan uzviy bog'liq. Rejaviy ishlar deyarli to'g'ri va aniq hisobotsiz mavjud emas. Biroq, bu — aniq hisoboti faqatgina reja tuzishda kerak, degani emas. Masalan, berilgan nazorat sinovlarining yaxshi qo'yilgan hisoboti sportchi tayyorgarligining bo'sh tomonlarini ko'rsatib berish hamda ularni yo'qotish maqsadida mashg'ulot vositalari kompleksini tuzishga imkoniyat yaratib beradi.

**Yuklamalar ko'rsatkichlari va sportchilarning joriy holati
dinamikasi (M.A. Godik bo'yicha)**

Sikl kuni	Mash- g'ulot	Yuklama tavsifnomasi				Qondagi mochevina konsentratsiyasi, mg %				
		Turi	Yo'nalishi	Koordinatsion murakkablik	Hajmi	sportchilar				
						A	B	C	D	E
1-k	2-	Spetsifik	Aerob	Oddiy	65	-	-	-	-	-
2-k	1-	Spetsifik	Anaerob- alaklat Aralash	O'rti	75	21	24	19	26	22
3-k	1-	Nospetsifik	Anaerob - glikolitik Aralash	Oddiy	50	29	37	34	40	34
4-k	2-	Spetsifik	Aerob	Murakkab	120	39	45	47	51	40
5-k	1-	Spetsifik	Anaerob- alaklat Aralash	Oddiy	50	36	39	41	46	35
6-k	2-	Yengil mashq (razminka)		O'rti	80	38	39	37	39	34
7-k	1-	Musobaqa				30	28	31	36	29

Qachonki, o'quv-mashg'ulot jarayoni hisoboti sportchi holatini sistematik tarzda, obyektiv, aniq, yetarli darajada to'liq ifodalanish, shundagina u samarali hisoblanadi. Hisobot ham nazorat singari bosqichli, joriy va tezkor turlarga bo'linadi.

Bosqichli hisobot odatda qaysi bir davr, bosqich, yillik siklning boshida va oxirida o'tkaziladi. Birinchi holatda u dastlabki (boshlang'ich) deb atalsa, ikkinchisida so'nggi, yakuniy deyiladi.

Dastlabki (boshlang'ich) hisobot sportchilarning tayyorgarlik darajasini aniqlashga yordam beradi. Uning asosida mashg'ulotning kelajakdagi rejalari ishlab chiqiladi. Yakuniy hisobot ma'lumotlari sport mashg'uloti jarayonida o'quv-mashg'ulot va tarbiyaviy ishlar sifatini baholash imkonini beradi.

Joriy hisobot mashg'ulotning mikro- va mezotsikllaridagi o'quv-mashg'ulot mashqlari jarayonida tinimsiz amalga oshiriladi. U quyidagilarni o'z ichiga oladi: mashg'ulotlarga qatnashish tekshiruvi, o'tilgan materiallar sarhisobi, mashg'ulot jarayoni ko'rsatkichlarini aniqlash, sportchi tayyorgarligi va sog'lig'ining holatini baholash.

Tezkor hisobot sportchi holatidagi o'zgarishlar, mashg'ulot olib borish paytidagi talablar, sharoitlarning o'zgarishi to'g'risida zarur ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Bu ma'lumotlar mashg'ulot jarayonini ratsional boshqarish uchun muhimdir.

O'quv-mashg'ulot mashqlari hisobotining asosiy hujjatlari quyidagilar hisoblanadi (masalan, BO'SM yoki sport kollejarida): 1) darslarda qatnashishni nazorat qilish jurnali; 2) mashg'ulotlar kundaligi; 3) toifalar (razryad), instruktorlar, hakamlar hisoboti jurnali; 4) rekordlar jadvali; 5) musobaqalar bayonnomasi; 6) o'quvchi-sportchilarning shaxsiy va tibbiy-nazorat kartochkalari.

Mashg'ulot jarayonining samaradorligini mustahkamlash uchun sportchi tomonidan tutiladigan mashg'ulotlar kundaligini sistematik tarzda olib borish katta ahamiyatga ega. Doimiy ravishda kundalikni aniq ma'lumotlar bilan to'ldirib borish mumkin.

Qoidaga ko'ra, kundalikka sana, mashg'ulotning vaqti va davomiyligi, o'quv-mashg'ulot joylari va shart-talablari, yuklamaning hajmi va jadalligi yoziladi. Shuningdek, kun tartibiga qanday rioya qilinishi, tiklanish jarayonlari qay tarzda olib borilayotganligi ham yoziladi. Ayniqsa, musobaqalardan oldingi so'nggi kunlarni to'liq

yoziq borish lozim. Bunda, avvalambor, mashg'ulot mazmuni va xarakteri, umumiy ruhiy holatiga e'tibor qaratish kerak. Musobaqa kunlarini to'lig'icha (samarali vaziyatlar, xatolar va boshqalar), shuningdek, nazorat mashqlari (testlar)ni ham yoritib berish zarur.

Kundalikdan quyidagi bo'limlar joy olishi shart: 1) o'quv-mashg'ulot darslarining individual rejasi; 2) mashg'ulot jarayonining tavsifnomasi; 3) musobaqalardagi ishtiroki; 4) sportchining jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligi bo'yicha nazorat sinovlari ma'lumoti; 5) tibbiy tekshiruvlar ma'lumoti; 6) yillik, davriy, bosqichli, oylik mashg'ulot to'g'risida ma'lumotlar.

Sport turiga qarab kundalik alohida bo'limlarining mazmuni o'zgarib borishi mumkin.

10.9. Belbog'li kurashda sportchining mashg'ulotlar kundaligi.

familiyasi, ismi-sharifi

sport mahorati (kvalifikatsiyasi)

sport sohasi

boshlangan (kun, oy, yil)

tugagan (kun, oy, yil)

murabbiy (F.I.Sh.)

I. Tayyorgarlikning individual rejasi.

II. Mashg'ulot jarayonining tavsifnomasi.

Jami haftada: 1) mashg'ulotli kunlar soni; 2) mashg'ulot soatlari soni; 3) mashg'ulot vositalari va ularning o'lchovi; 4) asosiy (spetsifik) va qo'shimcha (nospetsifik) vositalarda mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadalligi; 5) mashg'ulot usullari (% da); 6) tiklanish jarayonlari.

III. Musobaqalarda qatnashuvi.

15-jadval

No	Sana va vaqti	Musobaqalar nomi	Musobaqa faoliyati turi (BO'SM bi rinchiligi tanlovi, nazorat, shahar respublika bajarish	Ko'r-sa-til-gan nati-jalar	Egal-lan-gan o'rmi	Musobaqalar sharoiti va ke-chish jarayoni (harorati, ichki va tashqi muhit, omillar, ruhiy holat va h.)	Musobaqa jarayonida kuza-tilgan tayyor-garlik-dagi kam-chilik-lar (texnik, jismo-niy, taktik, ruhiy)	Qatna-shuv-dagi xulo-salar -va baho-lar

IV. Nazorat me'yorgarligining bajarilish natijalari hisoboti (sportchining tayyorgarlik darajasini baholash uchun).

16-jadval

Tayyorgarlik turi	Nazorat mashqlari (testlar)	Sana, natija
Jismoniy	1.	
	2.	
	3.	
Texnik	1.	
	2.	
	3.	
Taktik	1.	
	2.	
	3.	
Ruhiy	1.	
	2.	
	3.	

Nazariy	1.	
	2.	
	3.	

V. Tibbiy tekshiruvlar ma'lumotlarining hisoboti (tibbiy nazorat kartalari tuziladi).

17-jadval

№	Sana	Tekshiruvlar nomi	Belgilanadigan alamatlar	Shifokor xulosasi

VI. a) O'quv-mashg'ulot ishlari bo'yicha oylik hisobot.

_____ bo'yicha «___» _____ 20__ y. ga
(F.I.Sh.) (sport turi) kun oy

№	Mashg'ulot vositalari	O'lchov birl.	Haftalar					Jami, bir oyda
1.								
2.								
3.								

Mashg'ulotli kunlar soni _____

Mashg'ulotli mashqlar soni _____

Musobaqalar va nazorat mashg'ulotlar soni _____

Mashg'ulot soatlari soni _____

Mashg'ulot yuklamalari hajmi va jadalligi _____

Musobaqalarda qatnashuv natijalari _____

O'tkazib yuborilgan mashg'ulotlar soni _____

Murabbiy xulosalari _____

(imzo) _____

B) o'quv-mashg'ulot ishlari bo'yicha oylik hisobot. _____

_____ bo'yicha
(F.I.Sh.) (sport turi)

18-jadval

№	Ko'rsatkichlar va o'lchovlar	Sport mashg'uloti davrlari	Bosqichlar	Tayyorlov				Musobaqali				O'qituvchi				Jami
				1		2		1		2						
				VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	

Murabbiyning yakuniy xulosasi _____
(imzo) _____

Mashg'ulotli kunlar soni _____
 Mashg'ulotli mashqlar soni _____
 Musobaqalar va nazorat mashg'ulotlar soni _____
 Mashg'ulot soatlari soni _____
 Mashg'ulot yuklamalari hajmi va jadalligi _____
 Musobaqalarda qatnashuv natijalari _____
 O'tkazib yuborilgan mashg'ulotlar soni _____
 Murabbiy xulosalari _____
 (imzo) _____

B) o'quv-mashg'ulotishlari bo'yicha oylik hisobot. _____ bo'yicha
 (F.I.Sh) (sport turi)

18-jadval

№	Ko'rsat- kichlar va o'lchov lar	Sport mash- g'uloti davrlari	Bos- qichlar	Tayyorlov				Musobaqali				O'qituvchi				Jami
				1		2		1		2						
				VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	

Murabbiyning yakuniy xulosasi _____
(imzo) _____

19-jadval

Belbog'li kurash milliy sport turida I sport razryadli guruhlar uchun o'quv soatlari taqsimlanishining namunaviy yillik jadvali

T/r	Sikllar, davrlar, oylar. Mashg'ulotlar mazmuni	Kuzgi-qishki						Bahorgi-yozgi						Soatlar jami
		tayyorgarlik			musobaqar o'tish oylar			tayyorgarlik			musobaqar o'tish oylar			
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Nazariy mashg'ulotlar														
1.	Belbog'li kurash milliy sport turining rivojlanish tarixi													
2.	O'zbekistonda milliy sportning rivojlanishi													
3.	Belbog'li kurash sportida sportchilarning gigiyenasi, ovqatlanishi, kun tartibi													
4.	Inson organizmini tuzilishi va funksiyalari. Jismoniy mashqlarning sportchilarga ta'siri to'g'risida qisqicha sharh													
5.	Tibbiy ko'rikdan o'tish, sog'liqni nazorat qilish, mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida jarohatlarning oldini olish, tez yordam													
6.	Belbog'li kurashda umumiy jismoniy tayyorgarlik													

Belbog'li kurash milliy sport turida II sport razryadli guruhlar uchun o'quv soatlari taqsimlanishining namunaviy yillik jadvali

[illegible]

[illegible]

**Belbog'li kurash sport turida yosh sportchilar uchun o'quv soatlarini taqsimlashning
namunaviy yillik (taxminiy) jadvali**

namunaviy yillik (taxminiy) jadval															Soat- lar jami
T/r	Sikllar, davrlar, oylar. Mashg'ulotlar mazmuni	Oylar													
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Nazariy mashg'ulotlar															
1.	Belbog'li kurash milliy sport turining rivojlanish tarixi	1													1
2.	O'zbekistonda milliy sportning rivojlanishi		1												1
3.	Belbog'li kurash sportida sportchilarning gigiyenasi, ovqatlanishi, kun tartibi			1											1
4.	Inson organizmi tuzilishi va funksiyalari. Jismoniy mashqlarning sportchilarga ta'siri				1										1
5.	10 g'risida qisqicha sharh Libbiy ko'rikdan o'tish, sog'liqni nazorat qilish, mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida jarohatlarning oldini olish, tez yordam					1									1
6.	Kompleks mashq va bellashuvlarda texnika bazasi, taktika va ularni takomillashtirish usullari						1								1

7.	Belbog'li kurashda imtihon va sinovlar									1										1
8.	Belbog'li kurash musobaqasidagi qonun-qoidalar									1										1
9.	Belbog'li kurashda sport anjomlari, inventar va ularga qarash														1					1
10.	Belbog'li kurashda imtihon va sinovlar														1					1
Umumiy soatlar																				
<i>Amaliy mashg'ulotlar</i>		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
1.	Belbog'li kurashda umumiy jismoniy tayyorgarlik	4	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52
2.	Belbog'li kurashda maxsus jismoniy tayyorgarlik	8	8	8	6	6	4	4	4	10	8	6	6	6	6	6	6	6	6	80
3.	Belbog'li kurashda texnik va taktikani o'rganish hamda mukammallashtirish	12	12	12	12	12	12	18	18	9	12	13	14	4						148
4.	Belbog'li kurash musobaqalarida qatnashish																			
Yillik ommaviy sport tadbirlarining taqvim rejasiga binoan																				
5.	Sportchilarni test sinovlaridan o'tkazish				1	1									1	1				4
Umumiy soatlar		26	26	26	26	26	28	28	25	26	25	26	25	14						301
Hamma soatlar (jami)		26	26	26	27	27	28	28	25	26	26	26	26	14						305

11-BOB. BELBOG‘LI KURASHDA MUVAFFAQIYATGA ERISHISHNING ASOSIY OMILLARI

Belbog‘li kurash sportchilariga yuqori muvaffaqiyatlarga erishish uchun mashg‘ulotlarda barcha shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratilgan. Muvaffa-qiyatga erishishning asosiy omillari:

- belbog‘li kurashda mukammal jismoniy tayyorgarlik;
- sportchi bilan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik;
- belbog‘li kurashda har tomonlima texnika;
- belbog‘li kurashda sportchilar bilan taktik tayyorgarlik;
- belbog‘li kurashda ma’naviyat va ma’rifat;
- belbog‘li kurashda psixologik tayyorgarlik.

Belbog‘li kurashda mashg‘ulotning asosiy maqsadi – yuqori jismoniy tayyorgarlik, aqliy qobiliyatga erishishdir. Bu juda muhim. Mashg‘ulotlarni shakllantirishda mashg‘ulot vositalari asosiy hisoblanadi.

12-BOB. BELBOG‘LI KURASHDA JISMONIY MASHQLAR

Belbog‘li kurashda mashg‘ulot vositalari musobaqa mashqlari bilan o‘xshashligiga asosan ikkita guruhga bo‘linadi:

1. Maxsus jismoniy harakatlar.
2. Umumiy rivojlantiruvchi harakatlar.

Maxsus jismoniy harakatlar – ular musobaqalarda yuklamaga bardosh beruvchi mushaklarni rivojlantirishga xizmat qilib, musobaqalarda bajarila-digan harakatlarga o‘xshash bo‘ladi. Ularga maxsus harakatlar ham kiritiladi. Belbog‘li kurashda harakatlarning ayrim elementlarini takrorlashadi va bu mushqlar maxsus rivojlantirishda yordam beradi.

Umumiy rivojlantiruvchi harakatlar. Organizm umumiy va har tomonlama rivojlanadi. Belbog‘li kurashda bu harakatlar yosh shug‘ullanuvchilar uchun juda muhim.

Belbog‘li kurashda sportchilarining umumiy rivojlantiruvchi harakatlari uchun namunaviy mashg‘ulot qo‘llanadi.

Masalan: umumiy rivojlantiruvchi harakatlar:

1. Tog‘dagi tepalikka va pastlikka qarab yugurish.
2. 40, 60, 100 metrga tezlik bilan yugurish.
3. Uzoq masofaga sakrash.
4. O‘ng va chap oyoqda sakrab yugurish.
5. O‘tirib yurish.
6. Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish.
7. Og‘irliklar bilan yugurish (otjimaniya).
8. Press.
9. Oyoq-qo‘lni cho‘ziltirish uchun harakatlar.
10. Tizzalarda yurish.
11. Og‘irliklar bilan harakatlar.
12. Cho‘zma arqonda harakatlar.
13. Komplekslar.

14. Belbogʻli kurashda qoʻsh ishlash: maxsus jismoniy harakatlari:

- ogʻir va yengil vazndagi sportchilar bilan bellashuv;
- erkin bellashuv;
- shartli bellashuv;
- sherik bilan chalish va koʻtarib otish harakatlari;
- xayoliy raqib bilan bellashuv;
- himoya ustida ishlash;
- tezkorlik bilan hujumlarga javob berish;
- kompleks mashqlar ustida ishlash.

Yuqoridagi amaliy qoidalaridan yakkakurash sport turlarida qoʻllanma sifatida foydalansa boʻladi.

13-BOB. BELBOG'LI KURASHDA MASHG'ULOT VA YUKLAMALAR

Mashg'ulot va harakatdagi muvaffaqiyat yuklamalardan iborat. Ushbu yuklamali mashqlar inson organizmining zo'riqishiga sabab bo'ladi. To'g'ri yuklamali mashg'ulot organizmning moslashuvchanligini oshirishga va sportdagi natija yaxshilanishiga yordam beradi. Yurak ish faoliyatini yaxshilab, tomir va mushaklar kengayadi va kuchliroq bo'ladi. Bu organizm imkoniyatlarini oshirib, harakatlanganlik holatiga keltiradi. Mashg'ulot yuklamasi ta'sirida bu holatni yanada yaxshilash mumkin. Sportchining ish qobiliyati va organizmning moslashuvchanligi oshib boradi. Yuklamali mashg'ulotni asta-sekinlik bilan oshirib borish kerak. Mashg'ulotlarni o'z vaqtida o'tkazilmasligi salbiy holatlarni keltirib chiqaradi. Belbog'li kurashda mashg'ulotlarning yil bo'yi muntazam va intizom asosida o'tkazib borilsa, gilam maydonida ish qobiliyatini oshirish omili ta'minlaydi. Yosh sportchilar haftada 3-4 marotaba mashg'ulotlarga 2 soatdan vaqt ajratishi lozim. Mashg'ulotlar bilan shug'ullanish tetiklik, yangi kuch-quvvat beradi, o'qish va mehnatda katta foyda beradi.

14-BOB. BELBOG'LI KURASH BILAN MUNTAZAM SHUG'ULLANISH

Belbog'li kurash bilan shug'ullanishda mashg'ulot kundaligini tut. Mash-g'ulotlarga ijobiy yondash, o'yla, fikrla, izlanish va tahlil qilishni, xulosa chiqarishni o'rgan.

Yuklamali mashg'ulotlar organizmga turlicha ta'sir qiladi. Organizmga yuklamalarning ta'sirini va harakatini tekshirib ko'rish muhim.

Belbog'li kurash mashg'ulot yuklamalari kuchni va harakatlarni rivojlan-tiradi. Yuklama mashg'ulotlarini kuchaytirib borilishi harakat tezligini oshirib boradi.

Yuklamli mashg'ulotlar vaqtini oshirib borish chidamlilikni oshiradi.

Belbog'li kurash mashg'ulotida og'irliklar bilan kuchning rivojlanishiga qaratilgan harakatlar mashg'ulot oxirida yuklamaning pasayishiga olib keladi. Yuklama va mashg'ulotlarda tezkorlik va chidamlilikni har tomonlama rivojlantiradi. Sportchi yuklama bilan bir xil ishlashi va oylik dasturini tuzishi lozim. Yuklama mashqlari haftasiga 3-4 marotaba mashg'ulotlarda bajariladi va 2-3 haftadan so'ng sportchi yengillashganini sezib boradi.

Sportchi har doim yuklama mashg'ulotlaridan oldin va keyin tomir urishini tekshirmog'i kerak, bunda 10 soniya mobaynida tomir urishini sanaymiz va uni 6 ga ko'paytiramiz. Agar tomir urishi 15 soniya mobaynida sanalsa, u holda necha marta yurak tomiri urgan sonni 4 ga ko'paytiramiz, kattalarda o'rtacha 60-70 martagacha uradi, o'smir va yoshlarda 80 tagacha urishi mumkin. Agar mashg'ulotlarda berilgan yuklamalardan so'ng 200 martagacha chiqib ketsa, yuklama mashg'ulotlarini kamaytirish zarur, aks holda sportchi sog'ligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun murabbiy o'z shug'ullanuvchi-larini mashg'ulotlar va yuklama mashg'ulotlaridan oldin va keyin albatta yurak tomiri urishini tekshirib borishi zarur va shart.

Belbog'li kurash mashg'ulot jarayoni – yuklamali mashg'ulotlarda to'g'ri va noto'g'ri ekanligini har doim ustoz bilan maslahatlashmog'i lozim. Noto'g'ri yuklamali mashg'ulot inson organizimining ishdan chiqishi va turli kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

Belbog'li kurashda safga turish va harakatlanish mashqlari

Jamoalar to'g'risida va saflanish bo'yicha umumiy tushunchalar. Safda turgan joyida va harakat paytida burilishlar. Ustozlarga raport berish qoidasi. Safda turganda birin-ketin sanash. Harakat paytida va safda turgan paytda qaytadan saflanish usullari.

Safda ketayotgan holda harakat yo'nalishini boshqa tarafga o'zgartirish. Safdan tarqalgan holda ajralib va yana safga qo'shilish mashqlari. Safda qadam tashlab borayotib va yugurib harakatlanib borayotgan paytda to'xtashlar. Harakat tezligini o'zgartirish va nazoratda ushlash.

20-jadval

Harakat tezligini oshirish uchun yugurish mashg'ulotlari

Belbog'li kurash mashg'uloti maqsadi	Belbog'li kurashda texnik xarakterlikni harakatlanish tezlikni rivojlantirish		Belbog'li kurashda chidamkorlikni rivojlantirish
Mashg'ulot harakatlari	Harakatlarni takrorlash		Harakatlarni takrorlash
Mashg'ulot shiddati	Yuqori maksimal		Yuqori maksimum
Hajmi	Qisqa yugurishni 8-10 marotaba qaytarish, to'xtovsiz birlashtirilgan masofaga yugurish. Misol uchun 100 m ga yugurish yugurish		Uzoq masofaga yugurish 8-10 marotaba qaytarish. Misol uchun, 100 m ga to'xtovsiz
	5 x 20 3 x 30 2 x 50 1x100	Tezlikning yuqoriligi. Masofa uzunligi: 3 x 60 m 3 x 100 m 2 x 160 m 1 x 200 m	Tezlikning maksimalligi. Masofa uzunligi: 3 x 100 m 2 x 120 m 2 x 140 m

Sportchi jadvaldan foydalanib, o'z yoshi uchun tezlikni oshirishi va yuklama mashqlarini hisobga olishi lozim.

**BELBOG'LI KURASHDA UMUMIY VA MAXSUS
JISMONIY TAYYORGARLIK**

Ko'prik holatiga tushish (most).



A



B



C



D

Ko‘prik (most) holatida bo‘yinlarni harakatlantirish.



A



B



C



D



E



F

Ko'prik holatida chopishlar: o'ng va chap tomonlarga.



A



B



C



D

Yelkalarga sherikni o'tirgizgan holda o'tirib-turishlar.



A



B

Yelkalarga sherikni qorni bilan yotqizgan holda o'tirib-turishlar.



A



B

Sherikni qornidan qo'llarni gulf qilib ushlagan holda qorin va oyoqlar yordamida yuqoriga ko'tarish.



A



B



C



D

Sherikni belbog'idan ushlagan holda qorin, qo'l va oyoqlar yordamida o'ng va chap tomonlarga o'tkazishlar.



A



B



C



D

Sherikni belbog'idan ushlab ko'targan holda o'ng va chap tomonlarga aylantirish.



A



B



C



D

Boshlar yordamida oyoqlarni tik ushlab turish.



A



B

Qo'llarga tayangan holda qo'llarni bukish va yozish.



A



B



C



D

**Qorin mushaklarini rivojlantirish, gavdalarni
oyqlar tomon tortish.**



A



B



C



D



E



F



G

H

**Gorizantal yotgan holda qo'l va oyoqlarni bir joyda tutashtirish,
qorin mushaklarini rivojlantirish**



A



B



C

**Tizzalar bukilgan holda o'tirib-turish, oyoq mushaklarini
rivojlantirish**



A



B



C



D

Cho‘nqayib o‘tirgan sportchi ustidan o‘ng va chap tomonga sakrab o‘tish, oyoq mushaklarini rivojlantirish.



A



B



C



D

4x10 metrga mokisimon yugurish



32 kg gira toshini yuqoriga ko'tarib tushurish.



A



B



C

**32 kg gira toshini o'tirgan va egilgan holda oldingga va pastga
uzatish**



**Yotgan holda trenojoyordan foydalanib, toshni qo'llar yor-
damida ko'krakka tushurish va ko'tarish, qo'l hamda qanot
mushaklarini rivojlantirish.**



Trenojoyordan foydalangan holda toshni qo'llar yordamida qoringa tortish, qo'l va qanot mushaklarini rivojlantirish.



**Trenojyordan foydalangan holda toshni qo'llar yordamida
pastga tortish, qo'l va qanot mushaklarini rivojlantirish.**



Trenojoyordan foydalangan holda toshni oyoqlar yordamida yuqoriga ko'tarish va oyoq son mushaklarini rivojlantirish.



Qo'shpoyaga tayangan holda oyoqlarni yuqoriga ko'tarib-tushurish.

Qorin mushaklarini rivojlantirish.



**Qo'shpoyaga tayangan holda qo'llarni bukish va yozish.
Qo'l mushaklarini rivojlantirish.**



Tik turgan hold har-xil og'irlikdagi (gantel) toshlarni yelka tomon ko'tarish.



ADABIYOTLAR

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Т., 2001.
2. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Т., 2005.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2009.
4. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. М., ФИС, 1978.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
6. Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1988.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
8. Современная система спортивной подготовки. Под. ред. Сулова Ф.П. и др. М., 1995.
9. Теоретическая подготовка новых спортсменов. Под. ред. Буйлина Ю.Ф. и др. М., 1981.

MUNDARIJA

1-BOB. BELBOG‘LI KURASHNING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISH TARIXI	5
2-BOB. BELBOG‘LI KURASH MUSTAQILLIK YILLARIDA.....	8
2.1. Belbog‘li kurashdagi yutuqlar va tadbirlar.....	8
3-BOB. BELBOG‘LI KURASHNINIG ASOSIY G‘OYASI HAMDA AFZALLIKLARI	12
4-BOB. BELBOG‘LI KURASH MASHG‘ULOTLARI VA RAYONIDA TIBBIY NAZORAT. JISMONIY DAVOLASH ASOSLARI	15
4.1. Tibbiy nazoratning maqsadi, vazifalari va uni tashkil qilish shakllari.....	15
5-BOB. SHAXSIY VA IJTIMOY GIGIYENA	20
5.1. Jismoniy mashqlarning gigiyenik asoslari.....	20
5.2. Belbog‘li kurashda sportchining shaxsiy gigiyenasi.....	22
5.3. Aqliy va jismoniy mehnat gigiyenasi	26
5.4. Sog‘lom bo‘lay desangiz!	27
5.5. Badan qizdirish va sport mashg‘ulotlari paytida oqilona ovqatlanish.....	30
5.6. Badan qizdirish va sport mashg‘ulotlari o‘tkaziladigan joyga, shug‘ullanuvchilarning kiyimi va poyabzaliga qo‘yiladigan gigiyenik talablar	36
5.7. Badan qizdirish va sport mashg‘ulotlarida o‘zini-o‘zi nazorat qilish	38
5.8. Jismoniy rivojlanish va bo‘y o‘sish dinamiksi.....	44
5.9. Ko‘krak qafasi aylanasi aniqlash.....	46
5.10. O‘pkaning tiriklik sig‘imini kuzatish	46
5.11. Jismoniy tayyorgarlik va mushak kuchi dinamikasi	48
5.12. Harakat tezligini rivojlantirish	48
5.13. Egiluvchanlikni aniqlash.....	49
5.14. Sportchilar organizmining ayrim holatlari haqida.....	49
5.15. Belbog‘li kurashda shikastlanishning oldini olish va birinchi tez yordam ko‘rsatish	53
5.16. Davolovchi jismoniy tarbiya.....	56

6-BOB. BELBOG‘LI KURASH MILLIY SPORT TURIDA SPORTCHLARNI TAYYORLASH.....	60
6.1. Sport mashg‘ulotining asoslari	60
6.2. Sportchi tayyorgarligi nazariyasining asoslari.....	61
6.3. Sport mashg‘ulotining vazifalari, tuzilishi, usullari va yo‘nalishlari	63
6.4. Belbog‘li kurashda sport mashg‘ulotining vosita va uslublari.....	65
6.5. Belbog‘li kurashda sportchlarni tayyorlash vazifalari	66
7-BOB. JISMONIY QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISH ASOSLARI.....	71
7.1. Koordinatsion qobiliyatlar va uning mazmuni to‘g‘risida umumiy tushuncha, koordinatsion va unga bog‘liq qobiliyatlarni rivojlantirish.....	71
7.2. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash vositalari	72
7.3. Harakatlarning aniq vaqt-makon tavsiflaridan foydalanish qobiliyatini tarbiyalash vositalari.....	73
7.4. Muvozanat saqlash qobiliyatini tarbiyalash	74
7.5. Noratsional mushak tarangligining pasayishi.....	75
7.6. Koordinatsion qobiliyatlarni (KQ) ko‘p yillik mashg‘ulot jarayonida takomillashtirish	76
7.7. Kuch qobiliyatlarining asosi va mazmuni.....	76
7.8. Mushak qisqarishi turli ko‘rinish va rejimlarining asosiy xususiyatlari.....	77
7.9. Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uslubiyatining asosiy yo‘nalishlari.....	78
7.10. Kuch tayyorgarligi davrida ovqatlanish asoslari.....	81
7.11. Tana og‘irligini nazorat qilish uslubi.....	82
7.12. Tezlik qobiliyatlarini tarbiyalash	84
7.13. Harakat amallari tezligini rivojlantirish uslubi.....	84
7.14. Ayrim harakatlar tezligi va harakat jadalligini rivojlantirish uslubi.....	86
7.15. Tezkor-kuch qobiliyatlarining mazmuni va ularning namoyon bo‘lishi.....	88
7.16. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiga bo‘lgan asosiy talablar	89

7.17. Chidamlilikni rivojlantirish	90
7.18. Chidamlilik turlarining tasnifi	91
7.19. Aerob (umumiy) chidamlilikni takomillashtirish usullari	93
7.20. Egiluvchanlikni rivojlantirish, egiluvchanlik tavsifnomasi ..	94
7.21. Belbog‘li kurashda ruhiy tayyorgarlik	95
7.22. Ma‘naviy, irodaviy sifatlarining mohiyati va ularni takomillashtirish	96
7.23. Ruhiy imkoniyatlarning tuzilishi va ularni takomillashtirish	98
7.24. Mushak harakatlarini ruhiy boshqarishni takomillashtirish	100
7.25. Funksional imkoniyatlarni oxirigacha safarbar qilish qobiliyatini takomillashtirish	101
7.26. Startoldi holatini boshqarish	102
7.27. Belbog‘li kurashda integral tayyorgarlik	104
7.28. Jismoniy tayyorgarlik	105
7.29. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)	106
7.30. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)	106
7.31. Belbog‘li kurashda tezkorlikni tarbiyalash	107
7.32. Belbog‘li kurashda tezkorlikni tarbiyalash uslubi, harakat reaksiyasi va tezkorlikni tarbiyalash	108
7.33. Belbog‘li kurashda funksional tayyorgarlik	112
8-BOB. MILLIY HARAKATLI O‘YINLAR	114
8.1. Qirq tosh	115
8.2. Bo‘ron	115
8.3. Otib qochar	116
8.4. Chillak	116
8.5. Chavandoz yoki uloq	117
8.6. Merganlar	118
8.7. Tortishmachoq	118
8.8. Yelkada kurash	118
8.9. Mindi	119
8.10. Ko‘chma nishon	120
8.11. Xo‘rozlar jangi	121
8.12. Qal‘a himoyasi	122
8.13. Doira estafetasi	123
8.14. Futbolchilar estafetasi	124

9-BOB. MASSAJ QILISH (UQALASH)NI O'RGANING...

9.1. Umumiy o'z-o'zini massaj qilish

10-BOB. SPORT MASHG'ULOTI JARAYONIDA REJALASHTIRISH, NAZORAT VA HISOBOT

10.1. Rejalashtirish mazmuni va uning turlari

10.2. Belbog'li kurashda mashg'ulotni

ko'p yillik rejalashtirish

10.3. Turli sport turlarida sport

yutuqlarining yosh me'yorlari.....

10.4. Yillik reja, uning tarkibi va ishlab chiqish uslubi.....

10.5. Oylik (mezotsikl) va haftalik

(mikrotsiklli) rejalashtirish

10.6. Sportchini tayyorlashda nazorat.....

10.7. Nazoratning asosiy turlari va tashkillashtirilishi.....

10.8. Sport mashg'loti jarayonida hisobot va uning turlari

10.9. Belbog'li kurashda sportchining

mashg'ulotlar kundaligi.....

11-BOB. BELBOG'LI KURASHDA MUVAFFAQIYATGA ERISHISHNING ASOSIY OMILLARI

12-BOB. BELBOG'LI KURASHDA

JISMONIY MASHQLAR.....

13-BOB. BELBOG'LI KURASHDA MASHG'ULOT VA

YUKLAMALAR.....

14-BOB. BELBOG'LI KURASH BILAN MUNTAZAM

SHUG'ULLANISH.....

Belbog'li kurashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ..

Adabiyotlar

**USMANXODJAEV TAL'AT SAIDOVICH
ARTIQOV ZOXYDJON SOBIROVICH
QIRG'IZBOYEV MA'RUFJON MO'YDINOVICH**

**BELBOG'LI
KURASHCHILARNING
JISMONIY TAYYORGARLIGI**

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

ISBN 978-9943-6407-1-9



9 789943 640719