

Тошкент Тўқимачилик ва Енгил Саноати
Институти

«Жисмоний маданият ва спорт кафедраси»



РЕФЕРАТ

Мавзу: Спортчилар тайёрлаш тизимини
бошқарув асослари.

Бажарди: 4а-12 гуруҳ талабаси:
Нуриддинов Ф.
Қабул қилди: Талипджанов Б.

Тошкент-2014

Режа :

1. Спортнинг ижтимоий аҳамияти.
2. Спорт турларининг таснифи.
3. Спорт мусобакалари тизими.
4. Спортчини тайёрлаш тизим.
5. Фойдаланилдиган адабиётлар.

Спортнинг ижтимоий аҳамияти

Спорт назариясининг асосий атамаларига қўйидагилар киради: спорт мусобақалари, спорт ҳаракати, спорт фаолияти, спорт тайёргарлиги, спорт тайёргарлик тизими, спорт кўрсаткичлари, спорт натижалари. Шу атамалар мазмуни ва ҳажмини аниқлаб олмасдан туриб, спорт назарияси ўрганадиган фанни мувоффақиятли равишда эгаллаб бўлмайди.

Спорт - қисқа маънода шахсий мусобақа фаолияти дейилса, кенг маънода шахсий мусобақа фаолияти шу фаолият асосидан келиб чиқадиган махсус тайёргарлик ҳамда унинг норма ва ютуқлари тушунилади.

Спорт мусобақалари - кўрсатиш услуги, спорт ютуқларини баҳолаш ва таққослаш, спорт соҳасидаги конкуренцияларни ўзига нисбатан бошқаришдир. Спорт мусобақалари, бошқалар билан мулоқотда бўлиши керакли омил, шахсни ташкил топиш воситаси, инсон имкониятларини англаб етиш, эталон кўрсаткичларни тузишга қаратилган.

Спорт мусобақалари мақсади - кучли спортчилар ва командалар аниқлаш, спорт маҳоратини такомиллаштириш, жисмоний маданият ва спортни тарғибот қилиш, спорт ташкилотлари, мураббийлар, спортчилар, ҳакамлар фаолиятига объектив баҳо беришдир.

Спорт ҳаракати - ижтимоий ҳаракатнинг махсус шакли бўлиб, тузиш, ривожланиш, сақлаш, спорт бойликларини қабул қилиш ва алмашиш, шахсни ташкил топиш услуги, жамиятга ишчи кучи ҳамда, Ватанни фаол ҳимоячиларини тайёрлайди.

Ўзбекистонда спорт ҳаракати - ғоявий курашнинг керакли соҳаси бўлиб, оммага таъсир кўрсатувчи, инсонда миллий онгни тарбияловчи томонларидан биридир. Спорт ҳаракати тарихан қуйидаги шаклларни: оммавий, ҳаваскорлик спортини яратган. Бундан ташқари бизнес шаклидаги: профессионал спортни юзага чиқаради.

Спорт фаолияти - ҳаракат фаолияти ривожланиши олий шакли бўлиб, инсон фаолият жараёни кўп қирралилиги инсонни жисмоний ва психологик ривожланиши ҳамда такомиллашувини жамиятнинг талабига нисбатан ташкил қилишдир. Спорт фаолияти: шахсий спорт фаолияти ва ташкилий - педагогик фаолиятларга бўлинади.

Инсоннинг спорт фаолияти икки бир-бирига боғлиқ: қайта ташкил топиш ва тушуниб етиш (спортчини бўлиши, кўникма, малакаларини юқори спорт кўрсаткичлари) томони мавжуд.

Функционал гуруҳига таянч бўлиб, спорт тайёргарлиги ва спорт машғулотлари атамалари киради.

Спорт тайёргарлиги - спортчилар машғулотини камраб олувчи, кўп омилли жараён бўлиб, мусобақаларга тайёрланиш ва қатнашиш, машғулот жараёнини ва мусобақани ташкил қилиш, машғулот ва мусобақани илмий-методик ва материал-техник томонидан тайёрлаш; керакли шарт-шароитни, спорт ишлари машғулоти ўқиш ва дам олиш билан қўшиб олиб боришни ҳисобга олади.

Ушбу атамаларни ишлаб чиқаришда спорт тайёргарлиги тизими ва спорт мактаби деб юритилади.

Спорт тайёргарлик тизими - билим, воситалар, услублар, шаклллар ва шу муҳитда ташкил қилиш билан спортчини энг яхши даражада тайёрлашни таъминлаш, шунингдек спортчини тайёрлашни амалий фаолиятидир.

Спорт мактаби - спортчиларни тайёрлашни ягона тизими бўлиб, бир гуруҳ мутахассисларни ижобий изланишга асосланади.

Спорт машғулотлари - бу спорт тайёргарлигини бир қисмидир. Спорт машғулотлари махсус жараёни ўз ичига олиб, аниқ танланган спорт тури бўйича, спортчини юқори кўрсаткичларга эришишида, жисмоний машқлар организмни ривожлантириш, жисмоний сифатлар ва қобилиятларни такомиллаштириш учун фойдаланилган махсуслаштирилган жараёндир.

-спорт машғулотлари педагогик ходиса бўлиб, у спортда юксак натижаларга эришиш учун бевосита йўналтирилган махсус жисмоний тарбия жараёнидир.

"Спорт машғулотлари" атамаси билан бир қаторда спортчини тайёрлаш ҳам қўлланилади.

"Спортчини тайёрлаш"- кенгрок тушунча бўлиб, у спортда юксак кўрсаткичларга эришишга тайёр бўлиши ва уни амалга ошира боришини таъминловчи барча воситалардан фойдаланишни ўз ичига олади. Умуман спорт машғулоти спортчини тайёрлашда биологик ва психологик ўзгаришларнинг мураккаб мажмуаси юзага келтириб, натижада "машқ билан чиниққанлик", "тайёргарлик", "спорт формасида бўлишлик" даражасини яхшиланишига олиб келади. "Машқ билан чиниққанлик" тушунчаси одатда машғулот таъсири остида спортчи организмда содир бўлган ҳамда унинг иш қобилиятини ортишида ўз ифодасини топадиган биологик (функционал ва морфологик) мослашув ўзгаришлари маъносида англанади. Булар: умумий ва махсус турга бўлинади.

"Машқ билан чиниққанлик" - машғулот воситасида организмнинг муайян бир ишга мослашганлик даражасидир.

"Тайёргарлик даражаси" атамаси, "машқ билан чиниққанлик" атамасидан кенгрок бўлиб, тайёргарликни қайси даражада, эканлигини кўрсатади.

"Спорт машғулотлар тизими" - бу спортчилар тайёрлашда бериладиган билимларни, тамойилларни, услублари ва спорт кўрсаткичлари, шунингдек машғулот жараёнини бошқариш ва ташкил қилишда амалий фаолиятини бир бутунлигидир.

"Спорт кўрсаткичлари" - бу спорт маҳорати ва спортчи қобилиятини қайси даражада эканлигини кўрсатиб, аниқ натижаларда берилади. Аниқ холда, тайёрлаш тизимини самарали амалга ошириши мобайнида спорт кўрсаткичлари, спортчини иқтидорлигини аниқлайди. Юқори спорт кўрсаткичи бўлиб, шу спорт турида, максимал имкониятлардан фойдаланганлигини кўрсатади.

"Спорт натижалари" - спортдаги сон ва сифат даражасини кўрсаткичидир.

"Спортчининг таснифи" - спортчини барқарор таснифи бўлиб, маълум вақт ичида спорт мусобақаларида қатнашишини умумлашган якунидир.

Жисмоний тарбия ва спорт назарияси, фан сифатида, инсоннинг жисмоний тарбия ва спорт бўйича жамиятда кўрсатган фаолиятини, янги шахснинг мазкур фаолият давомида, қонуний тарзда шаклланиши ва жисмонан комил инсон бўлиб етишишини ўрганади ва тадбиқ қилади.

Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоийлиги унинг оқибатларидан самарали равишда манфаатдордир деб ҳисоблайди. (О.А. Милштейн).

Бу оқибатлар мажмуи, спорт билан шуғулланган ҳар бир жамоа аъзоси, ҳар бир ижтимоий гуруҳ учун қанчалик фойда ёки зиён келтиришини аниқлаб беради. Буларга қуйидагилар киради:

-аҳолини барча ижтимоий гуруҳ ва табақаларга жисмоний тарбия тизимининг ижтимоий таъсири;

-жисмоний тарбия бошқарувини ташкил қилиш ва унинг фаолият самарадорлиги;

-ҳар бир жамият аъзосининг руҳан ва жисмонан соғлом бўлишига, унинг ижодкор шахс сифатида ҳар томонлама камол топишига, унинг меҳнат фаолияти, ижтимоий сиёсий ҳаракати, умуман, ижтимоий қиёфаси ва фаолиятига, ҳаётда тутган ўрнига спортнинг тарбия, таълим ва соғломлаштиришга қаратилган таъсирнинг амалий натижаси;

-машғулотдан бўш вақтларда самарали дам олиш усуллари ва бундай дам олишнинг оммавийлиги;

-оммавий ахборот воситалари орқали жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилишнинг самарадорлиги;

-ҳалқаро спорт ҳаракатлари ва олимпия ўйинларининг ривожланишига, турли мамлакат халқлари ўртасида тинчлик-тотувлик ва ҳамкорликнинг ривожланишига, кескинликни юмшатишга қўшган ҳиссасининг самарадорлигига боғлиқдир.

Спорт ҳамиша жамият олдида, бир қатор муҳим вазифаларни бажариб келган ҳозирги кунда вазифалар бундан ҳам кўпайиб боради.

Спорт шахснинг ҳар томонлама ривожланишига махсус тарзда таъсир кўрсатади, ҳаётини кўникма ва малакаларнинг шаклланишига ёрдам беради, маънавий, ахлоқий ва ақлий ўсишга, шахснинг мардлик, ирода, руҳий тетиклик каби хусусиятларини чиниқтиришга кўмаклашади, инсонларда ўзаро ҳурмат, дўстлик иноқлик ҳиссиётларини тарбиялайди, ўзаро ёрдам, олийжаноблик, ҳалоллик, байналминаллик руҳий ва бошқалар спортнинг энг муҳим фазилати ҳисобланади.

Спорт кўнгилхушлик ва муҳлислик билан биргаликда соғломлаштириш вазифасини бажаради, унинг соғломлаштириш турлари, дам олиш, жўшқин ҳордиқ чиқаришга қаратилган бўлиб, соғлом ҳаётнинг асоси бўлиб, ҳисобланади.

Назария деганда, асосан у ёки бу соҳадаги тажрибаларни умумлаштирувчи, табиат қонунларини, объектив равишда кўрсатиши асосий билимларни инсон онгида намоён бўлиши тушунилади.

Назария - илмий билимнинг олий шакли бўлиб, тамойиллар ва қонунлар, тушунча ва функциялари, услубият ва қоидаларини, умумлаштириш ва таҳлил қилишда, маълум соҳадаги билимларни бир бутунлигича тушунчага келтиради. Спорт назариясини ҳақиқийлиги спорт фаолияти амалиётда

аниқланади, ёки назария билан амалиёт бир-бири билан мустаҳкам боғлангандир.

Спорт назариясини объектив ҳолати инсон фаолияти соҳасини ижтимоий ҳодисаси сифатида, мусобақаларни ўтказиш ва ташкил қилиш тизимини, мусобақаларда юқори спорт натижалари ва ғалабага эришиш, шу билан соғлиқни мустаҳкамлаш ва инсонни умумий жисмоний ривожлантириш мақсадида ўқув-тренировка машғулотларини ўтказиш ҳисобланади.

Спорт назариясини мақсади - фан сифатида англаб етиш, тавсиф, тушунтириш ва объектив қонунларни башорат қилиш, спорт фаолияти жараёнларини ва кўринишларини, предмет тузилишини ўрганадиган ва ижтимоий ҳолатларни ўз ичига олиши, ташкиллаштирилиши, методик, биологик ва спорт билан боғлиқлигини ҳисобга олишдан иборатдир.

"Спорт назарияси"ни кўп функционаллик жамият ҳодисаси сифатида, жисмоний маданият институти ва жисмоний тарбия факультетларига мўлжалланган ўқув дастуридаги ҳажми бўйича спортчини тайёрлаш тизимидаги спортни ҳар хил соҳалари бўйича ўқув предметиدير.

Спорт назарияси гипотезо-дедуктив ёки индуктив-дедуктив назария турига кириб, бу маълум тизим ва эмперик (амалий тажриба) ҳолатини логик боғлиқлигига эга.

Спорт назарияси бир-бири билан боғланган, предмет ва ҳодисалар мажмуида, спорт соҳасига таалуқли билимлар тизими кўйидаги асосий функцияларга эга: тавсифловчи, тартибга туширувчи, башорат қилувчи олинган натижаларни умумлаштирувчидир. Бундан ташқари амалий ва методологик функциялар билан фарқланади.

Спорт назариясида кўйидаги элементар тузилишлар ажратилади:

1. Дастлабки эмперик асослари (тажриба йўли билан) - бу спорт фаолияти тўғрисида тажриба давомида танлаб олинган, назарий тушунтиришга мухтож маълумотлардир.

2. Дастлабки назария асослари кўйидаги таркибий қисмларга эга:
-кўп йиллик ёки келажакдаги фаолият натижаларини англаб етиши ва амалий қайта тузилишида аниқ ҳақиқатни ёритувчи бирлашган шакли тушунилади, бу эса англаб етган мақсадни ўз ичига олади.

- асосий тамойиллари дастлабки ҳолатда, керакли қонуниятларни билдирадиган назария кутадиган маълумотлардир.

3. Дастлабки логик асослари - спорт назариясида шундай тушунча борки, у ҳодиса ва предметлар хусусиятларини, фақат илмий ҳолда эмас балки, илмий билимгача бўлган билимни ҳам кўрсатади.

4. Ўзининг назарий қисми - бажарилган машқлардан йиғилган самарадорлигини қолдиқ оқибатини, тушунтириш тасдиқлашни ўз ичига олади.

Шундай қилиб спорт назарияси - бу спортни аҳамияти тўғрисида тушунча бериладиган, қонуниятлари ва асосий атамаларига жамиятда амал қилиш, унинг мазмуни ва шакллари бўйича оптимал равишда спорт тайёргарлиги ва мусобақа фаолиятини бирлаштирадиган бир бутун тизимдир.

Спорт турларининг таснифи

Бугунги замонавий спортнинг жуда кўп мустақил турлари пайдо бўлдики, уларнинг ҳар қайсиси ўзининг мусобақа шакли, махсус ҳаракат таркиби, беллашув қоидалари ва мусобақа фаолиятига баҳо бериш усули билан бошқа спорт турларидан ажралиб туради.

Спорт ўйинлари (мусобақа машқлари) бошқача қилиб айтганда ўйналаётган медаллар миқдорига (олтин, кумуш, бронза) қараб таснифланадиган спорт турлари ҳам мавжуд.

Енгил атлетика, сузиш, спорт гимнастикаси, академик эшкак эшиш, бокс бошқа медаллар миқдори кўп бўлган спорт турларига киради. Лекин шу пайтнинг ўзида Олимпия беллашувларида футболчилар битта олтин, битта кумуш ва битта бронза медали учун кураш олиб борадилар.

Спорт турларини мусобақа натижаларини белгилаш усули бўйича ҳам таснифлаш мумкин.

1- гуруҳ - метр ўлчов натижаларига кўра спорт турлари: енгил атлетика, оғир атлетика, велоспорт, тоғ чанғиси, чанғи, от спортлари ва бошқалар.

2-гуруҳ - ўзининг аниқлиги, гўзаллиги, мазмундорлиги, ҳаракат амплитудасига кўра натижаси балл билан баҳоланган спорт турлари - гимнастика, акробатика фигурали учиш ва бошқалар.

3-гуруҳ - яккакураш ва спорт ўйинлари турлари. Спорт турларига кўра ва гуруҳ ўз навбатида гуруҳларга бўлинади:

- мусобақа фаолияти вақти чекланган турлари (футбол, хоккей, баскетбол, кўл тўпи ва бошқалар);

- пировард натижа чекланган турлар (волейбол, теннис, стол тенниси ва бошқалар);

- чекланган вақт тугагунча ғалабага эришиш мумкин бўлган турлар (бокс- нокаут, кураш соф ғалаба).

4-гуруҳ кўп қиррали ҳарактердаги спорт турлари (енгил атлетика кўпкураши, замонавий бешкураш, биатлон, чанғи, икки кураш ва бошқалар).

Спорт машқларини гуруҳлаш тарзининг кўп қирралиги ҳал этилаётган масалалар ҳарактерига кўра ёки бу тафсилот туридан фойдаланиш имконини беради.

Спорт мусобақалари тизими

Спорт мусобақалари ўзига хос фаолият бўлиб рақибларнинг ҳаракатини тартибга солишда катта роль ўйнайди, уларнинг айрим қобилиятларини объектив равишда солиштириб кўришга ва жисмоний сифатларни максимал даражада намоён бўлишини мусобақа давомида ҳаракатланишни максимал даражада таъминлашга имконият яратади.

Спорт ҳозирги кўринишда бир қатор ўзига хос хусусиятларига эга:

- 1). Спорт мусобақалар фаолиятида, рақобат даражасини кетма-кет ютуқларга бўлган талабларини ортиб бориши, спорт мусобақаларининг тизимига асосланиб ташкил этилади (юқори рингга қуйи мусобақаларда қатнашганлар қўйилади ёки пастдан юқorigа).
- 2) Мусобақаларда бевосита бажариладиган ҳаракатларнинг, бошқарилиш шароитларини ва ютуқларини баҳолаш усулларини тенглаштириш ҳисобига амалга оширилади. Бу тенглаштириш мусобақалар ўтказишнинг умумий меъёрлари сифатида муайян қоидалар билан мустахкамланади.
- 3). Мусобақалашувчиларни ҳатти-ҳаракатлари рақобат тамойилларига мувофиқ тартиблаштирилади.

Спортчи танлаб олган туридаги кўрсаткичларни, индивидуал ҳолда ўз имкониятларига қараб намоёиш қилади.

Бу натижалар ё жисмоний ғалабани ёки рақибни ютиш (балларда, голларда, очколарда ва ҳ.к.) натижасини яхшилаш учун вақт бирлигида, масофада, оғирликда белгиланиши мумкин.

Юқори спорт натижаси, спортни шу кундаги ривожланишида инсон имкониятлари эталони бўлиб ҳисобланади. Уларга таққослаб ҳар бир инсон ўзининг спорт натижаларини солиштириб кўриши мумкин ва шунга асосланиб, натижаларни яхшилашни режалаштириш мумкин. Юқоридагилардан спорт натижаларини эталонлик ва рағбатлантирувчи роли яққол кўринади.

Спорт натижалари ҳар доим кўп омиллик ҳодисадир (бу эса кўпгина сабабларга боғлиқ). Жамиятдаги спорт натижалари тараққиётга таъсир этувчи омиллар бўлиб ҳисобланади.

- 1). Спортчининг индивидуал таланти ва юқори натижага тайёргарлик даражаси.
- 2). Спортга тайёргарлик тизимининг самарадорлиги, уни мазмунига таҳлил этилишига ва материал – техник томондан таъминланганлигига.
- 3). Спорт ҳаракатининг кенглигига ва уни ривожланишининг умумий ижтимоий шароитларига боғлиқ.

Спорт мусобақаларининг хусусиятларини ўрганиш, спорт соҳасидаги мутахассисларни қизиқтириб келган ва ҳозирги кунда ҳам ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ.

Биринчидан мусобақа спортни асосий мазмунини ташкил этади.

Иккинчидан, спорт мусобақалари, спорт машғулотидан генетик ва бўйсунуши бўйича "каттадир". Маълумки, инсон маънавияти ва маданияти ривожланишида, ҳар хил яккама-якка кураш ва спорт элементлари ўртасида

Ўйинлар биринчи бўлиб ташкил топган. Кейинчалик эса уларнинг шакллари, услублари ва элементлари ташкил топа бошлагандан кейин тайёргарлик кўриш йўллари аниқлана бошланади. Ҳозирги кунда спорт бу йўналишни кўп соҳаси бўйича спортчилар тайёрлашни илмий асосланган тизими ташкил қилиниб спорт машғулотларини ҳам ўз ичига олади.

Учинчидан, спорт мусобақалари спортчининг жисмоний тактик-техник имкониятларини, захираларини ва спорт жамоасини имкониятларини аниқлашда "Полигон" бўлиб ҳисобланади. Шунинг фақат мусобақа вақтида психологик қаршиликларни енгиш учун рақобатчилик ҳосил қилинади ҳамда спортчини мусобақа фаолиятини психологик структураси аниқланади. Мусобақалар тизими ўз ичига бир қатор официал ва официал бўлмаган мусобақаларни бирлаштириб, спорт фаолиятини нисбатан алоҳида шакл сифатида ташкил қилади. Булар маълум тартибда ўзининг масштаби, аҳамияти, спортчини тайёрлаш босқичлари ва шароитларига қараб бўлинади.

Мусобақаларда асосий ўринларни абсолют биринчиликлар(шахсий ва жамоа) дунё ва олимпиада ўйинлари ҳам эгаллайди. Бундай асосий мақсадга йўналтирилган мусобақалар спортчини тайёрлашга маълум даражада таъсир кўрсатади. Шунга кўра, машғулотнинг айрим босқичлари режалаштирилади, юқори спорт натижаларига оптимал равишда тайёрлаш вақти ва бошқалар аниқланади. Бошқа кўпгина мусобақалар тайёргарлик учун ўтказилади. Спорт машғулотларини умумий вақтида 10-15% мусобақа вақтини аниқлайди.

Мусобақа фаолияти - бу тартиблаштирилган рақобат бўлиб, ўз қобилиятини объектив равишда солиштириш ва максимал даражада натижа кўрсатилишини таъминлаш ҳамда тартибга солишдир. Бу бир қанча махсус хусусиятларга эга:

- 1.Мусобақа тизимида рақобатни ошиб бориш даражасига қараб ҳамда ютуққа бўлган талабга нисбатан (дастлабки ва официал мусобақаларда) фаолияти ташкил қилишга.
- 2.Мусобақа ўтказиладиган воситаларни амалга киритишда спортчини фаолияти, маълум қоидалар ҳамда мусобақани умум меъёрлари билан мустаҳкамланади.
3. Мусобақалашувчиларни хулқини ва ўзини тутиш тартибига ҳам боғлиқ.

Спорт мусобақалари - ҳис-ҳаяжон ҳолатидаги кўринишда бўлиб ҳозирги кунда 100дан ортиқ спорт тури бўйича мусобақа ўтказилади. Ҳар қайси спорт тури, мусобақа ўтказиш учун ўзининг методик хусусияти, қатнашиш шарти, ўтказиш қоидаси ва ғолибларни аниқлаш ва бошқа талаб қилади.

Мусобақа қисман, спортчини тайёрлаш тизимига киради, чунки фақатгина шахсий спорт тайёргарлигига эга бўлмасдан ижтимоий вазибаларни ҳисобга олган (тарғибот, кўргазмалилик ва б.к.) ҳолда ҳам ташкил қилинади.

Спорт мусобақаси - ўйин шаклида рақобат қилиш шакли бўлиб, жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат малакаси ва машқларни бажариш санъати

ёки ўйлаш ва таффакур қилишни ривожлантиришни аниқлаш мақсадида ўтказилади.

Ёш спортчилардан тортиб маҳоратли спортчиларгача мусобақа жуда муҳим аҳамият касб этади.

Мусобақаларга қатнашмай туриб спорт фаолияти ҳақида гапирмаса ҳам бўлади.

Мусобақалар - спортчилар учун, рағбатлантирувчи омил ҳисобланади ва шу пайтнинг ўзида спортчидан юкломани тобора ошириб бориш, иродани тарбиялаш, спорт курашига ўрганиш ва машқ жараёнини назорат қилишга ўргатади.

Спортчининг мусобақаларда кўп қатнашиши шунчалик тажрибага эга бўлишлигини амалиёт кўрсатиб турибди.

Негаки спортнинг барча турлари бўйича беллашувлар сони ортиб кетди.

Масалан, юқори маҳоратли велосипедчи, спринтер йил давомида 200-250 мартадан мусобақага чиқади (Д.А.Полишчук, 1982).

Малакали сузувчиларнинг мусобақа тайёргарлиги кун тартиби ҳам тифиз бўлади. Йилига мусобақалар сони 20-30, давомийлиги 1 кундан 3-5 кунгача, 120-140 мартагача стартлар бўлади (В.Н.Платонов, 1986).

Ўз моҳиятига кўра асосий ҳисобланган, машқларнинг якуний нуқтаси бўлган бош мусобақалар сони кўп бўлмаслиги керак (йилига 3-4 марта, спорт ўйинлари бундан мустасно). Бош мусобақалар оддийдан - мураккабга ва қийинчилигига қараб жойлаштирилиши лозим. Уларни жорий йилга шундай жойлаштирилиш керакки, бундан спортчи ҳал қилувчи энг муҳим мусобақага доимий тайёрланиш имкониятга эга бўлсин, мусобақалар орасида жисмоний ҳамда руҳий дам олсин ва бир мусобақада аниқланган камчиликлар машқ жараёнида кейинги мусобақаларгача тузатилсин.

Мусобақа даврида спортчи иштирокининг сони энг аввало спорт тури хусусиятига боғлиқ. Спорт турларида мусобақалар (ҳафтасига 1-2 мусобақа кунлари) чидамликда алоҳида талаблар қўядиган ва узоқроқ тикланишни талаб этадиган спорт турларидагига қараганда кўпроқ ўтказилади.

Спортчининг мусобақаларда иштирок этишга тайёргарлик тизимида қуйидагиларни ҳисобга олиш зарур:

- спортчи учун мусобақалар хавфсала билан танланиши ва аста - секин қийинлашиб борадиган бўлиши лозим:
- мусобақада кун жихатидан тенг бўлган спортчилар қатнашиш:
- юқори даражадаги ютуқларга эришиш учун зарур бўлган миқдордаги мусобақаларда қатнашиш зарур:
- вақтни у ердан бу ерга кўчиш ва х.к. ва кучни кўп талаб қиладиган мусобақаларнинг кўпайиб кетиши машқ ишларини чеклаб, спортчи тайёргарлигига салбий таъсир этиш мумкин:
- мусобақалар тақвими (кун, тақсимот, мусобақалар қийинлиги даражаси) шундай шароит керакки, бунда катта имкон яратилсин. Ўтказилаётган барча мусобақалар шу мақсадга қаратилмоғи зарур.

Шундай қилиб, спорт мусобақалари эришилган ютуқларни намоиш қилиш, айрим спортчи ва жамоанинг ютуқларини баҳолаш ва солиштириш усули экан.

Спортчиларни мусобақа вақтидаги фаолияти мусобақа фаолияти деб юритилади. Мусобақа фаолияти энг юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган айрим ҳаракат, усул комбинатсиялардан иборат, таёргарликнинг техник, жисмоний, тактик, рухий интеграл даражаси билан таъминланади. Спорт мусобақаларида қатнашиш мусобақа фаолияти кўринишининг шакли ҳисобланади. Спорт беллашуви вақти чекланган рақиблик ҳисобланади, бу жараёнда беллашаётганларнинг қобилятларини объектив равишда солиштирилади.

Рақобат даражаси ва ютуқларига бўлган талабни аста-секин ортиб бориши (спортчини юқори даражадаги мусобақаларда натижаларига тўғридан-тўғри боғлиқдир). Республика миқёсидаги мусобақаларда қатнашиш учун вилоятда ўтказилган мусобақаларда тегишли ўрин эгаллаш зарур (табиийки республика мусобақаларида вилоятлардагига қраганда ғалаба учун рақобат кучли бўлади).

Спортчилар ҳаракатини бир хил шаклга келтириш орқали беллашувлар, уларни бажариш шароитлари ҳақидаги низом, спорт турлари бўйича мусобақа қоидалари билан белгиланади:

- ноантогонистик (дўстона) рақобат (мусобақалар қоидалари) доирасида беллашув ўтказиш тартиби (тарбия).

Беллашув жараёни (спорт мусобақаси) мусобақадаги вазиятини тартибли равишда ўзгартириб туришни англатади.

Ҳозирги вазият ҳолати кейингисининг муваффақиятини таъминлайди, шу пайтнинг ўзида ҳозирги вазият ҳолати аввалгисига боғлиқ бўлади.

Спортчининг мусобақа фаолиятини белгиловчи жихат қуйидаги таркибий қисмлардан иборат бўлади:

- вазиятни идрок этиш
- рақиб ва шерикларнинг юриш туриши
- ўз аҳволининг динамикаси
- олинган ахборот таҳлил ва уни мусобақаларнинг тажрибаси ва мақсади билан солиштириш
- фикран асосий қарорни қабул қилиш
- фикран қабул қилинган қарорни амалга ошириш

Масалан, курашчининг мусобақа фаолиятида қуйидагича таъкидланади:

- курашнинг пухталиги (коълланилган усулларнинг умумий сони бўйича):
- ҳужум ҳаракатларининг самарадорлиги:
- ҳимоя ҳаракатларининг самарадорлиги:
- чарчаган шароитдаги ҳаракатларнинг самарадорлиги ва х.к.

Спортчини тайёрлаш тизим

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан кейинги йилларда Президентимиз спортни ривожлантириш ва уни оммавийлигини ошириш тўғрисида катта ғамхўрлик қилмоқда.

Бу борада спорт тараққиётининг бугунги босқичида биз шундай хусусиятларни кўрамизки, улар спортчини таёрлаш жараёнига жиддий таъсир кўрсатадилар ва тренер билан спортчи олдига янгидан-янги мураккаб вазифа ва топшириқларни қўядилар. Бу вазифа ва топшириқларни эса ўз навбатида, машқ жараёнини ташкил қилишнинг энг муносиб шакл ва усуллари излаб топишга мажбур этади:

- бугунги спортчилар эришган юксак кўрсаткичлар даражасини янада юксалтириш учун оламни энг юқори малакали спортчилар тайёрлаш услубини, шунингдек, спортчини таёрлашда узоқ йиллардан бери қўлланилиб келаётган бугунги - методик усулни ҳам батамом такомиллаштириш талаб қилинади.

- Энг йирик спорт мусобақаларида эришилган ютуқларнинг натижалари тобора ошиб бораётгани сабабли, мусобақа курашлари ниҳоятда кескинлашиб кетди. Бу хол спортчиларнинг техник амалий маҳоратини самарадорлиги, баркарорлиги ва устворлиги, уларнинг устма-уст бўлиб турадиган маъсулиятли стартлар шароитда ахлоқий иродавий ва рухий тайёргарликка бўлган талабни бениҳоя оширади.

- Юксак малакали спортчилар махсус жисмоний тайёргарликнинг шу қадар юксак чўққисига чиққанларки, энди ундан юкорироққа кўтарилиши энг оғир ва мураккаб вазифа бўлиб қолди, шунга кўра, махсус жисмоний тайёргарлик самарадорлигини ошириш захираларини қидириш ва шу билан бирга умуман, машқ жараёни тизимида янгича усул ва услублар зарур.

- Машқ юкламаларини ҳажми ва шу қадар катталлашиб, оғиирлашиб кетдики, уни йиллик цикл доирасида ҳамда унинг ҳар бир босқичини ичига оқилона сингдириш масаласи кўндаланг қилиб қўйилади. Шу билан бирга машғулот самарадорлигини оширишнинг бирдан бир усули деб эътироф этилган муносабатда зарурияти туғилди. Шунга кўра биринчидан турлича имтирозли йўналишларда бўлган юкламалар ўртасидаги энг кўп фойда берадиган нисбатини, иккинчидан, машқларнинг ташкил қилишнинг янги усуллари қидириш зарурати вужудга келди, зеро бундай машқлар спортчида энергия захирасининг сарфланиши ва қайта тикланиш ўртасидаги аниқ муносабатга суянган ҳолда, унинг организм фаолиятидаги мосланиш имкониятларини тўла амалга ошириш учун энг мақбул шароитни кўзда тутди.

- Машқнинг методик масалаларини ҳал қилишда фаннинг вазифаси ошди юқори малакали спортчиларни тайёрлаб етказиш, спортчи организмидаги ҳаётни таъминловчи функционал услубларга тўла қонли таъсир кўрсатиш ва бундай услубларни ўта юксак фаолият даражасига кўтариш билан бевосита боғлиқдирки, эндиликда спортчини замонавий усулда тайёрлаб етказишнинг ўта мураккаб муамоларни илмий-методик

маълумотларсиз, фақат соғлом ақл ва ҳиссиётга суянган ҳолда ҳал қилиб бўлмайди.

Мусобақалар ва ўқув йиғинларини режалаштиришни ҳам албатта ташкилий ҳисоблаш керак. Бу ҳар қандай спорт ишида энг маъсулиятли жараёнدير. Мусобақаларни режалаштириш керакки, улар спорт машғулотлари ўтказиладиган муддатларга албатта мос тушиши, ўз амалиётига қараб тарикбий равишда ўтказилсин, шунингдек, энг йирик мусобақаларнинг қандай шароитда (иқлим, жойнинг денгиз сатхидан қанча баландлиги, вақт минтақаси ва бошқа) ўтказилиши ҳисобга олиниши керак. Мусобақаларни йиллик цикл режасига тўғри тақсимлаш, спорт натижаларининг ўсишини жадаллаштиради, мусобақа даражаси (ранги) га боғлиқ: бундай йиғинларда бажариладиган ҳар битта иш ниҳоятда пухта ўйланиши керак. Масалан: спортчиларни йиғин ўтказиладиган жойга олиб бориш; машғулот кунларининг пухта режалаштирилган тартиби, дам олиш; овқатланиш тартиби, машқ ўтказиладиган жойлар ва ҳоказо ишлар. Булардан ташқари, тарбиявий ишлар, тиббий хизмат, илмий – методик таъминот амалга оширилади. Йиғинлар турлича йўналишда бўлиши мумкин: ўқув – машқ йиғини, куч йиғиш йиғини, назорат – тайёргарлик йиғини, мусобақа йиғини ва ҳоказо. Шунини ҳам айтиб ўтиш жоизки, йиғин бўладиган жойларда спортчи учун яхши шароит яратиш лозим. Ўқув – йиғинларини уюштирувчилар бошқа ташкилотлар билан яхши алоқа ўрнатган бўлишлари зарур.

Спорт ҳақида маълумотлар йиғиш ва уларни таҳлил қилиш йўли билан, нафақат спортнинг бугунги мавқеини, шунингдек, келажагини ҳам кўз олдимизга келтиришимиз мумкин. Бу ўринда турли хил муваффақиятлаштириш хизматлари мужассамланади (мураббий, спортчи, шифокор, психолог, методист ва бошқалар улар янги техник ҳаракатларни тузилиши, амалий мураккаб машғулотларга функционал тайёргарлик, психологик тайёргарлик каби масалаларни биргаликда ҳал қиладилар, яъни спортчилар 2005 йилнинг моделини тузадилар.

Терма командаларни бундай мутахассислар билан таъминлаш учун ҳамма ерда мунтазам равишда янги кадрлар тайёрлаш ва эски кадрларни қайта тайёрлаш ишларини олиб бориш керак. Ҳозирги кунда терма командалар учун олий тоифадаги тренерларнинг малакасини оширувчи бир йиллик курслар очилмоқда. Спорт ҳакамларидан наинки, ҳакамлик маҳорати, балки шунингдек жисмоний, функционал тайёргарлик ҳам талаб қилинмоқда. Мураббийлар учун илмий ва методик конференциялар ўтказилади, олий даражадаги мутахассисларни таклиф қилиш йўли билан мураббийлар тажриба алмашадилар ва вақти – вақти билан қайта аттестация қилиниб турилади.

Ўқув йиғинлари ва мусобақалар пайтида спортчиларнинг бўш вақти ва дам олишини тўғри ташкил қилиш ва самарали ўтказиш зарур. Терма командаларда ғоявий – сиёсий тарбия ишлари, команда аъзоларининг ёшига қараб турлича олиб борилади.

Спортчиларнинг ғоявий – сиёсий тарбияси таркибига назарий семинарлар, сиёсий ахборотлар, муҳим аҳамиятли саналарга бағишланган

кечалар ва шу сингари тадбирлар киради. Инқилоб иштирокчилари, фуқаролар уруши ва меҳнат қахрамонлари, спорт фахрийлари билан бўладиган учрашувларни нихоятда пухта ўйлаб уюштириш керак бўлади.

Йиғин мавсумида меҳнат тарбиясига эътиборни қаратиш лозим (хона, спорт залида, спорт майдончасида навбатчилик қилиш, база худудини озода сақлаш, келган қурилиш материалларини машина ва вагонлардан тушириш, залларни спорт анжомларни таъмирлаш, ошхонада, ётоқхонада навбатчилик қилиш ва бошқалар).

Спортчиларни тайёрлаш тизимида моддий – техник таъминоти муҳим аҳамиятга эга. Спорт базаларини яратиш ва уларни тўлдириш, машғулот жойларидан ҳамма вақт ҳам омилкорлик билан тўғри фойдаланиш, спорт анжомларини сотиб олиш ахборот бериш, таҳлил қилувчи махсус аппаратлар билан таъминланиши керак. Спорт анжомларини ишлаб чиқариш ва улар билан спорт аҳлини таъминлаш масалалари яхши йўлга қуйилмаган, спорт ашё- анжомлари (ҳам стандарт, ҳам ностандарт анжомлар, ҳам болалар учун мўлжалланганлари) нинг сифати паст, тренажёр ускуналари етишмайди.

Спорт формалари, анжомлари, ускуналари ўзгармоқда, спорт натижаларининг бўлғуси киёфаси ҳам ўзгармоқда. Ҳозирги шифокорлар спортчининг машғулотга чидамлилиқ ҳолати ҳақида фақат ўз амалий кўрсаткичлари билан чегараланиб спортчининг умумий машғулотга қай даражада чидамли эканлиги ҳақида гапирмайди.

Мунтазам равишда шифокор кўригидан ўтиб туриш (бу вазифани даволаш физкультура диспансерлари бажаради), даволаш педагогик кузатувлар, ўз саломатлигини ўзи назорат қилиш ва олий даражадаги спортчиларни тайёрлаш жараёнида қўлланиладиган бошқа мажмуали назорат шакллари (масалан босқичма босқич ва жорий мажмуали текширувлар) энг муҳим аҳамиятга эгадир.

Бу ишларнинг ҳаммаси ҳар бир спортчи учун берилган юкламага қанчалик чидай олишини аниқлашда, юкламаларни меъёрга солишда ва уларнинг оғир енгиллигини шунингдек, машқ қилаётган шахснинг ёшини ва жисмоний хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машқ жараёнини режалаштиришда катта ёрдам кўрсатади.

Шифокорлар профилактика ишлари билан шуғулланмайдилар, режалаштириш сифатининг пастлиги учун жавоб бермайдилар, уларнинг шахсий тайёргарлик режалари номигагина тузилган ўқув машқ юкламалари устидан назорат қилиш савияси паст.

Спортчининг саломатлиги, функционал ҳолати, унинг психологик жиҳатдан мусобақаларга шайлиги ва шу каби бошқа жиҳатлари ҳақида амалий маълумот йўқ.

Тиббий назоратнинг вазифаси спортчиларни ҳар йили диспансер кўригидан ўтказиш, функционал тайёргарлик синовларни ишга солиш, назоратни мусобақага тайёргарлик олдидан ўтказиб, кейин камида 3-4 ойда бир мартадан жорий кузатув ўтказилиб турилиши жоиз.

Спортчининг иш қобиляти самарали тиклаш ва оширишга қаратилган тадбирлар қуйидагилардан иборат:

а) организмнинг қаттиқ чарчаши ва ўта зўриқишини бартараф қилувчи махсус гигиеник тадбирлар (бу тадбирлар, куч – қувватни тикловчи педагогик воситалар деб ҳам юритилади).

б) психологик тадбирлар. Спортчи руҳий ҳолатини тартибга солишнинг психо-профилактик ва психо-терапевтик усуллар аутоген (мустақил машқ, руҳий ҳолатни тартибга солувчи (психоругуляция) машқ, гипноз билан ухлаб дам олиш).

Спортчининг иззат – нафсига қаттиқ тегмаслик, унинг руҳиятини авайлаш учун қулай психологик микроиклим яратиш, раҳбарлар, тренерлар, ходимлар, спортчига нисбатан хушмуомила бўлишлари керак. Бундан ташқари, руҳий кескинликни бартараф қилувчи усуллар ва машғулотлардан, дам олишнинг турли хил кўнгилочар воситаларидан фойдаланиш лозим бўлади.

в) ҳар турли жисмоний омиллардан ва организмни қайта тиклаш аппаратларидан кенг кўламда ва комплекс усулда фойдаланиш.

г) таркибида юксак биологик қийматга эга истеъмол препаратлари бўлган таомлардан, қувват ва саломатликни тиклаш учун хизмат қилувчи махсус озуқа омухтасидан шунингдек, инсон организмида модда алмашилиши орлиғида истеъмол қилинувчи озуқалар (қахрабо ва лимон кислотаси)дан, биокимёвий жараёнга таъсир этувчи препаратлардан фойдаланиш.

Спортнинг барча турларини идрок қилиш ғоят мушкул, ҳамма турларини бошқарувчи умумий қонуниятни спортчи чуқур ўрганиши шарт. Шунингдек, спорт келажагини олдиндан кўра билмай, машқлар куч тиклаш жараёнини тўғри ва илмий тарзда режалаштирмай туриб спортни ривожлантириб бўлмайди.

Спортчини курашга тайёрлаш тизимини илмий – услубий жихатдан таъминлаш учун, биринчи навбатда бўлғуси спортчининг моделини тузиш зарур. Спортнинг кўп турлари буйича (югуриш, сузиш, диск ва найза улоқтириш, баландга ва узунликка сакраш, велосипед пойгаси бўлиб қатнашган ва бошқалар), моделлар ишлаб чиқилган. Айни пайтда у турларнинг таркибий қисми ва ўлчамлари ҳам тайёрланган бўлиб тренерлар спортчиларни ҳаракат техникасидаги ҳолатларни тўғрилаш чоғида, ҳамда спортчини бошқа турли хил воситалар билан мусобақага тайёрлаётган чоғларида мазкур ўлчамларга суянишлари мумкин.

Терма командаларни илмий жихатдан таъминлаш, МДХ бўйича ўтказиладиган ҳамда маъсулиятли халқаро мусобақаларга тайёрлаш жараёнида, ҳар қайси номдор спортчининг жисмоний хусусиятлари, машқ қилиш усуллари, қандай юкламага қурби етиши, турмуш тарзи ва ўзга жихатлари имкони борича тўлароқ маълумот олиш зарур. Бу соҳада рақиб команда ёки рақибни услубларини билиш разведкаси тобора ривожланиб бориши керак.

Таъминот билан шуғулланувчи илмий – услуби гуруҳ машқ жараёнини бошқариш, спортчининг спорт формасига киришиши, спорт формасининг динамикаси бўйича албатта ўз мулоҳазасини айтиши керак.

Спортчини тайёрлаш тизими

Биринчи бор **адаптация** (лотинча - мослашиш) тушунчаси Сельенинг (бу тушунчани аниқлаб берган Канадалик олим) умумий мослашиш ҳолати ҳақидаги таълимотида очиб берилган.

Адаптация синдроми (аломати)ни Селье тананинг кўзгалувчи таъсирига нисбатан ноодатий жавоби деб тушунтиради. Бу ҳолат қуйидагича кечади:

Хавотир – резестентлик – ориқла (резенстенлик – танани муҳитнинг турли зиён келтирувчи омиллари таъсирига бардошлиги).

Хавотир даврига тананинг меъёр ва ғайритабиийлик даражасига ўта сафарбарлигига хос хусусиятидир. Агар бу таъсир кучи тўхтамаса, бир қанча вақтдан кейин тана имконияти тугаб, унинг сезиш қуввати сўнади.

Оғир жисмоний юк туфайли (стресс ҳолати) Аденозинтрифосфор кислотаси (АТФ) захирасини камайиши кузатилади, натижада маҳсулотларининг парчаланиш нисбати қолган қисмига қараганда ортиб кетади, бу эса мослашишнинг асосини ташкил этади. Мослашиш жараёнида бир бирига боғлиқ махсус ўзгаришлар кузатилади. Масалан, жисмоний куч таъсири остида юрак оғирлиги 20-40 % га ортиши мумкин, бу билан боғлиқ равишда юрак мушагининг ингичка томир тармоқлари ҳам каттаради.

Мослашувнинг ҳар бир даражасини ўз чегараси бор. Агар кўзгалувчининг кучи борган сайин ортиб кетаверса, унда янги муҳим ҳолат ўрнига мослашишнинг бузилиши вужудга келади, негаки мослашишнинг вазилавий захираси тамом бўлади.

Мослашиш акс мослашиш билан алмашинади. Шундан келиб чиқадикки, спорт билан шуғулланган ортиқча оғирлик тана ва унинг айрим қисмларини зўриқишга олиб келади. Бу доимий натижа бўлмай дам олиш ва иш режимига қатъий риоя қилинмаса, оғирлик ва тикланиш тўғри бир – бирига муносиб равишда олиб борилмаган чоғда юзага келади.

Машқнинг узоқ муддатли дастурини ишлаб чиқишда спортчининг мослашиш захираларини тикланиш ва сақланиш шахсий хусусиятлари билан қатъий равишда муқобиллаштиришдаги ташқи омиллар ҳисобга олиниши лозим.

Тез (беқарор) ва узоқ муддатли (нисбий барқарор) мослашиш каби икки турдагиси мавжуд.

Маълум юкламага жавобан спортчи танасидаги силжишлар спорт амалиётидаги тез мослашишга мисол бўлиши мумкин. Зеро, машқ қилмаган спортчида бу силжишлар машқ қилганга нисбатан паст бўлади, негаки унинг танаси машқ қилган спортчиникига нисбатан камроқ юклама остида ишлашга мослашган. Шунинг учун юқори даражада машқ қилади (спорт имкониятлари юқори бўлган) спортчилар юқори натижалар кўрсата олади. Юқорида келтирилган мисолда турли даражадаги, яъни ХТСУ в 3-разрядли спортчиларнинг осойишталик ва 400м. масофага югурганидан кейин танасидаги асосий аъзоларнинг қиёсий кўрсаткичи берилган.

Нима сабабдан кўрсатилган масофани ХТСУ камроқ тайёргарлик кўрган спортчига нисбатан тезроқ босиб ўтди, деган савол туғилади. Буни биринчи навбатда унинг танасининг юқори функционал имкониятлари билан тушунтириш мумкин.

Югургандан кейин ХТСУ юрак уриши минутига 210 га 3-разрядли спортчини эса 180, нафас олиш нисбати минутига 120л ва 75га тенг бўлади, юксак малакали спортчининг қон айланиш ҳажми 30л бўлган ихтисоилиги пастроқ спортчини бори йўғи 20% бўлади, ҳам кислород истеъмол қилиш фарқи минутига 20 мл/кг қабилида белгиланади.

Бежиз эмаски, тананинг юқори жисмоний иш қобилиятини таъминловчи асосий аъзоларининг бундай имконияти масофани юқори тезликда югуриб ўтишга йўл очади.

Ҳозирда тўқима тушунчаси бу таркибий оқсиллардан иборат бўлган ярим қаттиқ суяк, кўпчилик “найчали” махсус турли хилдаги оддий ва мураккаб молекуласи суюқликлар айланиб юрадиган мураккаб таркибдан иборат. Ундан модда қувватли, ҳамда ахборот алоқалари амалга оширилади.

Тўқималар фаолияти кўпинча кимёвий реакциялар билан боғлиқ, уларнинг ҳар бири ўзининг оқсил – ерменти таъсири остида кечади. Оқсиллар РНК намуналари қолиплар буйича рибосомаларда синтезланади (ҳосил бўлади) улар ДНК даги бир гендан нусха олиш йўли билан ҳосил қилинади.

Генларда тўқималар фаолияти жараёнини бошқарувчи махсус йўриқномалар ва турли оқсилларнинг намуналари мавжуд.

Мушак толаларининг (тўқималарининг) бир қисқариш кучи уч омил билан белгиланади:

- кучли ташқи кўзғалувчи
- аввал “сарфланган” фермент оғирлиги
- “таъминловчи” таркиблар бераётган кучнинг мавжудлиги.

Биохимиклар оқсилларни оддий молекулаларга бир хилдаги тезлик билан парчаланишини аниқладилар. Унинг катталиги “ярим парчаланиш даври” сифатида белгиланади.

Юқорида айтганимиздек янги оқсил “ишчи элементлардан” “талаба бўлганда” рибосомаларда ҳосил бўлади. Оқсил ферментининг ҳар бир молекуласи қанчалик таранг ишласа, янгисини пайдо бўлишга эҳтиёж шунчалик кучли бўлади. Бу ҳолатда янги оқсилни пайдо бўлиши уни парчаланишидан ўзиб кетади, бу оқсил фермент оғирлигини ортишига, шунингдек тўқима вазифасининг кучайишига олиб келади. Оқсил ҳосил бўлишига эҳтиёж камайганда эса, оқсил парчаланиши унинг ҳосил бўлишидан ўзиб кетиш ҳолати юз беради.

Биринчи ҳолатда биз маҳоратнинг ортиши, анча юқори оғирликка мослашиш жараёнини кузатган бўлсак, иккинчи ҳолатда маҳоратни мослашишни сусайишини кузатамиз.

Тезлик билан рўй берадиган мослашиш реакциясида қуйидаги уч босқич кузатилади:

- 1- босқич берилган ишни бажарилишини таъминловчи функционал тизимлар фаолиятини жадаллаштириш билан боғлиқ юрак уриши, нафас олиш, кислород ютиш, лактат тўпланиш ва х.к кучайиши.
- 2- босқич қордаги функционал тизимларнинг фаолиятини мўътадиллашувини ифодалайди. Тананинг нисбатан муқобил ҳолатини кўрсатади.
- 3- босқич тана фаолиятига (жавобига) эҳтиёж ва уни таъминлаш орасидаги мувофиқликни бузилиши билан боғлиқ. Бу ишчи тизимлар ва аъзоларнинг ҳаракати ҳамда фаолиятларнинг асабий бошқариш механизмларини чарчаши, шунингдек куч захираларини ниҳояланишини ифодалайди.

Тез мослашишнинг учинчи босқичига иш билан боғлиқ талабларни танага қайта – қайта юкланавериши узок муддатли мослашувнинг шаклланишига, шунингдек спорт фаолиятини таъминловчи тана аъзолари тизими ва фаолиятини муносибликдан четлашувига олиб келади.

Фойдаланилдиған Адабиётлар

1. Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. - М.: Просвещение
2. Саломатлик: оммабоп медицина энциклопедияси. - Т.: ЎСЭ Бош редакцияси
3. Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида” Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони. «Маърифат» газетаси
4. Ziyonet.uz