

АҲАД НОСИРОВ, ПЎЛАТ УСМОНОВ, ТАЛЪАТ УСМОНХЎЖАЕВ

ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИ

Тошкент
«Янги аср авлоди»
2011

УДК: 796.85
ББК. 75.715 (5Узб)
Н–80.

Носиров А. ва бошқалар. Ўзбек жанг санъати. –Т.: «Янги аср авлоди», 2011 – 208 б

Мазкур қўлланма Ўзбек жанг санъати миллий спорт турига бағишланган бўлиб, шу соҳа мутахассислари педагог – мураббийлари учун мўлжалланган. Қўлланма уларнинг илмий педагогик ҳамда ўқув-услубий жараёндаги фаолиятлари учун муҳим аҳамиятга эга.

ISBN 978-9943-08-6-94-4

УДК: 796.85
ББК 75.715 (5Узб).

Тақризчи:

Р.Д.ХОЛМУҲАМЕДОВ,
ЎзДЖТИ илмий ишлар бўйича проректори,
педагогика фанлари доктори

ISBN 978-9943-08-6-94-4

© Носиров А. ва бошқалар. «Ўзбек жанг санъати». «Янги аср авлоди», 2011 йил.

«Бизнинг юксалиб бораётган қудратимиз, салоҳиятимиз дунё спорт майдонида қўяётган, жаҳон жамоатчилигини ҳайратда қолдираётган қадамларимизда ҳам намоён бўлмоқда».

Ислом КАРИМОВ

СЎЗБОШИ

Мамлакатимиз мустақилликни қўлга киритган кундан бошлаб жисмоний тарбия ва спортнинг миллий хусусиятларини ривожлантириш ҳамда такомиллаштиришга эътибор кучайди. Республикамиз Президенти маърифат ва маънавийтни ривожлантириш билан бир қаторда ёш авлоднинг жисмоний тарбиясига, спорт ишларини янада юксалтиришга катта ғамхўрлик қилмоқда.

Ўзбек жанг санъати спорт турининг мақсади – замонавий ёшларга буюк полвонлар ва довюррак аждодларимиз каби бўлиб етишишлари учун жанг санъатини ўргатиш орқали уларни ҳар томонлама етук, жисмонан бақувват, маънан ва руҳан ривожлантириш баробарида Ўзбекистон тарихига, маданиятига, анъаналаримизга қизиқишни кучайтиришдан иборат.

Юртбошимиз Ислом Каримов уқтирганидек, «Томирида миллий ғурур, Ватан ишқи жўш урмаган одамдан жасорат кутиб бўлмайди. Биз шундай муҳит яратимиз керакки, юртимизнинг ҳар бурчагида, ҳар бир фуқаро қиёфасида озод ва обод Ватандан фахрланиш ҳисси кўзимизни яшнатиб турсин».

Шундай экан, соғлом муҳитни яратишда, ёш авлодни ҳар томонлама жисмонан ва маънан камол топтиришда спорт ҳал қилувчи кучга эга. Биз тадрижий тараққиёт йўлида одимлаётган эканмиз, ҳали ечилиши керак бўлган таълимий муаммолар учрайди. Жумладан, ҳаёт талаби ва тарбия услублари ўртасида қандайдир заифлик, бўшлиқ мавжуд. Бу бўшлиқни тўлдириш учун халқимизнинг бебаҳо анъаналари, ноёб қадриятлари ҳисобланмиш миллий спорт турлари, халқ ҳаракатли ўйинлари, жисмоний тарбия машғулотлари муҳим ўрин тутаяди.

Спорт машқлари, миллий спорт турлари, ҳаракатли ўйинлар ўз-ўзидан эрмак учун қўлланилмайди. Зотан, бу донишманд халқимизнинг асрлар мобайнида жамлаган маънавий жавоҳирлар мажмуасидир. Ўзбек элининг донолигини қарангки, ҳар бир машқ, ҳаракатли ўйин, спорт турлари, аввало, содда, қизиқарли тузилган бўлиб, унинг мағзига халқона оҳанг, миллийлик, меҳр-оқибат, жасорат, мардлик, ватанпарварлик, фидойилик, инсонийлик каби туйғулар сингдирилгандир. Таълим ва тарбиянинг бундай уйғунлигини етук инсон тарбиялаш учун дастуруламал вазифасини ўтайди.

Мазкур қўлланма спорт таълими ўқув муассасаларининг БЎСМ, ОСММ, олимпия коллежлари мураббийларига мўлжалланган. Унда ёш ўқувчиларнинг таълим жараёнидаги ўқув ва мустақил спорт машғулотларини ташкил этиш учун зарур бўлган тарихий, назарий ва услубий билимлар кўлами, уларда амалий кўникма ва малака ҳосил қилишга ёрдам берадиган манбалар ўрин олган. Ушбу қўлланма ёшлар ҳаётида жисмоний маданият ва спортнинг аҳамияти, ёшларнинг кучли, чаққон ва бақувват бўлиб ўсишни яхши йўлга қўйиш, ўзбек жанг санъати тўғрисида касбий маҳоратни ошириш ва камолга етказишда қандай усул ва машқлар зарурлиги каби саволларга жавоб излашда амалий ёрдам беради, деган умиддамиз.

Замонавий болалар ва ўспиринлар спорти бири-бири билан етарлича узвий боғланган қурилмадан барпо этилган: мураббий – ўспирин спортчи – оила.

Бундай ҳамкорлик спортда улкан ютуқларга чорлайди, юқори спорт натижаларига эришишга кўмаклашади.

I БОБ. ЎЗБЕКИСТОНДА ШАРҚ ЯККА КУРАШЛАРИ ТАРИХИ

1.1. Жисмоний тарбия ва спорт тизимида Ўзбек жанг санъати спорт тури

Тарихга мурожаат қиладиган бўлсак, ибтидоий жамоа давридаёқ халқ ҳаракатли машқ элементлари – ҳужум, ҳимоя машқлари ўйинларининг дастлабки намуналари пайдо бўла бошлаган.

Халқимиз неча юз йиллар давомида ҳар бир спорт тури ва ўйинни яратди, сайқаллади ва мукаммаллаштирди. Сараланган ўйин турларини келгуси авлодлар учун кўз қорачиғидай асраб-авайлаб келди.

Тараққиётнинг ҳар қандай босқичида ҳам катта авлод вакиллари ўзлари тўплаган билим ва тажрибаларини ёшларга ҳам ўргатиб, тадрижий боғланишни вужудга келтирдилар. Бунинг натижаси ўлароқ ёшларда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига бўлган интилиш кучайиб борган. Агар ҳаракатли машқлар, ўйинларни синчиклаб ўрганадиган, уларнинг ҳар бири билан танишадиган бўлсак, нафақат кўз қувнайди, балки бу қалб маънавий етуклик, жисмоний баркамоллик сари интилади.

Демак, ёшларни жисмоний тарбиялаш жараёнида спорт турлари ва халқ ҳаракатли ўйинларидан кўпроқ фойдаланилса, уларнинг таъсирчанлиги ҳам ошади. Бунинг эса мамлакатимиз ва миллатимизнинг дунё миқёсида нуфузи юксалиши учун аҳамияти катта. Шундай қилиб, халқ спорт турлари ва ҳаракатли ўйинлар меҳнат, турмуш тарзи, атроф-муҳит, халқ маданий мероси, анъаналари, урф-одатлари, умуминсоний қадриятлари билан бирикиб, ажойиб мутаносибликни ҳосил қилади.

Ёшларни жисмоний жиҳатдан тарбиялашда айрим мажбурий машқлар ўрнига миллий халқ ўйинлари, рақслари, жисмоний машқлар ва миллий спорт турларини саралаб олиш, уларнинг ҳажми, йўналиши ва таъсирчанлигини белгилашда А.Навоийнинг «Маҳбуб ул-қулуб», «Хамса», У.Хайёмнинг «Наврўзнома», Ибн Синонинг «Тиб қонунлари», Кайковуснинг «Қобуснома», Маҳмуд Кошғарийнинг «Девон-у луғатит турк» ва Муҳаммад Заҳириддин Бобур асарлари муҳим манба бўлиб хизмат қилади.

Бобурнинг ижодий мероси «Бобурнома»да тийрандозликка доир лавҳалар берилган: «...Ўқни ўрта чоғлик отар эди, бисёр зарб мушти бор эди, анинг муштидин йиқилмаган йўқдир... Ҳасан Ёқуббек мардона киши эди...»

Ўзбек спорт турлари, машқ мажмуаларини, ўйинларини ўрганиш, тадқиқ қилиш ва уни ёшларни тарбиялаш амалиётига жорий қилиш, миллий қадриятларимиз ва маънавий бойликларимизнинг юксакликка кўтаришда асосий воситалардан ҳисобланади. Халқ яратган буюк хазинани авайлаб сақлашимиз, миллийлик бўёғини асрашимиз ҳамда уни келажак авлодга бекаму кўст етказишимиз зиммамиздаги асосий вазифадир.

Ўзбек халқ маданиятининг таркибий қисми ҳисобланган халқ жисмоний маданияти, янги авлодни шакллантириш соғлом турмуш тарзини яратишда алоҳида ўрин тутди. Илмий услубий ва махсус адабий манбаларнинг тасдиқлашича, аждодларимизнинг маданий тараққиёти ижтимоий-иқтисодий, сиёсий ва маиший ривожланиши билан чамбарчас боғлиқ бўлган. Бу эса ўйинларни, спорт турларини, халқимизнинг маданий турмуш тарзи, жисмоний маданияти билан уйғунликда тараққий этиб келганлигидан далолат беради.

Лекин аждодларимиз жисмоний маданият ва ўйинларининг тарихий тараққиётини турли ижтимоий тузум даврларидаги маданияти, маърифати, тарихий воқеалари ҳамда анъаналаридан алоҳида ажратиб ўрганиб бўлмайди.

Спорт турлари машқ ва ҳаракатли ўйинлар фаолиятнинг мустақил тури сифатида муайян даражада ҳамма вақт жамият ҳаёт тарзини белгиланган десак, муболаға бўлмайди. Кўпгина мамлакатларнинг олимлари ва педагоглари ўйинлар

моҳиятини, унинг келиб чиқиши, тараққиёти ва аҳамиятини ўрганмоқда. Шунга кўра, ҳаракатли ўйинларнинг моҳияти ва келиб чиқишини ифодаловчи турли хил назариялар, фикрлар ва қарашлар ҳам мавжуд.

Ўзбек халқ ўйинлари ва спорт турларининг пайдо бўлиши эрализгача бўлган даврларга, аниқроғи, ибтидоий жамоа тузуми даврларига тўғри келади. Буни тарихий, археологик, этнографик, фольклор ва бошқа манбалар тўла-тўқис исботлайди. Қадимги рим донишманди Элианнинг гувоҳлик беришича, аждодларимиз бўлган саклар қабиласида ўйин мусобақалари жуда кенг тарқалган ва улар халқнинг севимли одати саналган. Унинг тасдиқлашича, саклар қабиласининг йигитлари ана шу ўйин – мусобақада ўзлари устун келган қизларга уйланиш ҳуқуқини олганлар.

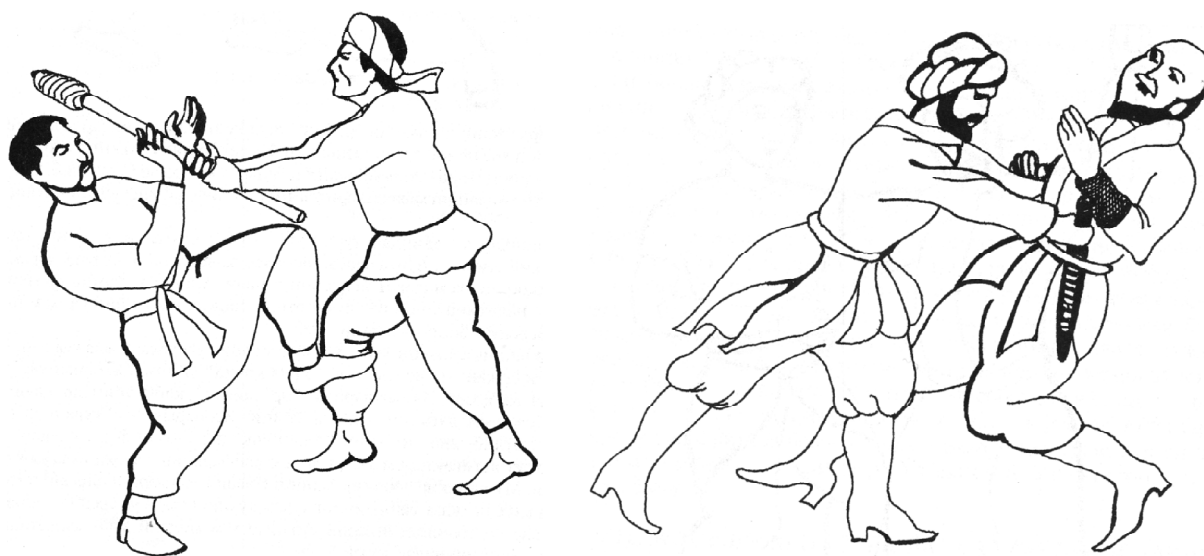
Юнон тарихчиси Помпей Трог қолдирган маълумотларга қараганда, бир вақтлар Ўрта Осиё худудида яшаган қадимги қабилалар муштлашишни яхши биладиган моҳир жангчилар, яъни ҳарбий салоҳиятга эга кишилар бўлгани қайд қилинади. Ўзбек халқ ўйинлари машқ ва спорт турлари жамият эҳтиёжи туфайли бир неча юз йиллар муқаддам вужудга келган. Спорт турлари ва юзага келиш тарихи мамлакатимиздаги тарихий, археологик, этнографик, фольклор, педагогика, фалсафа фанларининг, спорт, театр, рақс ва цирк санъатининг ривожланиши билан чамбарчас боғлиқ.

Ўзбек халқ ўйинлари, машқ турлари мазмунан ғоятда бой, шаклан хилма-хил бўлиб, муайян ижтимоий-тарихий тавсифга эгадир.

«Миллий спорт машқ турлари ва ҳаракатли ўйинлар халқ тантаналари ва томошаларининг энг яхши анъаналарини ўзида жамлади, бетакрор, ўзига хослиги ва хусусиятлари билан миллий маданиятни ниҳоятда бойитди, авлодлар ворислигининг халқ анъаналарини ўзида мужассамлаштирди». (Т.С.Усмонхўжаев, «Жисмоний тарбия», «Ўқитувчи» нашриёти, 2010).

Ўйинларнинг ибтидоий жамоа даврида мавжудлиги тан олинган бўлса-да, бирор халқ ўйинларининг пайдо бўлиш ва унинг тараққиёти масалалари ҳанузгача тўлақонли тадқиқ қилинмаган. Лекин шу кунгача мавжуд бўлган манбаларга таянган ҳолда, халқ ўйинлари машқ турларининг пайдо бўлиши ҳақида мантиқий фикр юритса ва улар тўғрисида муайян тасаввур ҳосил қилса бўлади.

Халқ ўйинлари ва спорти пайдо бўлишини аниқлашда Ўрта Осиё халқларига оид меҳнат ва ов қуроллари, қадимий иншоотларнинг қолдиқлари, қабрлар, тоғдаги конлар ва ғорлар, қояларга ишланган суратлар асосий манба бўлиб хизмат қилади.





Баъзи бир олимларнинг (А.А.Формозов) таъкидлашича, бу лавҳаларда сеҳрли ов маросими акс эттирилган. Ибтидоий одамлар шикорга чиқиш олдидан ёки овдан қайтган чоғда, Заруаткамар ғори ва унинг атрофида ов билан боғлиқ турли хатти-ҳаракатларни ижро этганлар. Шунингдек, Заруаткамар суратлари Ўрта Осиёнинг илк ранг-тасвири туркумидан бўлиб, қадимда бу ўлкада санъатнинг дастлабки намуналари шаклланишидан далолат беради.

«Заруатсой-98» халқаро симпозиуми қатнашчиларининг хулосасига кўра, Заруаткамар илк ибтидоий мактаблардан бири деб тан олинган. Аждодларимиз қолдирган қадимий суратлар ва ёзувлар шу ҳақда гувоҳлик беради. Тарихий маълумотларга қараганда, ибтидоий одамлар ҳаётида овчилик ўйинлари, спорт турлари салмоқли ўрин тутган. Баъзи манбаларда овдан

кейинги ўйинлар ҳақида фикрлар баён қилинган. Ушбу маълумотларни чуқурроқ таҳлил қиладиган бўлсак, унда овчилик ўйинлари овдан олдин ҳам, кейин ҳам ўтказилган, дейиш мумкин. Овдан олдинги ўйинлар овозди машқлари (овга тайёргарликни текшириш, овга руҳий жисмоний шайланиш) вазифасини ўтаган ҳамда жиддий ўзига хос кичик маросим шаклида уюштирилган. Бу ўйин жараёнида ибтидоий одамлар ўлжага яқинлашиш, сўнгра уни осонгина қўлга туширишни ўрганишган, бунинг учун ниқоб кийиб, ҳайвон қиёфасига киришган, унинг юриш-туришлари, хатти-ҳаракатлари махсус машқ қилинган, уларнинг товуш чиқаришлари ўрганилган. Айнан ана шундай ўйинлар жараёнида ёшларни ҳам ов қилишга ўргатишган. Шу боис у ўзига хос мактаб вазифасини ўтаб, бир томондан, овчилик маҳоратини ўстиришга ёрдам берган бўлса, иккинчи томондан, улардан тақлид қилиш санъатини шакллантирган ва ривожлантирган.

ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИ АЪЗОЛАРИНИНГ ҚАСАМЁДИ

Мен ўзбек жанг санъати аъзоси сифатида мустақил Она-Ватанимга, Юртбошимга содиқ фуқаро бўлишга қасамёд қиламан. Улуғ боболаримдан қолган меросларни, аждодларим тарихини қадрлашга, спорт соҳасидаги барча маҳоратимни ўзбек жанг санъатини ривожлантиришга, ҳар бир гиламда баҳслашувда ҳалол курашувчи, кучли ва довюрак бўлишга, ожизларга ёрдам беришга, катталарни қадрлашга, ўзимдан ёшларга намунали бўлишга қасамёд қиламан. Ўз Она Ватанимда гиёҳвандлик ва жиноятга қарши курашишда фаол қатнашишга, Она Ватанимнинг гуллаб-яшаши ва ривожланиши учун ўз кучимни аямасликка қасамёд қиламан!

«ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИ»: ЮТУҚЛАР, ТАДБИРЛАР

Ўзбекистон «Ўзбек жанг санъати» Федерацияси Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги томонидан 2009 йилнинг 14 апрел куни рўйхатга олинди. «Ўзбек жанг санъати» миллий спорт тури – ота-боболаримиздан қолган буюк мерос бўлиб, у Темурийлар жанг санъатининг замонавий кўриниши ҳисобланади.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2009 йил ноябрдаги қарорига биноан, «Ўзбек жанг санъати» миллий спорт турларига киритилди. Ўзбекистон Маданият ва спорт ишлари вазирлиги, Ўзбекистон Шарқ яққакурашлар ва жанг санъатларини ривожлантириш маркази, Ўзбекистон Миллий Тикланиш демократик партияси, «Камолот» ёшлар ижтимоий ҳаракати, «Маҳалла» хайрия жамғармаси билан ҳамкорликда спорт тадбирлари юқори савияда ўтказилиб келинмоқда.

Ўзбекистон Миллий Тикланиш демократик партияси билан асрлар оша етиб келган ва миллий қадриятларимизни кенг оммалаштириш, келажак авлодга етказиш ва уни янада ривожлантириш, довруғини мамлакат ва жаҳон узра ёйиш, иқтидорли ёш спортчиларни рағбатлантириш, келажак авлодни шакллантириш мақсадида имзоланган қўшма қарор ушбу миллий спортимизнинг ривожланишига ва чет давлатларда ҳам кенг тарғиб қилинишга ҳисса қўшмоқда. Иқтидорли спортчиларимиз Миллий Тикланиш демократик партиясига аъзо бўлишди. Ўзбекистон Либерал-Демократик партияси билан ҳамкорликда ЎЖС спорт турини кенг ёйиш ва тарғиб қилиш мақсадида турли тадбирларни амалга ошириб келмоқда.

2009 йилнинг декабр ойида Кореянинг Чонг-Жу шаҳрида Жаҳон Жанг санъатлари уюшмасига (Wo MAU) аъзо бўлди ҳамда Ҳиндистоннинг Деҳли шаҳрида бўлиб ўтган Халқаро Кураш Ассоциацияси ассамблеясида Миллий Кураш ва «Ўзбек жанг санъати» ҳамкорлигида «Жанг-кураш» Халқаро Федерацияси ташкил топди. 2009 йилнинг май ойида Хорватия Давлатининг Пула шаҳрида илк қалдирғочлар W.A.S.C.O. бўйича Жаҳон чемпионатида иштирок этишди. 2010 йилнинг март ойида Ўзбекистон «Ўзбек жанг санъати» Федерацияси W.A.S.C.O Бутунжаҳон Яққа кураш ташкилотига ҳамда Халқаро жанг санъатлари ассоциацияга аъзо бўлди. 2010 йилнинг июн ойида Италиянинг Каляри шаҳрида ўтказилган Жаҳон чемпионатида илк бор «Ўзбек жанг санъати» терма жамоаси аъзолари иштирок этишиб, 7 та олтин, 3 та кумуш ва 1 та бронза медалларини қўлга киритиб, юртимиз шаънини муносиб ҳимоя қилиб қайтдилар. 2010 йилнинг октябр ойида терма жамоа аъзолари Кореянинг Чонг-Жу шаҳрида (Wo MAU) Бутунжаҳон Яққа курашлар Фестивалида 42 та давлатлар орасида иштирок этиб, фаҳри 1-ўринни эгаладилар.

Республикамиз бўйлаб «Ўзбек Жанг санъати»нинг ҳар бир клублари бошчилигида меҳрибонлик уйлари тарбияланувчилари, кам таъминлаган оилаларнинг фарзандлари ҳар томонлама маънавий-маърифий қўллаб-қувватланиб, рағбатлантирилиб, турли тадбирлар ҳам ўтказиб келинмоқда.

1.2. «Ўзбек жанг санъати»нинг миллий қадриятларимизда тутган ўрни

Ҳар бир спорт турининг ўз ватани бор. Жумладан, Кореяда «таэкван-до», Японияда «кратэ», Таиландда «муай-тай», Россияда қўл жанги, универсал жанг, Америкада «кикбоксинг», Хитойда эса «у-шу»...

Ушбу спорт турларининг ҳар бирида ўзига хос жанг санъати мавжуд. Шунинг учун ҳам улар бир-бирини такрорламайди. Улардаги техник ҳаракатларни тақомиллаштиришда мазкур спорт турлари бўйича ўз ватанларида тажрибали

усталар етишиб чиққан, уни тарғиб ва ташвиқот қилишда ҳам фидойилик кўрса-тишган.

Кўп асрлик тарихга эга халқимиз ҳаётидаги турли тарихий ҳаракатлар ора-сида шарқ якка курашлари ва жанг санъатлари ҳам алоҳида ўрин тутди. Ай-тишларича, 5 минг йил Ироқда топилган якка кураш тасвири туширилган ҳай-калча Осиёда анча илгари бу спорт тури ривожланганидан, шунингдек, соҳиб-қирон Амир Темур бобомизнинг ҳарбий юришларидаги жанг санъати ҳам ушбу спорт турининг чуқур илдизга эгалигидан дарак беради.

Тарихчиларимизнинг таъкидлашича, Амир Темур бобомиз ўз лашкарини асо-сан пиёда ва отлиқ аскарлардан тузиб, улар қилич, найза, ўқ-ёй, гурзи, чўқмор билан қуролланишган. Бундан ташқари, кўшида тош, ғўла ва турли ёнувчи нарсаларни отадиган мосламалар бўлган ва жанг майдонларида қурол-яроқ-сиз ҳам соҳибқирон бобомиз лашкарлари кўл ва оёқ зарбалари билан душ-манларни мағлуб этган экан.

1991 йил Республикамиз Мустақилликка эришиши арафасида Жиззах вило-ятининг Фориш туманида халқ миллий ўйинларининг I фестивали ўтказилиб, қадимий спорт турлари намойиш этилди. Жумладан, «оломон пойга», «кўкпар», «қиз қувмоқ», кураш турлари ҳамда унутилаёзган «Тақия туширар» ёки «Қараб теп» жанг санъати бўлиб ўтди. Фестивал қатнашчиларини ҳамда Россия, Тур-кия, АҚШ дан келган меҳмонларни шу иккита бир хил спорт тури кўпроқ диқ-қатни ўзига тортди. Ушбу ўйинга ўхшаш яккама-якка кураш турида қарама-қарши шерикли спортчилар бири-биридан ким олдин бошидаги тақияни оёқ учида, ёки кўли билан уриб туширса, ўша ғолиб ҳисобланади.

Мазкур якка – кураш турининг асли, тарихий маълумотларига кўра, Амир Темур бобокалонимизнинг лашкарлари таркибида шунга ўхшаш «десантлари» мавжуд бўлган экан. Масалан, душман – отлиқ аскарларини биринчи ҳужуми-ни қайтаришда ушбу «десант» – қараб тепчилардан жуда кенг ва аниқ фойда-ланилган. Улар отлиқ аскарларни олдиндан ҳужум қилишини билиб йўлларнинг белгиланган жойларига – пистирмада яшириниб ётар, ҳужумга кириб келиши билан, «десант – қараб тепчилар» отга сапчиб чиқиб, чавандозни оёқлар би-лан тепиб тушириб ҳужумини қайтаришга муяссар бўлишар экан.

Энди ушбу маълумотларни мулоҳаза қилиб кўринг. Бугунги қиличбозлик, ка-мондан ўқ отиш, тошларни узоққа улоқтириш каби спорт турлари ўша даврлар-даёқ лашкарлар томонидан ўзлаштирилиб, уларни ҳақиқий жанг санъатларига айлантирганига Амир Темур бобомизнинг ҳарбий жанг санъати Европа ва Оси-ёнинг турли ҳарбий академияларида асрлар оша ўрганилиб келинмоқда. Ҳатто рус генерали М.И.Иваниннинг «Темурнинг жанг санъати»га бағишланган ўқув дарслиги ҳам мавжуд.

Ўша пайтларда жанг санъатини ўргатиш учун кенг сайхонликларда кураш-лар, кўл жанглари ва ўзига хос пойгалар уюштирилган. Қиличбозлик санъатига алоҳида эътибор қаратилган. Қилич тутишдан олдин оддий таёқларда машқ-лар ўтказилиб, ўзини ҳимоя қилиш ва жангга ташланиш ҳаракатлари ўргатил-ган. Бундай ишларга энг малакали устозлар жалб этилган.

Қадимий Юнонистоннинг (эрамиздан аввалги 384-322 й.) машҳур файласу-фи, атоқли саркарда Искандар Зулқарнайнинг устози – мураббийси Арасту ўша даврда «Болалар учун оғир жисмоний юклар билан уларнинг жисмоний ри-вожланиши ҳамда қобилиятига салбий таъсир кўрсатиши ҳамда ўспиринлик даврида катта ютуқларга эга бўлган ўсмирлар кейин эриша олмаслиги» тўғри-сида айтган.

Ҳарбий юришлар олдиндан турли хил жанг санъатини ўз ичига олган рақс ўйинлари ташкил этилган. Бунга асосан болалар жалб этилиб, рақс ҳаракатла-рида эпчиллик, чаққонлик ва маҳоратли чиқишлар ўз аксини топарди. Айниқса, шамширбозлик, пичоқ билан олишув, палахмон тоши ва камондан отиш, соп-қон улоқтиришга алоҳида эътибор қаратилган.

Шарқда ҳар бир миллатнинг ўзига хос ўйин услублари мавжуд эди. Масалан, туркманларда қўл жангига асосланган «Ўрда қочди», Самарқандда «Хуркач», қирғиз ва қозоқларда «Эр сайўш» каби ўйинлар қадимда жуда машҳур бўлган. Қозоқ ўйини «Жудўрўктасу» кураш, қўл жангини ўз ичига олган бўлиб, яна бир ўйин «Алўп сок»дан тубдан фарқ қилади.

Бир сўз билан айтганда, Шарқ якка курашларининг тарихи қадим-қадимларга бориб тарқалади. Улуғ мутафаккир бобомиз Алишер Навоий асарларига ишланган миниатюра расмларда ҳам миллий жанг санъатининг турли кўринишлари ўз аксини топган. Бундан ташқари, жойлардан топилган деворий суратлар, миллий жанг санъатининг ўзаги жуда қадимдан бошланганидан дарак беради.

Рус ёзувчиси А.Мандузьяк ўзининг «Ислом жангчилари» китобида бу ҳақда жуда кўп маълумотлар берган. Шунингдек, «Бобурнома»да жанг санъатига оид турли хил воқеалар атрофлича ёритилган.

II БОБ. ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИ – МУСТАҚИЛЛИК ЙИЛЛАРИДА

2.1. Шарқ якка кураши ва жанг санъатлари республика маркази ҳақида

Марказ ўз фаолиятини 2004 йилда бошлади. Унга 22 та федерация аъзо бўлиб, 250 мингга яқин ёш спортчиларни бирлаштирган. Марказ кенгаши раиси Аҳат Ҳамзиевич Носиров (ушбу китоб муаллифларидан бири) бошчилигида 5 йил мобайнида илк бор Республика миқёсида кўплаб мусобақалар ҳамда Осиё ва жаҳон чемпионатлари ташкил этилди. Шарқ якка курашлари каратэ, кикбоксинг, қўл жанги ва таэквандо (ИТФ) бўйича Жаҳон ва Осиё чемпионатлари юқори савияда ўтказилди. Ушбу нуфузли мусобақаларнинг юқори даражада ўтказилишида Шарқ якка курашлари ва жанг санъати марказининг хизматлари катта. Юртимизда илк бор марказ томонидан «Тўмарис» совринлари танлови муваффақиятли ўтказилди, шунингдек, Шарқ якка курашлари фестивали ҳар йили ўтказилиб келинмоқда.

Шарқ якка курашлари ва жанг санъати маркази ташаббуси билан янги федерациялар ташкил қилинди, дунёнинг кўплаб давлатларида жанговар миллий спорт турлари кенг тарқалди. Ушбу янги федерациялар қаторида ўзбек жанг санъати федерацияси очилди. Инсоният қадимдан бирор янгилик яратиш сари интилган. Инсон ҳаётидаги энг муҳим жиҳат, албатта ундан кейинги авлодга қолдирган меросидир. Шарқ якка курашлари ва жанг санъатлари дунёсида ҳам буюк инсонлар, устозлар ўтган ва улар ўзларидан сўнг келажак авлодга бири-биридан жозибадор якка курашлар санъатларини қолдирган.

Ҳар бир давлат, ҳар бир миллатнинг ўз жанг санъати ва миллий спорт ўйинлари мавжуд. Японияда – каратэ, дзюдо, айкидо, Кореяда тангсу-до, таэкван-до ва ҳоказо. Дунё давлатларининг миллий жанг санъати ва ўйинлари жуда кўп ва хилма-хил. Буюк инсонларнинг ҳам ўз устозлари бўлган ва улар бир-бирларидан якка кураш сирларини ўрганишган. Масалан, буюк Масутацу Ояма каратэ дунёсига ўзгартириш киритиб, «киоку-синькай» усулини яратди. Таэквандо «отаси» буюк генерал Чой Хон Хи аввало япон каратэси билан шуғулланиб, қора белбоғ II дан унвонига эга бўлган ва кейинчалик корейс миллий курашларидан энг нозик усулларини жамлаб, «таэквандо» жанг санъатини дунёга олиб чиққан. Америкалик машҳур киноюлдузлар якка курашлар дунёсини беқиёс ва чек-чегарасиз деб аташлари бежиз эмас. Барча усуллар бир-бири билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, бу якка кураш билан шуғулланаётган инсонларга маълум.

Ҳозирги кунда юртимизда спортга катта эътибор берилмоқда, шу сабабли миллий спорт ўйинларимизга қизиқиш катта. «Мен ҳам ўзимизнинг жанг санъатимизга эга бўлишимизни ўйлаб, босиб ўтилган 33 йиллик фаолиятимда якка

кураш турлари дзюдо, каратэ, хапкидо, жеткундо, кикбоксинг таэквандо усулларидан олган сабоқлар ва мураббийлик тажрибаларимдан келиб чиққан ҳолда янги – ўзбек жанг санъати усули ишлаб чиқишига асос солдим. Унда чаққонлик, абжирликнинг энг мужассам ҳаракатлари жамланган», дейди Пўлат Усмонов.

2.2. Ўзбек жанг санъатининг асосий ғояси

Замонавий ёшларимизни тарихий, буюк аجدодлардан қолган жанг санъати тури орқали жисмоний ва руҳий ривожлантириш шунингдек, Ўзбекистон тарихига, маданиятига, анъаналаримизга қизиқишни кучайтириш, тарбиялаш ва Ватанимиз, халқимиз ва давлатимизга бўлган ҳурматини юксак даражага кўтариш мақсадида ўзбек жанг санъати спорт тури дунёга келди. У қуйидаги 5 та йўналишдан иборат:

1. Мусобақавий йўналиши: мазкур йўналиш комплекс машқларни бажариш, беллашув (спарринг), кўргазмали чиқиш машқларидан иборат.

2. Соғломлаштириш йўналиши: бу йўналиш билан 7 ёшдан 70 ёшгача бўлган кишилар шуғулланиши мумкин. Барча ҳаракатлар энгил бажарилади. Соғломлаштириш гимнастикаси ҳам мавжуд.

3. Қўл санъати йўналиши қўл ва қўл бармоқлари билан тананинг нозик қисмларига зарбалар бериш ва оғритиш усулларини қўллашдан иборат. У бир вақтнинг ўзида 3,5 мингта ҳимоя ва зарбани ўз ичига олган.

4. Темурийлар жанг усули йўналиши қилич, ҳанжар, таёқ, жуфт таёқ найзалар билан машқлар бажариш ҳамда оёқ ва қўл зарбалари кучини ўлчашдан иборат.

5. Жанг кураши йўналиши эса, рақибни кўтариб ташлаш, чалиш, бўғиш, чангалдан чиқиб кетиш, оёқ ва қўл билан зарбалар бериш каби жанговар усулларни ўзида жо этади.

«Ўзбек жанг санъати» фазилатлари

1. Камтаринлик.
2. Ҳалоллик.
3. Сабрлилик.
4. Ўзини назорат қила олиш.
5. Руҳий жиҳатдан кучлилик.

1. Камтаринлик

Ўзбек жанг санъати билан шуғулланувчи спортчи (шахс) қуйидагиларга риоя қилган ҳолда ўзини назорат қилиб бориши керак:

- а) кибрга барҳам бериш;
- б) ўзининг камчиликларини енга билиш;
- в) ўзгаларга нисбатан камтарона бўлиш;
- г) ҳар доим инсонийлик, олижаноблик ва поклик тарафида бўлиш;
- д) устоз ва шогирд, кекса ва ёшлар ўртасидаги ҳурматни тўғри олиб бориш;
- е) авлодлардан қолган урф-одатларни ҳурмат қилиш;
- ж) ўзгалар касбини ҳурмат қилиш;
- з) ўз ишига масъулият ва сидқидилдан қараш.

2. Ҳалоллик

Ўзбек жанг санъатида «ҳалоллик» сўзи жуда кенг маънони англатади. Яъни, шогирд (шахс)нинг ёлғонни ҳақиқатдан ажрата билиши, баъзи ҳолларда ўзининг ноҳақлигига амин бўлиши ва тан олиши ўз аксини топган.

А) шогирд ўзбек жанг санъати асосларини, ўзининг билимларини нотўғри мақсадда ўрганиб борса;

- б) шогирд ўз устозига ва бошқаларга нисбатан қалбан тескари бўлса;
- в) устозидан хизмат кўрсатмаган унвонни талаб қилса;
- г) олган билимини ёмон йўлда ишлатса;

- е) берган сўзининг устидан чиқмаса;
- ж) бошқалар фикрини тан олмаса, ҳалоллик бўлмайди.

3. Сабрлилик

Ота-боболаримиздан бир нақл бор: «Сабр қилган, синовларга чидаган одам, албатта ўз мақсадига етади ва мукофатга эга бўлади». Сабр қилган инсон ўз бахтини топади. Бахт қуши сабр қилган инсон бошига қўнади. Тарихдан маълумки, инсон ўзининг олий мақсадларига фақат меҳнати, талабчанлиги ҳамда сабр-тоқатлилиги билан эришган.

Ўзбек жанг санъатининг асосий ютуқларидан бири, барча қийинчиликлар ва тўсиқларни енгиб боришдир. Фақатгина тиришқоқлик ва сабрлилик билан юксак натижаларга эришиш мумкин.

4. Ўзини назорат қила билиш

Ўзбек жанг санъати билан шуғулланувчи шахс учун фазилат алоҳида ўрин тутади. Чунки спортчи нафақат сиртдан, балки ички дунёсини ҳам назорат қилиши лозим. Бу эса унинг мусобақалардаги иштирокида ва кундалик ҳаётида намоён бўлади. Мусобақа жараёнида ўзининг назоратини йўқотиш, спортчи ва унинг рақибини учун ҳам салбий оқибатларга олиб келиши мумкин.

Спортчининг ўз ҳаёти давомида ўз қобилияти чегарасини билмаслиги ҳам, унда ўзини назорат қилиш хусусияти йўқлигидан далолат беради.

5. Руҳий жиҳатдан кучлилик

Бу фазилат инсонда кутилмаган вазиятларда учрайдиган хавф-хатар қаршида намоён бўлади. Ўзбек жанг санъати билан шуғилланган ҳақиқий шогирд (шахс) ҳар доим камтар ва ҳақиқатпарвар бўлади. Бундай шахс қандай вазият бўлмасин, унга қарши кучлар қанчали кучли бўлмасин, адолат тантанаси, ҳақиқат ҳимояси учун ҳеч бир қўрқувсиз, иккиланмасдан ва астойдил жанг қилади.

2.3. Ўзбек жанг санъатининг афзалликлари

Ҳарбий хизматчилар, ҳуқуқни ҳимоя қилиш ходимларининг жанговар тайёргарлигини оширишда ўзбек жанг санъати спорти хизмати каттадир. Бу санъат ёшларимизни жисмонан бақувват, ўз Ватанига садоқатли қилиб тарбиялайди. Келажакда Ватанимиз Қуролли кучлари ва ҳуқуқни ҳимоя қилиш органларига етук кадрлар тайёрлашда асосий омиллардан бири бўлиб хизмат қилади.

Ўзбек жанг санъатида рақибни кўтариб ташлаганда бел, оёқ билан ҳаракат бажарилади. Чалиш йўналишида жуда кўп чалиш турлари бор. Оёқ билан ичкарига ва ташқарига ярим айланма чалиш, ичкари ва ташқарига илмоқ чалиш, тик турган ва ўтирган ҳолатда айланма чалиш, ўтирган ҳолатда орқага тепиш бошқа ва ҳаракат усуллари мавжуд.

Ўзбек жанг санъатида ҳимоя билан зарба бир пайтда бажарилади. Бундай ҳаракат спортчининг рақибига зарба бериш билан бирга ўзининг ҳимояланишини таъминлайди.

III БОБ. СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ ЖАРАЁНИДА ТИББИЙ НАЗОРАТ. ЖИСМОНИЙ ДАВОЛАШ АСОСЛАРИ

3.1. Тиббий назоратнинг мақсади, вазифалари ва уни ташкил қилиш шакллари

Тиббий назорат жисмоний машқ ва спорт билан шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарликларини ўрганиш ҳамда яхшилашга йўналтирилган.

Ривожланиш даражасини кўтариш, ёшларни юксак спорт ютуқларига эришишлари учун жисмоний маданият ва спорт воситаларидан тўғри фойдаланишга ўргатишдир. Тиббий назорат олдида қуйидаги вазифалар туради:

а) ўқув машғулотларини, жисмоний тарбия – соғломлаштириш тадбирлари ва спорт мусобақаларини ташкил этиш чоғида, санитария-гигиена ва даволаш талабларини бажаришни назорат қилиш;

б) жисмоний тарбия – соғломлаштириш, оммавий спорт тадбирларининг юқори самарадорлигини таъминлаш, жисмоний тарбия ва спорт жиҳозларини ўқувчиларнинг ҳаёти ва турмуш тарзига жорий қилиш;

в) турли жисмоний машқлар ва спорт турларидан соғломлаштириш ва бошқа вазифаларни ҳал этиш мақсадида мустақил фойдаланишда ўқувчиларнинг саводхонлигини ошириш.

Тиббий назорат бир қанча тиббий ва тиббий-педагогик тадбирларни ташкил этиш шаклларини ўз ичига олади. Қабул қоидаларига биноан ўқувчи қайси тиббий гуруҳга мансублиги кўрсатилиб, саломатлик ҳақида маълумотнома берилади. Бироқ қабул қилишда ҳар бир ўқувчининг тиббий кўрик ҳақида маълумотномаси бўлса-да, чуқур тиббий кўриқдан ўтиши шарт. Бунда унинг бўйи, вазни, тинч ҳолатда чуқур нафас олиб ва нафасни тўлиқ чиқарган пайтда кўкрак айланасининг катталиги, ўпканинг тириклик сифими (ЎТС), юрак уриши тезлиги (ЮУТ), артериал қон босими, панжа мушаклари ва бошқа антропометрик ва функционал кўрсаткичлар янада пухта ўрганиб аниқланади. Шундан сўнг илк тиббий гуруҳларга ажратилади ва уларни спорт машғулотларига, мусобақаларга қатнашишга рухсат бериш ёки бермаслик масалалари ҳал қилинади.

Ўқувчиларнинг тиббий гуруҳларини ташкил этишда тиббий комиссия аъзолари Соғлиқни сақлаш вазирлигининг меъёрий ҳужжатларидан фойдаланадилар. Уларда тиббий гуруҳларнинг мезонлари ва мумкин бўлган жисмоний юклама кўрсатилган ҳамда спорт машғулотларига тўғри келиши ёки тўғри келмаслиги қайд этилади.

Асосий тиббий гуруҳга соғлиғида ҳеч қандай нуқсони бўлмаганлар ёки бир озгина ўзгариш бўлганлар, етарлича жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарликка эга бўлганлар киради. Уларнинг спорт гуруҳидаги машғулотлардан бирига ёки тўлиқ ҳажмдаги ўқув дастури бўйича спорт мусобақаларига қатнашишига йўл қўйилади.

Тайёргарлик тиббий гуруҳига саломатлигида бирозгина ўзгариши бўлган, етарлича жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлиги бўлмаганлар киради. Гуруҳга қўйиладиган ўқувчилар жисмоний тарбия ўқув дастури бўйича машғулотларга ҳаракат, кўникма ва малакаси мажмуини аста-секин ўзгартиришлар шarti билан қўйилади.

Махсус тиббий гуруҳга саломатлигида доимий ёки вақтинчалик ўзгариш юз бериб турадиганлар, чегараланган жисмоний юкломани талаб этадиган, ўқув ва ишлаб чиқариш ишларини бажарадиганлар қўйилади. Бундай тиббий гуруҳ ўқувчиларига махсус ўқув дастури бўйича жисмоний машқ машғулотларига рухсат берилади.

Юқорида ўқув муассасаси ўқувчиларининг дастлабки тиббий кўриги мазмуни баён қилинган. Улар бир неча бор қўшимча ва такрорий шифокор кўригига ҳам жалб қилинадилар.

Такрорий шифокор кўриги ўқув-машғулот жараёнининг қай даражада тўғри ва самарадорлиги ҳақида маълумот олиш имконини беради. Спортчилар қўшимча тиббий кўриқдан мусобақа олдидан касаллик ё шикастланиш юз берганда, ё мунтазам жадал машғулотдан сўнг ўтадилар. Етакчи спортчилар (туман, шаҳар, вилоят диспансерлари), БЎСМ ўқувчилари эса доимий жисмоний тарбия – тиббий кабинет ва диспансерлари назорати остида бўладилар.

Тиббий – педагогик назорат жисмоний тарбия ўқитувчиси ва мураббий ҳамкорлигида бевосита ўқув-машғулоти ва мусобақаларида олиб борилади.

Тиббий назорат қуйидаги шаклларда: ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш мобайнида ўқув машғулотлари ва мусобақаларида, машғулот йиғинлари ва спорт-соғломлаштириш оромгоҳларида; машғулот ва жисмоний тарбия – соғломлаш-

тириш тадбирларини ўтказиш ва шарт-шароитларнинг санитария-гигиеник ҳолати текширилганда; спорт машғулотларида шикастланишнинг олдини олиш ва огоҳлантиришда, шуғулланувчилар орасида касаллик тарқалишини огоҳлантиришда, ўқувчилар ўртасида санитария маърифий ишлар олиб борилганда ҳам ташкил қилинади.

Замонавий спортдаги тиббий назоратнинг муҳим шакли махсус (антидопинг) назорати бўлиб, у организм иш қобилиятини айирувчи омиллар, яъни саломатлик учун хавфли моддаларни спортчилар қабул қилишларининг олдини олиш ҳамда огоҳлантириш, организм энергия манбаини ортиқча сафарбар қилишдан иборат.

Модда алмашинувининг ортиқча рағбатлантирувчи бундай омиллари вақтинча иш қобилиятини оширади, ҳимоя механизмини ишдан чиқаради, оғир паталогик (касалмандлик) ҳолатларининг ривожланиши хавфини туғдиради, ҳатто айрим ҳолатларда ўлимга ҳам олиб келиши мумкин. Допинг қабул қилган спортчиларни аниқлашнинг замонавий усуллари ишлаб чиқилган. Спортчининг допинг қабул қилганлиги тасдиқланган ҳолатларда, у мусобақадан четлаштирилади, тўплаган натижаси эса бекор қилинади.

Тиббий текширувнинг таркибий қисми жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланишини баҳолашдир. У ташқи кўрик усули – антропометрик ўлчов ва ҳисобларда баҳоланади.

Ташқи кўрик пайтида қадди-қомат, гавда суякларининг шакли (кўкрак қафаси, орқа, қорин, оёқлар), мушакларнинг ҳолати, тери қатлами, семириш ва бошқа)лар ҳисобга олинади.

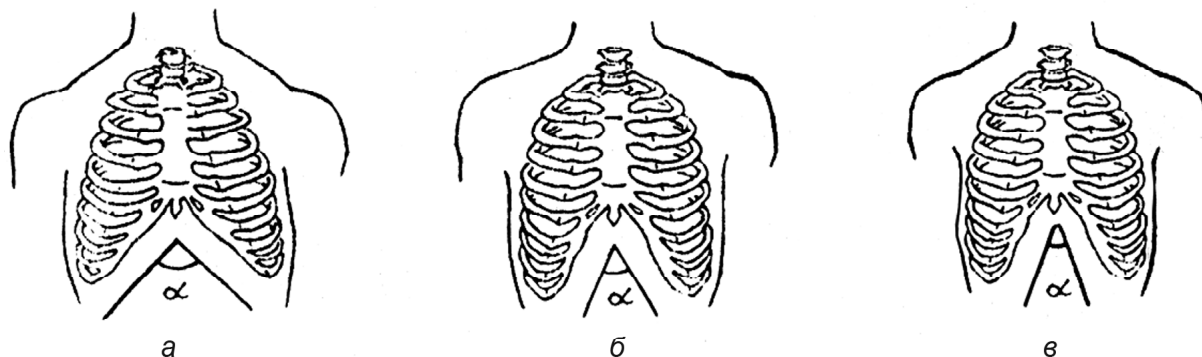
Кўкрак қафаси қуйидаги: конуссимон (а), цилиндрсимон (б) ва зичланган (в) кўринишда бўлади. (1 – а, б, в расмлар).

Жисмоний машқ машғулотлари ва спорт кўкрак қафаси ҳажмининг ошиши ва ўзгаришига таъсир кўрсатади. Бадантарбия ва спорт билан шуғулланувчиларда кўкрак қафасининг цилиндрсимон шакли кўпроқ кўзга ташланади, чунки улар нафас олиш аппарати ишининг энг юқори самарадорлигини таъминлайди.

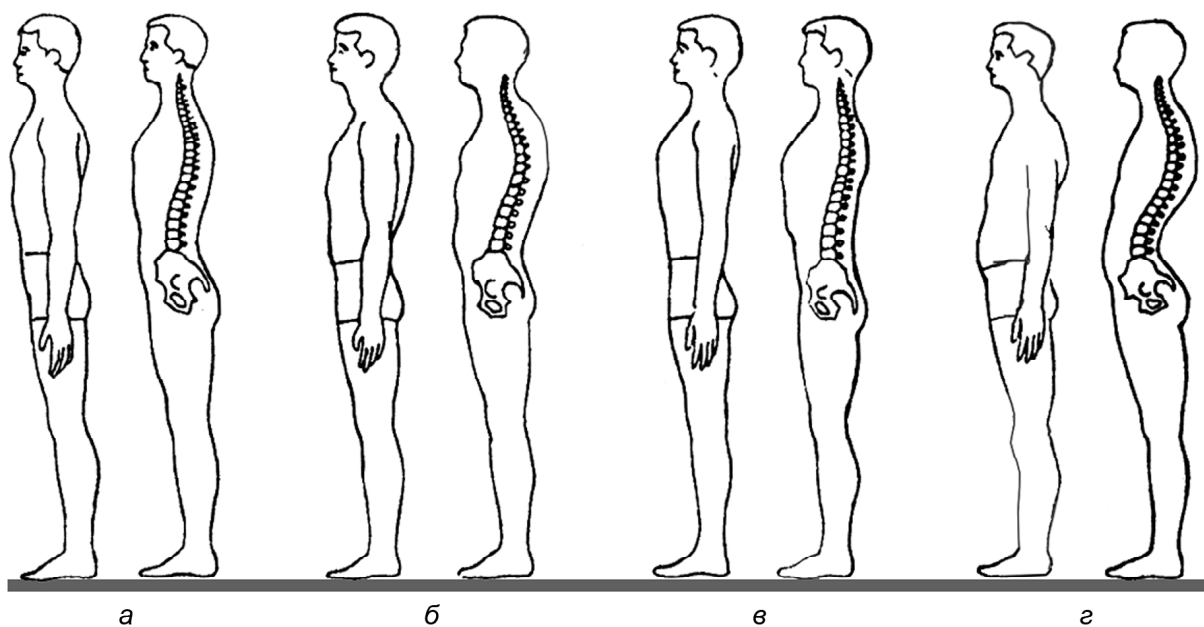
Умуртқа поғонаси шаклига кўра меъёрли – тўғри (а), думалоқ (б), текис (в), эгарсимон (г) бўлади (2- а, б, в, г расмлар). Муайян маънода умуртқа поғонасининг шакли умуртқа поғонаси устунининг ривожланиш даражасига боғлиқ (2-расм).

Жисмоний машғулотлар, шунингдек, махсус (тузатувчи) машқлар билан, мушакларни мустаҳкамлашга таъсир кўрсатиб, сколиоз – умуртқа қийшайиши тўғриланади. (3-а, б, в расмлар) 3-расм.

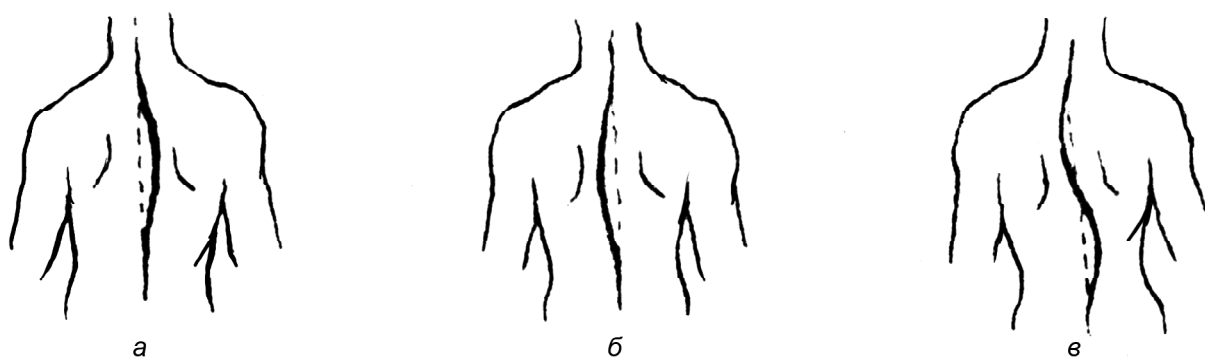
Эрта болалик ёшидан, одатда, оёқнинг шакли барқарор шаклланиб боради. Бироқ болаликдаги айрим касалликлардан сўнг ва мушакларнинг етарлича



1-расм.



2-расм.



3-расм.

ривожланмаганлиги натижасида оёқ шакли ўзгариши мумкин. Жисмоний тарбиячи ва спортчиларда оёқ панжаси кўпинча нормал шаклга эга бўлади, чунки ранг-баранг жисмоний юкламалар (юриш, югуриш, сакраш ва бошқа машқлар) оёқ панжа мушакларига ижобий таъсир кўрсатади, унинг қуббасини мустаҳкамлайди.

Олиб борилган антропометрик ўлчашлар натижасида жисмоний ривожланиш хусусиятлари ва даражаси, спортчининг жинси, ёшига мослиги, жисмоний ривожланишнинг жисмоний машқ ва спорт таъсирида ўзгариши аниқланган. Антропометрик ўлчашлар, одатда, ҳар вақт куннинг бир пайтида, бир спорт кийимида (яхшиси, спорт калта иштонида), бир жиҳознинг ўзида олиб борилади. Бу фақат юқори даражадаги аниқ ўлчов бўлмай, балки аниқланган ўзгаришнинг объективлигини тўғри баҳолашга эришиш имконини беради.

Бўйнинг узунлиги бўй ўлчагич билан 0,5 см гача аниқликда ўлчанади. Ўрнаилаётган киши ўлчагич рейкаси ёнида тик ҳолда орқаси билан туради. Ёғочга товони, орқаси, кураги тегиб туради. Бошни шундай ҳолатда ушлаш керакки, кўз тўғри бурчак остида ва қулоқлар горизонтал кўринсин. Ўлчагичнинг ёғочи бошга эркин туширилади. Гавда узунлигини ўлчаганда кун охирига нисбатан эрталаб уйқудан уйғонгандан сўнг 1–3 см га узунроқ бўлишини ёдда тутиш

керак. Оғир жисмоний ишдан сўнг тана узунлиги 3-5 см га қисқаради. Вазн тиббиёт тарозисида 5 гр гача аниқлик билан ўлчанади.

Гавда қисмларининг айланаси (бўйин, кўкрак қафаси, бел, сон, билак ва бошқалар) сантиметр тасмаси ёрдамида ўлчанади.

Кўкрак қафасининг айланасини ўлчаганда кўкрак айланаси тинч, максимал нафас олиш пайтида ёки тўлиқ нафас чиқаргандан сўнг ўлчанишига аҳамият бериш керак. Охирги икки ўлчовдаги фарқ кўкрак қафаси экскурсияси деб айтилади. 8-10-12 см миқдорлар нафас олиш аппаратининг яхши ривожланганлигини кўрсатади. Бундай кўрсаткичлар кўпинча бадантарбиячи ва спортчиларга хос. Жисмоний меҳнат, жисмоний машқлар билан шуғулланмайдиганларда бу кўрсаткич, одатда 5-7 см дан ошмайди.

Билак айланаси икки ҳолатда ўлчанади. Биринчиси таранг, иккинчиси, бўшаштирилган ҳолда. Уларнинг фарқига биноан билак мушагининг ривожланиш даражаси (икки бошли ёки уч бошли мушакка кўра) аниқланади.

Махсус асбобларда билак, кўкрак қафаси ва тос ёғ қатламининг қалинлиги ўлчанади. Чўзилувчи бел кучи ва панжа мушакларини ўлчаш учун ҳар хил динамометрлар қўлланади.

Ҳозирги пайтда жисмоний ривожланиш мажмуини баҳолашнинг илмий асосланган усулларида фойдаланилмоқда.

3.2. Шахсий ва ижтимоий гигиена. Жисмоний машқларнинг гигиеник асослари

Гигиена инсон саломатлигига ташқи муҳитнинг таъсирини ўрганади. Гигиенанинг асосий вазифаси – яшашнинг энг қулай шароитини излаш, инсоннинг иш унумдорлигини ошириш қобилиятига эга бўлган организмнинг ташқи муҳит зарарли таъсирига қаршилигини кучайтиришдир.

Инсонни ўраб турган атроф-муҳит доимо ҳаракатда ва ўзгаришда. Инсон организми учун барча таъсирни ёқимли деб бўлмайди. Шунинг учун ҳам организм доимо ўзгарувчан ташқи муҳит шароитига мослашувчи жараёнда бўлади. Кишиларда ташқи таъсирга мослашиш чегараси ҳам ҳар хил. Масалан, баъзи одамлар ҳаво сал совиганида касал бўлиб қолади, бошқалари эса совуқда энгил усти-бошда юраверади, ҳатто, қишда муздек сувда чўмилади. Айримлар ёз кунлари кун бўйи ишлашлари мумкин. Жазирамада қолган баъзи кишиларнинг териси қуёшда 3-4 соатдан сўнг қуяди. Айрим спортчилар 42 км 195 м марафон масофани босиб ўтгандан сўнг, ҳатто, кечқурун рақсга ҳам бора олади. Чиниқмаган киши эса унча катта бўлмаган жисмоний машқ ёки ишдан кейин ўзини лоҳас ҳис қилади.

Бадантарбия ва спорт ўзгарувчан атроф-муҳит шароитига инсоннинг мослашишида муҳим восита ҳисобланади. Яъни, жисмоний машғулотлар инсоннинг мослашиш механизмини машқ қилдириш учун катта аҳамият касб этади ва ўзгарувчан ноқулай об-ҳаво шароитларига унинг иссиқ ва совуққа, нам ҳаво, одадий бўлмаган жисмоний юклар ва бошқаларга қарши тура олиш қобилиятини ривожлантиради.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги 1999 йил 27 май 271-сонли қарорини амалга ошириш мақсадида 1999 йил 271-сонли қарорига биноан ўқувчилар ва талабаларнинг умумжисмоний тайёргарлигини махсус тестлар бўйича текширишнинг умуммиллий ҳафтасини жорий қилиш, шунингдек, мамлакатимиз аҳолисининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ҳамда ўстириш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш мақсадида, махсус тестларни муваффақиятли топширганлик учун халқ достони қаҳрамонлари шарафига «Алпомиш» ва «Барчиной» деб номланган уч даражали кўкрак нишонларини таъсис этиш концепсияси топширилди.

«Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларининг барча босқичларида шахсий ва ижтимоий гигиена бўйича мажбурий билимлар, уларни амалиётда қўллай билиш киритилган:

13-14 ёшлилар учун жисмоний машғулотлар давомида ўз-ўзини бошқариш, назорат кундалиги, жисмоний машғулотлар пайтида томир уриш кўрсаткичидан фойдаланиш;

15-16 ёшлилар учун ўқиш ва дам олишнинг қатъий тартибини; толиқиш, унинг белгилари ва олдини олиш чоралари, жисмоний машғулотлар даврида томир уриши;

17 ёшлилар учун юктамалар, томир уриш ҳолати, муқобил кун тартиби, овқатланиш, тикланиш массажи ва бошқалар.

Шахсий ва ижтимоий гигиена соҳаси бўйича мунтазам билимларни, жисмоний машқларнинг гигиеник асосларини ўрта махсус, касб-ҳунар коллежлари ўқувчилари, олий ўқув юрти талаблари эгаллашлари зарур. Ёшлар учун «Алпомиш» ва «Барчиной» тестларининг ўз ёшларига доир мажмуида шахсий гигиена масалаларини чуқур ўрганиш назарда тутилади: бу турли касб эгаларининг оптимал ҳаракат режими, жисмоний машқ машғулотлари пайтида уларнинг оқилона овқатланиши, тикланиш массаждан ва бошқалардан фойдаланиш, саломатликни асраш ҳамда мустаҳкамлаш, жисмоний ва ақлий иш қобилиятларини кўтариш учун жисмоний маданият ва спортнинг қулай воситаларини қўллашдан иборатдир.

3.3. Ўзбек жанг санъатида спортчининг шахсий гигиенаси

Спортчилар ўз организмлари функцияларини такомиллаштириш мақсадида онгли равишда фаолият шароитини мураккаблаштирадilar, масалан, юкни кўп марта кўтарадilar, катта масофани босиб ўтадилар, оғир машқларни бажарадилар. Бироқ, фаолият шароитини мураккаблаштириш ишига бемаслаҳат киришиб бўлмайди, яъни гигиеник қоидалар асосида мустаҳкамланган ва жисмоний маданият ҳамда спорт билан шуғулланувчилар учун тавсия қилинган, жисмоний юктамаларнинг илмий асосланган меъёрларига риоя қилишни тақозо қилади. Уларга ўқув-машғулоти ишларида риоя қилиш керак. Спортчига қандай шахсий гигиеник талаблар қўйилади? Шахсий гигиенанинг асосий талаби меҳнат фаолияти ва турмуш шароитида инсон саломатлигини асраш ва мустаҳкамлашга йўналтирилган. Бу қоидаларнинг кўпчилигини инсон болалиқдан ўзлаштиради, яъни у об-ҳавога қараб кийинади, ювинади, тишларини ювади ва ҳоказо. Шахсий гигиенанинг бошқа қоидалари ва меъёрлари ҳам бор. Чунончи, кун тартиби, меҳнат ва дам олишни самарали алмаштириш, тана ва терини парваришлаш, меъёрида ухлаш, овқатланиш, кийим ва пойафзалга бўлган талаблар ва шу кабилардир. Булар бутун ҳаётини фаолият давомида ўргатилади ва билиб олинади. Қанча эрта ўзлаштирилса, улар шунча мукамал ривожланади, ҳаёт шунча тўлақонли ва қизиқарли, ижодий фаолият янада давомли ва сермазмун бўлади.

Кун тартиби ёки куннинг қатъий тақсимланиши доимий бир вақтда туриш ва эрталабки гигиеник бадантарбия (ЭГБ), сув муолажалари ва нонушта, ишга ёки ўқишга бориш, катта танаффус ва уйга қайтиш, тановул қилиш ва дам олиш, спорт машғулоти, уй юмушлари, кўнгил очиш, кечки сайр, уйқуга тайёргарлик ва бошқа фаолият турларидан иборат. Узоқ йиллар амал қилинган бундай кун тартиби хатти-ҳаракатларнинг тартиблилигида, ҳаёт фаолияти мураккаб ички жараёнларнинг ўтишида намоён бўлади. Масалан, доимий равишда, бир вақтда уйғониш, ЭГБни, албатта, бажариш бутун организмдаги ритмик фаолиятни, юқори иш унумдорлигини ва кун мобайнидаги кўтаринки кайфиятни таъминлайди. Доимий кун тартибининг мавжуд эмаслиги эса ишга секин киришишда, ўзини ёмон ҳис қилишда, спортчиларда эса натижалар пасайишида намоён бўлади.

Кун тартибини тузишда инсон ўзининг бандлигини – катта-кичик ишлардан, майда-чуйда ишларгача ҳаммасини ҳисобга олиш лозим. Жисмоний тарбия ўқитувчисининг маслаҳати, уларнинг билими ва тажрибаси шундай кун тартибини тузишга, муваффақиятли ўқишга ҳамда сеvimли спорт тури билан шуғулланишига ёрдам беради. Қуйида (1-жадвалда) намуна тариқасида спорт шуъбасида шуғулланувчи ўрта махсус таълим муассасаси ўқувчисининг кун тартибини мисол келтирамиз:

1-жадвал

Сутка вақти	Фаолият турлари
7.00	Туриш, ўрин – кўрпани йиғиштириш
7.05 – 7.20	Эрталабки гигиеник бадантарбия (ЭГБ)
7.20 – 7.45	Чиниқтирувчи муолажа, ювиш, кийиниш
7.45 – 8.00	Нонушта
8.00 – 8.20	Ўқишга йўл олиш
8.20 – 14.30	Ўқув машғулоти, жамоат ишлари
14.30 – 15.00	Уйга қайтиш
15.00 – 15.30	Тушлик
15.30 – 16.30	Тушлиқдан сўнгги дам олиш
16.30 – 18.00	Жисмоний машғулоти ва уйда мустақил жисмоний машқларни бажариш, шунингдек, дарс қилиш, уй ишлари, сайр, кўнгилочар ўйинлар ва бошқалар билан машғул бўлиш
18.00 – 18.10	Тушки – кечки овқат
18.10 – 20.00	Уй топшириқларини бажариш
20.00 – 20.30	Кечки овқат
20.30 – 22.00	Бўш вақт (сайр қилиш, ўқиш, телекўрсатувларни томоша қилиш ва бошқалар)
22.00	Уйқуга ётиш

Уйқу – кун тартибининг ажралмас таркибий қисми. Уйқу пайтида организм дам олиб, ўзига келади ва куч йиғади. Айниқса, уйқу асаб тизими учун муҳим аҳамиятга эга бўлиб, у асаб тўқималари озикланишининг яхшиланишига таъсир кўрсатади. Уйқу кишини тетиклаштиради, ҳолдан тойишнинг олдини олади, кун фаолияти учун куч беради. Одатда, 14–16 соатлик иш кунидан кейин уйқуга эҳтиёж туғилади. Катта ёшдаги кишиларга, кўпинча, суткада 8 соат уйқу етарли бўлади, ўсмирлар 9–10 соат ухласалар уйқуга тўйиб турадилар. Уйқуга ётиш учун соат 22 дан 23 гача энг яхши вақт ҳисобланади. Бадантарбия ва спорт билан шуғулланувчи ўқувчилар, айниқса, ишларнинг тигиз (имтиҳон, мусобақалар, жисмоний машғулоти) даврида кўпроқ ухлашлари керак. Тез ва қаттиқ ухлаб қолиш учун кечки пайт 30–40 дақиқа тоза ҳавода сайр қилиш, хонани шамоллатиш мақсадга мувофиқдир. Кундузги уйқу ҳам фойдали, бироқ унга индивидуал эҳтиёж бўлиши зарур. Чунки, кундузи ухланса, кечки уйқу бузилади. Кун бўйи қаттиқ чарчаган киши, одатдагидан 1-2 соат олдин ётгани маъқул. Мусобақа олдидан спортчиларнинг ҳаяжонланиши ярамайди, чунки уйқу бузилиши мумкин. Оқилона режим ва барча гигиеник қоидаларга риоя қилиш уйқусизликнинг олдини олади.

Тана ва терини парвариш қилиш. Танамизнинг тери қатлами организмнинг атроф-муҳит билан ўзаро фаолиятида муҳим роль ўйнайди. Тери қатлами ички орган ва тўқималарни ташқи муҳит таъсиридан ҳимоя қилади, тана ҳароратини мўтадил сақлаш жараёнини амалга оширади. Бу жараёнларнинг меъёрида кечиши сезиларли даражада тери қатламининг тозалигига боғлиқ.

Теридан тер ва тузлар ажралиб чиқади, бу микроорганизм учун озиклантирувчи восита бўлиб хизмат қилади. Ифлосланган, яра бўлган тери қатлами-

нинг жароҳатланган, шилинган, тирналган жойи сезиларли даражада ўзининг бактеритсид (бактерияларни ўлдирувчи) хусусиятини йўқотади, шунингдек, тўқималарга микробларнинг чуқурроқ кириб бориш имкониятини оширади. Ёмон парваришланган тери, кир-чир уст-бош ва пойафзал турли тери касалликларининг келиб чиқишига сабаб бўлади. Касалликлар келиб чиқишининг бошқа мумкин бўлган сабабларига терининг қуриши, кучли тер ажралиши, умумий толиқиш, нотўғри овқатланишни ҳам кўрсатиш мумкин.

Спортчилар ҳафтада бир марта ҳаммомга боришлари тавсия қилинади, машғулотдан сўнг эса илиқ душ (40 даражали) қабул қилишлари фойдалидир. Ҳаддан ташқари иссиқ ёки совуқ сув марказий асаб тизими (МАТ)нинг кўзгалувчанлигини оширади, бу ҳам уйқунинг бузилишига сабаб бўлиши мумкин. Буғли ва қуруқ ҳаволи ҳаммом тикланиш жараёнини тезлаштиради, организмнинг мослашувчанлик имкониятини оширади, юрак-қон томир тизимининг функционал ҳолатини, тана ҳароратини мўътадил сақлаш жараёнини яхшилайдди.

Ҳаммом катта гигиеник аҳамиятга эга, аммо ҳаммомдан ноўрин фойдаланиш, айниқса, ёш спортчиларни бўшаштириши, ҳолсизлантириши, бош оғриғи ва вақтинчалик иш қобилиятининг пасайишига олиб келиши мумкин.

Айрим спорт ўйинлари ва якка курашлар (баскетбол, гандбол, кураш ва бошқалар)да тирноқлар парваришига эътибор бермаслик спортчилар орасида жароҳатланишга сабаб бўлиши мумкин. Гимнастика, оғир атлетика ва бошқа спорт турлари билан шуғулланиш туфайли қўл, оёқ қадоқланиши келиб чиқади. Уларни глицерин ва крем билан юмшатиш тавсия қилинади.

Сочни ҳам парвариш қилиш талаб қилинади. Чунки, бадантарбия ва спорт билан узоқ вақт шуғулланиш чоғида, соч одатдагига нисбатан тез ифлосланади. Сочни ҳар ҳафтада (ҳар куни эмас) иссиқ сув билан совун кўпиги ёки тегишли шампун ишлатиб, ювиш тавсия қилинади. Сочни бир кунда бир неча марта тараш ёки ҳар куни махсус массаж чўткаси билан массаж қилиш ҳам фойдали.

Оғиз бўшлиғи ва тишлар парвариши тишларни фақат оппоқ қилиш ҳақида ғамхўрлик бўлмай, балки бу носоғ тишлар ҳамда ошқозон-ичак касалликларидан сақланишдир.

Озиқ-овқат қолдиқлари оғиз бўшлиғидаги микроблар учун озуқа бўлиб хизмат қилади. У бузилиб, оғиздан нохуш ҳид келади, тишлар орасида тош ҳосил бўлишини кучайтиради, милк тўқималарининг бўшашиб қолиши (пародонтоз) касали пайдо бўлишига, шунингдек, тиш қимирлаб қолиши ва тушиб кетишига олиб келади. Шунинг учун тиш пастаси ёки тиш кукуни билан кунига икки марта ювиш мақсадга мувофиқдир.

Оғиз бўшлиғи парваришига шифокорнинг махсус кўриғи – санация (оғиз бўшлиғини даволаш) киради. Одатда, санация тишлардаги тошларни олиш, уни пломбалаш, даволаш имконияти бўлмаган тишларни олдириб ташлашдан иборат. Яхшиси, милкни уйда кўрсаткич ва бош бармоқ ёрдамида юқори милкдан, яъни баланддан пастга, пастдан юқорига массаж қилиш фойдалидир.

3.4. Ақлий ва жисмоний меҳнат гигиенаси

Инсоннинг асаб тизими узлуксиз фаолият кўрсатади. У бутун организмнинг мувофиқлашган фаолиятини, унинг атроф-муҳит билан ўзаро муносабатини таъминлайди. Инсон фаолияти натижасида юзага келадиган толиқиш, шу жумладан, ақлий толиқиш ҳам, аввало, МАТда ривожланади. МАТ толиқишнинг олдини олиш мақсадида, меҳнатни оқилона ташкил этишнинг гигиеник асосланган унсурлари, меҳнат операцияларини оптималлаштириш қўлланади.

Жисмоний меҳнатни самарали ҳамда ишловчининг ортиқча ҳаракатини бар-тараф қилиш мақсадида фаолият ҳар хил мушак гуруҳларини бўшаштирувчи

ҳаракатларни амалга оширишга йўналтирилади. Бу билан шак фаолиятини бошқарадиган, меҳнат жараёнида қатнашадиган бош мия бурмачаларидаги қўзғалиш ва тормозланишнинг алмашиш кетма-кетлиги таъминланади.

Давомли ва ақлий зўриқишни талаб қиладиган иш МАТнинг толиқишига олиб келади. Бош мия бурмачалари бўлакчаларидаги толиқишнинг олдини олишнинг энг яхши воситаси бошқа фаолият турига ўтиш ҳисобланиб, бунда энг яхшиси енгил жисмоний иш: чорбоғда ишлаш, сайр, енгил югуриш, гимнастика ва ҳоказолар билан шуғулланиш тавсия қилинади. Булар, албатта, ўқув муассасасида жадвал тузиш пайтида ҳисобга олинади.

Эсда тутиш лозимки, ақлий ва жисмоний меҳнатни алмаштириш асаб тизимини толиқишдан сақлайди, иш қобилиятини оширади.

3.5. Соғлом бўлай десангиз!

Чиниқтириш, бу организмнинг атроф-муҳит ноқулай омиллари таъсирига мослашувидир. Абу Али ибн Сино киши организмни чиниқтиришда табиий ўғитларни тавсия этган.

Чиниқтиришнинг моҳияти машқ пайтида иссиқликни сақлаш ва узатиш ёки, бошқача қилиб айтганда, тана ҳароратини мўътадил сақлаш тизимини такомиллаштиришдан иборат. Бу жараён МАТнинг фаол иштироки пайтида бўлиб ўтади. Инсон танасига мунтазам ҳаво, сув ва қуёш нурларининг таъсир кўрсатиши, муҳит ҳарорати ўзгаришларига мослашаётган организмда билинади. Айниқса, бундай мослашиш рефлекслари бадантарбия ва спорт машғулоти пайтида: сузувчи сувда, марафончи иссиқ ёзда йўлда бўлганда самарали ҳосил бўлади.

Чиниқишнинг фойдаси шундан иборат бўлиб қолмай, балки организмнинг касалликларига, аввало, шамоллашга қарши курашувчанлигини оширади, шунингдек, инсоннинг асаб тизими мустаҳкамланади, организмда модда алмашинуви фаоллашади, юрак, ўпка ва бошқа органлар фаолияти яхшиланади. Оқибатда, инсоннинг умумий чидамлилиги ошиб, иш қобилияти ортади. Ҳаво, сув ва қуёш билан чиниқиш ҳаммабоп чиниқиш туридир.

Ҳаво билан чиниқиш жуда қулай восита бўлиб, у бутун организмга яхши таъсир кўрсатади. У МАТ тонусини кўтаради, тўқималарни қон билан таъминлашни яхшилайди. Ҳаво ванналарини ёз ва қишда очиқ ҳавода қабул қилиш мумкин. Ёзда – дала-ҳовлида, қишда – очиқ дарча остида. Агар улар ЭГБ (эрталабки гигиеник бадантарбия) машғулоти билан биргаликда амалга оширилса, янада яхши. Ҳар қандай ўқув – жисмоний машғулотда очиқ ҳаводан чиниқиш учун фойдаланиш мумкин. Бунинг учун енгил кийиниш керак. Бироқ, шамол эсиб турганда ишлаётган мушакларнинг совишига йўл қўймаслик даркор.

Сув билан чиниқиш, бу – инсоннинг атроф-муҳит ҳарорати ўзгаришларига мослашишининг фавқуллодда самарали воситасидир. Сув юқори иссиқлик ўтказувчанлик хусусиятига эга бўлиб, у ҳароратни мўътадил сақлаш жараёнига кучли таъсир кўрсатади.

Чиниқирувчи сув муолажаларига артиниш, сув қуйиш (душ) ва чўмилиш киради. Чиниқтириш амалиётида улар айнан шундай кетма-кетликда қўлланилади.

Сочиқни ҳўллаб артиниш ҳарорати, дастлаб хона ҳарорати билан бир хил бўлади. ЭГБдан сўнг дарҳол нам сочиқ ёки махсус юмшоқ қўлқопда қўллар, бўйин, кўкрак, қорин, курак, оёқлар артилади. Сўнгра қуруқ сочиқда бутун тана артилади ва массаж қилинади. Артиниш муолажаси 25 сониядан 30 сониягача давом этади, шунда бир йўла, сув ҳарорати пасайтириб борилади. Биринчи марта сув қуйганда сувнинг ҳарорати 30–35 даража бўлади. Сўнгра у, ўрганишга қараб, яна пасайтириб борилаверади. Тушаётган сув тагига аввал қўл,

сўнгра оёқ, елка, кўкрак ва бел билан кирилади. Бу тадбир 1-2 дақиқа давом этади. Шундан сўнг, қуруқ сочиқда артинилади. Шунда терининг юза томони ўз-ўзидан массаж қилинган бўлади. Бу вақтда ҳаракат юрак томонга йўналтирилади. Артиниш тери қизаргунча ва киши иссиқни ҳис қилгунча бажарилади.

Чўмилиш – бу чиниқишнинг энг яхши усулидир. Сув, қуёш ҳамда ҳаво сузув-чининг шиддатли ҳаракатлари билан биргаликда таъсир этади. Чўмилишни ёзда ҳаво ҳарорати 20-25 даража бўлганда бошлаш, чўмилишни кеч кузгача давом эттириш керак. Агар сув ҳарорати бассейн (ҳавза)да доимо бир хил бўлса, чўмилиш вақтини аста-секин қисқартириб борилади. Бундай пайтда ҳаддан ташқари совиб кетиш мумкин эмас. Қалтираш, лабларнинг кўкариши пайдо бўлиши билан чиниқиш муолажасини тўхтатиш ва иситиш чораси кўрилиши лозим. Бундай пайтларда иситишнинг энг яхши усули шиддатли ҳаракатларни, лўкиллаб чопишни, бадантарбия кўринишидаги машқларни бажариш ҳисобланади. Чиниққанлик намунасини «Морж» одамлар (қишин-ёзин совуқ сувда – анҳор ва ҳовузда чўмиладилар) кўрсатадилар, улар бора-бора ўзларини музлаган сувда чўмилишга ўргатадилар.

Қуёшда чиниқиш – бу организмга фойдали таъсир кўрсатади, асаб тизимини мустаҳкамлайди, модда алмашинуви ва тери қатламининг ҳолатини яхшилайди. Қуёш ваннасини қабул қилиш 5–10 дақиқадан бошланиб, аста-секин 6–8 кунда 1 соатгача етказилади. Тананинг барча қисмига қуёш нури бир текис тушиши учун бошга очик рангдаги бош кийими кийилади ёки ёпилади ва куйишдан сақланади. Аммо кўпроқ «қорайиш»га интилиш ҳамма вақт ҳам ўзини оқлайвермайди, чунки қорайиш турли одамларга ҳар хил таъсир этади. Қуёш ваннаси олишни ҳаддан ташқари ошириб юбориш, кишида сусткашлик, чарчоқ ҳисси пайдо қилади. Шунинг учун жадал машқ қилиш, мусобақа даврларида кўп қорайиш тавсия қилинмайди. Бир қатор спорт турларида (гимнастика, кураш, бокс ва бошқалар) ўқув – спорт жисмоний машғулот жараёни, одатда, залда, ёпиқ спорт иншоотларида бўлиб ўтади. Шу боис, бу спорт турларининг вакиллари кўпроқ очик ҳавода бўлиши, қуёш нурларидан фойдаланиш имконини топишлари керак. Қиш ва куз пайтларида, профилактик мақсадларда, махсус биноларда – фотарияларда сунъий ултрабинафша нурланишлардан фойдаланилади.

Касбий ва амалий жисмоний тайёргарлик режасида баъзан бир-бирига қарши икки вазифани ҳал қилишга тўғри келади: бир томондан, организмни совуқ ва шамоллаш касалликларига қарши чиниқтириш (умумгигиеник, соғломлаштириш вазифалари), бошқа томондан, организмни юқори ҳароратнинг узоқ таъсирига ўргатиш, яъни иссиқ цехларда ишлаш, ер ости ишлаб чиқариш ва бошқалар (касбий амалий вазифалар). Бундай ҳолатларда, яъни контраст чиниқиш муолажалари биргаликда (мўътадил, юқори ва паст ҳароратни алмаштириш) сув ва суюқликларни (квас, шарбат ва ҳоказоларни) ичишнинг махсус режимидан фойдаланилади. Сабаби, тер ажралиши ошиб кетиши организмда сув – туз меъёрини бузади. Эсда тутиш керакки, юқори ҳароратга мослашишнинг асосий қоида ва усуллари қандай бўлса, совуққа мослашиш ҳам худди шундай кечади. Бу қоидаларни эслаб қолиш даркор:

- 1) чиниқиш муолажаларини қўллашнинг мунтазамлиги;
- 2) чиниқиш таъсиротларига аста-секин кўникиш;
- 3) чиниқиш усул ва воситаларининг ранг-баранглиги;
- 4) қўлланиладиган чиниқиш воситаларининг таъсир кучи ва давомийлигини индивидуаллаштириш.

Бадантарбия ва спорт машғулотларининг организмни чиниқтириш имконияти нафақат гуруҳли, балки ўқув машғулотлар, индивидуал уй машғулотлари пайтида ҳам бўлади.

3.6. Бадантарбия ва спорт машғулотлари пайтида оқилона овқатланиш

Тиббиёт ва жисмоний маданият амалиётида инсон ҳаракат фаоллигини ҳисобга олади ва ҳар хил меъёрлаш усулларида фойдаланади: жисмоний машқларни бажаришга кетган вақт миқдорини босиб ўтган йўл миқдorigа нисбатан (пиёда, велосипедда ва бошқаларда); юриш ёки югуриш қадами миқдорини (қадамўлчагич билан ўлчашга нисбатан); томир уриши (пульс)ни – юрак қисқаришининг тезлиги (ЙҚТ)га нисбатан мазкур ишларга сарфланган энергия миқдорини (ккал), кДж, шунингдек, янада аниқ махсус билим ва усқунани талаб қиладиган бошқа усуллар ёрдамида аниқлайди.

Ҳаракат фаоллигини ҳисоблаш пайтида амалий жиҳатдан ёш, соғлом киши (вазни 70 кг бўлган) фаол ҳаракат режими ва мўътадил овқатланганда бир суткада 3000 ккал атрофида энергия сарфлаши аниқланган. Бу унга саломатлигини сақлашга эмас, балки уни мустақамлаш имконини ҳам беради ҳамда узоқ муддат иш қобилиятини юқори даражада сақлаб туради.

Энергия сарфлашнинг суткалик нисбий равишда уч қисмдан иборат.

Асосий алмашиш (1800 ккал) – бу инсоннинг тинч пайтда ҳаётий жараёнларнинг: ички органлар фаолиятини, овқат ҳазм қилиш тўқималаридаги биокимёвий реакцияларни, мушаклар ва бошқаларни таъминлаб туришга сарфланган энергия.

Ўқишга, ишлаб чиқариш ва турмушдаги **минимум зарурий ҳаракатларга** (400–600 ккал) – бу кийинишга, йиғиштириш ва таом истеъмол қилишга, ўқишга бориш ва қайтишга, ишлаб чиқариш фаолиятига, сергакликдаги дам олишга сарфланган энергия.

Спорт машғулот қилдирувчи жисмоний юкламаларга (600–800 ккал ва ундан ортиқ) – бу узоқ юриш, жисмоний машқ машғулотлари (ЭГБ, гимнастика, спорт машғулоти)га, сузиш ва эшкак эшишга: футбол ўйини ҳамда велосипедда сайр қилиш, шунингдек, спорт ўйинлари ва ҳоказоларга сарфланган энергия.

Фаол шуғулланувчи ва мусобақаларга қатнашувчи спортчиларда ҳаракат фаоллигининг юқори даражада кечишига, жисмоний ишга катта қувват сарфланади. Сарф бўлган энергияни тўлдириш ҳар бир киши, айниқса, бадантарбиячи ва спортчининг муҳим вазифаларидандир. Гап овқат таркиби ва унинг миқдorigа эмас, балки унинг қувватлилигидадир.

Биз оқилона овқатланиш тўғрисида гапирганимизда унга қўйиладиган қатор талабларни назарда тутамиз. Биринчидан, овқатланишнинг мунтазамлиги ва суткалик рационини (озик-овқат миқдorigа)нинг асосли тақсимланиши. Иккинчидан, озиқ-овқат маҳсулотлари калорияси йиғиндисининг инсон суткалик энергияси сарфланишига мос келиши. Учунчидан, овқат таркибининг сифати – унда, албатта, физиологик жараёнларнинг нормал кечиши, орган ва тўқималарнинг тузилиши учун зарурий барча модда ва микроэлементлар бўлиши керак. Суткалик озиқ-овқат миқдorigа таркибига оқсиллар, ёғлар ва углеводлар, витаминлар, минерал тузлар ва сув кириши лозим. Овқат ҳар хил ва лаззатли бўлиши (иштаҳа очиши), яхши ҳазм қилиниши керак. Қуйида (2-жадвалда) инсоннинг айрим асосий озиқ-овқат маҳсулотларининг кимёвий таркиби ва калорияси келтирилган. Бу жадвалдан фойдаланиб, ҳар ким ўзининг суткалик озиқ-овқат миқдорини баҳолаши, шунингдек, фаол жисмоний машғулот даврида тўлақонли гигиеник таомнома тузиши мумкин.

**Озиқ-овқат маҳсулотларининг 100 граммдаги энергия миқдори
ва кимёвий таркиби**

Маҳсулотлар	Энергия қиймати, kkal	Оқсиллар, g	Ёғлар, g	Углеводлар, g	Минерал моддалар, mg			Витаминлар					Енгилмайдиган қисми, %		
					Кальций	Фосфор	Темир	Каротин	A	B ₁	B ₂	PP		C	
Бугдой ёрмаси	326	11,3	0,7	73,3	20	84	2,3	—	—	0,14	—	—	—	—	—
Гречка ёрмаси	329	12,6	2,6	68,0	70	298	8,0	—	—	0,53	—	—	—	—	—
Гуруч ёрмаси	323	7,0	0,6	77,3	24	97	1,8	—	—	0,08	—	—	—	—	—
Сули ёрмаси	345	11,9	5,8	65,4	64	361	3,9	—	—	0,49	—	—	—	—	—
Оқланган тарик	334	12,0	2,9	69,3	27	233	7,0	0,15	—	0,62	—	—	—	—	—
Макаронлар, 1-нав	333	10,7	1,3	74,2	24	116	2,1	—	—	—	—	—	—	—	—
Қора бугдой ноғи	199	5,6	1,1	43,3	34	120	2,3	—	—	0,11	—	—	—	—	—
Бугдой ноғи, олий нав	233	7,6	0,6	52,3	20	65	0,9	—	—	0,11	—	—	—	—	—
Қандли печения	406	7,4	10,0	76,3	20	83	1,5	—	—	0,13	—	—	—	—	—
Крем суртилган пирог	544	5,4	38,6	46,4	37	58	0,6	0,14	0,15	0,04	—	—	—	—	—
Қанд-шакар	374	—	—	99,0	2	—	0,3	—	—	—	—	—	—	—	—
Табий асал	308	0,8	—	80,3	4	—	1,1	—	—	—	—	—	—	—	—
Сутли шоколад	547	6,9	35,7	54,4	187	35	1,8	—	—	—	—	—	—	—	—
Пастеризация қилинган сут	58	2,8	3,2	4,7	121	91	0,1	0,01	0,02	—	—	—	—	—	—
10 % ёғли қаймоқ	118	3,0	10,0	4,0	90	62	0,1	0,03	0,06	—	—	—	—	—	—
20 % ёғли қаймоқ	206	2,8	20,0	3,2	86	260	0,2	0,06	0,15	—	—	—	—	—	—
Ёғли творог	226	14,0	18,0	1,3	150	217	0,4	0,06	0,10	—	—	—	—	—	—
Сирини творог, творогли масса	340	7,1	23,0	27,5	135	200	0,4	0,06	0,10	—	—	—	—	—	—

Оқсиллар – янги ҳужайра ва тўқималарнинг пайдо бўлиши учун асосий ашёдир. Ёш спортчиларнинг озиқ-овқати таркиби, яъни ўсаётган ва шаклланаётган организмда, оқсил озуқаси миқдори гавда массасининг ҳар бир килограммига 3 г ва ундан кўпроқ бўлиши керак. Бу миқдор ёшга қараб камайиб боради. Масалан, 15–17 ёшдагилар учун 2,5 г, 18 ёшдагиларга эса 2,0 г етарли. Оқсил, гўшт, балиқ, тухум, пишлоқ, сут, нўхат, дуккакли ўсимликлар: ловия, гречиха ва бошқаларда кўпроқ бўлади.

Ёғлар фақат энергиянинг муҳим манбаи ҳисобланмай, балки пластик функцияни ҳам бажаради (бизнинг организмимизда тўқималарнинг пайдо бўлишида қатнашади). Инсон ёғларни ўзида қаймоқдан, сут ва сут маҳсулотларидан, пишлоқ, тухум, ёғли гўшлардан, шунингдек, ўсимликларнинг ёғидан олиб тўплайди.

Углеводлар фаолият кўрсатаётган мушаклар учун асосий энергия ташувчидир. Улар қанд, мевалар, ёрмалар, ундан пиширилган маҳсулотлар, сабзавотлар, картошкаларда сероб бўлади.

Бадантарбиячи ва спортчилар озиқ-овқат таркибидаги оқсиллар, ёғлар ва углеводлар ўртасидаги нисбатан 1:0, 8:4 га яқин бўлиши керак, яъни асосий энергия ташувчи – углеводлар сезиларли устунликка эга. Демак, қишки спорт тури ва сузиш билан шуғулланувчилар юқори иссиқлик ажратиш билан боғлиқ бўлган бирмунча ёғи кўп маҳсулотлар (1:1:4 нисбатда) истеъмол қилиб боришлари керак.

Спортчи организми витаминларга кучли эҳтиёж сезади. Овқатда уларнинг етишмаслиги ҳар хил кўнгилсиз оқибатларга олиб келади. С витаминининг етишмаслиги, масалан, тез толиқишга олиб келади, организмнинг шамоллаш ва касалликларга қаршилиқ кўрсатиши пасаяди. Б витаминининг камлиги юқори асаб кўзғалиши ҳамда мушакларда оғриқ пайдо қилишига олиб келади. Бироқ, бундан қанча кўп витаминли овқат истеъмол қилса бўлаверар экан, деган хулоса чиқариб бўлмайди. Витаминларни истеъмол қилиш ҳам меъёрида бўлгани яхши, чунки кўпи тери касалликлари, ошқозон-ичак ва бошқаларга сабаб бўлади.

Минерал тузлар – организмнинг ўсиши ва ривожланиши, моддалар алмашинувини бошқаришда қатнашади, суяк тузилиши, тишлар, соч ва гавданинг бошқа тўқималари учун асосий восита бўлиб ҳисобланади.

Фаол жисмоний машғулот ва мусобақалар даврида оз миқдорда истеъмол қилинадиган овқатнинг етарлича юқори калорияда бўлиши муҳим ҳисобланади. Мусобақа бошланишидан олдин ортиқча овқат ейиш мумкин эмас, негаки организмнинг умумий иш қобилияти пасаяди. Бундан ташқари, ҳаддан зиёд тўла ошқозон юрак, ўпканинг меъёрида ишлашига халақит беради, мушак ишини қийинлаштиради. Агар жисмоний машғулот ёки мусобақа кунининг биринчи ярмида ўтказилса, нонуштага енгил ҳазм бўладиган таомлар – нимталанган гўшт, чала пиширилган тухум, сарёғ, пишлоқ, чой ёки қаҳва бўлиши керак. Фаол иш, куннинг иккинчи ярмида гўшт, котлет ёки парранда гўшти, сабзавотдан тайёрланган салатлар, витаминлаштирилган компот ёки кисел ва бошқаларни истеъмол қилиш мумкин.

Ҳар бир спортчи у ёки бу маҳсулот ва таомларга ўзининг хоҳишини, яъни у иш фаолиятига қандай таъсир кўрсатишини билиши керак. Бу нарса мусобақа куни овқат тартибини қайта кўриб чиқиш имконини беради, шунда иш қобилиятининг энг юқори нуқтаси – стартнинг энг юқори нуқтасига тўғри келади.

Иқлимнинг ўзгариши мусобақа ва йиғинлар туфайли спортчи организмга юқори талаб қўяди. Масалан, иссиқ иқлим шароитида тер ажралиши ошади, бу эса организмдан катта миқдордаги сув ва минерал тузлар йўқолишига олиб келади. Овқатланиш тўғри ташкил қилинган пайтда бу йўқотишлар ўз вақтида тикланади. Бундай шароитда, ҳар бир спортчи ўзи истеъмол қиладиган овқатнинг ҳар хил бўлишини, унинг таркиби эса оқсил, углеводлар, туз ва витаминларга бой бўлиши зарур эканлигини назарий жиҳатдан билиши керак.

Сув – катта кишиларнинг суткалик озиқ-овқат миқдорида 2,0 – 2,5 л ни ташкил қилиши лозим. У ҳамма маҳсулотларда, айниқса, биринчи таомда, сут, қаҳва ва бошқа ичимликларда бўлади. Айниқса, бундай пайтларда минерал сувлар, мева шарбатлари, лимон, наъматак компонентларини ичиш чанқоқни яхши болади. Бироқ, чанқоқни аста-секин қондириш даркор. Масалан, ҳар 10 дақиқадан кейин, ярим стакан минерал сувни қултумлаб, оз-оз ичиш керак. Айниқса, сув ичишда унинг совуқ бўлмаслигига эътибор қилиш муҳим, чунки ҳалқумнинг нозик тўқималари ва нафас олиш йўлининг юқориси совуққа ўта сезгирдир.

Зарарли одатлар – чекиш, спиртли ичимликларни истеъмол қилиш, гиёҳвандлик бадантарбия ва спорт билан шуғулланувчилар учун мутлақо мумкин эмас.

Тамаки тутунида организмга зарарли бўлган, асаб тизими касалликлари, овқатланиш аппарати, нафас олиш тизими ва бошқаларга салбий таъсир кўрсатадиган ўнга яқин кимёвий моддалар бор. Тамаки смоласи (қатрон)нинг канцерогенлик рақ шишининг юзага келишига сабаб бўлувчи фаолияти, никотиннинг хотирани сусайтирувчи, иродага зарар етказувчи, юрак қон-томир ва нафас олиш тизими ишини издан чиқариши инсоннинг умумий иш қобилиятини пасайтирувчи хусусияти илмий равишда исботланган.

Ўсмир ва ўспиринлик ёшларида никотин билан заҳарланиш тез кечади. Шу туфайли паришонхотирлик ва асабийлашиш, ўқиш ва спортда ўртоқларидан орқада қолиш сингари оқибатлар юз беради.

Алкогол, энг аввало, инсоннинг асаб тизимига таъсир кўрсатади. Маст ҳолатда куч, тезлик, чидамлилиқ кўрсаткичлари пасаяди, ҳаракат координацияси бузилади, кўриш ва эшитиш қобилияти ёмонлашади. Тез-тез спиртли ичимлик ичиш оқибатида организмда тана ҳароратининг мўътадил сақланиш хусусияти бузилади ва оғир касалликлар ривожланади (ёғнинг ўзгариб кетиши натижасида гипетроник касаллиги вужудга келади). Алкогол наслга ҳам зарарли таъсир кўрсатади, оқибатда, ичувчиларда кўпинча соғлом болалар туғилмаслиги мумкин, бу ҳолат, ота-оналар ва жамиятга бахтсизлик келтиради.

Наркотик моддалар инсон организмни ҳолдан тойдиради, ҳужайра ва тўқималарнинг қаришини тезлаштиради. У ўзини-ўзи бошқаришга кучи етмайди, бундай кишилар қутилмаган ҳодисаларга, кўпинча жиноятга қўл урадилар.

3.7. Бадантарбия ва спорт машғулоти ўтказиладиган жойга, шуғулланувчиларнинг кийими ва пойафзалига қўйиладиган гигиеник талаблар

Гигиенанинг вазифаси бадантарбия ва спорт билан шуғулланувчиларнинг саломатликларини асраш ҳамда мустақкамлашга қаратилган. Шунга кўра, спорт иншоотларини қуриш ва ишга тушириш, стадионлар, заллар, ҳовуз ва бошқаларнинг ҳолатини гигиеник назорат қилиш амалга оширилади. Спорт иншоотларига, спорт жиҳозларидан умумий фойдаланишига, ҳар хил спорт турлари машғулоти учун кийим ва пойафзалга қўйиладиган гигиеник талабларни барча спортчилар атроф-муҳит ҳамда машғулоти жойининг гигиеник ҳолатини зарур даражада сақлаб туришни билишлари даркор.

Машғулоти жойига гигиеник баҳо беришда, аввало, ҳаво ҳарорати, намлик, унинг кимёвий таркиби, чанг миқдори ва ундаги микроорганизмлар ҳисобга олинади. Сўнгра машғулоти жойининг ёритилганлиги, шамоллатилиши, иситиш, сузиш ҳовузлири ва ундан ташқаридаги сувнинг сифатига алоҳида эътибор қаратилади.

Спорт иншоотларидаги ҳарорат (зал ва бошқалар) Қ14 Қ18 даражани ташкил қилиши, ёрдамчи ҳарорат бинолар, ечиниш, ювиниш, массаж хоналари ва бошқалардаги ҳарорат Қ22 Қ25 даражагача, сузиш ҳовузи, залларида эса ваннадаги сув ҳароратидан Қ12 дан юқори; очиқ ҳаводаги машғулоти учун мах-

сус ҳарорат меъёри белгиланмаган, лекин йўл қўйиладиган чегара қабул қилинган, бу Қ25 Қ30 даражадан иборат бўлади. Бунда иссиқлаш ёки совқотишнинг олдини олиш қонидасига қатъий риоя қилиш зарур.

Ҳавонинг совитиш хусусияти унинг ҳаракат тезлиги билан бевосита боғлиқ. Буни қишки спорт турлари ва сузиш машғулоти пайтида ҳисобга олиш муҳимдир, чунки шамол пайтида совқотиш хавфи ортади. 1 дан 4 м/с гача бўлган тезликдаги ҳаво ҳаракати организмга ёқимли таъсир кўрсатади ва шуғулланувчиларнинг кайфиятини кўтаради. Бинода одамларнинг узоқ вақт бўлиши натижасида CO_2 нинг миқдори ортиб кетади. Агар, CO_2 нинг миқдори 0,1 % ва ундан юқорироқ бўлса, ҳаво ёқимсиз бўлиб қолади. Бундай пайтда ҳарорат ва ҳаво намлиги кўтарилади, энгил аероионлар миқдори камаяди, ёқимсиз газ ҳиди бўлади.

Барча спорт иншоотларининг жиддий муаммоларидан бири – ҳавонинг кучли ифлосланиши, яъни чангнинг ортишидир. Спорт залларидаги чангнинг асосий манбаи гиламлар, дерматин билан қопланмаган тўшаклар (матлар), шуғулланувчилар кийими ва пойафзаллари ҳисобланади. Ҳар бир ўқув машғулотидан сўнг спорт зали, албатта, нам латта билан артилиши ва шамоллатилиши зарур. Эсда тутиш керакки, чангли ҳавода, одатда, зарарли микроорганизмлар миқдори кўп бўлади.

Яхши шамоллатиш – ҳар спорт иншооти гигиеник ҳолатининг мажбурий шартидир. Шамоллатилишга қўйиладиган асосий талаблар: бир соат давомида ҳаво 3–4 марта алмаштирилиши керак; ҳар соатда битта шуғулланувчига 80 м^3 тоза ҳаво кириб келиши лозим; тоза ҳаво ичкаридагисини олиб чиқиб кета олиши даркор.

Спорт иншоотини ёритишда спорт снарядлари жойлашган ерларни ёритиш ва шуғулланувчиларни жойлаштиришга катта эътибор қаратилади.

Кийим ва пойафзалларга қўйиладиган талаблар иқлим шароити ва спорт турига боғлиқ. Улар энгил, ҳаракатларга ҳалал бермайдиган, организмни ортиқча исиб кетишидан ҳимоя қиладиган, ёғингарчиликдан сақлайдиган бўлиши керак. Кийимлар иссиқни ва ҳавони яхши ўтказувчан, терни шимиб оладиган ҳамда буғланишга ёрдам берадиган бўлиши лозим. Шу сабабли, кўпроқ пахта ва жундан тайёрланган кийим киймоқ керак. Кийимни тоза сақлаш талаб қилинади. Чунки, ифлос кийим тери касалликларининг пайдо бўлиши ва юқумли касалликлар манбаи бўлиб, унинг тарқалишига сабаб бўлиши мумкин. Спорт кийимини фақат ўқув-машғулотларида кийиш, ҳар бир машғулот ёки мусобақадан сўнг ювиб, дазмоллаш керак.

Пойафзал оёққа мос бўлиши лозим. Тор пойафзал оёқ кафти деформациясига сабаб бўлади, қон айланишини ёмонлаштиради, шилинишга олиб келади. Кийим ва пойафзалнинг ҳамшиша қуруқ, тоза бўлишига эътибор қилиш даркор.

Ижтимоий гигиена қоидаларига риоя қилиш ҳар бир шуғулланувчи учун ҳам, жисмоний тарбия – соғломлаштириш спорт тадбирларининг юқори самарадорлиги учун ҳам муҳим шартдир.

Спорт иншоотларида зарур гигиеник ҳолатни сақлашга, кийим ва пойафзал тозалигига, навбатчилик вазифасини қатъий бажара боришга, намликка, пухта йиғиштиришга, айниқса, спорт асбоб-анжомларини ажратиш, спорт зали, бинони шамоллатишга алоҳида аҳамият бериш керак. Спорт иншооти ичида чекишга мутлақо йўл қўймаслик керак.

3.8. Бадантарбия ва спорт машғулотларида ўзини-ўзи назорат қилиш

Бадантарбия ва спорт билан шуғулланувчилар учун ўзини-ўзи назорат қилиш катта аҳамият касб этади. У бадантарбиячи ва спортчиларни тартиб-интизомли қилади, уларда ўзини ўзи таҳлил қилиш малакасини оширади, шифокор, мураббий ишини янада самарали қилиб, спорт кўрсаткичларининг ўсишига ижобий таъсир кўрсатади.

Ўзини-ўзи назорат қилиш, бу – ўз саломатлиги, жисмоний ривожланиш функционал ҳолати, машғулот ва мусобақа юкламаларини кўрсатишларини кузатиш тизимидир. Ўзини-ўзи назорат қилишнинг асосий вазифалари:

- ўз саломатлиги жиддий муносабат зарурлигини англаш;
- оддий ўзини кузатиш услубларини ўзлаштириш, кузатиш натижаларини содда усулларда ёзишни ўрганиш;
- ўзини назорат қилиш кўрсаткичларини таҳлил қилиш ва баҳолашни ўрганиш;
- олинган билимларини амалиётда қўллаш ва баҳолашни ўрганиш.

Ўзини-ўзи назорат қилиш организмнинг объектив ва субъектив ҳолатини кузатиш ҳамда таҳлил қилишни ўз ичига олади. Объектив кўрсаткичлар ўлчашга антропометрик – бўй ва вазни, кўкрак қафаси айланаси, нафас олиш чуқурлиги ва унинг тезлиги, айрим мушак гуруҳларининг куч, спорт кўрсаткичлари киради. Субъектив кўрсаткичларга ҳол-аҳвол, кайфият, толиқиш, чарчаш ҳисси, жисмоний машқлар билан шуғулланиш истаги бор ёки йўқлиги, мусобақалардан чўчиш, уйқу ва иштаҳанинг бузилиши, ўз иш қобилиятини, унинг ўзгаришини ҳис қилиш ва ҳоказолар киради. Ўзини-ўзи кузатишни ташкил қилишнинг энг маъқул шакли кундалик дафтар юритишдир. Унда машғулот юкламаларининг жадаллиги ва ҳажми, чамалаш ва мусобақа натижалари, машғулот ва машғулот даврида организм ҳолатининг айрим объектив ва субъектив кўрсаткичларини қайд қилиш тавсия қилинади. Кундалик дафтар юритишни бошлашдан аввал, дастлаб жисмоний тарбия ўқитувчиси, мураббий ва ҳакам билан маслаҳатлашиб, ўзини-ўзи назорат қилиш кундалиги қандай даврда тўлдирилишини, қандай кўрсаткичлар ҳисобга олинишини, кундаликда бу тузатишлар қандай даврлар ва қандай усулларда ҳисобга олиниши ва қайд қилинишини билиб олиш лозим. Бу принципаал масалаларни ҳал қилиш кундаликнинг шакли, унинг тўлаллиги, ҳажмига боғлиқ. Ўзини-ўзи назорат қилиш кундалигида ёзувлар мазмунли бўлишига, фикрлар такрорланмаслигига, жисмоний тарбия ўқитувчиси (мураббий)нинг фикрини батафсил тўлдириб боришга интилиш зарур.

Масалан, бўйнинг узунлиги жуда оз миқдорда ўзгаради, шунинг учун уни ҳадеб ўлчашга ҳожат йўқ, уч ойда, ярим йилда бир марта ўлчаш етарли. Кундаликда бунинг учун алоҳида жой ажратилиши шарт эмас. Кундаликнинг сарлавҳасига шу ва бошқа кам ўсувчи кўрсаткичларни киритиш етарли бўлади: ёши, тиббий гуруҳи, ЎТС, қад-қомат ва панжа динамометрияси каби кўрсаткичлар.

Ўзини-ўзи назорат қилиш кундалигида ёзувнинг такрорланиши қўйилган вазифага боғлиқ. Спорт билан шуғулланмайдиган ўқувчилар кундаликни ҳафтасига икки марта тўлдирсалар кифоя: жисмоний тарбия бўйича амалий машғулот куни ва кейинги кун. Жисмоний ривожланиши ва саломатлиги қандайдир сабабларга кўра алоҳида эътибор талаб қиладиган ўқувчилар ҳар куни ёзиб боришлари керак. Агар алоҳида жисмоний машқлар, у ёки бу жисмоний юкламаларнинг таъсири қандайлигини аниқлаш вазифаси қўйилган бўлса, спортчилар куннинг бир пайтида узоқ вақт мобайнида (ой, йил ва ундан кўп вақт) машғулотларигача ва ундан кейин ҳар кунлик натижани ёзиб боришлари тавсия қилинади.

Ҳисобга олинаётган доирадаги кўрсаткичларни аниқлаш муҳим амалий заруратдан келиб чиқиши керак. Бунда кўрсаткичлар қайд қилинади. Демак, вазн тоифалари киритилган спорт турлари (ўзбек жанг санъати, бокс, кураш, оғир

атлетика) вакиллари, биринчи ўринга вазн ва алоҳида мушак гуруҳи куч кўрсаткичлари динамикасини қўйишлари керак. Спорт билан шуғулланмайдиган ўқувчилар, масалан, бўй узунлиги, вазни, кайфияти, уйқу, иштаҳаси, пульс, нафас олиш, қад-қомат кучи ва панжа мушаклари кучини аниқлаш билан чекланишлари мумкин. Спортчилар учун бу етарли эмас. Шифокорга, мураббий ва спортчининг ўзига кенг доирадаги узоқ кузатишларгина зарур ёрдам кўрсатиши мумкин. Бунда қайд қилинганга қўшимча равишда у ёки бу жисмоний юкламадан сўнг чарчаш даражаси, умумий иш қобилиятининг тикланиш вақти, машғулот ва мусобақаланиш хоҳиши ҳисобга олиниши лозим.

Ўзини-ўзи назорат қилиш кундалигида бундай ёзувнинг тўпланиши, машғулот жараёнини режалаштиришни, унга тезликда тузатишлар киритишни енгиллаштиради.

Ўзини-ўзи назорат қилиш бўйича кузатишнинг муҳим кўрсаткичларини уй шароитида аниқлаш қийин. Шунинг учун ўқув муассасасининг тиббий кабинетида, сиз машғулот қиладиган жойда тез-тез бўлиб туриш тавсия қилинади.

Ўзини назорат қилиш кундалигида қисқартма сўзлар ишлатмаслик керак. Бунинг ўрнига рамзий белгилар тизимини қўллаш: масалан, кайфият «Қ», «-», «*», яхши, қониқарли ва ёмон ҳолат баҳосини ифодалаш мумкин.

Кайфият – инсоннинг ўз ҳолатини субъектив баҳолаши бўлиб, унинг уч даражаси мавжуд: яхши, қониқарли ва ёмон, баъзан қўшимча (ғалати) ҳис қилишлар қайд қилинади.

Уйқу – инсон организми ҳолатининг жуда аниқ кўрсаткичидир. Уйқу қаттиқ, тинч ва нотинчга бўлинади. Уйқунинг давомийлиги ва унинг бузилишини аниқлаш даркор (масалан, қийин уйқуга кетиш).

Иштаҳа – яхши, қониқарли ва ёмон сифатида белгиланади. Иштаҳанинг ёмонлашуви, одатда, касаллик ёки машғулот режимининг бузилиши билан боғлиқ.

ЮУТ (пульс) – инсон организми ҳолатининг фавқулодда информатив кўрсаткичи бўлиб, унинг юрак-қон томир нафас олиш тизимининг қай даражада машқ қилганлигини кўрсатади. Ҳар хил одамларда ЮУТ тинч ҳолатда бир дақиқада 40 дан 70–80 гача уриб туради. Қиз ва аёлларда пульс бирмунча тез, мисол учун бир дақиқада 5 зарба кўпроқ уради. Ўрта ҳажм бўйича ва жадал юклама пайтда ЮУТ 130 – 154 га етади, катта юкламалар пайтида – бир дақиқада 200 гача ва ҳатто ундан ҳам кўпроқ уриши мумкин.

Пульс эрталаб, тўшақда ётган пайтида, сўнгра машғулот олдидан ва ундан сўнг ўлчанади. Гавданнинг кўплаб нуқталаридан пульсни қайд қилиш мумкин, юрак уриши энг кўп ўлчанадиган жой, бу билак айланаси, бўйин, шунингдек, бевосита кўкрак қафасининг чап томони ҳисобланади, чунки юрак мушаклари уриши яхши ҳис қилинади. Одатда, пульс 10 ёки 15 сонияда қанча уришига қараб ҳисобланади. Олинган миқдор 6 ёки 4 га кўпайтирилади ва 1 дақиқадаги ЮУТ спортчининг машқ қилганлик даражаси аниқланади. Бу якуний миқдор кундаликка ёзилади. Пульснинг дастлабки ҳолатга қайтишига қараб аниқ хулосага келиш мумкин. Спортчи пухта машқ қилган бўлса, катта жисмоний юкламадан сўнг пульс 2–3 дақиқада тикланади. Агар тикланиш даври 6 дақиқа ва ундан чўзилиб кетса, бу умумий машқ қилганликнинг бўшлигини кўрсатади ёки бу яширин касаллик ҳолатининг мавжудлиги ёки кун тартибининг бузилганлик белгисидир.

Жисмоний юкламага юрак-қон томир тизими реакцияси ҳақида ортостатик синов мавжуд. Улар бир қанча кўринишга эга бўлиб, ўзини-ўзи назорат қилиш амалиётида энг кўп қўлланиладиганлари қуйидагилар:

- ётиб дам олиш – 5 дақиқа, пульсни ҳисоблаш – 1 дақиқа;
- тик туриб дам олиш – 1 дақиқа, пульсни ҳисоблаш – 1 дақиқа.

Шундан сўнг ётиш ва тик туриш ҳолатидаги пульснинг фарқи ҳисобланади. Баҳолаш мезони:

- 12 қисқаришидан кам бўлса яхши;
- 12–18 қоникарли, 19–25 ёмон;
- 25 дан ортиқ бўлса, жуда ёмон.

Пульсни кузатиш чоғида юрак уришининг ритмига эътиборни қаратиш даркор ва унинг бузилганлиги аниқланса, тез шифокорга хабар берилади. Старт олди ҳолати деб аталадиган механизм бўйича жисмоний машғулот ёки мусобақа олдидан пульс жадаллашишини ҳам эсдан чиқармаслик лозим. ЮУТ ошишини организмнинг асаб – эмоционал ҳолати пайдо қилган бўлиши мумкин, бу инсоннинг индивидуал хусусиятлари, илгариги юклама ва бошқа ҳолатлари билан боғлиқ.

Нафас олиш. Ўпканинг тириклик сифими нафас олиш аппаратининг ички имкониятлари тўғрисида катта ахборотга эга. Энг юқори даражадаги ҳавонинг ҳажми бу инсон чуқур нафас олгандан сўнг чиқариши мумкин бўлган нафасдир. ЎТСни ўлчаш учун одатда, машғулотгача ва ундан сўнг намли ёки қуруқ спирометрия амалга оширилади. Ўсмирлар учун 16–18 ёшда ўртача кўрсаткич миқдори 4000–4500 см³, шу ёшдаги қизлар учун эса 3000–3500 см³ деб ҳисобланади. Бадантарбиячилар ва спортчиларда бу кўрсаткичлар, одатда, юқори ва айрим ҳолатларда 6000 ва ҳатто 7000 см³ га етади. ЎТС кўрсаткичи бўйича эшкак эшувчилар, сузувчилар, чанғичилар рекорд кўрсаткичларга эгалар.

Ўзини-ўзи назорат қилиш чоғида нафас олиш ва нафас чиқаришни ушлаб туриш синови информатив ҳисобланади. Улардан биринчиси шундай бажарилади: ўтириб дам олиш – 5 дақиқа чуқур нафас олиш, чиқариш, чуқур нафас олиш ва нафасни ушлаш. Ушлаш вақти белгиланади. Баҳолаш мезони: 1 дақиқадан кам – ёмон, 1 дақиқадан 2 дақиқাগача – қоникарли, 2 дақиқадан юқори – яхши. Охирги ҳолатда машқ қилганлик сифати юқори баҳоланади.

Гавда вазни. Ўзини-ўзи назорат қилиш чоғида гавда оғирлигини кузатишга эътибор бериш катта аҳамиятга эга. Уни ўлчашни бир вақтда, доимо бир тарозиди (дастлаб унинг созлигини текшириб), имкони борича ҳар куни амалга ошириш лозим.

Оддий шароитларда гавда оғирлиги саломатлик ҳолати, сув ва овқатланиш тартиби, ўқиш, ишлаб чиқариш ёки машғулот юкламаларига мувофиқ йил бўйи иқлим, об-ҳаво ва бошқа таъсирларга боғлиқ ҳолда ўзгариши мумкин. Гавда оғирлигининг камайиши ва иштаҳа йўқолишининг кучайиши спортчи организмдаги нохушлик ҳақида дарак беради. Бу ҳақда мураббий ёки шифокорни хабардор қилиш даркор. Бу уларга нохуш ҳодисанинг ҳақиқий сабабини аниқлашга ёрдам беради.

Кишининг вазни организмнинг асосий тўқималари – мушак, суяк, ёғнинг ривожланиши ҳақида тушунча беради. Шуғулланишни бошлаган ёш спортчиларда вазн ўзгаришининг бир қанча даврлари кузатилади.

Биринчи давр (2 ҳафтадан 2–3 ойгача шуғиллангандан сўнг) вазн нормал овқатланишга қарамасдан фаол машғулот машғулотларидан сўнг тўлиқ тикланмаслиги билан тавсифланади. Одатдан ташқари иш бажарганда ёғ қатламларида «ёниш» ва тер ажралиш ҳисобига сув кўп йўқотилади.

Ҳатто алоҳида олинган жисмоний машғулот ҳам вазннинг ўзгаришига таъсир кўрсатади. Машғулотга биринчи кираётган бадан тарбиячилар, шунингдек спортчилар узоқ муддатли танаффусдан сўнг, мунтазам машғулот қилаётган спортчиларга қараганда вазни кўпроқ йўқотадилар. Бажарилган машққа қараб вазн барқарорлашади.

Мунтазам машғулот қиладиган спортчиларда вазн йўқотилиши 1–2 кг ёки 1–2 % ни ташкил қилади. Дам олиш даврида (курашчилар, боксчилар, штангачилар мусобақа олдидан) вазнлари тўлиқ тикланади.

Мушаклар кучининг кўрсаткичлари спорт натижалари динамикаси спорт машғулоти жараёнининг тўғри ташкил қилинганлигининг объектив белгиларидир. Айрим мушак гуруҳлари кучи кўрсаткичларининг пасайиши, спорт ютуқлари ўси-

шининг тўхташи, айниқса, уларнинг пасайиши, одатда, умумий ёки машғулот кун тартибини бузилиши билан боғлиқ. Уйқуга тўймаслик, тартибсиз овқатланиш, режасиз жисмоний юкламаларни бажариш, етарли тайёргарликка эга бўлмамай туриб мусобақаларда қатнашиш, касал ҳолатда машғулот қилиш, чекиш, спиртли ичимлик истеъмол қилиш спорт натижаларига салбий таъсир этади. Бу ноўрин хатти-ҳаракат ойлаб ва йиллаб қилинган кучли машғулотларини пучга чиқариши мумкин.

Ҳар бир спортчи ўзининг жисмоний тайёргарлик даражасини ўзи назорат қилиши учун танланган спорт турида бир неча назорат машқларидан (тестлардан) фойдалангани маъқул. Бу машқларни мунтазам равишда такрорлаб, кўрсаткичлар динамикаси бўйича, машғулот жараёнининг самарадорлиги тўғрисида, ўзининг машғулот воситаларини тўғри танлагани ҳақида муайян хулоса чиқариши мумкин.

Ўзини-ўзи назорат қилиш кундалигида машғулот мазмунини қисқа ёзиб бориш зарур. Шунингдек, одатий бўлмаган хусусиятга алоқадор ҳолатларни, масалан, бордию мушакларда, ўнг ёки чап қовурға остида, юрак атрофида оғриқ бўлса, уни ҳам қайд қилиш зарур. Буни эътиборсиз қолдириш мумкин эмас. Шифокор мураббий билан маслаҳатлашиши даркор.

Ўзини-ўзи назорат қилиш кундалигини доимий равишда мураббий ва шифокорга, мураббийга кўрсатиб туриш, уларнинг мулоҳазаларини ҳисобга олиш лозим.

Ўзини-ўзи назорат қилиш кундалигида кўп йиллик жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик натижаларини қайд этиш учун бир неча саҳифани ажратиш фойдали.

Қуйида ўзини-ўзи назорат қилиш бўйича жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарликка доир айрим амалий тавсиялар берамиз.

3.9. Жисмоний ривожланиш. Бўй ўсишини кузатиш

Ўз гавдангизнинг тик ҳолатини ўлчаш учун деворга сантиметрларга бўлинган тасмани шундай ўрнатишингиз керакки, бошланғич ноль рақами полда турсин. Тасмага орқангиз билан туриб, унга товонлар, орқа ва энсангиз тегизилади, бош тўғри тутилади. Бошингизга линейка ёки китоб қўйинг ва тасмани оёғингиз билан босиб, таранг қилинг. Тасмадан тўғри турган ҳолда узоқлашиб, ўлчов натижасига қаранг. Бу бўйингизнинг тик ҳолдаги узунлиги бўлиб ҳисобланади. Кўрсаткични жадвалга ёзинг (3-жадвал).

3-жадвал

Бўйнинг кўрсаткичи

Ўртача кўрсаткич $M \pm ?$, см	Қизлар		Ёши	Ўсмирлар		
	Бўйи, см	Ярим йиллик		Ярим йиллик	Бўйи, см	Ўртача кўрсаткич $M \pm ?$, см
160 ± 5,6		I	16	I		169 ± 7,5
162 ± 6,0		II	17	II		171 ± 6,4
162 ± 6,0		I	18	I		172 ± 7,0
162 ± 6,0		II	19	II		171 ± 6,0

Агар ўқув муассасанинг тиббиёт хонасида тарози бўлмаса, яшаш жойларидаги поликлиникаларда амалга ошириш мумкин. Ўлчаш натижаларини ҳар ойда қилиб бориб, ўртача статик маълумотлари билан таққослаш лозим. Натижаларни жадвалга киритинг (4-жадвал).

4-жадвал

Бўй кўрсаткичи динамикаси

Қизлар бўйи, см	16 ёш		17 ёш		18 ёш		19 ёш		20 ёш		Ўсмирлар бўйи, см
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	
190											200
185											195
180											190
175											185
170											180
165											175
160											170
155											165
150											160
145											155
140											150

Эслатма: I ярим йиллик – сентябр – феврал.

II ярим йиллик – март – август.

Жадвал катаклари бир йил (12 ой)га мўлжалланган жадвалда ҳар хил ранглардан фойдаланиб, бир катакка йилнинг қатор кўрсаткичларини ёзиб бориш мумкин, бу эса сизнинг вазнингиз динамикасини кўрсатади.

3.10. Кўкрак қафаси айланасини кузатиш

Кўкрак қафаси айланасини ўлчаш учун сантиметрларга бўлинган тасмани ўнг қўл билан ўртадан ушланади. Тирсакни кўтариб тасма шундай қўйиладики, у орқадан куракларнинг пастки бурчагидан, олдиндан эса ўсмирларда – кўкрак тугмаси айланасининг пастидан; қизларда эса кўкрак безининг устидан (тўртинчи қовурғанинг кўкракка бирлашган жойидан) ўтади. Тирсакни тушириб тасма учларини ўнгдан кўкрак устидан бирлаштирилади.

Ўлчаш пайтида учгача овоз чиқариб саналади. Бу кўкрак қафаси айланасининг тинч ҳолатдаги кўрсаткичи бўлади. Бу кўрсаткич эслаб қолиниши керак. Сўнгра максимал нафас олишни бажариб, юқори нафас олиш натижаси қайд қилинади. Охириги икки ўлчов натижаси ўртасидаги фарқ кўкрак қафаси ҳаракатчанлиги ҳисобланади. Ўлчов натижалари 5-жадвалда қайд қилинади, сиз уни ўртача маълумотлар билан таққосланг.

Вазн кўрсаткичлари

Ойлар	Вазн (кг)				
	16 ёш	17 ёш	18 ёш	19 ёш	20 ёш
Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль Июнь					
Ўрта статистик кўрсаткич $M \pm$, кг					
Қизлар	54±6	59±6	59±6	59±6	61±7
Ўсмирлар	61±8	64±8	65±7	66±7	67±6

3.11. Ўпканинг тириклик сигимини кузатиш

Нафас олишнинг максимал ҳажмини ўлчаш учун муассаса тиббиётхонасида ёки яшаш жойингиз поликлиникасида мавжуд бўлган махсус асбобдан – сувли ёки қуруқ спирометрдан фойдаланилади. Максимал нафас олгандан сўнг, асбоб қувирига максимал нафас чиқарилади. Сиз бир мартада қанча см³ ҳаво чиқарганингиз махсус шкалада кўринади. Натижаларни қайд қилинг (6-жадвал) ва уларни ўрта статик маълумотлар билан таққосланг. Жадвал катакларида узоқ йиллик кузатиш динамикасини чизинг.

Ўпканинг тириклик сигими (ЎТС) кўрсаткичлари

Ойлар	Спирометрия, см ³				
	16 ёш	17 ёш	18 ёш	19 ёш	20 ёш
Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль Июнь					
Ўрта статистик кўрсаткич $M \pm 6$, см ³					
Қизлар	3300±460	3450±470	3450±470	3540±450	3550±450
Ўсмирлар	4470±750	4700±755	4900±755	4750±650	4800±675

3.12. Жисмоний тайёргарлик. Мушак кучи динамикасини кузатиш

Мушаклар гуруҳи кучини аниқлаш махсус асбобда амалга оширилади. Бироқ, ўзини-ўзи назорат қилишда таққослаш усули билан тест – машқлар бўйича куч, масалан, осилиб тортилиш ёки ётиб қўлларни букиб-ёзиш сонига қараб аниқланади. Бунинг учун қуйидаги машқни бажариш лозим: қўлларни букиб-ёзиш-ни максимал миқдор (марта)да бажаринг. Қизлар бу машқни столга ёки дераза токчасида қўлларга таяниб, ўсмирлар эса – полга ётиб таянган ҳолда бажардилар. Кўрсатилган дастлабки ҳолатда ким машқни енгил бажарса, уни мураккаблаштириши мумкин. Бунинг учун (ўсмирлар) оёқларини юқори бўлмаган таянчга қўядилар ёки таяниш учун (қизларга) энг паст нуқта топилади. Уларга ўртача кўрсаткич 15–17 марта. Ўқувчилар «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларини ҳар куни бажара бориб, ҳафта давомида машқни 100–120 мартагача бажара оладиган бўлишлари мумкин.

Ойда бир марта энг юқори натижа ёзилади. Ўқувчилар ҳар ойда 1–2 та янги ҳаракатни қўшиб бажариб, шахсий рекордларини ўрнатишлари мумкин. Қўл кучи динамикасини чизинг.

3.13. Ҳаракат тезлигини кузатиш

Ҳаракат тезлигини аниқлаш учун ўқувчилар қуйидаги машқ – тестларни бажаришлари лозим:

1. Д.х. (Динамикадаги ҳаракат). Туриб, оёқлар елка кенглигида ёзилган, қўллар пастда. Тез ўтириб қўлларни олдинга узатиш, тўғриланиб оёқ учига туриш ва қўлларни тушириш. 6 сонияда ўтириб туриш (вақт ҳисобга олинади) жадвалга қайд қилинади. Ҳар ойда тестни бажара бориб, натижани яхшилашга интилиш лозим.

2. Д.х. Туриб, чап оёқни олдинга узатиш, сўнг ўнг оёқни баландга кўтариш. 6 сония давомида қўллар ҳолатини кўп марта ва тез алмаштириш. Натижа жадвалга қайд қилинади. Ҳар ойда тестни бажара бориб, натижани яхшилашга интилиш лозим.

3.14. Эгилувчанликни кузатиш

Умуртқа поғонасининг эгилувчанлигини ўлчаш учун оддий асбоб – стул ёки скамейка четига унча катта бўлмаган фанер бўлаги ёки линейкани маҳкамлаш даркор.

Таянч четида туриб, оёқларни тиззадан букмаган ҳолда олдинга максимал даражада чуқур эгилинг. Бармоқ учларингиз билан қайси нуқтагача борганингизни белгиланг.

Агар сиз оёқларни букмасдан кафтингизни полга теккизсангиз ёки бармоқ учлари Қ8, Қ10 см белгига етса, умуртқа поғонангизнинг эгилувчанлиги яхши деб ҳисобланади. Ҳар ойда тестни бажара бориб, натижани жадвалларда қайд қилинг, доимо умуртқа поғонасининг эгилувчанлигини яхшилашга интилинг.

Елка камари бўғинларининг эгилувчанлигини қўлларни орқада бирлаштириб аниқлаш мумкин (бири – баланддан, бошқаси пастдан). Агар сиз қўлларни ушлаб туриб, қўлни қисиб кўришсангиз, демак, эгилувчанлик аъло; агар панжа панжага тегса – яхши; агар бармоқлар учи тегса – қониқарли. ЭГБ билан мунтазам шуғулланиб, ҳар ойда ўзингизни текширинг, елка камарининг эгилувчанлигини баҳолаш беш баллик тизим бўйича қайд қилинади, доимо натижани яхшилашга интилинг.

3.15. Спортчилар организмнинг айрим ҳолатлари ҳақида

Ўзгарувчан тезкор ва ҳар хил ҳажмдаги жисмоний юкламага организмнинг мослашиши, бу узоқ жараёндр. У фақат нормал физиологик реакциялар билан эмас, балки айрим одатий бўлмаган, аммо ҳар бир спортчи билиши зарур бўлган ҳолатлар билан кузатилади. Бундай ҳолат ва реакциялар кўпроқ даражада ўқув-машғулот жараёнининг бориши ва кўпроқ тезкор машғулот, мусобақа даврида намоён бўлади.

Старт олди ва старт ҳолати. Баъзи спортчиларда мусобақаларга бир неча соат (айрим ҳолларда кунлар) қолганда айрим ички органлар функцияларида яққол ўзгаришлар кузатилади. Бу ўзгаришлар шартли рефлекс кўринишида бўлиб, МАТ (марказий асаб тизими) қўзғалувчанлиги кўтарилади, томир уриши тезлашади, нафас олиш жуда чуқур ва тез-тез бўлиб қолади, модда алмашинуви фаоллашади ва яна бошқа ўзгаришлар содир бўлади. Бу старт олди ҳолати бир қанча босқичда ўтади ва ҳар бир одамда ўзига хос кўринишда кечиши мумкин. Мазкур ўзгаришларнинг мўътадил намоён бўлиши одатда ёқимли натижада уларнинг организмга таъсири старт ҳолатида, жанговар тайёргарлик лаҳзасида юзага келади. Ҳаддан ташқари асабий қўзғалиш чоғида эса яққол кўринишга эга бўлмаган старт олди ҳолати жанг олдидан мусобақалашув пайдо бўлиб, у старт олдидан ҳаяжонланиш билан алмашади. Бу вақтда, одатда, тормозланиш депрессияси ҳолати (старт апатияси) юз беради. Албатта, мазкур ҳолат спортчининг эришадиган натижасига салбий таъсир этади.

Тажрибали спортчилар одатда, спорт олди ҳолатини енгил ўтказишга ҳаракат қилиб, чигил ёзиш орқали ўз асаб қўзғалишларини бошқара оладилар, спортдаги ҳаяжонланиш ҳодисасини сезиларли юмшатадилар ёки орқага ташлайдилар. Янги бошловчи спортчи шуни билиши зарурки, чигил ёзиш организмга ҳар хил таъсир кўрсатади. Унинг ёрдами билан фақат МАТнинг ортиқча қўзғалиши босилмай, балки спортчининг асаб – ҳаяжонли ҳолати нормаллаштирилади.

Чарчаш жисмоний иш жараёнида ишлаётган мушаклар туфайли организмда энергетик ресурсларнинг сарфланиши оқибатида юзага келади. Чарчаш жараёни аста ошиб боради, бу субъектив чарчаш ҳиссининг кучайиб боришида намоён бўлади, иш қобилияти пасаяди, мушакларда зўриқиш пайдо бўлади, нафас олиш юзаки кечиб, юрак уриши тезлашади, натижада, бошқа чарчаш белгилари ҳам юзага келади. Босиб ўтиш қийин бўлган ишни тугатиш истаги пайдо бўлади, бу ҳолат барча ноқулайликларни ҳис қилиш мажмуи «ўлик нуқта» деб аталади. Айрим иродавий зўр бериш чоғида, кутилмаганда нафас олишга моҳирона ва онгли бошқариш юзага келади ва иккинчи нафас олишга ўз ўрнини бўшатиб беради. Нафас олиш, томир уриши ўз маромига тушади, ҳаракатларда енгиллик пайдо бўлади. Физиологик нуқтаи назардан организм синхрон тарзда ишлай бошлайди, организмда шлак (тошқол)ни чиқариб ташлаш жараёни кучаяди. Мусобақа тажрибаси ва яхши машқ қилганлик «ўлик нуқта» ҳолатини нисбатан оғриқсиз ўтказиш имконини беради, ҳар бир старт янада енгилроқ кечади.

Чарчаш ҳолати аста-секин дам олиш билан ўтиб кетади. Бунинг учун дам олишни тўғри ташкил қилиш: меъёрида ухлаш, тўлақонли овқатланиш, мушак тинчлигига ёки бошқа жисмоний фаолият турига ўтиш назарда тутилади. Бу сарфланган кучларни тиклаш имконини берибгина қолмай, балки уларнинг захираси (юқори тикланиш)ни амалга оширади. Дам олишни тўғри ташкил қилишга бўлган талабга риоя қилмаслик сурункали чарчаш ва толиқишга олиб келади.

Толиқиш. Катта жисмоний юклама ҳажмининг ортиб кетиши, яхши ухламаслик, кучларни тўлиқ тикламаслик, яхши овқатланмаслик, умумий ҳамда машғулот кун тартибини бузиш, дам олишни яхши ташкил этмаслик оқибатида толиқиш юзага келади. Бундан ташқари, сурункали толиқиш организмда қолдиқ тўпланишига сабаб бўлади ва қаттиқ оғриқли толиқиш ҳолатини келтириб чи-

қаради. Бу ҳолат вазнининг сезиларли камайиши ва иштаҳанинг пасайиши, уйқунинг бузилиши, жисмоний ишни бажариш истагининг йўқолиши, кўп терлаш каби белгилар билан намоён бўлади. Агар бу ғайриоддий ҳолатнинг бошланғич ривожланиш босқичи олди олинмаса, бутун организмда жиддий оғриқ пайдо бўлиши мумкин. Бундай пайтда юкламани қисқартириш ёки машғулоти вақтинча тўхтатиш, шифокор ва мураббий билан маслаҳатлашиш зарур.

Услубий ва санитария – гигиена талабларининг бузилиши оқибатида спортчиларда ҳушдан кетиш ҳоллари юз бериши мумкин.

Бу ҳолат кўпинча кучли жисмоний ишни кескин, ноўрин тўхтатишдан сўнг, яъни кўпинча у ёш спортчиларда ўрта масофаларга югуришдан кейин, маррага етиб келгач, бирдан тўхташ ёки ўтириб олиш оқибатида вужудга келади. Гравитацион шок деб аталувчи бу ҳодисанинг ривожланиш механизми қуйидагича: қон хусусий оғирлик таъсири остида тананинг қуйи қисмига кетади ва мия муайян лаҳзада қонсираб қолади, яъни мия анемияси пайдо бўлади. Бундай ҳолат юз бергандаги тавсия ва маслаҳатимиз шуки: югуриш масофасини тугатгач ёки кучли жисмоний машқдан сўнг бирдан тўхтаб қолиш ёки ўтириш мумкин эмас. Бундай вақтда хотиржам бир неча ўн метрни чопиб ўтиш ёки 2–3 дақиқа юриш даркор. Шокка тушган кишини орқаси билан ётқизиб, бироз оёқларини кўтариш, бошга қон келишини таъминлаш, нашатир спирти билан намланган пахтани бурун олдига яқинлаштириш лозим.

Гипогликемик шок қоннинг етишмай қолишидир. Одатда, гипогликемик ҳолат юз берганда юзнинг оқаришидан ҳолсизлик, кўп терлаш, қуйи бўғинларда қалтираш, очликни ҳис қилиш, бош айланиш намоён бўлади. Бунда ҳушдан кетишнинг олдини олиш учун бир неча қанд бўлаги солинган чой, шарбат ичириш лозим. Ҳушдан кетишнинг бошланиши чоғида беморга зудлик билан тиббий ёрдам кўрсатиш организмга глюкоза юбориш, юракни қувватлантирувчи дори-дармонлар бериш зарур.

Булардан ташқари организм қувватини ошириш учун какао бериш ҳам фойдали.

Ҳушдан кетиш ҳолати, шунингдек, ҳаддан ташқари кучли ҳаяжонланиш (чўчиш, кўрқиш, қувонч ва ҳоказо) ёки ҳаддан зиёд зўриқиш оқибатида (спортчининг тўсатдан зарбага тушиши, йиқилиши, штанга кўтариш пайтида) юз бериши мумкин. Ҳушдан кетиш ҳолатининг ривожланиши механизми қуйидагилардан иборат: кучли зўриққан тана мушаклари қоннинг қуйи бўлимларидан юрак ва мияга қараб ҳаракатланишига тўсқинлик қилади. Штангачиларда бўйин томирлари мушакларининг қисилиши билан бу қийинлашади. Шунинг учун амалий маслаҳатимиз шуки: оғир юк кўтариш пайтида, хусусан, штангачилар бошни кўкракка қаратмасликлари лозим. Ҳушдан кетиш ҳолати вақтида гравитацион шок пайтидаги каби бемор орқа билан ётқизилади, нашатир спирти билан намланган пахтани унинг бурнига яқинлаштирилади.

Офтоб уриши, бу инсонга қуёш нурунининг тўғридан-тўғри узоқ таъсир этиши ёки юқори даражадаги ҳароратнинг таъсиридир. Офтоб уриши ёки иссиқлашнинг нишонаси чарчоқни ҳис қилиш, бош оғриғи, умумий ланжлик, кўнгил айниши, қулоқнинг шанғиллаши, кўз олди қоронғилашиши, юрак фаолиятининг заифлашиши ва нафас олишнинг тезлашишида намоён бўлади. Бундай ҳолатларда тезкор чоралар кўриб беморни сояга ўтказиш, совуқ сувда ювинтириш, оғзини чайқаш, бир неча қултум сув, шарбат ичириш лозим.

Ўткир миозит, бу мушакларнинг кучли оғриғи мушак оғриғи кўпинча амалий жисмоний машқларни эндигина бошлаётган спортчиларда пайдо бўлади. Бундай оғриқлар тажрибали спортчиларда ҳам, агар мушакларга берилаётган юклама одатдагидан ортиб кетса юз бериши мумкин. Бу оғриқлар мушакларнинг жисмоний юкламаларга тайёр эмаслигидан дарақдир. Унинг олдини олиш учун жисмоний юкламалар ҳажмини аста-секин ошириб бориш зарур. Мушакларда оғриқ пайдо бўлган пайтда жисмоний юклама тезкорлигини ва ҳажмини пасай-

тириш, машғулотдан сўнг иссиқ душ, илиқ ванна қабул қилиш, эрталаб енгил массаж олиш ёки ўзини-ўзи массаж қилиш лозим.

Кўз шиллиқ пардасининг яллиғланиши баъзан сузишдан кейин пайдо бўлади, бу хлор таъсирида бўлиши мумкин. Бу касалликнинг олдини олиш учун сузаётганда махсус кўзойнак тақиб олиш даркор. Яллиғланиш, одатда, тоза сув билан ювиш орқали ўтиб кетади. Агар у кўзга инфекция тушиш, яъни ифлос қўлларни кўзга уриш ёки тозаланмаган сув орқали юз берган бўлса, унда шифокорга учрашиш керак.

3.16. Ўзбек жанг санъатида шикастланишнинг олдини олиш ва биринчи тез ёрдам кўрсатиш

Шикастланишлар ҳар хил ҳолатларда: ишлаб меҳнат қилишда, турмушда юз бериши мумкин. Спортда ҳам шикастланишлар учраб туради. Шунинг учун ўқитувчи – мураббийлар, тренерлар ва спортчиларнинг ўзлари ҳам шикастланган кишига биринчи ёрдам кўрсата олиши керак.

Спорт иншоотлари, машғулот ўтказиш жойи тиббиёт ходимлари, жисмоний тарбия ўқитувчилари ва мураббийлар билан бамаслаҳат шуғулланувчиларнинг хавфсизлигини таъминлашга, ўқув-машғулот жараёни талаблари ва спорт мусобақалари қоидаларига мос равишда тайёрланиши керак. Шунга қарамай шуғулланувчиларнинг хавфсизлиги кўп жиҳатдан уларнинг ўзларига ҳам боғлиқ. Спортда шикастланишнинг олдини олишнинг муҳим жиҳати – бу спорт кийимларига бўлган гигиеник талабларга қатъий риоя қилиш ҳисобланади. Спорт кийими ва пойафзали бўлажак машғулотга мос бўлиши лозим. Яъни ҳар бир спортчи аниқ спорт турига хос бўлган ҳимоя мосламаларидан, масалан, ниқоб, кўкракбанд, бандаж, шлем, қалқонча, кўзойнак ва бошқалардан фойдаланиши зарур. Машғулот ва мусобақаларда қатъий интизом спортчилар учун қонун бўлиб қолиши шарт. Ўзини тайёр деб ҳисобламаган спортчи машқ бажариши, чигил ёзмасдан организмни келажак оғир машқларга тайёрламаса мусобақалашиви мумкин эмас. Хавфли машқларни муҳофазасиз бажаришга йўл қўймаслик керак.

Шикастланган кишига, унинг саломатлигини тезда тиклашда, унга ўз вақтида тўғри кўрсатилган биринчи ёрдам катта аҳамиятга эга. Бунинг учун шикастланиш қандай, қаерда эканлигини билиш ҳамда амалда қўлланилаётган усуллардан фойдаланиш даркор.

Тана юзасидаги жароҳатга лат еган жой, тилинган, ишқаланиб қирилган жой, қадоқ ва бошқалар киради. Яралар қон йўқотишга, қонга микроб тушишига сабаб бўлиши мумкин. Шунинг учун уларга ўз вақтида қараш лозим.

Спортчиларда кўпинча лат еб яраланиш (зарбадан, йиқилишдан ва ҳоказо) санчиш (найза улоқтириш, қиличбозликда), кескин (ҳаракатлардан) ва бошқа ҳолатда юз бериши мумкин.

Шикастланиш пайтидаги биринчи ёрдам, бу қон оқишни тўхтатиш ва яраланган юзанинг ифлосланишидан сақлашдир. Қон оқишини ҳар хил йўллар билан тўхтатиш мумкин. Биринчи ёрдам пайтида кўпинча механик йўллар қўлланилади: қўл-оёқни кўтариш, бўғинларни максимал букиш, артерияни ёнидаги суякка қисиш, қисадиган боғич, жгут ёки бурама қўйиш ва ҳоказо. Бу барча усулларнинг моҳияти қон томирини механик қисиб, зудлик билан қон оқишини тўхта-тишдир.

Артериал қон оқиш чоғида томир белгиланган нуқталарда суякка қисилади (4-расм), ундан сўнг қон оқишни тўхтатишнинг бошқа йўллари қўлланилади. Жгут ва бурама ортиқча таранг қилмасликни, фақат қон оқишни тўхтатса етарли эканлигини билиш лозим. Жгут ва бурама икки соатдан ортиқ ушланмаслиги керак, чунки бошқа аъзолар етарли қон билан таъминланмаслиги туфайли тўқималарнинг ўлиш хавфи пайдо бўлади.

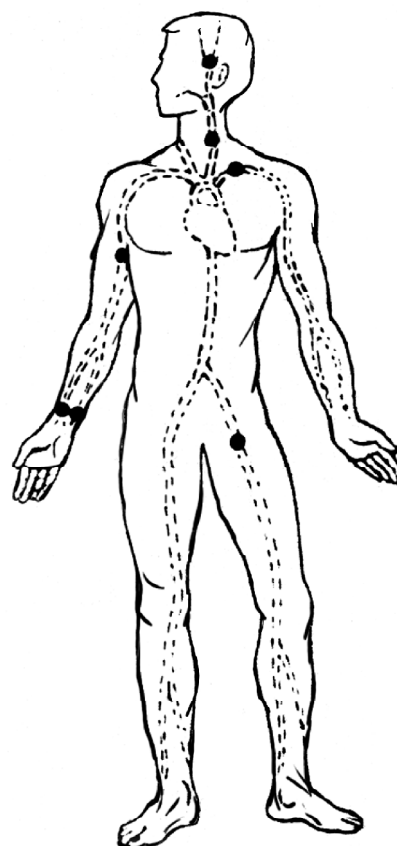
Яра ифлосланишининг олдини олиш, биринчи тўғри ёрдам кўрсатишнинг муҳим шартидир. Ярага тушган микроблар шу жойни йиринглантиши ёки умумий йирингли захарланишни, қоқшол, гангрени келтириб чиқариши мумкин. Бундай нохушлик юз бермаслиги учун яра атрофидаги тери 5–10% ли йод аралашмаси ёки 2% ли кўкдори билан тозаланиши керак. Бу барча ҳаракатлар стерилланган пахта (тампон) билан, тоза қўлларда ярага тегиб кетмай бажарилади. Шундан сўнг ярага стерилланган боғич қўйилади ва жароҳатланган киши зудликда шифокорга олиб келинади.

Тўқимада чуқур лат еган жой ва ички органлар чўзилиши, пайларнинг узилиши, синиш ёпиқ жароҳатланиш сирасига киради.

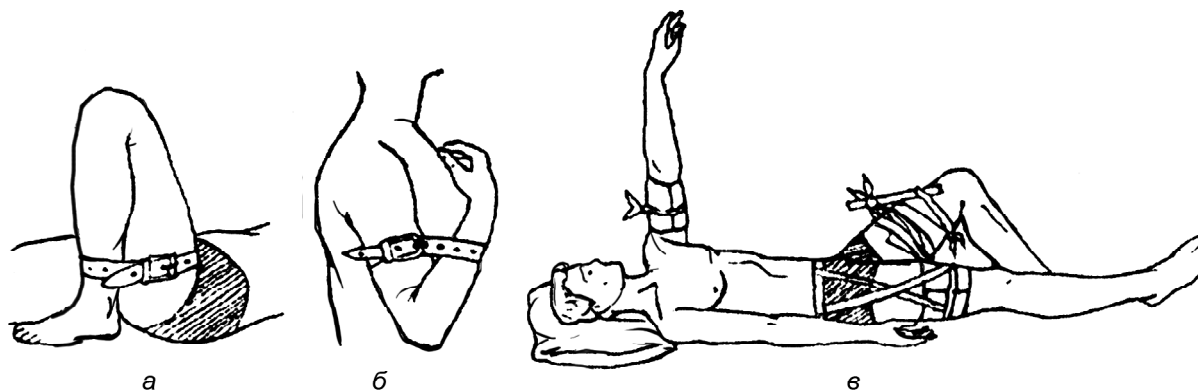
Лат еган жойда кучли оғриқ, қавариқ, моматалоқ, бўғинга яқин жойлардаги ҳаракатда оғриқ бўлади. Лат еган жойга биринчи ёрдам совуқ сув қўйишдан иборат бўлиб, боғич қисилади, шикастланган оёқ-қўл юқори кўтарилади. Булар лат еган тўқималардаги шишнинг олдини олади. Шикастланган жойнинг қимирламаслиги чораларини кўриш мақсадга мувофиқдир. Лат еган жойга бир кеча-кундуз ўтгач, илиқ ванна қилиш ёки латтани бостириб қўйиш ҳамда уларнинг юзасини енгил массаж қилиш мумкин. Бош умуртқа поғонаси, кўкрак қафаси, тос, қорин бўшлиғининг лат ейиши хатарли ҳисобланади. Бундай ҳолат юз берганда жароҳатланган киши тезликда яқин тиббий пунктга етказилиши даркор (5 а, б, в-расм).

Спортчиларда пайларнинг чўзилиши ва узилиши ҳоллари тез-тез учраб туради. Уларнинг сабаблари табиий ҳолатдан ташқари кескин ҳаракат қилишдир. Пайларнинг чўзилиши ва узилиши ўткир оғриқ, тез шишиш, бўғимларда ҳаракатларнинг ўзгариши билан кечади. Бунда ҳам биринчи ёрдам лат егандаги каби шикастланган жойнинг қимирламаслиги, совуқ нарса босиш, қисиб боғлаш, жароҳатланувчини шифокорга олиб бориш ҳисобланади.

Синиш – яхлит суякнинг бўлиниши. Очик ва ёпиқ синишда тери жароҳатланади, яра ҳосил бўлади, бу эса биринчи ёрдам кўрсатишни мураккаблаштиради, оқибатда даволаш қийинлашади. Синишлар кескин оғриқ, шиш, тана шикастланган қисмини рўмолга осиб қўйиш, бинт билан ўраб боғлаш, шина-



4-расм



5-расм

лар қўйишдан иборат бўлади. Жароҳатланган жойни пайпаслаб ёки ҳаракатлантириб текшириш мумкин эмас. Жароҳатланган киши тиббий ёрдам шифохонасига жўнатилади.

3.17 Даволовчи жисмоний тарбия

Даволовчи жисмоний тарбия деганда (ДЖТ) турли хилдаги махсус жисмоний машқлардан фойдаланиб инсонни тезда ва тўлиқ соғайтириб юбориш тушунилади. Даволовчи жисмоний тарбия замонавий тиббиёт соҳасида янгиликдир. Даволашнинг бу тури ўзининг илмга асосланганлиги, яъни олимларнинг саъй-ҳаракатлари туфайли ҳаётда ўз ўрнини эгаллади. ДЖТ фан сифатида ёш бўлса-да, аммо илгаридан муайян даражада маълум эди.

Эрамиздан аввалги 2–3 минг йилликларда араб мамлакатлари, Греция, Ҳиндистон, Хитой халқ таъбаотида турли ҳаракат ва жисмоний машқлардан даволаш мақсадида фойдаланганлар. Қадимги Грецияда гимнастиканинг даволовчи гимнастика, деб аталадиган шакли қўлланган. Унинг ривожи Гиппократ номи билан (эр. ав. 460–375 йиллар) боғлиқ.

Бу соҳада олиб борилган изланишлар туфайли илгари ўтган авлодлар, ватандош ва хорижий олимларнинг тажрибалари тўпланади, бу эса ўз навбатида ДЖТнинг пайдо бўлиши ва ривожланишига ўз таъсирини кўрсатади. XIX асрнинг 20-йилларига келиб, кўпгина шифохона ва клиникаларда ДЖТга оид бўлим ва кабинетлар очилди, дам олиш масканлари ва санаториялар амалиётда ДЖТ машқлари қўлланиладиган бўлди.

Ҳозирги вақтда ДЖТдан шикастланган ва касалланган аъзоларнинг иш фаолиятини қайта тиклаш воситаси сифатида кенг фойдаланилмоқда.

У ҳозирда ҳам долзарб ҳисобланади. Жисмоний машқларнинг фойдали омил сифатидаги таъсири соғлом кишига ҳам, касал кишига ҳам марказий асаб тизими орқали ўтади, чунки у бутун организмнинг жароҳатланган тўқималарини ва иш фаолияти заифлашган аъзоларни тиклашга сафарбар қилинади.

ДЖТ ва қон айланиш. Юрак-қон томир тизими жисмоний машқлар билан энг узвий муносабатда бўлади. Қон айланишининг фаоллашиши чоғида модда алмашинуви яхшиланади, тўқималар ҳаёти фаолиятига моддалар кириши тезлашади, барча тўқималарга, шунингдек, соғломлашуви керак бўлган аъзога зарурий озуқа моддалари ва кислород етиб бориши кучаяди.

Томирларда қоннинг ҳаракатига юрак мушагининг қисқариши, артериал томирларнинг тонуси, ички тўқима алмашинуви фаоллиги ва қон айланишининг бошқа ёрдамчи механизмлари таъсир кўрсатади. Қон айланишининг ёрдамчи механизмларига батафсил тўхталамиз, чунки улар ДЖТ амалиётида жуда кенг қўлланилади.

Вена гемодинамикаси қон айланишни, яъни қон оқимида жисмоний машқларнинг таъсирини ёрқин намоён қилади. Гап шундаки, қон ўз йўлида артериал қон томири ва капиллярлар орқали ўтиб юрак мушаклари қисқаришидан ҳосил бўлган тезликни йўқотади. Узоқ ётган беморларда ётаверишдан уюшиб «жонсиз» бўлиб қолган жойлар пайдо бўлади. Бажариладиган жисмоний машқлар эса веналардаги қон оқимининг тезлашишига таъсир кўрсатади. Венада қон оқимининг фаоллашувига томирлардаги гравитацион (сўриб олувчан)лик ҳодисаси – «мушак насоси», кўкрак қафасининг «сўриб олувчи фаолияти» таъсир этади.

Томирлардаги сўриб олувчанлик ҳодисасини оддий тажрибада ҳам кузатиш мумкин. Бунинг учун бир қўлингизни юқорига кўтаринг, бошқасини пастга туширинг, иккала қўлни енгилгина силкинг ва шу ҳолатда 10–15 дақиқа ушланг. Энди қўлларингизни олдинга узатинг ва таққосланг. Баландга кўтарилган қўл оқариб қонсизлашиб, пастга туширилгани эса қизғиш ва тўлақонли бўлиб қол-

ган. Бу ҳодиса оддий тушунтирилади: яъни оғирлик таъсири остида қон қўлнинг юқори қисмидан пастки қисмига оқиб ўтиб, томирларни қонга тўлдириб юборади. Шу боис, турли сабабларга кўра, узоқ вақт тўшақда ётиб қолган, мустақил фаол ҳаракат бажара олмайдиган касалларда қон айланиши фаоллаштириш учун ДЖТдан кенг фойдаланилади. Айниқса, инсон томирларида узоқ вақт фаол ҳаракатланмаган қон, бемор биринчи марта ўрнидан туриб юрганида кучли сўриб олиш ҳодисаси юз бериши мумкин. Бунда вазн таъсирида қон кўпроқ тананинг қуйи қисмига оқади ва оқибатда мияда қон камайиб хушдан кетиш, яъни «гравитацион шок» юз бериши мумкин. Олдинга чуқур энгашган пайтда ҳам гравитацион эффект содир бўлиши мумкин. Бунда бош мия томирлари қон билан тўйинади. Баъзан ўйламай бажарилган «йог гимнастикаси» деб аталадиган алоҳида машқлар ҳам ҳам шундай оқибатларга олиб келиши мумкин.

Юрак – мушак насоси деб ритмик мушак қисқаришининг қон оқишини тезлаштиришга айтилади. Бундай босимга, асосан, вена томирлари дуч келади, натижада ҳар қандай мушак қисқаришида қон вена томирлари бўйича юрак томонга сиқилади (эсда сақлаш керакки, қоннинг тескари оқишига танамиздаги қон деворларида ушланувчи, унинг гравитацион оқимининг олдини олувчи ички вена клапанлари тўсқинлик қилади). Мушакларнинг кўп марта қисқариши ва бўшашиши («насосга ўхшаш двигател») вена томирлари бўйлаб қонни итади.

Баъзан уни, образли қилиб, иккинчи юрак деб ҳам аташади. Жисмоний машқларни бажариш ва машқлар мажмуини тузиш қоидаларидан бири – катта мушаклар гуруҳи кучланиши ва бўшашишини алмаштириш ҳисобланади. Бир-икки бекатга боришда транспорт кутиб турманг, юринг. Юриш мушакларимизнинг қисқариши ва бўшашиши ритмик алмашишининг табиий усулларидан биридир.

Шикастланганда ДЖТдан фойдаланиш. Шикастланган пайтда жароҳатланган жой соғлом тўқималардан ажралиб қолади, натижада тўқима ва ҳужайраларда ҳар хил ўзгаришлар пайдо бўлади. Демак, яраланган жой атрофида бевосита ўйлаётган ҳужайраларнинг тўпланиши юз беради. Сўнгра молекуллар чайқалиш зонаси пайдо бўлиб, шундан кейингина соғлом тўқима ривожланади, улардан эса регенератив жараён келиб чиқади. Бу жараённинг фаоллиги ярали жойдаги қон айланиш билан боғлиқ бўлади. Шунда, тезлаштирилган қон айланиш туфайли, яраланган тўқималарда янги тўқималарнинг ривожланиш жараёни тезроқ кечади.

ДЖТ воситалари бир томондан, турли хил шикастланишларни ва яраларни даволашда фойдаланилса, иккинчи томондан шикастланган тана аъзосининг жадал битиши ҳамда жароҳатланган аъзолар иш фаолиятининг қайта тикланишида уларнинг аҳамияти ката.

Шуни айтиш ўринлики, шикастланган жойнинг битиши биринчи галда касалнинг кайфиятига, унинг тез ва бутунлай соғайиб кетишига бўлган ишончига боғлиқ. Шунда жисмоний машқларнинг бевосита ўрни билиниб, ДЖТ машғулотти бутун организмнинг соғайишига таъсир кўрсатади, касал кишининг ҳаётини тонусини оширади. Тиббиёт соҳасидаги тажрибалар шуни кўрсатадики, ДЖТни оқилона қўллаш юмшоқ тўқималарнинг битиши, синган суякларнинг ўсишини жадаллаштирар экан.

Ҳаракат фаолиятининг қайта тикланиши кўп жиҳатдан машғулотнинг мунтазам олиб борилишига боғлиқ.

Даволашнинг илк босқичида ДЖТдан фойдаланиш мушаклар атрофияси ва яраланган мушакларнинг фиброзга айланишини олдини олади, бўғимлар қопчиғи эластиклигини, бўғимлар бирикмасининг тўлиқ ҳаракатчанлигини сақлаш имконини беради. Касалнинг фаоллиги, унинг ҳар бир муолажага нисбатан собитқадамлиги ва ишончи тўғри даволашнинг муҳим шартидир.

ДЖТ клиникаларида ички касалликларни даволаш ҳамда ташқи нафас олиш функциясини тиклаш ва ривожлантиришда модда алмашинуви бузилишининг

олдини олишда (семириб кетиш, ориқлаб кетиш, подагра, қандли диабет ва бошқаларда), фалаж, атрофия сингари кўпгина ҳолатларда кенг қўлланади. ДЖТ воситалари физиотерапевтик муолажаларда ҳам қўл келади.

IV БОБ. ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРИДА СПОРТЧИНИ ТАЙЁРЛАШ

4.1. Спорт машғулотининг асослари

Спорт мусобақаларсиз мавжуд бўлмаслигига қарамай, унинг вазифаси фақат мусобақаланиш, беллашишда иборат эмас. Спорт инсоннинг камолга етишига, унинг маънавий дунёқарашини, табиатининг ривожланишига ёрдам берадиган самарали усулларни таклиф қилади. Бундан ташқари, спорт ўзини ўзи тарбиялашда ҳам етакчи омил ҳисобланади. Спортдаги кўрсаткичларнинг ўсиш меъёрига қараб спортчи фақат жисмоний жиҳатдан эмас, балки руҳий, ақлий, ахлоқий, маънавий жиҳатдан ўсиб, ривожланиб боради. Шу боис, спортнинг педагогик аҳамияти ҳам катта. Айни пайтда спорт ҳаракатида иккита асосий йўналиш пайдо бўлади, яъни бошланғич (оммавий) спорт ва юқори кўрсаткичлар спорти.

Оммавий спорт юқори бўлмаган натижалар ва оммавийлиги билан ажралиб туради. Бу босқичда спортчилар тайёргарлиги уларнинг асосий фаолиятларидан бўш вақтларида, турли тоифадаги мураббийлар, иш жойидаги тарбиячилар раҳбарлигида амалга оширилади. Машғулотнинг тартиби ва таркибий қисми кўпинча спорт иншоотининг имкониятларига боғлиқ бўлади.

Оммавий спортда натижаларнинг ўсиши билан биргаликда соғломлаштириш масалаларига етарли эътибор берилади. Шунинг учун оммавий спорт кишиларнинг спорт билан шуғулланиш ёрдамида соғлиқни мустаҳкамлаш вазифаларини амалга оширишда етакчи роль ўйнайди.

Спорт олий маҳорати муайян спорт турида энг юқори натижаларга эришишга бўлган интилиш билан боғлиқдир (жаҳон рекордлари, Олимпия ўйинларидаги, Жаҳон, Европа ва Ўзбекистон чемпионатларидаги ғалабалар). Бироқ спортдаги муваффақиятлар қанчалик юксак бўлмасин, шу даражага эришадиган спортчиларнинг сони кам бўлади.

Спорт олий маҳорати спортчи ҳаётидаги муайян бир даврда етакчи ўринни эгаллайди. Тайёргарлик маҳоратли, олий тоифадаги мураббийлар раҳбарлигида ўтади. Тайёргарликда илм-фан ва техниканинг янги ютуқларидан фойдаланилади, мусобақа ва машғулотлар катта ҳажмдаги юкламаларда олиб борилади, спортчилар эса кўпбосқичли саралаш мусобақаларидан ўтадилар.

Спорт олий маҳорати натижалари нафақат спортчи, балки давлат учун ҳам ниҳоятда катта аҳамиятга эга. Спорт натижалари ва унинг тобора ўсиши инсоннинг нималарга қодирлиги (қобилияти) тўғрисидаги тасаввурни янада кенгайтиради, тайёргарликнинг янги усул ва йўллари очилишига туртки бўлади.

Олий тоифали спортчилар билан бўладиган машғулотларнинг соғломлаштириш самараси шифокор назорати, машғулотнинг аниқ кетма-кетлиги ва юкламаларнинг катта-кичиклиги ҳамда индивидуал хусусияти ҳисобга олинган ҳолда таъминланади.

Олий тоифали спортчилар кўрсатаётган натижалар спорт турлари бўйича машғулотларнинг фаоллигидан дарак бермоқда. Шу туфайли бу фаолиятга кўплаб иштирокчилар жалб қилинмоқда, оқибатда, улар орасидан маҳорат ошириб, юқори натижаларни янги босқичга кўтарувчи янги истеъдодли спортчилар етишиб чиқмоқда.

Спорт назарияси спорт фаолиятининг асосий қонуниятлари тўғрисидаги илмий асосланган билимларнинг аниқ тизимини ўргатади. Спорт фаолиятининг қуйидаги хиллари мавжуд: мусобақа фаолияти, спортчи тайёргарлиги, спорт сараланиши, моддий ва ахборот (маълумотини) таъминлаш жараёни, мусобақа фаолияти ҳамда спорт саралаш назарияси.

4.2. Спортчи тайёргарлиги назариясининг асослари

Спорт тайёргарлиги назариясининг асосий мақсади, бу – спорт қонунияти ва имконияти бўлган спортчининг мусобақа имкониятини ошириш усуллари ва йўллари кўрсатиб беришдир. Аслида, мусобақаларга нафақат спортчилар, балки мураббийлар, ҳакамлар ва бошқалар ҳам жиддий тайёргарлик кўрадилар. Бироқ, беллашув пайтида бажариладиган жисмоний ҳаракатларни доимо спортчи бажарганлиги учун айнан унинг мусобақа имконияти спорт натижасининг спортчи тайёргарлиги назариясида спортчини тайёрлаш масаласига асосий эътибор қаратилади.

Спортчини тайёрлаш – спортчининг тайёргарлиги бу бир қанча мослашган омилларни ишга солишнинг кўп қиррали жараёнидир. Тайёргарлик иш қобилиятининг жисмонан ва руҳан юқори босқичига ҳамда зарурий билим ва ўқуви малакасини ошириш босқичига эришишдир.

Спортчининг тайёргарлиги – биринчи – мусобақа имкониятининг таркибий қисмларидан бирини ўз ичига олади; иккинчи – саралашдан ўтган спортчининг мақсад сари йўналтирилган тайёргарлик натижасида орттирган тажрибаси ҳисобланади; учинчи – турли компонентлардан келиб чиқади. Бу компонентлар ичида, хусусан, спортчини ҳар томонлама тайёрлаш жараёнида орттириладиган жисмоний, техник, тактик, руҳий – иродавий тайёргарлик ажралиб туради.

Юксак тайёргарликка эришишни таъминлаш, аввало, спорт машғулоти ҳисобига, шунингдек, мусобақалар (тайёргарлик сифатига) ва бошқа омиллар (назарий маълумотларни оширишни ривожлантиришнинг турли усуллари қўллаш ва ҳоказолар) ҳисобига амалга оширилади.

Спорт машғулоти, бу – спортчи тайёргарлигининг шундай қисмидирки, у машқлар усули асосига қурилади. Шундай экан, агар спортчи қайсидир машқни бажарса, демак, бу тайёргарлик жараёнида спорт машғулоти амалга ошаётганлик аломатларидир. Масалан, у видеотасвирларни томоша қиларкан, бу ерда фақат тайёргарлик жараёни кечмоқда, аммо машғулот эмас. Машғулот ва унинг ижобий натижаси спортчи организми фукционал имкониятларининг юқори босқичида, умумий ва ўзига хос иш қобилияти, асосан, ҳаракатли билим ва ўқув орқали амалга ошади. Спортчи ҳолатининг ушбу хусусиятлари унинг тайёргарлигини аниқлаб беради. Демак, спортчининг ҳолати, бу – машғулот жараёни пайтидаги асосий объектдир.

Ҳар бир машғулот ва вазифаларни тўғри йўлга қўйиш етарли даражада қийинчилик туғдиради. Шунинг учун, мураббий ишончли йўналиш ҳамда доимий равишда спортчи учун зарур шароит қандай бўлиши ҳақида энг юқори даражада билимга эга бўлиши лозим. Бундай асосланган талабларда икки ўта муҳим йўналиш бўлиб, булар малакали мураббийларнинг назарий иқтидори ва спорт бўйича ахборот ёки маълумотлар билан таъминловчи йўналишлардан бирини ўзида акс эттирувчи махсус илмий тадқиқот натижаларидир. Спорт кўрсаткичлари динамикаси ҳақида маълумот муҳим ва қимматли саналади, чунки кўрсаткичлар динамикаси туфайли спортчи тайёргарлигини режалаштириш сифати ошади.

Шунга кўра спорт машғулотида, биринчидан – спортчи организмидаги кўниқиш, ўрганиш жараёнларини ўтишнинг бир қанча қонуниятларига таяниш, иккинчидан – спортнинг бир тури бўйича машғулотнинг энг яхши услубини қўллаш зарур бўлади.

Спортчи режалаштирилган вазифани кутилмаганда осон ва тез бажариши ёки аксинча, техникани жуда секин ўзлаштириши мумкин. Бундай ҳолларда машғулотда энг юқори натижаларга эришиш учун режалар ўз вақтида бажарилиб ва тузатишлар киритиб борилиши зарур. Демак, мураббий ўз спортчисининг ҳолати ва фаолияти хусусиятларини яхши билиши ва бу ҳақда тўлиқ маълумотга эга бўлиши лозим.

4.3. Спорт машғулотининг вазифалари, тузилиши, усуллари ва йўналишлари

Спортчини тайёрлаш тизимининг умумий хусусиятлари. Спорт мутахассислигидан қатъи назар, спортчини тайёрлашнинг умумий мақсади, яъни унинг жисмоний ва ақлий сифатларини ривожлантириш муҳимдир. Бу ҳам ўз навбатида, унинг ўзига хос нияти – юқори спорт натижаларига эришиш – тегишлича мусобақа имкониятини ташкил қилишни талаб қилади.

Спортчини тайёрлаш ва тарбиялаш жараёнида олтита тамойилли «моделда» ҳал этилади:

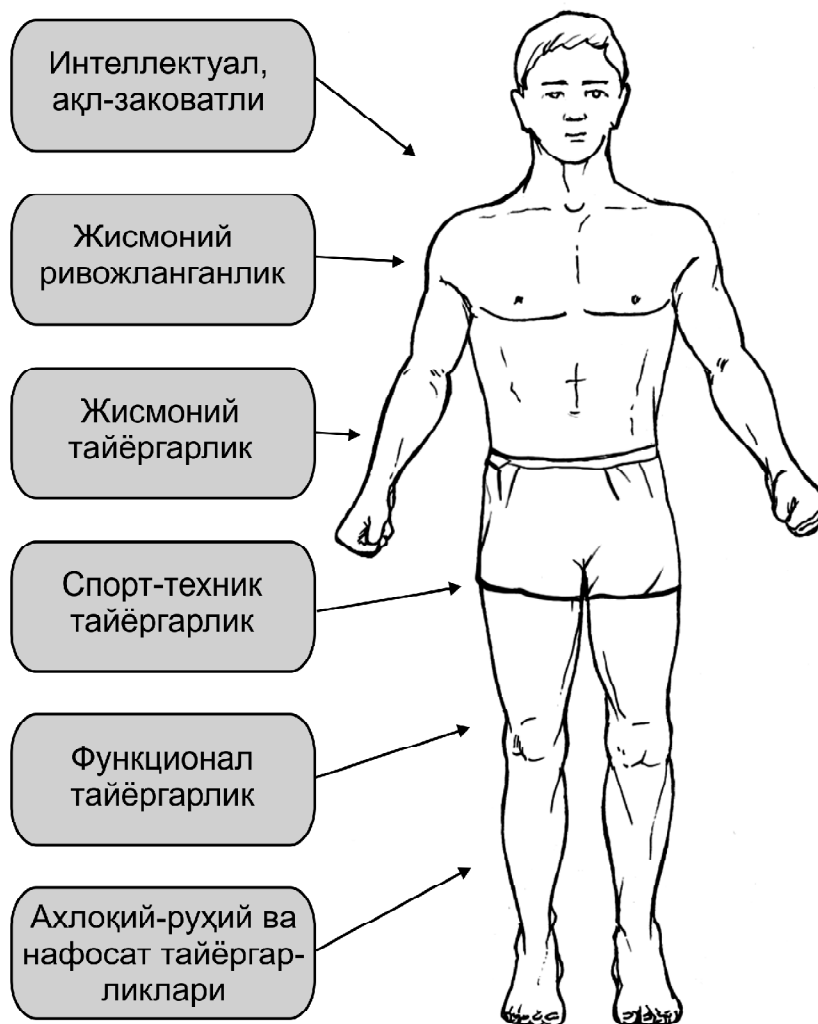
Спортчини ақл-заковатли, ахлоқий, эстетик жиҳатдан тарбиялаш ҳамда руҳий тайёрлаш (6-расм).

Функционал тайёргарлик;

Жисмоний ривожланиш, тайёргарлик;

Техник ва тактик жиҳатдан тайёрлаш.

Спортчини тайёрлаш тизими қуйидаги жараёнларни қамраб олади: беллашувлар (тайёргарлик сифатида), спорт машғулоти, моддий таъминот ҳамда ахборот тўплаш. Беллашувлар ёрдамида мусобақа фаолиятининг барча талабларини инobatга олган ҳолда тайёргарликнинг нафи туфайли мусобақа-



6-расм. Ўзбек жанг санъати ёш спортчисининг ҳар томонлама ривожланган «моделли» тамойиллари.

нинг имконияти ошади. Шунинг учун беллашувлардан фарқли ўлароқ, спорт машғулоти мусобақа амалиёти билан тўлдирилади, чунки унинг қиммати спорт натижаларининг ўсишига қараб ошади.

Моддий таъминот спортчига зарур бўлган спорт таъминоти, яъни стадионлар, ҳовузлар, майдончалар, заллар, асбоб-ускуналар, спорт кийими, овқатланиш, йўл харажатлари, тиббий хизмат кўрсатиш, катта юкламалардан сўнг тикланиш ва соғломлаштириш ишларини ташкил қилишни кўзда тутди. Моддий таъминот спортчининг тайёргарлик даражасини оширибгина қолмайди, балки мусобақа имкониятини, масалан, асбоб-ускуналарнинг сифатини аниқлайди. Ўз-ўзидан маълумки, етарлича моддий таъминот замонавий спортдаги ютуқларнинг зарур шартидир. Шунинг учун мамлакатимизда спортнинг ривожланиши учун моддий базаларни яратишга катта эътибор берилмоқда. Республика-мизда бунёд этилаётган замонавий спорт иншоотлари бунга яққол мисол бўла олади.

Спортда маълумотлар етказиб бериш – мураббийга (шунингдек, спортчига) махсус маълумотларни етказишни, спортчининг (жамоанинг) мусобақага тайёргарлигини ва уни назорат қилишни техник воситалари ва амалий йўл-йўриқлар тизимини ўз ичига олади. Масалан, мураббий барча профессионал билимларга маълумотлар таъминоти орқали эришади. Маълумотлар таъминотига яна спорт соҳасидаги махсус ўқув, мақсад ва вазифаларни, турли қонун-қоидаларни, спортчини тайёрлаш ва тарбиялашнинг энг илғор усуллари, воситаларни ўрганишни материалларнинг таҳлили ва ҳоказоларни ҳам киритиш лозим.

Маълумотлар таъминотининг рақиблар ҳақида кўпроқ маълумот олиш, оқилона тактикани танлашда ишлатиладиган усулларни аниқлаш, мусобақа фаолияти муҳим жиҳатлари тўғрисидаги маълумотларни олиш билан боғлиқ – «спорт разведкаси» деб ном олган махсус тури бор. У спортчини тайёрлашда маълумотлар етказиб беришнинг муҳим бўлими ҳисобланади ва мусобақа фаолияти, машғулотлар юкмаси ва спортчи ҳолатини кузатишни ўз ичига олади.

4.4. Ўзбек жанг санъатида спорт машғулотининг восита ва услублари

Спорт машғулотининг ўзига хос воситаси, бу мусобақали машқлар ҳисобланади. Улар учга бўлинади: умумтайёрлов, махсус тайёрлов машқлари ва мусобақали машқлар.

Мусобақали машқларга – айнан мусобақали машқларнинг ўзи (яъни, унинг бажарилишига қараб беллашувлар) ва уларнинг машғулот кўринишлари (яъни, бажариш давомийлиги, ҳаракатларнинг бажариш мумкин бўлган (вариант)лари, рақиб бўлиш хусусияти ва бошқалар) киради. Бироқ, баъзи спорт турларида мусобақали машқлар сони чегараланган (масалан, югуриш, сакраш, сузишда), баъзиларида эса аксинча, кўп бўлади (масалан, спорт ўйинларида).

Махсус тайёрлов машқлари – ҳаракатларнинг тузилишига ёки уларнинг алоҳида сифатларига кўра мусобақали машқларга ўхшаш бўлади. Тайёрлов машқларида (улар ёрдамида мусобақали машқнинг бир ёки бир нечта босқичлари ўзлаштирилади) танланган спорт тури бўйича мусобақа имкониятини ривожлантириш учун зарур бўлган жисмоний сифатларни тарбиялаш мақсадига хизмат қилувчи машқлар асосий ўринни эгаллайди.

Умумтайёрлов машқлари кенг қамровли ҳисобланади. Ўзининг ҳаракатли таркибига кўра махсус тайёрлов машқларига ўхшамайди ва у махсус тайёрлов машқлари ҳамда мусобақали машқлар билан унчалик боғлиқ эмас. Шунга кўра, умумтайёрлов машқлари турли тайёргарликлар учун қўлланилади. Бундан ташқари у фаол дам олиш мақсадида хизмат қилиши мумкин. Шундай қилиб, умумтайёрлов машқларининг машғулотга киритилишига асосий сабаб, унинг мусобақа имкониятини оширишга қаратилганлигидир.

Спорт машғулотида асосий машқлардан ташқари қўшимча воситалар ҳам қўлланилади. Спорт ўйинларини намойиш қилиш, тезкор маълумотлар, тоғ ҳудудларидаги машғулотни кўрсатишни таъминлаш воситалари, тикланиш жараёнларини тезлаштирувчи турли-туман воситалар, тренажорлар шулар жумласидандир.

Спорт машғулотида, асосан, жисмоний тарбияда фойдаланиладиган услубларни қўллаш хосдир, яъни аниқ вақти белгиланган машқлар, ўйинли ва мусобақали услублар. Аммо бу каби регламентлаштириш ҳар доим ҳам юқори самара беравермайди. Шунинг учун спортга хос бўлган баҳслашув элементлари (яъни, машқни бажариш сифати ва ҳоказолар бўйича) тезлик, ҳаракатлар аниқлиги, такрорлашлар сони киритилади. Бундай услуб, авваламбор, шуғулланувчиларнинг фаоллигини оширади, шунингдек, спортчиларни ўта зарур мусобақалар шароитида фойдали ҳаракатларга тайёрлайди. Агарда мураббий белгилаб қўйган вазифанинг бир эмас, бир нечта варианты киритилса ёки қўлланса, бу ўринда қандайдир сюжет вужудга келади, агар шу туфайли ғалабага эришилса, энди бу ўйин услуби ҳисобланади. Бу услуб машғулотларни янада самарали қилади ва у спорт машғулотида, айниқса, ўсмир спортчилар билан бўладиган машғулотларда кенг қўлланилади.

Шуни айтиб ўтиш керакки, охириги услуб доимий равишда қўлланавермайди. Бундан ташқари, мусобақали ва айниқса, ўйинли услубни қўллашда юкломани назорат қилиш ва меъёрлаш ҳажм ва тезликдаги ишни бажариш мумкин. Бу ўринда мураббийнинг вазифаси – спорт машғулотининг қонуниятларини билиш ҳамда спортчининг индивидуал қобилиятини ҳисобга олиш ҳамда тегишли восита ва услубларни танлашдир.

4.5. Ўзбек жанг санъатида спортчини тайёрлаш вазифалари

Аввал айтиб ўтилганидек, спортчини тайёрлашнинг қуйидаги олтита тамойиллари мавжуд: жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, функционал, техник-тактик, руҳий ва ахлоқий тайёргарлик. Ҳар бир тур умумий ва махсус машқлардан ташкил топган бўлиб, уларда тайёргарлик воситалари ҳам назарий, ҳам амалий йўналишларга эга.

Жисмоний тайёргарлик – ҳаракат сифатларини такомиллаштириш билан боғлиқ бўлиб, у спортчига зарур тезлик, куч, давомийлик билан ҳаракатланиш имконини беради, шунингдек, ҳар томонлама жисмоний ривожланиш ва соғлиқни мустаҳкамлашга кўмаклашади. Спортчи тайёргарлигининг ушбу томоийли тайёргарликнинг меҳнат ва ҳимоя амалиётидаги вазифаларни ечишда ҳам катта аҳамиятга эга.

Умумий жисмоний тайёргарлик тўғридан-тўғри мусобақа йўналишига кирмайдиган ҳаракат мажмуи сифатларини оширишга хизмат қилади (масалан, ўзбек жанг санъати спортчининг юқори жадалликда зарбалар бериш машқлар аэроб чидамлилигини). Шундай қилиб умумий жисмоний тайёргарлик эвазига спортчи кейинги техник тайёргарлик учун зарур бўлган ҳаракатли билим ва кўникмалар захирасига эга бўлади ҳамда ўзига махсус жисмоний, техник-тактик тайёргарликни самарали олиб боришга ёрдам берадиган босқични таъминлайди. Масалан, жангчининг аэроб чидамлилиқ босқичи етарли бўлмаса, у тезлик – куч машқларини бажарганида тез чарчайди. Умумий жисмоний тайёргарлик воситалари эса шундай ҳолатнинг олдини олувчи умумтайёрлов машқлари бўлиб ҳисобланади.

Махсус жисмоний тайёргарлик – спортчида мусобақа шароитида самарали қатнашиш имкониятини таъминловчи ҳаракат сифатларини, чидамлилиқни тарбиялайди. Шунинг учун, махсус жисмоний тайёргарлик тўғридан-тўғри спорт имкониятига тегишли ва табиийки, спорт натижасига таъсир кўрсатади. Тайёргарлик мусобақали машқлар ёрдамида олиб борилади.

Техник тайёргарлик спорт техникаси ва унинг мукаммал ўрганилишини ўз ичига олади.

Спорт техникаси, бу – юқори самарадорлиги билан ажралиб турувчи ҳаракатли вазифаларни ечиш усулидир. Самарасиз ҳаракатлар спортчига энг юқори натижаларга эришишга йўл қўймайди. Спортда ҳаракатли вазифалар турлича хусусиятга эга бўлгани каби, техникага бўлган талаблар ҳам шунчалик турли бўлиши мумкин. Спортчининг ҳаракатлари тежамли бўлиши, у берилган тезликда ҳаракатланиб, энг кам қувват сарфланишини таъминлаши лозим (масалан, белгиланган муддатда сакраш, зарба бериш, силжишлар ва ҳоказо). Бошқа ҳолатларда эса техникага бўлган асосий талаб, бу – ҳаракатлар аниқлиги ва жозибаторлигидир (масалан, жангда нечта зарбада, қанчаси аниқ ва шунга ўхшаш ҳимояда ҳам).

Умумий ва махсус техник тайёргарликнинг турли спорт турларидаги ўрни бирдай эмас ва у асосан, мусобақали машқларнинг сони, турли-туманлиги ва ўзаро яқинлик даражаларига боғлиқ. Шунинг учун масалан, якка кураш турлари техник тайёргарлигига кўпроқ вақт ажратилади. Бундай ҳолларда, ўзлаштирилган усуллар сони ва ҳар бирини бажаришдаги маҳорати мусобақа имкониятининг тузилиши ва катталигига (ҳажмига) алоқадор бўлиб, бу спорт натижасига турлича таъсир кўрсатиши мумкин.

Техник тайёргарлик жараёнининг тузилиши ҳаракатли ҳолатларни ўрганиш жараёнидан унчалик фарқ қилмайди. Бироқ, энг юқори натижага эришиш учун интилиш тайёргарликнинг бу турига ўзига хос талаблар қўяди, яъни бунда муҳими ҳаракатларга ўргатишга тўлиқ тайёр бўлишни таъминлашдир. Агар спортчининг жисмоний тайёргарлиги етарли бўлмаса, унда техник тайёргарлик кўринишида муаммолар ортади. Масалан, ёш жанг санъати спортчиларида тезлик – куч, сакровчанлик тайёргарлиги оз бўлса, ҳужумкор зарба бериш техникасини ўрганишда қийналади, натижада спортчига қайтадан тайёргарлик кўриш лозим бўлади.

Техник тайёргарликнинг хусусиятларидан яна бири – хатоларни тезда илғаб олиш ва уларни бартараф этишдир. Хатоларни тўғрилаш вақтни унчалик кўп оладиган жараён эмас. Спортчи қизгин мусобақа жараёнида чарчаган пайтдаги ҳаракатларида эски хатоларга йўл қўйиши мумкин. Шунинг учун ҳаракатли кўникма (ўқитишнинг бошланғич босқичида) ва айниқса, билимни (чуқурлаштирилган босқичда) шакллантиришни доимо тўғри ҳаракатланишни назорат қилиш билан бирга олиб бориш шарт.

Спорт машғулоти учун ўзига хос босқич, бу ҳаракатларни такомиллаштириш, мустаҳкамлаш ва ривожлантириш босқичи ҳисобланади ва у кўникмани шакллантириш пайтидан бошланиб, бутун спорт фаолияти давригача давом этади. Мусобақали машқлар ва уларнинг машғулоти шакллари техник тайёргарлик воситалари бўлиб хизмат қилади.

Тактик тайёргарлик, бу – тактикани ўзлаштириш, яъни мусобақа ёки беллашув жараёнида тўғри қарор қабул қилиш учун зарур бўлган билим, кўникма ва тажриба орттириш дегани.

Умумий тактик тайёргарлик спортчининг спортдаги мусобақага оид фаолияти шаклланишининг асосий негизларини йўлга қўяди, махсус тактик тайёргарлик эса танланган спорт тури бўйича беллашувлар жараёнида тўғри қарор қабул қилиш санъатини эгаллашга ёрдам беради.

Спорт тактикаси беллашиш усулларида акс этади. Тактик тайёргарлик маълум бир пайтда, лаҳзаларда келаси ҳаракатлар учун қарор қабул қилишда номоён бўлади (югуришда олдиндаги рақибни изма-из таъқиб қилиш ёки шеригига узатиш, ҳужум қилиш ёки алдамчи ҳаракатлар, ё ҳаракатда ўзгариш қилиш, ёки қилмаслик ва ҳоказо). Албатта, спорт натижаси беллашув жараёнида ҳаракатланишнинг турли вариантлари мавжуд бўлган спорт турларида кўп жиҳатдан бу қарорларнинг қанчалик тўғри қабул қилинганлигига боғлиқ.

Шундай қилиб, тактик қарор қабул қилиш (тайёргарликнинг бошқа усуллари аналга оширгандек) ютуққа эришиш имкониятини энг юқори даражада таъминлаши мумкин. Шунинг учун, тўғри тактика – мусобақадаги имконият, рақиб имкониятидан ва бошқа халал берувчи омиллардан устун бўлган беллашув ҳолатлари кетма-кетлигини танлашдан иборатдир. Шунинг эсдан чиқармаслик керакки, доимий равишда яхши ўзлаштирилган қулай вариантларни, агар у рақибга қийинчиликлар туғдирмаса, қўллавериш шарт. Одатда, ютуқ рақиб ҳаракатларининг мураккаблашишига олиб келади, керак бўлса, ўзингиз ҳам қийинчиликларни енгишингизга тўғри келади (нотекис ерлардан масофага югуриш ва тезликда ҳаракатланиш, якка кураш жангида қўшимча тўсиқлар, ҳаракатлар ва ҳоказоларда). Айрим вақтларда қарши ҳолатга ўтишда рақибга енгилик туғдириб қўйилиши мумкин (масалан, устунлик бериб қўйилиши). Бундан ташқари, кўпинча битта тактик ҳаракатдан бошқаларига ўтиш қўлланилади. Масалан, алдамчи (чалғитувчи) ҳаракатлар шулар жумласидандир.

Тактикалар орасида якка (индивидуал), гуруҳли ва жамоавий тактика мавжуд. Якка тактика битта спортчининг бирорта машқ бажариш юзасидан қарор қабул қилишда фойдаланилади. Гуруҳли тактика жамоани бирлаштириб ютуққа эришишда, масалан, эстафетани топшириш ёки тезкор жамоавий ҳужумда қўлланилади. Жамоавий тактика беллашувда қатнашаётган бутун жамоа ҳаракатларининг хусусиятлари билан асосланади. Масалан, спорт ўйинларида жамоавий тактика спортчилар майдонда жойлашишнинг умумий кўриниши ва улар орасидаги вазифаларнинг бўлиниши билан боғлиқ. Бошқача айтганда, 1–4–2–4 тактикаси футболда битта дарвозабон, тўртта ҳимоячи, иккита ярим ҳимоячи услубиятида, айниқса, назарий ва амалий йўналиш муҳим саналади.

Назарий йўналиш спортчининг беллашув жараёнида тўғри қарорлар қабул қилишида муҳим бўлган зарур билимларни ўзлаштириш билан боғлиқ. Бунда адабиётлар ўқилади, етакчи мутахассисларнинг маърузалари тингланади, замонавий техник ускуналар ёрдамида мусобақага тегишли ўринлар ёзиб (видеотасвирга) олиниб ўрганилади. Спортчи олдиндан бундай маълумотларга эга бўлиши, унинг мусобақа жараёнида тез ва тўғри қарорлар қабул қилишига, катта натижаларга эришишига имкон яратиб беради, шунингдек, спорт машғулоти шароитида тактикани тезроқ ўзлаштиришни таъминлайди.

Амалий йўналиш спортчининг беллашуви машқлар бажариб қарорлар қабул қилишидаги билим ва кўникмасини шакллантиради. Бунда: ҳимоя тактикасини ўрганишда олдинга ҳужум вариантлари сонини ошириш ва рақиблар сонини кўпайтириш ва бошқалар ҳисобига машғулоти келгуси мусобақа шароитига яқинлаштириш мумкин бўлади.

Буларга қўшимча тарзда мусобақа амалиётида қарорлар қабул қилиш тажрибасини эгаллашни ҳам киритиш мумкин. Булардан ташқари, спортчини тактик тайёрлашда мусобақали ҳолатларни ифодаловчи (масалан, экранда) махсус тренажорлар кенг қўлланилмоқда, уларга қараб спортчи тезроқ қарор қабул қилиши ва зарурат туғилганда тренажорлик тугмаларини босиб, маълумот бериши мумкин.

V БОБ. ЖИСМОНИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ АСОСЛАР

5.1. Координацион ва унга боғлиқ қобилиятларни ривожлантириш. Координацион қобилиятлар ва унинг мазмуни тўғрисида умумий тушунча

Координацион қобилиятлар (КҚ) ўзида ҳаракатли вазифаларни ечиш учун организмнинг ҳаракатнинг махсус элементларини бутун бир нарсага бўлган тегишлилигини акс эттиради. Ушбу тегишлилик яхши уқиганликда, ҳаракатларнинг бир текисда ва аниқлигида, уларнинг ўз вақтида бажарилишида намоён бўлади.

КҚ ҳаётий зарур бўлган ҳаракатли уқувларни, фикрлашнинг тезлиги ва самарадорлигини, спорт техникасини талаб қилади. Шу билан бирга юқори спорт натижаларига эришишга замин яратади. Координацион етуклик ёшларни замонавий ривожланишнинг мураккаб шарт-шароитлари ва ҳаётнинг юқори суръат тайёргарлигига йўналтирилган.

КҚ босқичи шахснинг қуйидаги қобилиятларига кўра аниқланади:

- турли товушларга (сигналларга) тез аҳамият бериш, жумладан, ҳаракатдаги объектга;
- чегараланган вақт давомида ҳаракатли ҳолатларни аниқ ва тез бажариш;
- ҳаракатнинг жой, вақт ва куч параметрларини дифференциялаш; (таснифлаш)
- ўзгараётган жой, вазифаларнинг ўзгача кўринишига кўникиш;
- ҳаракатланаётган объект ҳолатини керакли вақтда олдиндан билиш;
- вақт ва жой аниқлигига қараб иш кўриш.

Ҳаракат вазифаси хусусиятидан қатъи назар, КҚ турли кўринишда намоён бўлиши мумкин. Масалан, турли мувозанатни сақлаш, берилган ритмда ҳаракатларни бажариш, кутилмаганда ўзгарадиган жараён талабларига асосан ҳаракат ҳолатини ўз вақтида тўғри қўллаш, ўзгартириш ва бошқалар.

КҚнинг анча табиий, жадал ўсиши ҳаётнинг 4-5 йили ичида акс этади. Бу даврни координацион қобилиятларнинг ривожланиш суръати, тезлигини инobatга олиб, одатда «олтин давр» деб айтишади. Агар шу даврнинг координацион қобилиятлар ривожланиш босқичи қизларга нисбатан йигитларда йил сари анча ортиб боради.

5.2. Координацион қобилиятларни тарбиялаш воситалари

КҚни мустақамлашнинг асосий воситаси жисмоний машқ ҳисобланади. Бунда КҚнинг самарали ривожланиши қуйидаги услубий ҳаракатларни бажариш билан энгиллашади:

- координацион тайёргарликнинг анча юқори босқичини таъминловчи мақсад сари йўналтирилган алоҳида сифатлар, қобилиятларнинг ривожланиши (тезлик, ўзгарувчан жараёнларга кўникиш ва ҳ.);
- машғулот воситаси сифатида қўлланиладиган ҳаракатли кўникма ва уқувларни техник жиҳатдан тўғри ўрганилади, акс ҳолда улар янги хатолар асоси бўлиб қолади;
- КҚ босқичининг сезиларли даражада ўсишига ёрдам берувчи функциялаштирилган анализатор (ташхис)ни яхшилаш. Айланадиган арғимчоқни қўллаш таянч ҳаракат аппарати функциясини мустақамлашга ва мувозанатни сақлаш қобилиятининг ўсишига олиб келади.

Қўлланилаётган жисмоний машқлар координацион мураккаблигининг ошишига жой, вақт ва динамик ўлчамларнинг ўзгариши ҳисобига эришилади. Масалан, вариациялар – қўллар олдинга, қўллар тепага, қўллар ёнга; вақт вариациялари – қўлларда тез айланма ҳаракатлар, секин айланма ҳаракатлар; куч вариациялари – максимал баландликка сакраш, ярим тепаликка сакраш кабилар

Жисмоний машқларнинг мураккаблигини ички шарт-шароитлар ҳисобига ошириш мумкин, яъни снарядлар ўрнини, тартибини, оғирлигини, баландлигини ўзгартирган ҳолда. Ундан ташқари, таянч майдонини ўзгартириш ёки машқларда мувозанатни сақлаш; юриш ва сакрашни, югуриш ва илиб олишни ўзаро боғлаш кабилар ҳисобига ҳам жисмоний машқлар мураккаблигини ошириш мумкин. Айниқса, қўшимча ахборот ва маълумот беришга қаратилган методик усул анча самарали ҳисобланади. Ҳаракатларни назорат қилиш учун ойна ёки мўлжаллашни қўллаш ўрганишни осонлаштиради. Кўриш қобилияти, маълумотининг чегараланганлиги (кўзойнак, кўзни юмиш, хира ёки қоронғи хона) ҳаракатли ҳолатларни бажаришни сезиларли даражада қийинлаштиради.

Координацион машқлар бажаришни машғулот асосий қисмининг биринчи ярмига режалаштириш лозим, чунки улар тез чарчатади. Машқлар ўртасида дам олиш оралиқлари тўлиқ ўзини тиклаб олишни таъминлашга етиши керак.

КҚни ривожлантиришга қаратилган машқлар автоматик тарзда бажарилмагунига қадар самарали ҳисобланиб, кейин улар ўзининг қимматини, қадрини йўқотади.

5.3. Аниқ вақт – маконни билиш қобилиятини тарбиялаш

Инсоннинг вақт маконни аниқ билиш хусусияти унинг фаолияти давомидаги ўзгаришлар тўғрисида аниқ тасаввурга эга бўлиш қобилияти билан ифодаланади. Инсоннинг вақт – макон хусусияти уни ўраб турган ташқи шароитларга қараб ўзгарувчан таснифга эгадир. Бунда асосан тўртта ҳолатни ажратиб кўрсатиш мумкин:

1) инсон ва уни ўраб турган нарсалар ўзгаришсиз (турғун) ҳолатда бўлади (масалан, ўқ отувчи);

2) фақатгина ташқи шароит, омиллар ўзгаради (масалан, ўйин жараёнида спортчининг тўхташи);

3) инсоннинг фақат вақт – макон ҳолати ўзгаради (масалан, сувга сакровчилар, гимнастикачилар, парашютчилар);

4) инсон ва уни ўраб турган ташқи ва ички омиллар ҳамда нарсалар ўзгариб туради (масалан, спортчи турли ўйин ҳолатларига ўтиши, жой алмаштириши).

Аниқ вақт – маконни билиш қобилиятини тарбиялаш бир нечта босқичда ўтади:

1. Қатъий аниқ педагогик режани қўллаш. Бунинг мазмуни шундан иборатки, машқларни бажараётганда унинг муҳим тузилиши сифатида асосий урғуни вақт – макон ҳолатига ҳам қаратиш лозим. Бунда асосан дастлабки таҳлил ва вақт – маконни ташқи ва ички муҳитга қараб ўзгариши ташкил қилади. Шундай усулни қўллаш натижасида жисмоний машқларни анча сифатли ва самарали бажариш мумкин.

2. Ҳаракат коррекциясини қўллаш. Коррекция инсонга аниқ вақт – маконни назорат қилишни оширишга қаратилган. Коррекция сўз билан ёки бирор-бир асбобда ифодалаб берилиши мумкин. Сўз билан ифодаланадиган ҳаракатни бажаришда аниқликни ёритиб беради (эрта, кеч, камроқ, кўпроқ), асбобли ифода эса аниқ сонни кўрсатиб бериши мумкин. Коррекциядаги самарадорлик ҳаракатлар орасидаги тўхтатишларга кетган вақтга боғлиқ. Тўхталишлар қанчалик кам бўлса, самара шунча юқори бўлади.

3. Ўз-ўзини назорат қилиш. Бу йўналиш инсон фаолиятининг турли кўринишларида кенг фойдаланилади. Жисмоний тарбияда ўз-ўзини назорат қилиш учун турли объектлар қўлланилади (расмлар, предметлар ва ҳ.), улар ҳаракат йўналишини ва амплитуданинг чегараланган нуқталарини кўрсатади.

5.4. Мувозанат сақлаш қобилиятини тарбиялаш

Маълум бир босқичда машқларни сифатли бажариш тананинг турли ҳолатларида мувозанатни сақлай олиш қобилиятига боғлиқ. Мувозанатни сақлаш қобилияти статистик (ўқ отиш, гимнастика) ва динамик (югуриш, сакраш) машқларда фарқланади.

Статистик хусусиятга эга машқлардаги юқори тангликка танланган спорт тури учун характерли ҳисобланадиган шарт-шароитларга секин-аста ўрганиш, кўни-киш йўли билан эришилади. Бу мақсадда руҳий қийинчиликларни оширувчи (секин-аста снаряд баландлигининг ошиши) ёки машқларни бажаришда бео-механик шарт-шароитларни ўзгартирувчи бир қатор методик усуллар (таянч майдонининг ўзгариши, битта ҳолатни сақлаб туриш вақтининг ошиши, қаршилик кўрсатиш кўринишидаги ҳолатларнинг киритилиши) қўлланилмоқда.

Динамик хусусиятларга эга машқлар асоси умумий динамик мувозанат деб аталадиган умумий ҳолатни сақлаб туриш билан бир пайтда спортчининг ҳолатини тинмасдан ўзгариб туриши ҳисобланади.

Динамик хусусиятларга эга машқларда мувозанатни мустаҳкамлаш вариацион шарт-шароитлардаги жисмоний машқлар ҳисобига амалга ошади: кесиб ўтилган жойдан югуриш, қийшиқ жойда ҳаракатланиш. Ундан ташқари, мувозанатни сақлаш учун анча юқори талабларни қўядиган спорт турларидаги машқларни қўллаш ҳам зарур.

5.5. Нораціонал мушак таранглигининг пасайиши

Мушак таранглашишининг юқорилиги (кучлилиги) ҳаракатли вазифани ечишга салбий таъсир кўрсатади. У ҳаракатланиш техникасини ўрганиш жараёнини ва мустаҳкамлашни қийинлаштиради, ортиқча куч-қувватни кеткизади ҳамда тез чарчашга, толиқишга олиб келади.

Бошланғич ўқитиш даврида, одатда координацион мушак таранглиги деган тушунча учраб туради, бу таранглашган мушакни секин-аста бўшашган ҳолатга ўтиш пайтида намоён бўлади. Буни йўқотиш учун қуйидаги услубий талабларни бажариш лозим:

- машқларни секин суръатда, кучга таянмаган ҳолда кўп карра бажариш;
- шуғулланувчилар мотивациясининг пасайиши, мусобақа ҳолатини, танбеҳдан кўрқишни йўқотиш (янги ҳолатни юзага келтириш);
- ритмик структурага диққатни жамлаган ҳолда ҳаракатланаётган тимсолни хаёлан, ақлан яратиш, айниқса, бўшашиш пайтларида;
- умумий таранглик акс этиб турган юз кўринишини назорат қилиш.

Бироқ, координацион таранглик, ҳатто ўзлаштирилган жисмоний машқларни бажаришда ҳам юзага келиши мумкин. Кўпинча бунинг сабаби толиқиш ҳолати, шуғулланувчининг ҳаддан ташқари кўп ҳаракатлари, ноқулай шарт-шароитлар (шериклар, спорт зали, анжом-ускуналар), жавобгарлик ҳисси бўлади. Мушакнинг бундай юқори таранглашувини руҳий ўз-ўзини бошқариш ва машқларни бир оз мураккаблашган, шу билан бирга толиқиш ҳолатларига мослаб бажариш билан енгиш мумкин.

Баъзи спортчиларнинг мушак таранглашувининг юқорилиги туғма бўлади. Ундан халос бўлишда қуйидагиларни амалга ошириш керак: мушакларни бўшаштириш ва таранглаш учун машқларни систематик бажариш (кетма-кет), машқларни нафас йўллари учун бошқа жисмоний машқлар билан алмаштириб бажариш, шунингдек, сузиш, сауна ва массажни қўллаш ва бошқалар.

5.6. Координацион қобилиятларни (КҚ) кўп йиллик машғулот жараёнида мустаҳкамлаш

Бошланғич босқичда (7-8 ёш) машғулотларни координация қобилиятларини тарбиялашга асослаб олиб бориш тавсия этилади. Жумладан, юриш ва югуришда қадамнинг узунлиги ва жадаллик – тезлиги, сакрашда узунлик ва баландликни, улоқтиришда отиш масофасини ва бошқаларни фарқлашни билиш лозим. Шу нарса аниқланганки, қадам узунлигини баҳолашни билиш, жойни сезиш қобилиятини, хусусиятини, қадам тезлик – жадаллиги, вақтни сезишни тарбиялар экан.

Кичик мактаб ёшида КҚни узлуксиз мустаҳкамлаб бориш келажакда юқори ҳаракат уқувини ва ўзлаштирилган зарур ҳаракатли билимларининг ривожланишини таъминлайди.

Ўрта мактаб ёшида (5–9-синфлар) асосий вазифа турли сигналларга тез аҳамият беришни мустаҳкамлаш, ритмик қобилиятларни ривожлантириш ҳисобланади. Шу билан биргаликда, доимий равишда мўлжал олишни ҳам мустаҳкамлаб бориш лозим.

5.7. Куч қобилиятларининг асоси ва мазмуни

Инсон кучи – уни мушак ёрдами билан ташқи қаршиликларни енгиш қобилияти сифатида қаралади. Куч мушакларнинг таранглашуви натижасида юзага келиб, улар грамм ва килограммларда ўлчанади. Мушак таранглашишида қисқаришнинг динамик кўриниши деб аталадиган мушак узунлигининг ўзгариши ҳам мавжуд ёки қисқаришнинг статистик кўриниши деб аталувчи мушаклар ўзгаришсиз бўлиши мумкин.

Мушаклар фаоллигининг ташқи акс этишидан қатъи назар, мушак қисқаришининг бир қанча режимлари ажратилади. Ўтиш режими тана ва унинг азолари ўтиши, ўзгариши вазифасини бажарувчи мушакларнинг қисқариши билан характерланади. Шунингдек, ташқи шарт-шароитлар, ташқи юкламаларнинг мушак ва унинг таранглашишига таъсир этиши ҳам бу борада алоҳида аҳамиятга эга. Бундай ҳолатда ҳаракатланиш тезликда амалга ошади, мушаклар ташқи ишни бажаради, мушак қисқаришининг тури эса миометрик режим деб аталади.

Мушак қисқариши ўтиш режимининг турли томонларидан бири доимий тезликдаги ташқи юклама ва мушаклар таранглиги ҳисобланади. Булар махсус техник усуллар билан таъминланади, мушак қисқаришининг тури эса изокинетик режим деб аталади.

Агар мушакка бўлган ташқи юклама мушакнинг ўзини таранглашишидан кўпроқ бўлса, мушаклар чўзилади, бўғимлар ҳаракати секинлашади, мушаклар бошқа ташқи вазифани бажаради (оғирлик билан ўтириш). Қисқаришнинг бу усули ортда қолиш деб аталади.

Ташқи юклама мушак таранглигига тенг бўлса ёки бўғимда ҳаракатланишига имконият, шароит бўлмаса, қисқаришнинг статистик кўриниши юзага келади. Бу ҳолда мушаклар узунлиги ўзгармасдан таранглашиши ривожланади. Қисқаришнинг бу турини ушлаб турувчи (изометрик) режим деб аталади.

5.8. Мушак қисқариши турли кўриниш ва режимларининг асосий хусусиятлари

Куч алоҳида анжом-ускунада, яъни динамомертда ўлчанади. Улардан энг оммалашгани ва қулайи В.М.Абалаков ишлаб чиққан соатсимон индикаторли динамометрдир.

Мушак алоҳида гуруҳларнинг кучи махсус усулда аниқланади. Спорт амалиётида Б.М.Рибалко услуги кенг қўлланилади. Усулнинг асосий устунлиги ўлчови анжом-ускуналар ва оммавий изланишларнинг самарадорлигидан иборат. Олинган маълумотлар барча мушаклар: пастки ва юқори бўғин мушаклари, гавда мушаклари, шунингдек, тананинг чап ва ўнг қисмидаги ва бошқа мушаклар йиғиндисининг кучини аниқлашга ёрдам беради.

Динамометрия мушакнинг вақт ва ҳажми инобатга олмаган ҳолда максимал даражада ҳаракатини ифодаловчи мушакларнинг мутлақ кучи тўғрисидаги маълумотларни олишга ёрдам беради. Шунингдек, тегишли (фарқли) куч тўғрисидаги маълумотларни олишга ҳам ёрдам беради.

Спортчининг оғирлиги ошгани сари унинг мутлақ кучи ҳам ортади, тегишли кучи эса камаяди. Баъзи бир спорт турлари (яккакураш ва улоқтириш)да аввало биринчи ўринда мутлақ куч муҳимдир. Бироқ, бошқа спорт турлари (гимнастика ёки акробатика)да спортчининг фаолияти унинг тана ҳаракатига боғлиқ бўлса, тегишли куч асосий аҳамиятга эга бўлади.

Спортчининг ихтисослиги мушак кучининг шаклланиш топографиясига сезиларли таъсир кўрсатади. Югурувчиларнинг билак букилиш кучи 43 кг га, юришга ихтисосланган спортчиларда 27 кг га тенг. Спорт малакаси, тажрибаси ортиши билан спортчи мушаклари гуруҳининг мутлақ ва тегишли кучи ҳам ортади. Куч йўналишидаги тизимли машғулотлар куч тайёргарлиги хусусиятини ҳар бир спорт турида шакллантиради.

5.9. Куч қобилиятларини тарбиялаш услубининг асосий йўналишлари

Куч машқлари қаршиликни ҳисобга олган ҳолда икки гуруҳга бўлинади. Биринчи гуруҳга бирон нарса оғирлигидан, шерикнинг қарши ҳаракатидан, қаттиқ жисмлар қаршилигидан, ташқи муҳитнинг ва турли техник анжомлар қаршилигидан яратиладиган ташқи қаршилик машқлари киради. Иккинчи гуруҳга ўз танасининг оғирлигидан юзага келадиган машқлар киради.

Ҳозирги пайтда спортчининг куч тайёргарлиги амалиёти статик ва турғун ҳаракатдаги машқлардан иборат.

Статик, турғун машқларни бажаришда мушак қисқаришининг изометрик режими катта аҳамиятга эга. Ҳар бир машқни кўп карра максимал даражада тиришиб бажаришнинг 2/3 қисми амалга оширилса, бу куч ошишига ёрдам беради. Яна шунга эътибор қаратиш лозимки, куч ошишининг ўсиши бўғимда букилиш бурчагига ҳам боғлиқ. Агар қўл кучини ривожлантириш машқини бажаришда тирсак букилиши бурчаги 90° ни ташкил қилса, кучнинг ўсиши шу бурчакка кўра бўлади ва бошқа букилиш бурчагида пайдо бўлмайди (масалан, 35° ёки 135° да эмас). Демак, статик характердаги машқларни бажараётиб шуни эътиборга олиш лозимки, мушак кучи фақат аниқ вазиятларда ўсади.

Динамик машқлар бир-биридан ташқи қаршилик туфайли фарқланадиган уч турга ажралади. Булар доимий, ўсувчан ва кўникувчан (изокинетик машқлар) қаршиликдаги машқлардир.

Доимий қаршиликдаги динамик машқлар куч тайёргарлигининг энг кўп тарқалган воситаларидан бири ҳисобланиб, бу машқларнинг классик (эски) чизмаси ўтган асрда Делорм ва Уиткинс томонидан ишлаб чиқилган ва босқичма-босқич қаршилик билан, ҳар бир босқичда машқларни ўн карра бажарилиши

билан ўсувчан уч қисмдан иборатдир. Бу усул асосидаги машқлар учун оғирлиги 10 ПМга тенг бўлган оғирликни аниқлаш лозим. Биринчи мартада 10 ПМнинг ярмига тенг бўлган оғирликда 10 марта қайтарилади, иккинчи мартада 10 ПМни 75% ига тенг бўлган оғирликда, учинчи мартада эса роса 10 ПМ га тенг оғирликда бажарилади.

Кўпгина тадқиқотчи – олимлар кучни ошириш учун доимий қаршилик эвазига бажариладиган янада самарали усулларни ишлаб чиқишга ҳаракат қилишди, интилишди. Шу нарса аниқландики, кучнинг ўсиши сарфланган қувватга пропорционалдир. Бироқ, доимий максимал юкламаларда спортчи олдинги вазни, оғирликни кўтара олмайди, бунинг натижасида кейинги қайтариш учун юкламани камайтириш зарурати туғилади.

Агар машқлар чегараланмаган оғирлик билан бажарилса, спортчи максималдан камроқ юкламани ҳис қилади. Бу ҳолда кейинги ҳар бир ҳаракат юкламанинг ортишига ҳамда кўпроқ меҳнат қилишга, ишлашга сабаб бўлади. Бир тажриба ўтказилган: спортчилар икки гуруҳга ажратилиб, улар ҳар бир босқичда машқларни 10 карра қайтариш билан бажаришган. Битта гуруҳдагилар 10 та қайтаришни бир хил оғирликда бажарган, иккинчи гуруҳдагилар эса биринчи ҳаракатни максимал қаршиликда бажариб, кейин секин-аста оғирликни пасайтиришган. Тажриба натижалари шуни кўрсатганки, иккинчи гуруҳдаги спортчиларнинг ўсиш даражаси анча мазмунли бўлган.

Ҳар бир босқичдаги қайтарилишлар учун қаршиликларнинг ўзгариши маълум бир мураккабликлар билан боғлиқлигини ҳисобга олсак, куч тайёргарлиги амалиётда шуғулланувчининг юкмаси қаршиликнинг ортишида эмас, балки ҳар бир қайтаришлар сони билан ошади. Доимий қаршиликдаги динамик характерга эга машқлар куч қобилиятларини яхшилайдди. Доимий қаршиликдаги машғулот эвазига мушак тўқимасининг оғирлиги ва кўп ҳолларда ёғ қатламлари камайдди.

Куч тайёргарлигининг муҳим ва етакчи омили мушак таранглашувининг ҳажми саналади. Максимал куч таранглашуви турли йўллар билан амалга ошади. Биринчиси чегараланмаган қаршиликларни чегараланган қайтаришлар сони билан енгиб ўтиш. Мазкур усул пластик алмашишга сабаб бўлади, шунингдек, куч ошишига ёрдам беради. Иккинчиси – чегараланган ҳамда тахминий чегараланган оғирликларни қўллаш. У асаб – мувофиқлаш ҳолатларининг мустаҳкамланишини таъминлайди, бунда мушакларнинг алмашинув жараёнини мувоzanатига таъсир қилмайди, шунингдек, спортчи кучининг сезиларли даражада ўсишини таъминлайди.

Ўсувчан қаршиликдаги динамик машқлар юклама (қаршилик)нинг доимий равишда ўсишига сабабчидир. Ишнинг бундай режими резинали ва пружинали амортизаторлар ёрдамида амалга оширилади. Изланишлар жараёнида шу нарса юзага келадикки, ўсувчан қаршиликдаги куч машғулоти куч ўсишига туртки бўлади. Бироқ, бундай машғулотларнинг спорт натижаларига таъсири ҳозирча етарли даражада ўрганилмаган.

Кўникувчан қаршиликдаги динамик машқлар изокинетик машқлар номини олган. Уларни ҳаракатнинг доимий тезлигини таъминлашга, махсус техник воситалар ёрдамида бутун амплитудадаги тезланишни йўқотишга асосланиб қўллаш мумкин. Ишнинг изокинетик режими ҳаракатнинг барча ҳажмидаги максимал тарангликни сақлашга қаратилган.

Статик характердаги машқларда максимал таранглашув ривожланса-да, лекин ҳаракатсиз динамик характердаги машқларда эса аксинча, ҳаракат бор, лекин максимал таранглашув йўқ. Мутахассислар таъкидлашича, кўникувчан қаршиликдаги машқлар динамик ва изометрик режимда бажариладиган машқлардаги ютуқларни бирлаштиради ҳамда бир пайтнинг ўзида камчиликларни бартараф этади.

Кўникувчан қаршилиқдаги машқларнинг самарадорлиги кўйидаги тажриба-ни ифодалайди. Саккиз ҳафта давомида тўрт гуруҳга бўлинган спортчилар турли усуллар бўйича, куч тайёргарлиги бўйича машқлар бажаришган.

Биринчи гуруҳ – статик характердаги машқларни, иккинчиси – доимий қаршилиқдаги динамик характердаги машқларни, учинчиси – изокинетик характердаги машқларни қўллашган. Кучнинг ўсиши тегишлича кўрсаткичда бўлган – 9.2%, 27.5%, 35.4%. Шу давр оралиғида юқори малакали ўн курашчи изокинетик машқлар эвазига куч тайёргарлигини анча яхшилади, яъни диск улоқтиришда натижани 9.5 метрга, найзани 7 метрга, ядро улоқтиришни 2 метрга оширади. Ундан ташқари, изокинетик машғулот пайтида мушак оғирлигининг 2-4 % га ўсиши ёғ қатламининг 19-20 % га камайиши билан ифодаланади.

Махсус тажриба ва юқоридаги амалиётларнинг натижаларига асосланиб, кўпгина мутахассислар шу тўхтамга келишди: изокинетик машқларни катта келажак кутмоқда ва улар спортчи куч тайёргарлигининг асосий воситаси бўлиши мумкин.

Куч тайёргарлигини амалга ошираётиб шуни ҳисобга олиш керакки, мутлақ кучнинг табиий ўсиши ўғил болаларда 16-17 ёшда, қизларда 10-11 ва 16-17 ёшда кузатилади. Бу даврлар оралиғида куч тайёргарлиги тайёргарликнинг юқори суръатда бажарилиши билан ифодаланади.

5.10. Куч тайёргарлиги даврида овқатланиш асослари

Куч тайёргарлигининг самарадорлиги кўп жиҳатдан овқатланиш тавсифига боғлиқ. Шундай фикр мавжудки, мушакларнинг гипертрофиясига 1 кг вазн учун организмга бир кунда камида 1 грамм оқсил тушиши лозим. Албатта, шуғулланувчининг овқатланиши фақат оқсилдан иборат бўлиши керак эмас. Овқатланишда оқсиллар, ёғлар, углеводлар кўйидаги фоиз кўринишида бўлиши лозим: 14:30:56. Шунда ҳам ҳайвонлар оқсили (гўшт, балиқ, сут, тухум) овқат таркибидаги умумий оқсилларнинг камида 50% ини ташкил қилиши ва овқатланиш сони кунига 5 мартадан кам бўлмаслиги керак. Ундан ташқари, мушаклар кучига организмдаги минерал баланси ҳам таъсир кўрсатади. Айниқса, организмдаги калий ионларининг тўйинганлиги катта аҳамиятга эга, улар асаб тўқималари бўйлаб ҳиссиёт ва ҳаяжонланиш жараёнида қатнашади. Шунингдек, мушаклар бўшашишида «жавобгар» натрий ҳам катта аҳамиятга эга.

Куч тайёргарлигида парҳез асоси кам овқатнинг, лекин витаминларга бойлиги ҳисобланади, чунки витаминлар мушак массаси ривожланишини тезлаштиради. Оғир куч тайёргарлиги даврида, спорт сараланиши шароитларида ва мусобақалар жараёнида юқори биологик озукаларни ишлатиш ҳам жуда зарурдир.

5.11. Тана оғирлигини назорат қилиш услуби

Тана оғирлигининг асосий компонентлари мушак, суяк ва ёғ тўқималари ҳисобланади. Уларнинг мутаносиблиги кўп жиҳатдан ҳаракат ҳолатлари ва овқатланиш шарт-шароитларига боғлиқ (7-жадвал).

Тана оғирлиги таркиби (%)

7-жадвал

Контингент	Тана оғирлигининг асосий компонентлари		
	Мушакли	Суякли	Ёғли
Спорт билан шуғулланмайдиганлар	42	18	12
Спорт билан шуғулланадиганлар	47,9	18	9,9

Спортчи танаси таркибининг таҳлили шуни кўрсатадики, тажрибанинг ошиши билан ёғ компонентининг сони камаяди, мушак оғирлигининг сони эса ортади. Спортчи тайёргарлиги жараёнида кўпинча тана оғирлиги ва унинг компонентларини назорат қилиш зарурати туғилади. Тана оғирлигини назорат қилишнинг воситалари – жисмоний машқлар ва овқатланиш режими ҳисобланади. Шуларга монанд бажариладиган жисмоний машқлар танада қувватни сезиларли ҳаракатга келтиради.

Умумий оғирликнинг камайишидан шундай хулосага келиш мумкин, ёғ қатламлари камайиб, тананинг ортиқча оғирлиги ошади, ёғ тўқималари танада нотекс ривожланади. Тўқималар сони 13 ёшгача юқори суръатда ўсади, 20 ёшга етиб уларнинг сони барқарорлашади. Яна бир омил ҳам мавжудки, бу шаклланган ёғ тўқималарининг анча мураккаб парчаланишидир. Ҳатто кам овқатланиш туфайли анча вазн йўқотилган тақдирда ҳам, ёғ тўқималарининг ҳажми камайиши мумкин, лекин уларнинг сони ўзгармайди.

Калория организмнинг талабидаги қувватдан ошиб кетса, семириш юзага келади. Демак, семиришга қарши энг самарали восита овқат калориясининг камайтирилиши ёки қувват кетишининг ошиши бўлади. Овқатни чегараланган меъёрда ейиш ёғ массасининг камайишига ва шу билан биргаликда умумий тана оғирлигининг 45% гача камайишига олиб келади.

Жисмоний машқларни бажарганда оқсил ва ёғи бўлмаган тўқималар массаси камаймайди, яъни жисмоний юклама организмни салбий балансдан сақлайди.

Мабодо иложи борица кам вақт ичида вазн камайтириш лозим бўлганда, жисмоний машқлар билан биргаликда овқатни кам миқдорда истеъмол қилиш лозим.

Тажрибаларда аниқланишича, ҳафтасига 40 дақиқадан 3 марта бажариладиган машқларда 6 ой мобайнида ортиқча вазн сезиларли даражада ошиб, тери – ёғ қатламлари ҳажми ва оғирлиги камаяр экан. 4 ой мобайнида 30 дақиқадан ҳафтасига 3 марта югуриш машқлари ёғ тўқимасини 23,7 дан 20 кг га камайтиради ва тўқима массаси ўзгаришсиз қолади. Ҳафтасига 30 дақиқадан 2-3 марта 2 йил мобайнида секин югуриш оғирликни 6% га камайтириб, ёғ тўқималарини 20% га оширади.

Шуни эсдан чиқармаслик керакки, ҳаракат фаоллигини бирданига камайтириш оқибатида кўп ҳолларда семириш бошланади.

5.12. Тезлик қобилиятларини тарбиялаш

Тезлик қобилиятлари, бу – ҳаракатли ҳолатларни бажариш тезлигини ифодаловчи (якка) хусусиятлар йиғиндисидир.

Асосий тезлик қобилиятлари сирасига қуйидагилар киради: оддий ва мураккаб ҳаракатли ҳолатларнинг тезлиги; ташқи қаршиликка эга бўлмаган алоҳида ҳаракатлар тезлиги; ҳаракат суръати (тезлиги)да акс этадиган тезлик.

5.13. Ҳаракатли ҳолатлар тезлигини ривожлантириш услуги

Оддий ҳаракатли ҳолат тезлиги қайси бир ҳолатга бўлган реакция вақти билан тавсифланади. Агар реакция олдиндан аниқ, кутилмаганда пайдо бўладиган сигналга маълум ҳаракат орқали амалга ошса, унда бу реакция оддий ҳисобланади. Бунга мисол тариқасида старт олаётган спортчини товуш ёки мухлислар таъсирига бўлган реакциясини олишимиз мумкин.

Ҳолат характери оддий ҳаракат реакцияси тезлигига сезиларли таъсир кўрсатади.

Оддий ҳаракатли турли сигналларда реакция вақти

Контингент	Сигнал хусусияти	Реакция вақти (сек)
Спортчилар	Товуш	0,05–0,16
	Ёруғлик	1,10–0,20
Спорт билан шуғуллан-майдиғанлар	Товуш	0,15–0,25
	Ёруғлик	0,20–0,35

Ҳаракатли реакциянинг латент вақти қуйидаги физиологик жараёнлар реакцияси даврининг тезкор ўтиш вақти билан ифодаланади (8-жадвал):

- ретцепторда ҳис-ҳаяжоннинг пайдо бўлиши;
- ҳис-ҳаяжоннинг марказий асаб тизимига ўтиши;
- ҳис-ҳаяжоннинг асаб йўллариға ўтиши ва эффектор сигналининг шаклланиши;
- сигналнинг марказий асаб тизимидан мушакларға ўтиши;
- мушакларнинг ҳис-ҳаяжонланиши ва унда механик фаолликнинг пайдо бўлиши.

Оддий ҳаракатли реакцияси етарли даражада ривожланган спортчилар анча мураккаб ҳаракатли ҳолатларни, вазифаларни бошқаларға нисбатан осонроқ ўзлаштирадilar. Реакцияға бўлган қобилият тегишли машқларни бажаришда мустаҳкамланади. Мустаҳкамлашнинг биринчи босқичида кутилмаганда пайдо бўладиган сигналға қайта жавоб бериш анча самаралидир. Айниқса жуда фойдали усуллардан – спортчининг охириги бўлиб реакция кўрсатганлиги учун мусобақадан чиқиб кетиши билан боғлиқ мусобақа усули ҳамда руҳий концентрацияни ярата оладиган ўйин усули ҳисобланади. Ушбу услублар бўйича машғулотлар 4-6 ҳафта бажарилса, қониқарли натижаларға эришилади. Кейинчалик эса реакция тезлиги барқарорлашади ва уни мустаҳкамлаш муаммоға айланади.

Мустаҳкамлашнинг иккинчи босқичида техник воситалардан – электросекундомер ва спортчининг алоҳида вазиятларда ҳаракат реакцияси тўғрисида маълумот берувчи турли контакт майдончалардан фойдаланиш зарур. Бу маълумот спортчининг вақтни аниқ сезишини ривожлантиришға қаратилади ҳамда унинг реакция тезлигини яхшилади. Спортчи бошланғич сигналға жуда тез жавоб қайтаради. Сўнг, машқнинг кейинги қисмида ўзи реакция тезлигини баҳолашға ҳаракат қилади, ундан кейин мураббий унга вақтни айтади. Агар ўзи тахмин қилган субъектив баҳолар тезлик кўрсаткичи бўйича объективға тўғри келса, спортчи олдиндан шартланган реакция тезлиги бўйича машқ бажаради. Натижада спортчини ҳаракат реакцияси тезлигини бошқара билишни ўрганиб олади, бу эса унинг самарали натижаларға эришишиға ёрдам беради.

Учинчи босқичда ҳаракат реакцияси руҳий назоратчи ва идеомотор (образли) машғулотлар ҳисобига мустаҳкамланади.

Мураккаб ҳаракат реакцияси тезлиги ноаниқ ҳолат ва жавоб ҳаракати билан ифодаланади. Мураккаб ҳаракат реакцияларининг кўпи ўзига хос вазиятли спорт турларида кўриниш беради (спорт ўйинларида, яккакурашларда ва бошқаларда). Бу ҳолда қоидаға кўра, спортчининг олдиға ҳаракатланаётган объектға жавоб қайтариш ва бир қанча мавжуд ҳаракатлардан яғонасини, энг мақбулини танлаш вазифаси кўйилади. Масалан, якка курашда рақибни ҳужумға ўтиш пайтида ҳимоя қилувчи қуйидаги вазифани бажариши шарт: қўл ва оёқ ҳаракатини кўриши, унинг йўналиши ва ҳаракат тезлигини аниқ баҳолаши, ҳаракат режасини танлаши ва ниҳоят ўша режани амалға ошириши. Кутилмаганда пайдо бўлган ҳаракатланаётган объектға жавоб қайтариш (реакция) тезлигиға 0,25

дан 1 сониягача вақт кетади. Бу вақтнинг кўп қисми ҳаракатланаётган объект-ни кўз орқали кузатишга сарфланади. Катта тезликда ҳаракатланаётган нарса-ни кўриш ҳам алоҳида машғулоти талаб қилади ва шу мақсадга махсус машқлар қўлланилади, яъни секин-аста тезликни ошириб, кутилмаганда пайдо бўладиган нарсаларни кўпайтириб, тўп ҳажмини камайтириб, масофани ўзгартириб, техник воситалардан ва тренажёрлардан фойдаланиб машқларни бажариш тавсия қилинади.

Мураккаб ҳаракат реакциясида бир қанча вариантлардан рақиб ҳаракатига ва ўйин жараёнига қараб керакли жавобни аниқ танлашда асосий қийинчиликлар пайдо бўлади. Яккакурашларда ҳужум қилишнинг бир қанча вариантларидан жавоб қайтариш вақти маълум.

Турли ҳужумкор ҳаракатларининг қанчалик ортиши билан ҳимояланувчи шунча кўп ноаниқликка дуч келади, бу мураккаб ҳаракат реакцияси тезлигининг камайишига олиб келади. Шунинг учун, мураккаб реакцияни ривожлантириш услубида саралаш билан мавжуд ҳолатлар сонини секин-аста ошириш лозим. Масалан, спортчини иккита мавжуд ҳужумдан биттасига жавоб қайтаришига (реакция қилишга) ўргатишади, кейин учтадан, сўнг тўрттадан ва ҳ. Секин-аста уни яккакурашнинг ҳақиқий ҳолатига олиб чиқишади. Мазкур услуб самарадорлигининг зарурлиги шундан иборатки, бир вақтнинг ўзида ҳам спорт – техник уқувлар, ҳам координацион (мувозанат) қобилиятлар ҳамда тактик фикрлаш қобилияти мустаҳкамланади. Ундан ташқари, мураккаб реакция тренажёр ускуналардан фойдаланиш оқибатида мустаҳкамланади. Яккалик ҳаракат тезкорлиги ва ҳаракат частотаси ҳам тезлик кўришининг биридир.

5.14. Айрим ҳаракатлар тезлиги ва ҳаракат жадаллигини ривожлантириш услуби

Ҳаракатларнинг тезлигини ривожлантиришга қаратилган машғулоти машқларни танлашда, уларнинг ўзлаштириш босқичини инобатга олиш лозим. Агар спортчи ўзлаштирмаган, ҳали кўникмаган машқларни бажаришга ўтса, у диққатини машқни бажариш тезлигига эмас, уни қандай бажаришга қаратади.

Машқни бажариш тезлигини режалаштира туриб шуни унутмаслик керакки, ҳаракат жараёнида мушакларнинг тез қисқариши антогонист – мушаклар тонусининг ошиши билан ифодаланади, бу эса тормозланишни юзага келтиради. Бу рефлектор тормозланишни узоқ ва машаққатли меҳнат орқали йўқотиш мумкин. Ундан сўнг жадаллик босқичига чиқиши мумкин.

Иш давомийлиги шунчалик ҳисоб-китоб билан олиб бориладики, спортчи машқни бажариш вақти давомида юқори тезликни ушлаб туриши керак. Алоҳида қайтаришлар орасидаги тўхтатишлар давомийлиги тикланишга етиши керак. Юқори жадалликдаги тезкор машқларни, ҳатто етарлича дам олиш билан кўп бора бажариш танадаги физик-кимёвий силжишга ҳамда иш қобилияти (ишчанлик)нинг камайишига олиб келади. Ҳажмнинг ошиши билан машқлар қисмлар бўйича режалаштирилади. Шу билан биргаликда дам олиш оралиқларини ҳам ошириш керак. Ҳаракат тезлиги ва жадаллиги асосий услублари: қайтарилиш услуби, мусобақа услуби, ўйин услуби ҳаракатли ҳолатларнинг кўп карра қайтарилиши натижасида динамик стереотип юзага келиши мумкин ва бу ўз навбатида ҳаракат тезлигининг бир текисда бўлишига олиб келади. Уни йўқотишнинг анча самарали усулларида бири қўлланилаётган машқларнинг кенг турлилиги ҳисобланади. Шу мақсадда ҳаракат тезлигини оширишга берадиган қуйидаги усуллардан фойдаланилади:

1) ташқи шарт-шароитларнинг енгиллашиши ва ҳаракатни тезлатувчи қўшимча кучларнинг қўлланилиши (асбоб-ускуна оғирлигининг камайиши, тоғнинг тепасига югуриш, шамол бўйича югуриш, тренажёрдан фойдаланиш ва бошқалар);

2) «тезлатувчи кучлар» самарасини қўллаш ва оғирликларнинг турланиши. Бажариладиган ҳаракат тезлиги худди шундай ҳаракатга ва оғирликка эга бўлган кейинги ҳаракат таъсири остида вақтинча ошади (оғирлаштирилган ядрони енгил ядродан кейин улоқтириш ва шунга ўхшаш);

3) Етакчилик қилиш ва тезлик жиҳатларнинг сенсор фаоллиги (олдинда етакчиликни қўлга олган шеригини кетидан югуриш, товуш ва ёруғлик белгиларини қўллаш);

4) «тезлашиш»ни қўллаш ва машқда тезлатувчи фазаларни киритиш (жойдан югуриш, улоқтиришдан олдинги ҳаракат);

5) Машқни бажаришда ўрин – вақт чегараларини қисқартириш (ўйин вақтини, майдон ўлчамини чегаралаш, мусобақа масофасини қисқартириш ва ҳ.).

Алоҳида машғулотларда тезлик қобилиятларини ривожлантиришда спортчининг асаб-мушак аппаратини тайёрлаш ҳамда унинг руҳий ҳолатини фаоллаштириш лозим. Машғулот асосий қисмининг мазмуни қуйидаги услубий талабларга монанд бўлиши лозим:

– бериладиган машқлар шуғулланувчилар томонидан етарли даражада ўзлаштирилган бўлиши керак;

– тезлик йўналишидаги машқлар давомийлиги унинг бутун жараёнидаги ишнинг юқори жадаллигини таъминлаши лозим;

– тезлик характеридаги машқлар жадаллиги максималдан камида 88% бўлиши керак;

– дам олиш оралиқлари шундай бўлиши керакки, кейинги машққа қадар физик-кимёвий силжишлар нейтраллашиши ва асаб тизими ҳиссиёти юқори бўлиши лозим. Сезиларли даражадаги чарчоқ пайтида паст жадаллик фаолияти кўринишида фаоли дам олиш лозим.

Машғулотларнинг якуний қисмида нафас олишни тиклаш ва мушакларни бўшаштиришга йўналтирилган паст жадалликдаги машқлар мажмуини қўллаш лозим.

5.15. Тезкор – куч қобилиятларининг мазмуни ва уларнинг яралиши

Тезкор – куч қобилиятлари, бу – инсоннинг иложи борича қисқа вақт оралиғида ва оптимал ҳаракатда имкон қадар мумкин бўлган интилишнинг пайдо бўлишидир. Амалиётда бу қобилиятни «портловчи куч» деб ҳам аташади.

«Портловчи куч» қобилияти асаб-мушак аппаратининг умумий қобилиятини қисқа вақт оралиғида юзага келадиган тарангликка бўлган таъсирига ҳамда таранглашиш натижасида пайдо бўладиган мушакларнинг мутлақ кучига ва мушакларнинг тез ўсиш қобилиятларига боғлиқдир.

Тезкор – куч сифатларининг кенг тарқалган кўринишларидан бири сакраш ва улоқтириш характерида эга машқлар ҳисобланади. Бу машқлардаги спорт натижалари кўп жиҳатдан спортчининг тезкор куч тайёргарлиги қандайлигига боғлиқ. Лекин, турли спорт турлари алоҳида компонентларга турлича талаблар қўяди. Қайсидир спорт турида натижа кўп жиҳатдан ҳаракатнинг куч компонентларига боғлиқ бўлса, бошқаларида тезликка боғлиқ бўлади. Масалан, найза улоқтиришда спортчи мутлақ ҳажмдан 20% куч сифатларини ва 90% тезлик сифатларини амалга оширади. Шунга ўхшаш ўзбек жанг санъатида ҳам 80-90% тезкор куч ҳисобига амалга оширилади. Штанга кўтаришда эса 80% куч сифатларини ва 30% тезлик сифатини амалга оширади. Бу омиллардан келиб чиқиб шуни айтиш мумкинки, ҳаракат тезлиги ва юклама оғирлиги (кучи) пропорционал бўлади – кўтарилаётган оғирликнинг вазни ошган сари мушаклар қисқариш тезлиги камаяди.

Тезкор – куч сифатларини ривожлантириш босқичини баҳолаш учун турли назорат машқлари (тестлар) қўлланилади. Спотчига нормал шароитда учтадан

имконият берилади. Улардан энг яхши кўрсаткич танлаб олинади ва якунийси ҳисобланади. Тезкор – куч тайёргарлигининг универсал тестларига (М.В.Аблаков тизими) турган жойда икки оёқдан тепага итарилиш, жойдан туриб узунликка сакраш, 20–30 м га югуриб келиш, ядрони бош тепасидан, орқасидан, пастдан тўғрига икки қўллаб улоқтириш ва бошқалар киради.

5.16. Тезкор – куч сифатларини ривожлантириш услубига бўлган асосий талаблар

Юқорида айтиб ўтилганидек, юклама оғирлиги ва мушак қисқариши тезлиги ўртасида узвий боғлиқлик мавжуддир. Тезкор – куч сифатларини ривожлантириш ва мустаҳкамлашда юзага келадиган масалалардан бири шу нарсага бориб тақалади. Юкламани танлашда оптимал оғирлик бўлиши керак ва шу билан биргаликда тезкор – куч тайёргарлигининг босқичи қандай тарзда ўзгаради.

Шу нарса аниқланганки, махсус юкламали машқларни максималдагидан 30–50% оғирлиги билан қўллаш тезлик сифатларини, қобилиятларининг сезиларли даражада ошишига ёрдам беради (тахминан 18% гача). Максималдагидан 70–90% қўлланилишида куч қобилиятларини оширади (19% гача). Максималдагидан 50–70% қўлланилишида эса тезлик, куч ва тезкор – куч сифатларининг пропорционал ривожланишига сабаб бўлади.

Бир машғулот пайтида тезлик ҳам куч тайёргарлиги воситаларини комплекс тарзда қўлланилиши анча самара бериши аниқланган.

Тезкор – куч сифатлари (қобилиятлари)ни амалга ошириш конкрет бир спорт турининг махсуслигига боғлиқ. Бу дегани, машғулот воситалари мусобақа машқларининг динамик тамойилларига (негизларига) мос бўлсагина самарали бўлади. Бунинг учун бир қанча ҳаракатнинг хусусиятлари қўлланилади: амплитуда ва йўналиш; максимум динамик ҳаракат, шунингдек, ҳаракат вақти билан баҳоланадиган ўртача ҳажм; ривожланиш тезлиги; мушакларнинг иш режими. Шундай қилиб, машғулотли машқнинг нейромотор спецификаси тезкор – куч тайёргарлиги жараёнининг зарур шартларидан бири ҳисобланади.

5.17. Чидамлилиқни ривожлантириш

Чидамлилиқ деб, қайсидир бир фаолият давомида чарчоқни енгиш қобилиятига айтилади. Маълумки, чарчоқ танада химоя функциясини бажаради ҳамда ишлаб турган органларни буткул ҳолсизланишидан анча олдин ишчанлиқни (иш қобилиятини) вақтинча камайтиради.

Инсоннинг ҳар қандай фаолиятида организм тўлиқ иштирок этади. Лекин ишнинг ёки фаолиятнинг қандайлигига қараб тананинг қайсидир аъзоси ёки системаси кенг ҳажмдаги ката вазифани бажаради. Масалан, ақлий иш фаолиятида чарчоқ бош мия пўстлоғида, сенсор ишда тегишли бўлган анализаторларда, интенсив мушак фаолиятида мушак характериға машқларда иштирок этадиган мушакларнинг ҳажми сезиларли таъсир кўрсатади.

Тана алоҳида бир қисмининг ишида чарчоқ асаб-мушак аппаратининг ўзгаришида юзага келади. Барча мушакларнинг 2/3 қисми иштирок этувчи глобал характердаги ишда эса, чарчоқ нафас олиш йўллари ва юрак-қон системаларига боғлиқ. Чарчоқ механизм иш пайтида ишнинг жадаллиги, ҳажми ва бошқа омилларга кўра аниқланади.

Шундай қилиб, ҳаракатли вазифани ечиш жараёнида спортчи ҳар бир алоҳида ҳолатларда чарчоқни енгиши лозим. Бундан шу нарса келиб чиқадики, чарчоқ специфик бўлса, чидамлилиқ доимо махсусдир. Демак, чидамлилиқни тарбиялаш услубини мустаҳкамлаш учун, аниқ фаолиятида чарчоқнинг физиологик механизмини ўрганиш лозим.

Чидамлилик босқичи турли омиллар комплекси билан боғлиқ: тана аъзолари ва системаларининг функционал имкониятлари; техник маҳорат даражаси; спортчининг иродавий сифатлари ва танада қувват заҳирасининг қанчалигига боғлиқ.

5.18. Чидамлилик турларининг таснифи

Чидамлиликни аниқловчи энг муҳим омиллардан бири – мушак фаолиятини қувват таъминловчи механизмнинг кучлилигидир. Чидамлилик аэроб, анаэроб ва аралаш (аэроб-анаэроб) характерга эга турлардан иборат (9-жадвал). Жисмоний юкломанинг давомийлигига кўра, мушак фаолиятини қувват (энергия) билан таъминлашда анаэроб ва аэроб жараёнлар ёки уларнинг комбинациялари етакчи ўрин тутди.

9-жадвал

Максимал юклама вақти	Қувват ажралиши (ккал)			Тегишли хисса	
	Анаэроб жараён	Аэроб жараён	Жами	Анаэроб жараён	Аэроб жараён
10 сония	20	4	24	83	17
1 дақ.	30	20	50	60	40
2 дақ.	30	45	75	40	60
5 дақ.	30	120	150	20	80
10 дақ.	25	245	270	9	91
30 дақ.	20	675	695	3	97
60 дақ.	15	1300	1315	1	99

Аэроб чидамлиликнинг физиологик асоси тананинг кислородни ютиши, ўтиши ва ҳаракатланиши билан боғлиқ воситалар ҳисобланади. Шунинг эътиборига эришганда керакки, аэроб чидамлилик кам специфик ҳисобланиб, унинг босқичи машқ техникасига деярли боғлиқ эмас, шунинг учун у юқори ўзгарувчанликка эга. Бу омилларга асосланиб, кўпчилик уни умумий чидамлилик деб атайд.

Анаэроб чидамлилик (уни тезкор чидамлилик деб ҳам айтишади) тананинг кислород етишмаслик шароитида ишни бажариш имкониятини таъминлаб берувчи бир қатор функционал воситаларини, вазифаларини аниқлаб беради.

Анаэроб чидамлилик жуда аҳамиятли ҳисобланиб, ҳаракат фаолиятини анча тежайди. Иш қуввати қанчалик камайса, унинг натижаси ҳаракат ҳолати (вазифа)га шунчалик кам боғлиқ бўлади. Чидамлиликни ўлчаш мақсадида кўплаб усуллар қўлланилади, уларни 5 та асосий гуруҳга бўлиш мумкин:

1) тўхтовсиз специфик юкломани бажариш. Бундай машқлар кўпинча лаборатория ёки табиий шароитларда, турли анжом-ускуналарда бажарилади;

2) бир қанча ўлчамларга кўра, асосий юкломалардан ажралиб турадиган машғулоти тўхтовсиз юкломаларни бажариш. Бу гуруҳга тегишли тестларни яққаурашларда ва спорт ўйинларида қўллаш мумкин;

3) қатъий чегараланган дам олиш оралиқлари билан бажариладиган специфик, махсус юкломаларни қайтариб бажариш. Масалан, берилган вақт давомида максимал даражада зарба беришлар сони;

4) чегараланган вақт давомида катта ҳажмдаги машғулоти назорат вазифаларини бажариш. Бу гуруҳга тегишли тестлар қоидага кўра лаборатория шароитларида, эргометрик воситаларда қўлланилади;

5) мусобақа услубини қўллаш.

Чидамлилик босқичи иш ҳамда тикланиш жараёнида юрак қисқариши, нафас олиш частотаси, кислородни максимал қўллаш, машғулотли машқлар ва назорат машқларини, ўрин-жой ва динамик таснифдаги ҳаракатларни бажариш орқали аниқланади.

5.19. Аэроб (умумий) чидамлиликни мустаҳкамлаш усуллари

Аэроб чидамлиликни мустаҳкамлаш мақсадида амалиётда стандарт тўхтовсиз ва интервал юкламали қатъий регламентдаги машқлар кенг қўлланилади.

Тўхтовсиз юкламали стандарт қатъий регламентлаштирилган машқлар услуги аэроб (умумий) чидамлиликни оширишни таъминлайди ва турли услубдаги машғулотларни қўллашда мустаҳкам база яратишга ёрдам беради. Қатъий регламентлаштирилган услубга кўра бажариладиган машғулотли машқлар 10 дан 30 дақиқагача давом этади, юрак қисқариш частотаси шу жараёнда 1 дақиқада 150–157 мартага етади. Машқни бажаришнинг бундай режими юрак уриши ва кислород билан озиқланиш ҳажмини оширади. Лекин шуни ҳам эсдан чиқармаслик керакки, ҳаддан ташқари кўп давом этадиган (тўхтовсиз) ишда аксинча, кислород ҳажми анча камайиб, салбий таъсир ўтказади. Шунинг учун, қатъий регламентлаштирилган машқлар услуги чидамлиликни ривожлантиришнинг илк даврларида кенг қўллаш ва унга кўникиш лозим.

Интервал юкламали қатъий регламентлаштирилган машқлар услуги бўйича машғулот юракнинг функционал имкониятларини оширишга қаратилган.

Интервал юкламали машғулотларда бир қанча услубий талабларни бажариш лозим. Иш давомийлиги 1–3 дақиқа атрофида бўлади. Иш жадаллиги юрак қисқариш жадалининг ўсишига (машқ охирига яқин 1 дақиқада 170–180 та уради) ёрдам беради. Дам олиш интервали ҳар бир машқ оралиғида тахминан 45–90 сония.

Ушбу услуб (интервал юкламали қатъий регламентлаштирилган машқ услуги) бўйича бажариладиган машғулотлар самараси 6-12 ҳафтадан кейин кўзга ташланади. Бунда аэроб чидамлиликнинг 10–30% га ўсишда кузатилади.

Иккала услубда қўшимча омил сифатида машқнинг паст жадал бўлган қисмида юрак қисқариш частотасининг иш жараёнида 1 дақиқа 170 дан, охирига келиб 140 марта уришга тушиши ва жадаллик алмашиши кузатилади.

5.20. Эгилувчанликни ривожлантириш. Эгилувчанлик тавсифномаси

Эгилувчанлик, бу – инсоннинг бажарилаётган ҳаракатда катта амплитудага эришиш қобилиятидир. Назария ва амалиётда «эгилувчанлик» атамаси бўғимлар (бўғинлар)нинг ҳаракати тўғрисида гап кетганда кенг қўлланилади. Шунга кўра, «эгилувчанлик» атамасини тўғри, яъни алоҳида бўғим «ҳаракатчанлиги»ни назарда тутган ҳолда қўллаш лозим. Эгилувчанликни бир қанча турларга бўлиш мумкин.

Фаол эгилувчанлик – мушаклар кучи ёрдамида катта амплитудадаги ҳаракатларни бажариш қобилияти.

Пассив эгилувчанлик – катта амплитудадаги ҳаракатларни ташқи кучлар ёрдамида бажариш қобилияти: оғирликлар, шерик кабилар. Пассив эгилувчанлик ҳажми фаол эгилувчанлик кўрсаткичларидан юқори бўлади.

Динамик эгилувчанлик – динамик характердаги машқларда юзага келадиган эгилувчанлик.

Статик эгилувчанлик – статик характердаги машқларда юзага келадиган эгилувчанлик.

Умумий эгилувчанлик – катта амплитудадаги ҳаракатларни анча йирик бўғимларда ва турли йўналишларда бажариш қобилияти.

Махсус эгилувчанлик – катта амплитудадаги ҳаракатларни спорт ихтисослигига тўлиқ мос келадиган бўғим ва йўналишларда бажариш қобилияти.

Катта амплитудадаги ҳаракатларни бажариш бир қатор ички омилларга ҳам боғлиқ, яъни бўғимларнинг тормоз элементлари ва бошқалар. Лекин инсон бўғимларида ҳаракатнинг энг асосий чегараланганлиги бўғимларни ўраб турувчи мушакларнинг ўзаро қаршилигидир. Тормозланиш мушаклар таранглашиши, чўзилиши, тонусининг ўсишидан юзага келади, бу эса ҳаракат амплитудасининг қисқаришига олиб келади.

Ички омиллардан ташқари, ташқи омиллар ҳам эгилувчанликка таъсир ўтказди, жумладан, ёш, жинс, гавда тузилиши, кун вақти, чарчоқ, энгил машқлар ва ҳоказо.

Тажрибаларда аниқланишича, 15–20 ёшдан кейин ҳаракат амплитудаси камайди. Эгилувчанликни ривожлантиришда шуни эсдан чиқармаслик керак: у суткалик даврга ҳам боғлиқ. Эгилувчанликнинг энг самарали кўрсаткичи 12 дан 17 гача вақт оралиғига бориб тақалади. Тана қанчалик ёш бўлса, суткалик ўзгарувчанлик шунча кўп бўлади, бу нарса ҳаракатга ҳам боғлиқ.

Локал чарчоқ таъсирида фаол эгилувчанлик кўрсаткичлари 11,6% га камайди, пассив эгилувчанлик эса 9,5% га ошади. Фаол эгилувчанлик мушаклар кучининг камайиши натижасида пасайиши кузатилади, пассив эгилувчанлик эластик мушаклар яхшиланиши натижасида ошади.

Бўғимлардаги ҳаракатчанлик бурчак бирлигида, чизғич ёрдамида гониометр ўлчовида ўлчанади.

Турли ҳаракатлар амплитудаси тўғрисида аниқ маълумотларни олиш учун кинога олиш, циклография, рентген тасвир, ультратовуш локация ва шунга ўхшаш услублар қўлланилади. Ҳаракатчанликни аниқлашда бир қатор услубий талабларни бажариш лозим:

- ўлчовни куннинг эрталабки соатларида олиб бориш керак;
- ўлчашдан олдин ўсувчан амплитудали машқларни ўзида жамлаган энгил машқ бажариб ўтиш керак;
- ўлчовни чарчоқ пайтида бажариш тавсия этилмайди.

5.21. Ўзбек жанг санъатида руҳий тайёргарлик

Миллий спорт якка курашининг йирик мусобақаларидаги финалларда, кўпинча техникаси, жисмоний тайёргарлиги ва тактикаси бир хил тусдаги спортчилар иштирок этадилар. Бундай мусобақаларда қийин шароитлар бўлганида маънавий, иродавий ва махсус руҳий тайёргарликлар даражаси қандайлиги муҳим аҳамиятга эга.

Спорт мусобақаларда мавсумнинг олди спортчилари руҳий тайёргарлик даражаси панд берганликлари туфайли финал мусобақаларига чиқа олмайдилар, лекин бошқа спортчилар иродасини бир жойга тўплай олиши туфайли жаҳон биринчиликларида йирик ғалабаларга эришганлар.

Маънавий, иродавий махсус руҳий тайёргарликнинг юқори даражада бўлиши турли сифатлар мажмуасини ривожлантиришга боғлиқдир. Шулардан биттасининг етишмаслиги юқори тоифали спортчилар учун ҳам мағлубиятга сабаб бўлиши мумкин. Шунинг учун маънавий, иродавий, руҳий тайёргарлик спортчиларда алоҳида ўрин эгаллаши керак. Бу сифатларнинг ҳар бири алоҳида хусусиятига эга бўлиб, мусобақаларнинг энг қийин, муҳим чоғлари финалларда кўринади.

Ўзбек жанг санъатида руҳий тайёргарликнинг бир-бирига боғлиқ йўналишлари мавжуд, улар: маънавий ва иродавий сифатларни; махсус руҳий имкониётларни такомиллаштиришдир.

5.22. Маънавий, иродавий сифатларнинг тузилиши ва уларни мукаммаллаштириш

Иродавий тайёргарликда мақсадга интилувчанлик, қатъийлик, жасурлик, тиришқоқлик, мустақиллик ва ташаббускорлик сифатларни алоҳида кўрсатиш мумкин.

Иродавий ҳаракатлар маълум бир қарорга келиш ва уни амалга оширишда намоён бўлади. Қабул қилинган қарор ҳар хил руҳий шароитларда амалга оширилади, яъни спортчи жанг олиб боришни бошидан охирига дақиқагача қўймайди. Ироданинг бундай пайтларда намоён бўлиши машғулот ва мусобақалар жараёнига тааллуқлидир. Ирода одамни типалогик хусусияти билан боғлиқдир. Интеллект – фикрлаш қобилияти мулоҳаза юритиш, таҳлил қила билиш сифатларнинг асоси бўлганидек иродавий жараёнларнинг негизи ҳам ҳисобланади. Психологияда иродавий ҳаракатлар тайёргарлик, бажарувчи ва баҳолаш босқичларига ажратилади, иродавий сифатлар тузилиши муайян спорт турининг объектив хусусиятлари орқали аниқланади. Ҳар хил спорт турлари иродавий ҳаракатларга махсус специфик талаблар қўяди ва мусобақа даврида муҳим ўрин тутди. 1984 йил А.Ц.Лурин ҳар бир спорт тури вакилларида ўзларининг алоҳида илғор (энг керакли) иродавий сифатлар бўлишини аниқлаган.

Бу иродавий сифатлар мақсадга интилувчанликнинг барча тузилишини бирлаштиради. Иродавий сифатлар ичида мушак ишининг сифатли иродавий кўзғалишига кўпроқ эътибор бериш керак. Изланишлар шуни кўрсатмоқдаки, қисқа вақтли юкланишлар, иродавий сифатларга принцип жиҳатидан турли талаблар қўяди.

Иродавий тайёргарлик қачонки иродавий сифатларни тарбиялаш, техник ва тактик усулларни такомиллаштиришда, жисмоний сифатлар – куч, чидамлилиқ, чаққонлик, тезликни ривожлантириш, интеграл тайёргарликлар билан биргалликда олиб борилгандагина муваффақиятли бўлади.

Спорт машғулоти иродавий тайёргарлик услубининг амалий асоси бўлиб, мусобақа кўрсаткичларини ва машғулот дастурини доимий бажаришга ўргатиш: ўқув – машғулот жараёнига мунтазам қийинчиликларни киритиб бориш: мусобақа услубидан кенг фойдаланиш ва машғулотларда юқори рақобатбардошлиқ шароитларини ташкил қилишлар ҳисобланади (Л.П. Матвеев, 1977 йил).

Мусобақа кўрсаткичлари ва машғулот каби жараён дастурини мунтазам равишда бажаришга ўргатиш, спортчида мунтазамлилиқ билан иш олиб боришга, бошланган ишни охирига етказишга, қийинчиликларни енгишга, ўз сўзи устида қаттиқ туришга олиб келади ва уни тарбиялайди.

Бунинг учун спортчи ўз олдида қўйган вазифаларини тушуниши, тренерга ишониши, спортнинг юксак чўққиларига қийинчиликларсиз чиқиш мумкин эмаслигини англаши, тайёргарлик услубини яхши билиши керак. Шундагина машғулот ва мусобақаларга муваффақият билан қатнашиш мумкин. Спортчи қўйилладиган вазифалар аниқ ва спортчининг имкониятларига мос келиши керак, яъни техник-тактик, жисмоний тайёргарлик маромида бўлиши керак. Агарда олдинга қўйилладиган вазифаларни амалга ошириш мумкин бўлмаса, спортчида ишончсизлик ҳиссиётини уйғотиши ва спортчига фақат зарар келтириши мумкин.

Бу қийинчиликларни машғулот жараёнига киритиш спортчида қўшимча жисмоний, руҳий юкланишларни оширибгина қолмай, балки спортчи учун шундай шароит туғдирадики, бундай спортчидан қўшимча иродавий сифатлар талаб қилинади ва бу сифатлар унда ривожлана бошлайди (10-жадвал).

Усулнинг асосий йўналиши	Мисоллар
Машғулот вақтини оширувчи қўшимча вазифалар бериш. Йўналиши-руҳий бардамликни ошириш.	Битта ёки бир нечта машғулот жараёнини қайтариш ва яхши натижа кўрсатиш.
Машқ бажариши шароитини ўзгартириш.	Қум устида югуриш. Тоғли жойлар, тепаликлар томон югуриш.

Иродавий тайёргарликнинг муҳим омилларидан бири, бу – спортчини қилаётган иши, ҳаракатини тушунган ҳолда ўзини-ўзи тарбиялашдир.

Бунга: а) ҳаётда турмуш тарзи, тартибини сақлаш; б) ўзини синов, тажриба туфайли ишонтириш, иродавий кучини синаб кўриш, ўзини объектив ва субъектив тўсиқларни енгиш; в) ҳиссиётни бошқара билиш; г) ўз устида доимий назорат олиб бориш, иродавий, ахлоқий жиҳатларни кузатиб туриш киради.

Маънавий ва иродавий сифатларни тарбиялаш жараёнида қуйидагилар амалда қўлланилади: мақсадга интилиш, иродавий куч, меҳнатсеварлик, тиришқоқлик, довураклик, ҳал этиш, қатъийлик, ўз-ўзини тутта билиш. Бу усуллардан яхши фойдаланиш спортчиларнинг интизомига, ўзидан маълум нарсани талаб қилишига, мақсадга эришишда мустаҳкам бўлишга, қийинчиликларни енга олиш қобилиятини ривожланишига, ўз кучига ишонишга, қўрқмасликка, бирдамлик сифатини яхшилашга, қатъий бўлишга, ғалабага интилишга мусобақаларда ўз кучини қандай сарфлашни билишга олиб келади.

5.23. Руҳий имкониятларнинг тузилиши ва уларни такомиллаштириш

Спортчиларнинг руҳий тайёргарлигининг тузилиши танланган спорт тури хусусиятларига хос руҳий имкониятлар сони ва уларнинг ҳар хиллиги, қийинчиликлари билан фарқ қилади.

Спорт турининг ўзига хослиги ёки спорт турининг алоҳида жиҳатлари, спортчи психикасига қўйиладиган талабларга ўз изларини қолдиради, яқка кураш спорти билан шуғулланувчи спортчилар учун қуйидаги сифатлар характерлидир: ғалаба учун керакли пайтда бор кучини бериш, керак пайтда барча кучини тўплай билиш ва ҳоказо. Лекин улар учун қуйидаги сифатлар – ишончсизлик, қарама-қаршилиқлар ва ҳоказолар бир вақтда содир бўлмаслиги мумкин.

Руҳий тайёргарликнинг асосий омилларидан бири кейинги кечадиган мусобақалар йўналишини башорат қила билиш қобилиятидир.

Агар башорат қилишда (фавқулодда ҳаракатлар тушиб қолмаса) содир бўлиши мумкин бўлган ҳаракатлар муваффақиятли башорат қилинади. Башоратнинг аниқлиги спортчининг тажрибасига, рақибини яхши билишига, ўз имкониятларини тўғри баҳолашга боғлиқдир. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, оддий башорат қилиш тезкорлиги ҳар хил спорт тури вакилларида деярли бир хил.

Содир бўлиши керак бўлган башорат қилиш механизминини машқ ва мусобақа жараёнида пайдо бўладиган шароитларнинг ҳар хиллиги билан ажралиб турадиган ҳаракатлар орқали тузилади. Машғулот жараёнини режалаштиришда бундай шароитларни тузишга доим интилиш керак. Мусобақали жангни башорат қила билиш қобилияти асосий ғалаба амаллардан, деб билувчи тажрибали тренерлар юқори даражали педагогик кўникмалари билан ажралиб, улар бу қобилиятни техник-тактик, жисмоний, руҳий тайёргарликлар билан бирга олиб борадилар.

Спортчиларнинг руҳий тайёргарлик тузилишида муҳим омиллардан бири – кураш давомида мазкур курашнинг қандай боришини билиш – сезиш қобилияти ҳисобланади. Бинобарин рақибнинг фикрини, кейинги қиладиган хатти-ҳаракатларини сеза билиш ўйлаб топиш, бу – реал тузилган фазилатлардир. Шу каби фикрлаш қандайдир даражада спорт жанг санъати техник тузилишининг ички гўзаллигини кўрсатади. Спорт якка кураш жанги билан шуғулланувчи спортчилар учун сезги имкониятлар кўпгина ҳолларда ғалаба учун ҳал қилувчи роль ўйнайди. Сезиш – билиш билан спортчининг ўз рақибини кузатиш, далиллар орқали тўғри ҳаракат қила билиш, рақиб ҳаракатларини олдиндан билиш қобилиятларига боғлиқдир.

Рақибнинг туйғуси – юз ҳаракатларидан қайси ҳаракатлари ҳақиқий ва қайсилари сохта эканлигини билиб туриш спортчига ўз вақтида ҳимояда бўлиши ва қарши ҳужумга ўтишига имкон беради.

Мусобақа жанг курашини олиб бориш учун энг қулай йўллари танлашдаги муҳим омиллардан бири бу – рақиб ҳаракатларини кўра билиш қобилиятидир. Бу қобилият – дедукция дейилади. Дедукцияни 2 тури мавжуд: а) берилаётган объект ҳаракатини назорат қилиш ва имконият бўлганда машқ орқали уни тўхта-тиш; б) объектнинг маълум нуқтада ҳаракат қилишининг олдиндан билиш.

Дедукция махсус воситалар орқали, шунингдек, руҳий имкониятлар ривожлантириши мумкин бўлган хусусиятларни, ҳаракатларни, машқларни доимий равишда кузатиб бориш орқали такомиллаштирилади.

Диққатни тўплаш борасида ҳам 4 типга бўлинади:

Биринчи тип катта ҳажм ва ички диққатни бир ерга тўплаш билан ажралиб туради.

Иккинчи тип катта ҳажм ва ташқи диққатни бир ерга тўплаш билан ажралиб туради. Яъни спортчилар ташқи омиллар орқали маълум қарорга келишлари мумкин.

Учинчи тип – унча катта бўлмаган ҳажм ва ташқи диққатни бир ерга жамлаш билан ажралиб туради. Бундай диққат бирданга бир нечта объектни ёки ҳаракатни кўра билиш ва тез маълум бир қарорга келишга ёрдам беради.

Тўртинчи тип – катта бўлмаган ҳажм ва ички диққатни бир ерга тўплаш билан характерлидир. Бу тип циклик характердаги, яъни ўзининг жисмоний ҳолатини аниқ баҳолаб олиш керак бўлган спорт турларида муҳим роль ўйнайди. Спортчининг бир типдаги диққатдан иккинчисига ўта олиши, диққат ҳажмини ва йўналишини назорат қила билиши руҳий тайёргарликнинг муҳим қисмларидан биридир.

5.24. Мушак ҳаракатларини руҳий бошқарилишини такомиллаштириш

Руҳий тайёргарликнинг муҳим қирраларидан бири – мушаклараро уйғунликни бошқариш ҳисобланади. Ишлаб турган мушаклар кучланишларини синхронлаш, яъни антогонист – мушакларни максимал бўшаштириш – спортчи усталлигини ҳаракатларнинг самарадорлигини оширувчи муҳим кўрсаткич ҳисобланади. Кўпинча юқори маҳоратли спортчилар бундай кўникмага эга эмаслар.

Мусобақаларда юқори кўрсаткичларга интилиш, машғулот вазифаларини аъло даражада бажариш кўпгина ҳолларда юз, бўйин, антогонист мушакларни самарадор бўлмаган кучланишга олиб келади. Натижада тезлик – куч, чидамлик камаяди ва оқибатда спорт кўрсаткичи ҳам паст бўлади.

Мушакларнинг тўла ва тез бўшаштира олиш спортчига мусобақа жараёнида дам олиш керак бўлган имкониятларидан тўла фойдалана олишига ёрдам беради. Мушакларни самарали бўшаштириш спортчи ўз диққатини бир зумда тўплай олиши учун ва жуда оғир шароитларда юқори самарали ҳаракатларни бажариши учун шароит туғдиради.

Руҳий тайёргарлик жараёнида спортчиларнинг ўз ҳолатини, сезгиларини тўғри баҳолашга ва уларни ҳаракат аппаратининг функционал имконияти билан боғлашга ўргатиш зарурдир. Бахтга қарши кўпгина спортчиларнинг муваффақиятли қатнаша олмаганлиги сабабларини ҳаддан ташқари ҳаяжонланганликларидан, безовталанганликларидан изламайдилар. Бу, албатта, мусобақа вақтида бўлади. Мушак ва руҳий кучланишларни ошиб боришини тўғри баҳолай олмаслик мусобақа ва машғулот вақтида панд беради.

Руҳий тайёргарликнинг асосларидан бири, ташқи муҳит ва ҳаракатларнинг ҳар хил ўлчамларини бажаришини такомиллаштириш ҳисобланади. Юқори таснифли спортчилар шундай қобилиятларга эгаки, улар вақтни аниқ баҳолаш, тезликни, ҳаракат суръатини аниқ баҳолаш қобилиятига эга. Бу қобилиятлар мусобақаларда қатнашиш самарадорлигини кўрсатибгина қолмай, балки, техник-тактик тайёргарлик сифати ва суръатини ҳам аниқлайди. Фазода тевақуф атрофни хис қилишда баъзи спортчилар учун кўриш ариентирлари муҳим роль ўйнаса, бошқа спортчилар учун мушак сезгилари муҳим роль ўйнайди.

Фикрлаш (аутоген) машғулотсини амалиётда қўллаш учун баъзи бир услубий усулларни сақлашга тўғри келади. Биринчидан, фикрлашдаги ҳаракатлар динамик, фазовий вақт ва ритмик ҳаракатларга тўғри келиши керак. Иккинчидан, ҳаракатнинг ҳақиқий компоненти бажарилаётган жойига диққатни тўплаш керак. Бундай тайёргарликнинг ҳар хил даврида компонентлар қисми ўзгариши мумкин.

Қобилиятли спортчилар мусобақаларда фавқулодда шароитларда унинг диққатига, фикрига иккинчи даражали ахборотлар келаётганлигини сезади ва хаёлидан чиқариб юборади. Бундай қобилиятли спортчилар техник-тактик томондан тез етиладиган ва қисқа вақт ичида катта тажрибага эга бўлиб, мусобақаларда қилган хатоларини тушуниб, бу хатоларни тезда йўқотишга интиладилар.

5.25. Функционал имкониятларни охиригача сафарбар қилиш қобилиятини такомиллаштириш

Юқори спорт кўрсаткичларига эришиш учун функционал тизимлар имкониятларни сафарбар қилишни таъминловчи, қувватларни максимал ишлатувчи руҳий сифатлар комплекси алоҳида роль ўйнайди. Бу қобилиятлар бутун спорт фаолияти давомида такомиллаштирилиши, лекин айниқса индивидуал имкониятларни максимал реализация қилиш даврида такомиллаштирилиши керак. Бу қобилиятларни такомиллаштиришнинг самарали воситалари чидамлиликини ривожлантиришга қаратилган махсус машқлар мажмуаси ҳисобланади. Мазкур машқларнинг таъсири ҳар хил руҳий таъсир воситалари, махсус мусобақа услубининг қўлланиши билан кучайтирилиши мумкин.

Мусобақа усулидан фойдаланиш ва машғулот жараёнида юқори танлов шароитини ташкил қилиш спортчи имкониятларини охиригача сафарбар қилишга шароит туғдиради.

Назорат ва машғулот, мусобақани юксак ташкил қилиш, тренер ижодий иши амалга оширилиб, бу ишлар шундай усулларни қидиришга қаратилган бўлади. Спортчи имкониятларини ҳисобга олган ҳолда вазифаларни аниқ қўйиш, спортчи устидан доимий назорат олиб боришга, айрим машқларнинг бажарилишини текширишлар натижасидагина тренер бошлаган ишнинг муваффақиятли бўлишини таъминлайди.

5.26. Старт олди ҳолатини бошқариш

Руҳий тайёргарликнинг асосий муҳим бўлимларидан бири бу – стартолди ҳолатини бошқариш қобилиятини ривожлантиришдир. Стартолди ҳолати, руҳий ҳолатлар мажмуасида: 1) тушуниб етишнинг умумий йўналиши, фикрнинг мазмуни, диққатнинг йўналиши; 2) эмоционал – иродавий хислатлар – эмоционал кўзғалиш даражасидаги ишонч; 3) маънавий ва иродавий тайёргарлик – жавобгарликни ҳис этиш, мақсадга интилиш, ғалабага ишонч каби хислатлар кўрсатилади.

Катта мусобақалар олдидан, мусобақадан бир неча кун, ҳафта олдин ва мусобақадан бир неча дақиқа, соат аввал пайдо бўладиган стартолди ҳолатлари мавжуддир. Баъзи спортчиларда стартолди ҳолати даврида ўзига ишончсизлик, рақибининг имкониятларини ошириб юбориш туйғулари пайдо бўлади ва стартдан сўнг хатоларга йўл кўядилар. Булар ҳаммаси спортчининг асаб тизими мустаҳкам эмаслигидан далолат беради.

Асаб тизими яхши ривожланган, мустаҳкам бўлган спортчиларда стартолди ҳолатидаги ҳаяжонланиш ҳиссиётнинг ошиши спортчига фойдалидир (11-жадвал). Чунки бундай спортчида мазкур ҳолатда ўзига ишонч, руҳий қувват тез уйғонади.

11-жадвал

Ҳаяжонланганлик даражаси ошишидаги белгилар

Физиологик	Руҳий
<p>Юрак уриш тезлиги ошиши АБ кўтарилгани (қон босими) Нафаснинг ўзгариши Мушак кучланишининг ошиши Асаб ҳаракатлари Уйқусизлик Чанқаш</p> <p>Адреналин гормонининг ортиқча ажралиши Ҳаракат уйғунсизлигининг бузилиши</p>	<p>Диққатни тор «фокусировкаси» Чарчашни сезиш Депрессия ҳолат Бош айланиши Ҳар хил лўқма ташашларни сезиш Ўз-ўзини назорат қила олмаслик Диққат ҳажми ва йўналишини бошқара олмаслик Асабларнинг безовталаниши, диққатни бир ерга жамлай олмаслик Машқ қилиш хоҳиши йўқлиги, мусобақаларда қатнашгиси келмаслиги, ҳамма нарсага бефарқ қараш</p>

Стартолди ҳолати бир неча машқлар аввалгиларига қараганда ҳажми ва вақти кам ҳамда берилаётган юкланиш ҳам кам бўлиши лозим. Ҳис-ҳаяжони паст спортчилар учун, уларнинг ҳолатини кўтариш учун кўзғатиш машқларини бериш керак.

Спортчиларнинг руҳий тайёргарлигидаги қийинчиликлар ва хатолар.

Уларни бартараф қилиш йўллари (12-жадвал).

12-жадвал

Қийинчилик ва хатоларнинг характери	Бартараф қилиш усуллари ва воситалари
<p>Ҳаракатдаги қатъийликнинг йўқлиги Ҳаддан ташқари ҳаяжонланиш</p>	<p>Суғурта, ёрдам, ёрдамчи воситаларни қўллаш Вазифани ўзгартириш, олдига қўйилган умумий мақсадни ўзгартириш</p>

<p>Ҳис-ҳаяжон тонусининг пасайиши (апатия). Ўз-ўзини назорат қилиш самарадорлигининг йўқотилиши Машқ бажаришдан воз кечиш</p>	<p>Машқ комбинацияларини бажариш шароитини ўзгартириш Ҳаракатнинг мақсади ва вазифасини аниқлаш Тушунтириш, ишонтириш, кўрсатиш, аутоген машқ руҳий гигиеник усуллари, маълум бир мисолда таъсир кўрсатиш.</p>
---	--

5.27. Интеграл тайёргарлик

Интеграл тайёргарлик мусобақа даврида спорт маҳоратини ташкил қилувчи – техник, жисмоний ва руҳий тайёргарликларни уйғунлаштиришга ва уларни амалга оширишга йўналтирилган спортчи тайёргарлигининг ҳар бир томони маълум даражада қисқа восита ва усуллар қўлланиши натижасида ташкил топади. Умумий машқларда кўрсатиладиган айрим спортчи қобилиятлари мусобақа даврида тўла қўллана олмайди. Шунинг учун айрим сифат, қобилиятларни бирлаштирувчи бўлим керак бўлиб, бу бўлимнинг мақсади барча сифат ва қобилиятларни бирлаштириш, уларни комплекс равишда қўлланилишининг самарадорлигини ошириш ва мусобақа фаолиятини яхшилашга қаратилган бўлиши керак.

Интеграл тайёргарлик воситаси сифати танланган спорт турининг мусобақа машқларидан фойдаланилади. Интеграл тайёргарлик вазифаларини ҳал этишда мусобақа фаолиятига яқин бўлган махсус тайёргарлик машқлари алоҳида ўрин тутаяди.

Координация талаб қиладиган спорт турларида, яқка кураш турларида техник усулларнинг ҳар хиллиги ва мураккаблиги, айрим усулларини такомиллаштиришга ва умумий қобилиятларни оширишга қаратилган таҳлилий характердаги машғулотларни катта ҳажмда ўтказишга тўғри келади. Бу усулларни қийин – мураккаб шароитларда қўллаш билиш махсус ва мақсадга йўналтирилган маҳорат талаб этади.

Ҳар томонлама ва тўла интеграл тайёргарликка эришиш учун мақсад ва йўла-нишларга қараб, маълум йўналишдаги тайёргарликларни ажратиб кўрсатиш мумкин:

- индивидуал техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш;
- функционал қобилиятларни тўла сафарбар этиш қобилиятини мукамаллаштириш;
- юқори ишчанликка эришиш учун юксак фаолликдан бўшашиш ҳолатига ўтишни такомиллаштириш.

Интеграл тайёргарликнинг самарадорлигини ошириш учун турли услубий усулларни қўллаш мумкин.

– моделлаштирилган қурилмалар қўллаш ҳисобига шароитни яхшилаш, майдондаги ўйинларни камайитириш, кучсиз ёки муносиб рақиблар билан мусобақалар уюштириш;

– гилам ўлчамларини чегаралаш ҳисобига шароитни қийинлаштириш, ёмон об-ҳаво шароитида учрашувлар ташкил этиш, кучли рақиб билан мусобақалар ўтказиш;

– мусобақа вақтини ошириш билан гилам ўлчамларини, асбоб-ускуна оғирликларини ошириш, мусобақа фаолиятини тезлаштиришга эришиш.

Спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарликларида интеграл тайёргарликнинг аҳамияти муҳим бўлиб, бу тайёргарликка бир неча ҳафта олдин алоҳида эътибор бериш кераклиги кўриниб турибди. Интеграл тайёргарлик бошқа тайёргарлик даврларида ҳам қўлланилиши зарур.

5.28. Жисмоний тайёргарлик

Юксак спорт натижаларига эришиш учун спортчининг жисмоний тайёргарлик даражаси, жисмоний қобилиятлар – куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонлик, эгилувчанликни ривожлантириш биринчи даражали аҳамиятга эга. Шунинг учун ҳам кураш техникасини такомиллаштириш жараёни билан биргаликда олиб бориладиган жисмоний тайёргарлик жараёни машғулотда етакчи роль ўйнайди.

Ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик организмда барча физиологик функцияларнинг зарур қайта қурилишини тақозо этиб, организмнинг гармоник ривожланишини таъминлайди. Жисмоний машқларнинг характери ва уларни қўллаш услубига қараб организмда уч турдаги ўзгаришлар рўй бериши мумкин.

1. Бир-бирига ёрдам кўрсатувчи.
2. Бетараф.
3. Бир-бирига қарама-қарши таъсир кўрсатувчи.

Агар машқлар мажмуасида таъсири биринчи турдаги ўзгаришга олиб келса, бу машқларнинг организмга ижобий таъсиридир. Агар учинчи турдаги ўзгариш рўй берса, у машқларнинг организмга салбий таъсирини кўрсатади.

5.29. Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ)

Уч марта жаҳон чемпиони ва XVIII олимпиада ўйинларининг ғолиби Анатолий Колесов Токиода оламшумул ғалабага эришгандан сўнг ўзининг УЖТ даражасини ошириш зарурлигини қайд қилади. Дунё матбуоти унга тенг келадиган курашчи йўқ деб ёзган спортчининг жисмоний тайёргарлик даражаси етарлича эмаслигини тан олиши, УЖТни спорт натижасини кўрсатишдаги аҳамиятини яна бир қарра намоён этади.

Ҳар қандай спорт турида машғулот фақат махсус машқларга қаратилиши шарт эмас. Машғулот ҳам МЖТни, ҳам УЖТни ривожлантиришга қаратилган машқлар мажмуасини ўз ичига ичига олиши лозим. УЖТнинг асосий вазифаси тезкорлик, кучлилиқ, чаққонлик эгилувчанлик ва чидамлилиқ қобилиятларини ривожлантиришда спорт кураши хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машғулотнинг асоси ҳисобланади.

Югуриш, юриш, сузиш, спорт ўйинлари, умум ривожлантирувчи гимнастика УЖТ манбаи ҳисобланади. УЖТ машқларни танлаш курашчининг жисмоний ривожланишига тўғри таъсир кўрсатади. Ҳар қандай курашчи курашга тушишдан ташқари югуриш, юриш, сакраш, арқонда кўтарилиш, спорт ўйинлари, штанга кўтариш, мураккаб акробатик машқларни бажариш ва шу каби машқларни ҳам бошқа бажара олиши керак. Турган гапки, бу спорт турларида курашчи юксак натижаларга эришиши шарт эмас. Чунки мазкур машқларнинг ҳаммаси амалий ҳисобланади, улар спортчининг асосий мақсадига ёрдам беради.

УЖТ спортчининг функционал имкониятини ҳар томонлама кенгайтиради, юкланишни ошириш имконини беради, юксак спорт натижаларига эришишда кўмаклашади.

5.30. Махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ)

Курашчининг махсус жисмоний тайёргарлиги, кураш учун хос бўлган ҳаракатларни бажаришда жисмоний қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган. Ундан ўқув машғулот ҳамда мусобақа ишларининг барча босқичларида ўқув-машғулот жараёнининг таркибий қисми сифатида фойдаланилади. Техникани эгаллаш ва такомиллаштириш, шунингдек турли йўналишдаги беллашувларни ўрганиш ҳамда такомиллаштириш билан алоқадор машқлар МЖТ манбаи бўлиб ҳисобланади.

Аксарият ҳолатларда махсус машқлар техниканинг айрим элементлари ёки бутун усулни ифода этиб, уни курашчи мустақил қўғирчоқ полвон ёки бошқа шериги билан бажаради. Махсус машқларнинг устунлиги шундаки, улар курашчини МЖТ вазифасини ҳал қилиш билан кураш техникасини эгаллашда ҳам катта ёрдам беради.

5.31. Ўзбек жанг санъатида тезкорликни тарбиялаш

Ўзбек жанг санъати спортчисининг тезкорлиги – унинг маълум ҳаракатни қисқа муддатда бажара олишидир. Агар курашчининг тезкорлиги ҳақида гапирадиган бўлсак, идеал ҳаракат сифатида курашчи реакцияси учун энг кам вақт сарфлашини, тезда рақибини ушлаб, маълум усулни қўллаши ёки ҳимоя ва қарши ҳужум ҳаракатини қўллашини тушунамиз.

Ўзбек жанг санъати учун ҳаракат реакциясининг тезлиги алоҳида ўрин тутди. У сигнал берилишидан бошлаб (кўриш, эшитиш ёки тактик ҳис этиш билан қабул қилинган) жавоб ҳаракати бошланишигача бўлган вақтни ўз ичига олади. Оддий ва мураккаб ҳаракат реакциясининг вақти турлича бўлади (0,15 секунддан 0,5 секундгача).

Реакция тезлиги фақат курашчининг ҳимоя ва қарши ҳужуми ҳаракатларида эмас, балки ҳужум билан алоқадор ҳаракатларда ҳам катта аҳамиятга эга. Ҳимояланиш ва қарши ҳужумда таҳдид солувчи ҳаракатни кузатади. Рақибнинг бу ҳаракати сигнал вазифасини ўтаб, шу ҳаракат учун яхши шароит яратувчи рақибнинг ҳолати ёки унинг ҳаракати спортчи учун сигнал бўлиб ҳисобланади.

Шундай қилиб беллашувда спортчиларнинг кўпчилик ҳаракатлари маълум ҳаракат реакциясига жавоб реакцияси характерига эга бўлади. Ҳаракат реакциясининг тезлиги эса курашчининг ҳар бир ҳаракатида юзага келади, дейиш мумкин (бу ҳаракатнинг ҳимоя, қарши ҳужум руҳида бўлишидан қатъий назар).

Нима учун спортчи ҳаракат сигналларига тез ёки секин эътибор беради ёки уларга бутунлай эътибор бермайди, ҳаракат реакциясининг тезлиги нимага боғлиқ, деган савол туғилиши мумкин. Бунда ўзбек жанг санъат спортчисининг шахсий хусусиятлари ва унинг спорт формаси ҳолатидан ташқари амалий тажрибасининг бойлиги алоқадор омиллар ҳам ҳисобга олиниши керак.

Мисол учун мазкур пайтда рақиб ҳаракати ёки ўзини тутиш қандай хавф туғдираётганини кўздан кечирмаслик рақибнинг ҳаракатини тушунишга ва унинг ўзи булардан ҳужум учун фойдалана олишига боғлиқ.

Ҳаракат реакциясининг тезлиги зарур жавоб ҳаракатининг мураккаблигига боғлиқ. Жумладан, агар ҳаракат оддий бўлса, реакция вақти 0,15 дан 0,25 секундгача, агар мураккаб бўлса – 0,25 дан 0,5 секундгача давом этади.

Спортчининг шахсий хусусиятлари ва унинг спорт формасидаги аҳволи, ҳаракатни баҳолашда амалий тажрибаси ва рақибнинг қай ҳолатда тургани, жавоб ҳаракатининг мураккаблик даражаси, жавоб ҳаракатини қанчалик тез бажара билиши, чарчаганлигига боғлиқдир.

Техника ҳаракатлари бажариладиган тезлик оддий ва мураккаб ҳаракат учун турличадир. Мураккаб ҳаракатнинг тузилиши қанчалик содда ва тежамли бўлса, у шунчалик катта тезликда бажарилади.

Бошқача айтганда, ҳаракат реакциясининг тезлиги ва техник ҳаракатни бажариш тезлиги умумий қонунга эга дейиш мумкин. Улар бажариладиган ҳаракатнинг техник мураккаблик даражаси ва уни қанчалик ўзлаштирганлик даражасига боғлиқ. Амалда реакция тезлигини тарбиялаш мазмунини махсус машқларда ҳам, техникани такомиллаштириш жараёнида ҳам эътиборни бир жойга йиғиш, техник ҳаракатнинг старт фазасини тез бажаришдан иборат.

5.32. Тезкорликни тарбиялаш услуби

Ҳаракат реакцияси ва тезкорликни тарбиялаш. Фаол ҳужумкорлик ёки қарши ҳужум ҳаракатида қулай вазият юзага келганлигини ўз вақтида пайқаш маълум даражада қийин бўлиб, уни билиш спортчининг амалий тажрибаси билан бевосита боғлиқ. Спортчида реакциясининг уч асосий тури учрайди: оддий реакция, танлаш реакцияси, кузатиш реакцияси.

– Оддий реакцияда спортчи усул қўллашнинг боғланганлигини сезганда, шунингдек, ҳимоя ёки қарши ҳужум ҳаракатининг бошланишида юзага келади. Оддий реакция жуда муҳим аҳамият касб этиб, бу орқали спортчи рақибни тўғрисида дастлабки маълумотга эга бўлади. Ўрта малакадаги спортчилар учун оддий реакция вақти: 220 – 260 м сонияга тенг.

Оддий реакцияни тарбиялаш учун аввал белгиланган сигнал бўйича ҳаракатни бажариш фойдалидир. Бунда спортчи сигнал берилиш пайтини кўра билиши шарт эмас.

– Танлаш реакцияси ўзбек жанг санъатида полвоннинг икки ва ундан ортиқ сигнал вариантларидан қайси бири тайёрланган ҳаракатга мос келишини белгилашда юзага келади. Танлаш реакцияси вақти: 280 – 320 м сонияга тенг.

– Танлаш реакцияси спортда, ўқув беллашуви шароитида яхши ривожланади. Бунда спортчига рақибга икки хил ушлаш билан таҳдид солиши, икки томонлама усул қўллаши ва шу каби топшириқлар берилади. Спортчи эса энг хавфли ҳаракатни танлаб, уни қайтариши лозим.

– Кузатиш реакцияси ҳаракатдаги рақибнинг маълум ҳолатга эришганидан кейин жангчи ўз ҳаракатининг бошланишида кўринади. Агар спортчи зарур ҳақиқатда ўз ҳаракатини бошласада кузатиш реакциясининг вақти ижобий бўлиши, агар у кечикиб ҳаракат қилса салбий бўлиши ҳам мумкин. Ўзбек жуда санъатида зарур бўлган кузатиш реакциясини тарбиялаш шерик билан бўлиб, машқ қилишда яхши натижа беради.

Айрим ҳаракатлар тезлигини тарбиялаш. Айрим ҳаракатларни бажариш тезлиги тезкорликнинг ҳосил бўлиш шакллари билан ҳисобланади. Ҳаракатни бажариш тезлигини ошириш учун техникадан иложи борича унумли фойдаланиш, тегишли мушак гуруҳини зарур даражагача ривожлантириш ва кўп марта такрорлаш билан ҳаракатни бажаришнинг энг яхши уйғунлигига эришиш зарур. Шунингдек, мушаклар етарлича эгилувчан ва бўғимлар ҳаракатчан бўлиши зарур. Спортчининг ўз вақтида мушакларини бўшаштира олиши жуда ҳам муҳим. Чунки мушакларнинг доимо таранг туриши тезкорлик қобилиятини кўрсатишда салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Шароитни мураккаблаштириш усули. Айрим ҳаракатларни бажариш усули. Тезкорликни тарбиялаш мақсадида шароитни мураккаблаштириш, муСОБАҚА шароити ёки янада қийинроқ шароитга максимал равишда яқинлаштириш маъқулдир (мисол учун анча юқори малакали спортчи ёки оғир вазндаги бошқа спортчи билан машқ қилиш қўлланилади).

Шу мақсадда зарур мушак гуруҳларини ривожлантириш учун зарур ҳаракатнинг аниқ тузилишини ифодаловчи маълум тезлик билан бажарувчи машқларни мураккаблаштириш қўлланилади.

Шароитни соддалаштириш усули. Мураккаблаштириш билан бирга шароитни енгиллаштириш ҳам қўлланилади (енгил снаряд, ҳаракат имитацияси, қаршилиқ кўрсатмайдиган рақиб, бирмунча енгил вазн тоифасидаги шерик ва шу кабилар).

Тезлик қобилиятларини ривожлантиришда умумривожлантириш ва махсус машқлардан фойдаланиш

Тезкорлик қобилиятларини ривожлантириш учун умумривожланиш машқлари:

- қисқа масофага югуриш (вақтга қараб);

– узунликка сакраш ва баландликка сакраш машқлари киради.

Ўтказилган ҳар бир машққа мусобақа элементларини киритиш мақсадга мувофиқдир. Ҳар хил спорт ўйинлари тезкорлик қобилиятларини ривожлантиришга ёрдам беради (футбол, баскетбол, қўл тўпи ва бошқалар).

Тезкорлик қобилиятларини ривожлантириш учун қуйидаги махсус машқлардан фойдаланилади:

1. Турган ҳолда ёки қўлни ерга тираб турган ҳолатда мустақил ва машғулот макети билан бажариладиган усуллар учун ёндаштирувчи машқлар.

2. Шерик билан бажариладиган машқлар:

– Ким ўзиш машқлари:

– Техниканинг айрим элементларини тезкор бажариш машқлари;

– Қарама-қарши ва такрор ҳужумлар билан бажариладиган машқлар.

Руҳий сифатлар: иродавий, ақлий, ҳиссий ҳамда сенсор хусусиятлар спортчи руҳиятининг анча ҳаракатчан унсурлари саналади. Шу туфайли мазкур сифатларга руҳий ташхис қўйиш саралашнинг жами уч босқичи муаммолари учун анча қисқа муддатларда амалга оширилиши мумкин. Муҳими, услубларни у ёки бу спорт турига нисбатан қўллашда стандартлаштирилиши, бир шаклга келтирилиши, айнан бир хил шароитларда ўтказилиши керак. Фақат тадқиқотлар динамикасигина спортчининг руҳияти ҳақида ижобий маълумотлар бериши ҳамда мусобақаларнинг ўзига хос шароитида унинг хулқ-атворини башорат қилиши мумкин.

Руҳий ҳолатлар спортчи руҳиятининг энг ўзгарувчан усуллари дир. Ўқувчи – спортчининг руҳий ҳолати тўғри ташхис қўйиш кўп маълумот беради, фавқуллодда вазиятларда ўзини қандай тутиши мумкинлигини олдиндан кўра билиш, шу асосда мусобақалар киритиш имконини яратади. Руҳий ҳолатлар ташхис қўйиш усулиятлари педагог спортчиларни уларнинг ғайрат-шижоати, асабийлашиши ёки ҳиссиётларининг сусайиши даражасига қараб табақалаштириш, жанговарлик кайфиятини, стартолди лоқайдлиги ва бошқа ҳолатларни аниқлашда ёрдам беради.

Ёш спортчининг шахси руҳиятшунослик билимлари билан қуролланган педагог таъсири остида шаклланади. Бу жараёнда ёш спортчиларни тарбиялаш ҳам катта аҳамият касб этиши керак. Спортда руҳий саралаш муаммосининг ечими ҳам ёш спортчининг «қалбини тўлдириши», унга шодлик келтирадиган фаолият «ато этиши», унинг энг яхши сифатларини ривожлантириб, ҳаётда ҳамда спортда юксак чўққиларга чиқа олиши учун замин ҳозирлаши зарур. Спортда руҳий – ташхислашнинг тавсия этилаётган усуллари бунда педагогга ёрдам беради.

Руҳий – ташхислашга доир маълумотлар педагогга ўқув-тарбия ишларида, тренерга машғулотларни ташкил этиш ҳамда тарбия жараёнида шогирдларга алоҳида ёндашишни таъминлаш имконини беради.

Ўргатиш жараёнида спортчининг хотираси, тафаккури, диққатини қандай режалаштирганлиги тўғрисидаги ахборотлар уни ақлий жиҳатдан ўстиришнинг мақбул йўллари белгилаш, ўқув материални янада яхшироқ ўзгартиришни таъминлаш учун шароит яратади. Спорт машғулотида спортчининг ўзига хос хусусиятларини чуқур билиш юқори натижаларга эришишнинг бир йўлидир. Тарбияланувчининг бундай хусусиятлари ҳақидаги маълумотлар унинг учун алоҳида фаолият услубини танлага ёрдам беради. Иккинчи томондан, масалан, тарбияланувчидаги асосий асаб жараёнларининг нисбатан бўлишини ҳисобга олиш мураббийга ўз таъсир кучини мақбуллаштириш, кескин чораларни суистеъмол қилмасликда кўмаклашади, чунки бу ишнинг равон боришига ҳалал бериши ва, умуман, руҳий жараёнларнинг ҳимоя сифатидаги сусайиши асосида умумий сустлик ҳолатини юзага келтириши мумкин.

5.33. Функционал тайёргарлик

Инсоннинг спортдаги фаолияти қаттиқ асабий-руҳий зўриқишлар, организмга ташқи муҳитнинг кўпгина номақбул таъсири остида кечади ва унинг физиологик ҳамда руҳий сифатлари, имкониятлари олдида жуда катта талаблар қўяди. Бундай шароитда функционал ҳолат ва машғулотнинг самарадорлиги, шунингдек, спортчининг ишчанлик қобилиятини баҳолаш алоҳида долзарблик касб этади.

Организмнинг функционал ҳолати деганда спортчининг ўз олдида турган вазифаларни самарали бажаришини таъминловчи физиологик функцияларининг хусусиятлари ва руҳий – физиологик сифатлари бирлигини тушунамиз.

Спортчи организмнинг функционал ҳолатидаги кўрсаткичларининг ўзгариши унинг ишчанлик қобилияти ва толиқишининг ривожланиш босқичларидаги ўзгаришларини билвосита намойиш этади. Аммо руҳий зарба ёки қаттиқ ҳаяжон вақтида марказий асаб тизимида, олий асаб фаолиятида, анализаторлар ҳамда руҳий фаолиятда жиддий функционал силжишлар кузатилади.

Инсоннинг спортдаги фаолияти жараёнидаги функционал ҳолатини холис баҳолаш учун вегетатив функциялар ҳамда асаб-мушак тизими кўрсаткичларидаги ўзгаришларни қайд этиб боришни таклиф қиладилар. Бунда турли функционал тизимларнинг қуйидаги кўрсаткич қийматлари қўлланиши мумкин;

- юрак уриши суръати, артериал қон босими, қоннинг систолик ва диастолик ҳажми, периферик қон босими, электрокардиограмма ҳамда кардионтервологграфия кўрсаткичлари;

- нафас олиш суръати, ўпканинг тириклик сиғими, нафаснинг бир дақиқалик ҳажми, нафас олиш коэффиценти, нафасни тўхтатиш турлари, кислород истеъмол қилишнинг максимал кўрсаткичи;

- алоҳида мушак гуруҳларининг кучи ва чидамлилиги (статик, динамик);

- иш қуввати (килограмм, метрларда – кг/м), қувват сарфи (килограммларда – ккал), кучланиш қуввати (ваттларда – Вт);

- оддий ва мураккаб ҳаракат реакцияси вақти, таҳририй синовлар, диққатни текшириш учун тестлар;

- ишчанлик қобилиятининг эгри чизиги (техник – иқтисодий ва физиологик кўрсаткичлар бўйича);

- фаолиятларнинг дастлабки қийматини тиклаш учун зарур бўлган вақт (ишдан кейин);

- ишнинг турли лаҳзаларида субъектив чарчаш ҳисси (сўровнома, савол-жавоблар асосида) ва ҳ.

Спорт турига қараб спортчининг функционал ҳолатини тадқиқ этишнинг қуйидаги усуллари танланади:

а) чидамлиликини кўпроқ намоён этадиган спорт турлари – ташқи нафас, газ алмашинуви, юрак-томир тизими, ички тизимлар;

б) спортнинг тезлик – куч ва тенник жиҳатдан мураккаб асаб тизими (МАТ), анализаторлар, асаб-мушак аппаратини тадқиқ этиш;

в) спортнинг оралиқ турлари гуруҳи – ташқи нафас, кислород қарздорлиги, юрак-томир тизими, ички тизим, МАТ, анализаторлар, асаб-мушаклар тизимини тадқиқ этиш.

Спортчининг функционал ҳолатини текширишда унинг тинч ҳолда бўлишига, тадқиқот стандарт лаборатория синовлари, спорт фаолиятининг табиий шароитида ҳамда машғулот ва мусобақа юкламаларини бажариш вақтида ўтказилишига эришиш зарур.

Спортчининг функционал ҳолати машғулот жараёнида тадқиқотнинг турли усуллари ёрдамида аниқланади ва бунда функционал ҳолатнинг суткалик ўсиш

суръати машғулот микроцикли жараёнида, йиллик машғулот цикли ва функционал ҳолатининг кўп йиллик ўсиш суръати жараёнида ўрганилади.

Функционал ҳолатнинг ўсиш суръати спортчининг кун давомидаги ўқув, ишлаб чиқариш фаолияти ҳамда машғулот юкламалари билан боғлиқ.

VI БОБ. МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР

Кўп йиллик кузатишларимиз ўқувчиларнинг бўш вақтини қизиқарли ўтказишда ҳаракатли ўйинлар – эстафета, спорт ҳордиқ чиқариш ўйинлари, викторина – аттракционлардан фойдаланишлари кераклигини кўрсатмоқда. Ҳаракатли ўйинлар билан шуғулланиб юрган болалар турли касалликдан нари, ўқиш ва меҳнатга жиддий ва маъсулият билан қарайдиган бўладилар. Чунки ҳаракатли ўйинларнинг соғломлаштирувчи ҳамда гигиеник аҳамияти анча юқори. Булардан ташқари, у инсон аъзоларига, юрак-қон айланиш, нафас олиш ва бошқа тизимларга, модда алмашинувига, ички секреция безлари фаолияти яхшилашига ижобий таъсир кўрсатади.

Ҳаракатли ўйинлар жўшқин, кўтаринки руҳда ўтиши боис чарчоқни тез кетказди. Ўйинларнинг ҳордиқ чиқариш хусусияти, табиий равишда, болаларнинг ёш хусусияти – унга бўш, тортинчоқ, уятчан болалар ҳам тезда киришиб кетдилар, ўйин завқи, ҳатто энг бўш болаларнинг яхши томонларини кўрсатишга мажбур этади. Бола ўртоқларидан орқада қолмасликка тиришади ва кўп ўтмай, у ҳам ўзини тўлақонли ўйинчи деб ҳисоблай бошлайди.

Ҳаракатли ўйинларнинг яна бир самарали жиҳати шундаки, ўйин чоғида дўст – ўртоқлар бир-бирларини янада яхши билиб оладилар, сабр-қаноат, ўзаро қўллаб-қувватлашга ўрганадилар, оғир аҳволга тушганда қутқариш, ёрдам бериш ҳиссини туядилар. Мағлубият пайтида эсанкирамай, одоб-ахлоқли, яхши феълли бўлиб тарбияланадилар.

Ҳаракатли ўйинни қандай танлаш ва ўргатиш керак?

Дўстлар билан ўйин танлашда ушбу ўйинни уларга тез ва аниқ тушунтириб бериш муҳимдир. Янги ўйинлар уларга илгаридан номаълум бўлганлиги учун ҳам қизиқарли туюлади.

Қуйида ҳаракатли ўйинларнинг айримлари билан танишасиз:

6.1. Қирқ тош

Ўйин майсазорда, спорт зали ёки майдончада ўтказилади.

Старт чизигидан бошлаб узунасига ҳар бир болани ҳисобга олиб (6-6, 10-10, 20-20 ва ҳ.), бир метрдан аниқ ёндош чизиклар белгиланади. Ҳар бир бола тош ўрнига 1 тадан (латтадан тикилган) коптокчани қўлига ушлаб тайёрланиб туради. Ҳакам ёки мураббийнинг ҳуштагига биноан ҳар қайси бола белгиланган ҳар бир метрга югуриб бориб, тошни ёки коптокчани қўйиб, ўз жойига қайтиб келади. Охирги ўйинчи тошини олиб бориб, қўйиб, қайтгандан сўнг яна бири ўз тошини бориб қайтариб олиб келади. Қайси бир жамоа биринчи бўлиб ўз коптокчаларини териб олиб келса, ўша жамоа ғолиб бўлади.

Ўйин қоидалари. Чизикдан чиқиш, коптокчани бошқа ўйинчиларга узатиш, олдиндан старт чизигидан чиқиш ман этилади.

6.2. Бўрон

Бу ўйин ҳам кенг майсазорда, спорт зали ёки майдонда ўтказилиши мумкин. Болалар икки жамоага ажратилиб (қизлар алоҳида бўлгани маъқул), майдон ёки залнинг бир томонига сафланиб турадилар. Бўрон ўйинида 300–500 грамм келадиган белбоғга тугилган, бир учи қўл билан ушлашга қулай

тугунча бўлиши лозим. Майдончанинг бир чеккасига 1,5 м чамаси доира чизилади.

Ўйин ҳакамнинг тугунчани камида 30 м масофага улоқтириши билан бошланади. Жамоа аъзолари югуриб тугунчани олишади. Сўнгра бир-бирига узатишиб, доира – маррага олиб келиб ташлашади. Ўйинда тугунчани биринчи бўлиб маррага ташлаган жамоа ғолиб бўлади.

Ўйин қоидалари. Бу ўйин регбига ўхшаб кетганлиги учун ўйинчилар тугунчани бироз куч ишлатиб тортиб олишлари мумкин. Туртиш, силташ, чалиш, кийимидан ушлаш ман этилади.

6.3. Тақя туширар

Қадимдан маълум бўлган бу ҳаракатли ўйин якка курашлар туркумидан иборат. Ўйинни ташкил этиш ва ўтказиш осон, уни кичик майдонча, майсазорда ва спорт залларида ташкил қилса ҳам бўлади. Бунинг учун ўйинчиларни жуфт-жуфт қилиб саралаб, иккитадан, яккама-якка зал ёки майдонга жойлаштирилади. Уларнинг ҳар бирига биттадан тақя (эски дўппи) кийгизилади. Ўйин ташкил қилиб бўлингандан сўнг, ўйинчиларга «Тайёрланинг, бошланг!» деган буйруқ берилади. Шунда барча ўйинчилар бир-бирлари билан ким олдин тақяни чаққонлик билан туширишга киришади. Ўқувчилар ичида икковидан биттаси тақяни олдинроқ, чаққонлик билан илиб туширса ўша ғолиб ҳисобланади. Кейин ўйинни яна давом эттириш мумкин. Масалан, 3 та имконият берилиб, қайси бир ўйинчи тақяни кўпроқ туширган бўлса, ютуқ ўша томонда бўлади.

Ўйинни жамоа-жамоа бўлиб ўтказиш ҳам мумкин. Бу ҳолда тўпланган тақяга қараб ғолиблик аниқланади.

6.4. Чўпон

Ўйинни ўтказиш учун қуйидаги жиҳозлар тайёрланади: ўйин иштирокчилари сонига қараб 1 м 30 см узунликда катта дастак, 4–5 та узунлиги 15 см, айланаси 5 см кичик дастаклар (кегли ёки булавалар) тайёрланиши ҳамда матодан ясалган 1–2 ёки копток бўлиши лозим. Агар бундай дастаклар бўлмаса, чим хоккейнинг клюшкасидан фойдаланса ҳам бўлади.

Ўйин майдончасида 2,5 метр диаметрли доира ҳосил қилинади, унинг ўртасига кичик дастаклар тиккасига қўйиб чиқилади.

Ўйинчилар жамоаларга бўлинадилар. Ҳар бир жамоа 4–5 кишидан, яъни 1 ёки 2 ҳимоячи ва 3 та ҳужумчидан иборат бўлади. Ўйин жараёнида ҳужумчилар ёки ҳимоячилар ролини хоҳлаган ўйинчилар бажаришлари мумкин. Ҳимоячи марказда туриб, бошқа жамоа ҳужумчилари дастаклар (кеглилар)ни копток билан уриб туширмаслиги учун уни қўриқлайди. Шунингдек, ҳужумчиларга доира ичига киришга рухсат берилмайди. Ўйиннинг ўтказилиши вақтга мўлжалланган: ким тезроқ дастакларни уриб туширса, ўша ғолиб бўлади. Неча марта навбат келиши олдиндан келишиб олинади. Энг асосийси, ўйиннинг сифатига катта эътибор берилади. У чаққонлик ва тезлик сифатларини ривожлантиради.

6.5. Отиб қочар

Бу ҳаракатли ўйин «лапта» ёки америкаликларнинг «бейсбол» ўйинларига ўхшайди. Ўйин учун теннис коптогидан бироз каттароқ ва матодан битилган тўлдирма тўп керак. Ўйинни хоҳлаган спорт майдонида (футбол майдонининг ярмида) ташкил этиш мумкин. Уни мактабнинг 6-синф ўқувчиларидан бошлаб ўргатиш, бирваракайига ўғил ва қизлар иштирок этсалар ҳам бўлади. Масалан, синфни икки жамоага ажратиб, барчани ўйинга жалб қилиш мумкин.

Куръа ташлаш усулига кўра, жамоалар шундай жойлашадики, бири майдон бўйлаб терилиб туриб, бошқа жамоа ўйинчиларини майдонда қочиб ўтишида енгилгина тўп билан уриб қолиши қулай бўлиши керак. Бошқа жамоа ўйинчилари майдоннинг бет чизигига жойлашиб, навбатма-навбат тўпни ўйин майдонига олишга ва югуриб ўтиб кетишга уринади.

6.6. Чиллак

Ўйин ўтлоқ жойда, спорт майдончасида ўтказилади. Бунинг учун узунлиги 80–100 см, қалинлиги 2,5–3 см келадиган, бир учи икки томондан ўйналадиган таёқ (даста) ҳамда узунлиги 20 см келадиган таёқча – чиллак керак бўлади. Ўйинда 2 тадан 10 тагача бола қатнашади. Ўйинни яккама-якка ёки гуруҳларга бўлиниб ўйнаса ҳам бўлади.

Чизик тортилади. Чизикдан 2 м нарига чиллакнинг дастаси қўйилади. Ўйинчилар чиллакни ерда ётган дастанинг устига ташлайдилар. Биринчи бўлиб дастага теккизган ўйинчи ўйинни бошлаш ҳуқуқига эга бўлади. Шундан сўнг ўйин қуйидагича бошланади: ўйинчи чиллакни дастанинг учига қўйиб туриб, енгилгина кўтариб ташлайди ва чиллак учун 1 тадан очко берилади. Ўйинчи шу тартибда неча очко тўпласа, у даста билан чиллакни тўғрига қараб шунча уради. Агар ҳар урганда чиллак 20–30 м нарига бориб тушса, демак, 3–4 очко бўйича санаганда масофа 90–100 м га етади.

Ўтқазган ўйинчи ёки рақиб гуруҳи ўйинчиси ана шу масофани югуриб (зублаб) ўтади. Бунда у нафас олмай югуриши лозим. Чопиб кетаётганида нафас олса, ўша жойда яна даста билан чиллакни уриб, қайтадан чопиб ўтиладиган масофа белгиланади.

Ўйин қоидалари.

1. Даста билан чиллакни кўтариб ташланганда, чиллак дастага 3 марта тегмаслиги керак.

2. Иштирокчилар чиллакни ерда ётган дастага ташлаётганда ўйинни бошлаш чизигини босмасликлари лозим.

6.7. Чавандоз ёки улоқ

Ўйиннинг бу тури кўкаламзорда ёки спорт залида ўтказилади. Ўйинда фақат ўғил болалар иштирок этадилар. Улар сонига, жисмонан бақувватлилигига қараб камида 4 кишидан ташкил топган 2 та гуруҳга бўлинадилар. Майдоннинг бир четига катталиги 1,5 метрли доира чизилади. Бу доира марра ҳисобланиб, улоқни ташлаш учун белгиланади. Қўй ёки эчки терисидан бўйи 40 см, эни 15–20 см бўлган болиш – «улоқ» тикилади. Тери топилмаса, «улоқ»ни матодан ёки эски кўрпачадан яшаш ҳам мумкин.

Ўйинни бошлашдан олдин гуруҳлар майдон четида сафландилар. Ҳакамнинг ҳуштаги чалиниши билан «улоқ» майдон ўртасига ташланади. Ўйинчилар келишиб, бир-бирларининг орқасига опичиб олишади ва «улоқ»ни олиш учун югуришади. Қайси чавандоз биринчи бўлиб «улоқ»ни маррага, яъни доирачага олиб келиб ташласа, ўша гуруҳ голиб ҳисобланади.

Ўйин қоидалари:

1. Жуфтлик вазн жиҳатидан бир-бирига мос бўлиши керак.
2. «Улоқ»қа томон югурганда тўс-тўполон билан югуриш ман қилинади.
3. «Улоқ»ни фақат чавандоз олади, «от» унга кўмаклашади, холос.
4. «Улоқ»ни бошқа чавандоздан тортиб олишда бироз куч ишлатиб олиш мумкин.

6.8. Мерганлар

Бу ўйин волейбол майдонида ўтказилади. Ўйинчилар икки гуруҳга бўлинадилар. Ҳар қайси гуруҳ ўзига онабоши сайлайди. Гуруҳлардан бири майдонни, бошқаси коптокни танлайди.

Ўйинчилар бир-бирларининг қаршисига, ўрта чизик орқасига турадилар. Онабоши чизик ташқарисига ўз гуруҳи тўғрисида туради. Ўйиндан мақсад – рақиб гуруҳ ўйинчиларини тўп билан уриб ўйиндан чиқариш. Тўп теккан ўйинчи, жарима чизигига, яъни ўз онабошиси ёнида туриб олиши керак. Кези келса, у ҳам рақиб гуруҳ ўйинчиларини уриб чиқаришга ҳақли, агар шу ишини амалга оширса, у яна гуруҳга ўйинга киради. Ўйин рақиб гуруҳнинг энг сўнгги ўйинчисига тўп теккунча давом этади.

Ўйин тугагач, ғолибларга 1 очко берилади. Ўйин 3–5 марта ўйналади. Ўйинчини тўп билан фақат бир қўллаб уриб чиқарилади. Тўп аввал ерга, кейин ўйинчига тегса, у ҳисобланмайди. Тўп бошга келиб тегса ҳам ҳисобга ўтмайди.

6.9. Тортишмачоқ

Ўйинчилар бирга-бир, иккига-икки, учга-уч бўлишиб, қизлар қизлар билан, ўғил болалар ўғил болалар билан тортишадилар. Тортишмачоқ буюмларсиз қўлни қўлга бериб, арқонча ва гимнастик таёқчалар воситасида ташкил қилиниши мумкин.

Ўйинчилар гуруҳ бўлими, яккама-якка тортишадиларми, бундан қатъи назар, улар ўртасидан ўтган чизикнинг икки томонида турадилар. Ҳуштак чалиниши билан тортишиб рақибини ўз томонларига ўтказишлари керак. Ўйин 1–2 дақиқа давом этади.

6.10. Елкада кураш

Қадимда ота-боболаримиз турли оммавий тадбирлар чоғида ҳар хил ўйинлардан фойдаланишган. Шулардан бири «Елкада кураш» ўйинидир.

Ўйиннинг оддий курашдан фарқи шундаки, бу кураш фақат тепада, яъни елкада бўлган. Курашчилар шерик бўлишиб, кимдир вазнига қараб тепага – елкага чиқиб олади. Елкада кураш ўтказилиши учун майсазор ёки тўшаклар солинган спорт зали бўлиши керак. Иштирокчилар келишиб олгандан сўнг, белгиланган жойга чиқишиб 2x2 бўлиб шайланиб туришади.

Ўртада турган ҳакам ҳуштак чалиши билан елкада кураш бошланади. Ўйинчиларнинг қайси бирлари биринчи бўлиб тўшакка ўз рақибини ағдарса ютган ҳисобланади.

Ўйин қоидалари. Елкада курашишда фақат тепадагилар кураш олиб борадилар, пастда ўйинчининг вазифаси елкасидаги ўйинчини йиқитмаслик. Борди-ю, икала курашчи бирдан ағдарилиб тушса, улар қайтадан курашишлари лозим.

Тепадан ағдарилган пайтда биринчи бўлиб гавдаси ерга теккан курашчи ютқазган саналади.

6.11. Минди

Қадимдан эл орасида турли хилдаги миллий ўйинлар мавжуд бўлиб, одамлар ўз яшаш жойлари, феъл-атворлари, қизиқиш ва дунёқарашларидан келиб чиққан ҳолда бундай ўйинларга ном беришган.

Мазкур ўйинда ўн беш–ўн олти ёшдаги ўқувчилар қатнашади. Ўйинчилар камида 5 кишидан иборат бўлиши керак. Улар соғлом, бақувват бўлмоқликлари муҳим. «Минди» ўйинда 2 ёки ундан ортиқ гуруҳ иштирок этади. Қуръа

ташлаш йўли билан қайси гуруҳ «Минди», қайси бири «Миндирувчи» бўлиши аниқланади. Шундан сўнг майдонча ёки спорт залининг бир чеккасида ўйин бошланади. Ўйинга биринчи бўлиб «Миндирувчи» гуруҳи тушади. Бунинг учун биринчи боланинг бўйи бошқаларига нисбатан баландроқ ва бақувват бўлиб, энг биринчи туради. У бироз олдинга энгашиб, иккала қўлини тиззасига қўйиб туриши шарт. Қолганлари эса биринчи боланинг кетидан бир-бирларининг белидан маҳкам ушлаб туришади. Ҳакам ўзи тақсимлаган «Минди» гуруҳига сакрашга рухсат беради. Улар 5–6 қадам наридан бирин-кетин сакрашиб, «Миндирувчи»га мингашиб олишлари керак.

Агар сакраш пайтида биронтаси ағдарилиб ёки оёғи ерга тегиб қолса, у гуруҳ ютқазган саналади ва уларни «Миндирувчи» гуруҳи билан алмаштирилади. Борди-ю, мингашиб, жойлашиб олган «Минди» гуруҳи хатоларга йўл қўймаса, унда жойлашиб олган «Миндирувчи» гуруҳи ҳакамнинг назорати ва саноғи остида 7 қадам юриши шарт. Шу 7 қадамда «Минди» гуруҳидан биронтаси тушиб, йиқилиб кетмаса, шу жамоа ғолибдир. Борди-ю «Миндирувчи» гуруҳи чидаш бера олмай, узилса ёки йиқилса, ютқазган ҳисобланади.

Ўйин қоидалари. «Миндирувчи» гуруҳи ўйинчилари бир-бирларининг белидан ушлаб турганларида бошларини ён томонга қўйи солишлари керак; «миндирувчи» гуруҳ қатнашчилари сакраганнинг устига сакраши ман этилади; сакраганларнинг оёқ учлари ерга тегса, ютқазган ҳисобланади.

6.12. Кўчма нишон

Ўйинчилар ораларида 2–3 қадамдан жой қолдирилган ҳолда доира ҳосил қиладилар. Уларнинг оёқ учлари олдиндан чизик тортилади. Доира ичига онабоши кириб келади. Атрофда турган ўйинчилар уни волейбол тўпи билан уришга ҳаракат қиладилар. Онабоши тўпга чап бериб, тўпи билан уришга ҳаракат қиладилар. Онабоши тўпга чап бериб, доира ичида югуриб юради. Унга копток теккизган ўйинчи онабоши бўлади.

Ўйин қоидалари:

1. Доира бўйлаб турган ўйинчилар чизикдан ичкарига ўтмасликлари керак.
2. Агар копток доиранинг ўртасида қолса, уни онабоши ўзи истаган ўйинчига узатади. Копток онабошига учиб бориб (тиззадан пастга) тегсагина ҳисобга олинади.
3. Агар онабоши учиб келаётган коптокни ушлаб олса, копток теккан ҳисобланмайди.
4. Агар онабоши коптокни ушлаб қололмай, қўлидан тушириб юборса, онабоши алмаштирилади
5. Копток билан атайлаб қаттиқ уриш мумкин эмас.

Услубий кўрсатмалар. Ўйновчилар кўпайиб кетса, бу ўйинни бирданига 2–3 даврада ўтказиш мумкин. Агар ўйинчилар 1–2 дақиқа мобайнида онабошига коптокни теккиза олмасалар (доира жуда кенг бўлса), уларнинг ҳаммасига бир-икки қадам олдинга сурилишни тавсия этиш керак (натихада доира кичраяди).

6.13. Хўрозлар жанги

Ўйин майдончада, залда ёки йўлакда ўтказилиши ҳам мумкин. Ерга диаметри 2 метрли доира чизилади. Ҳамма ўйинчилар 2 та жамоага бўлинадилар ва доир ёнида бир-бирларига юзма-юз 2 қатор саф тортадилар. Ҳар бир жамоага 1 тадан онабоши тайинланади.

Онабошилар ўз жамоаларидан биттадан ўйинчини ажратадилар ва улар доира ичига кириб, қўлларни орқага ушлаб, бир оёқда турадилар. Сигнал берилиши билан елкалари ва гавдалари билан рақибини туртиб, итариб, айланиб, чиқаришга ҳаракат қиладилар. Рақибини ташқарига чиқара олган ўйинчи ғолиб

деб топилиб, ўз жамоаси учун бир очко ютган бўлади. Шундан кейин доира ўртасига онабошилар лозим топган навбатдаги «хўрозлар» жуфти киради. Ўйин ҳамма болалар хўроз ролини бажариб бўлгунича давом эттирилади. Ўйинчилари кўп очко тўплаган жамоа ютган ҳисобланади.

Бу ўйин ўқувчиларнинг чаққон ва фаросатли бўлишларига ёрдам беради. Ўйинда ўзининг ва ўртоқларининг кучига ҳаққоний баҳо бериш қобилияти, шунингдек, мақсадга эришиш учун курашиш, матонатлилиқ хислати тарбияланади.

Ўқувчилар бу ўйинда ўз жамоаларининг шарафини ҳимоя қиладилар. Бу эса уларда ўз жамоасидаги ўйинчилар кучини тўғри тақсимлай олиш иқтидорини тарбиялашга ёрдам беради.

Ўйин қоидалари:

1. Агар ўйинчи доира ичида иккинчи оёғини ҳам ерга қўйса, ютқазган саналади.

2. Агар бир-бирини туртиш пайтида иккала ўйинчи ҳам доирадан чиқиб кетса, ҳеч ким ютган ҳисобланмайди ва навбатдаги жуфтлик жанги бошланади.

3. Хўрозлар ҳар гал сигнал берилгандан кейингина жангга киришадилар.

4. Жанг вақтида қўлларни пастга тушириш мумкин эмас.

Услубий кўрсатмалар. Бу ўйинни жамоаларга бўлмасдан ҳам ўтказиш мумкин. Бунда ўйинчилар ўз хоҳишларига қараб ўртага чиқадиладар. Ғолиб чиққан ўйинчи қолади ва ўзи билан жанг қилишни истаган янги ўйинчи билан беллашади. Ўйин шу тариқа давом этаверади. Ўйин охирида кўп марта ғолиб чиққан ўйинчилар аниқланади. Ўйинчилар кўп бўлса, 4 та жамоа тузиб, ўйинни 2 та доирада ўтказиш мумкин. Ўйинчиларнинг олишувида тўғри усуллар қўлланишини ўқитувчи кузатиб бориши зарур. Ўйинчиларнинг рақибларини қўл билан туртишларига асло йўл қўймаслик керак.

6.14. Қалъа ҳимояси

Ўйин майдончада ёки залда ўтказилади. Уни ўтказиш учун 3 та гимнастик таёқча ва 1 та волейбол коптоғи керак бўлади. Агар ўйинчилар сони 30 нафардан ошиб кетса, асбоб-ускуналар миқдори 2 баравар кўпайтирилиши лозим.

Ҳамма ўйинчилар ораларида бир қулочдан масофа қолдириб, доира ҳосил қилиб турадилар. Уларнинг олдида ерга доира чизилади. Унинг марказига ҳар бирининг узунлиги 1 метрдан узун, учлари бирлаштирилиб боғлаб қўйилган учта таёқдан иборат қалъа қўйилади. 1 та ўйинчи қалъани ҳимоя қилиш учун доира ўртасига тушади. Доира ҳосил қилиб турганларнинг қўлида волейбол коптоғи бўлади.

Ўйинчилар ўқитувчи сигнал бергач, қалъани копток билан ура бошлайдилар. Ҳимоячи қалъани ўз гавдаси билан беркитиб, ҳамма коптокни қўл ва оёқлари билан уриб қайтариб, хужумга қаршилиқ кўрсатади. Қалъани қулата олган ўйинчи ҳимоячининг ўрнига тушади. Ҳимоячи эса қаторга келиб туради. Ўйин белгиланган вақт давомида ўтказилади. Бошқаларга қараганда қалъани узоқроқ вақт давомида қўриқлай олган энг яхши ҳимоячилар, энг яхши мерган ва зийрак ўйинчи аниқланади.

Ўйин қоидалари:

1. Ўйновчиларнинг чизикдан олдинга ўтишлари мумкин эмас.

2. Агар қалъа копток билан уриб қўзғатилса-ю, йиқилмаса, ҳимоячи уни қўриқлашни давом эттираверади.

3. Агар қалъани ҳимоячининг ўзи қулатиб юборса, ўша пайтдан бошлаб у ҳимоячи бўла олмайди, унинг ўрнига эса худди шу вақтда қўлида копток ушлаб турган ўйинчи тушади.

Ўйиннинг «Булавалар ҳимояси» варианты. Доира ўртасига 3 оёқли қалъа ўрнига 5 та булава: 4 таси ҳар бир томони бир қадамдан бўлган тўртбурчак ва 1 таси шу тўртбурчакнинг ўртасига ўрнатилади.

Бу ўйинда ҳимоячи булаваларни қўриқлашга ҳаракат қилади. Ўйинчилар эса доира чизигидан ичкарига ўтмасдан, булаваларни копток билан уриб қулатишга интиладилар.

Ҳимоячи қулаган булавани турғазиб қўйиш (агар у энг охирида қулаган бўлмаса) ҳуқуқига эга бўлади. Барча булавалар қулатиб бўлингандан сўнг онабоши алмашади. Унинг ўрнига охириги булавани қулатган ўйинчи тушади.

Бу ўйинда коптокни нишонга улоқтириш, бир-бирига иргитиш ва илиб олиш каби малакалар такомиллашади. У ўйинчидан коптокни бир-бирига узатишдаги ҳаракатларни бир-бирига мослаштиришни, илдам ҳаракат қилишни ва чаққонликни талаб қилади. Шунингдек, ҳимоячилар мард бўлишлари ва теварак-атрофдаги вазиятни англаб ҳаракат қила олишлари керак.

Услубий кўрсатмалар. Ўйинчилар кўп бўлса, ўйинни икки даврада ўтказиш керак. Ўйинчилар эътиборини коптокни узатиш вақтидаги ҳаракатларни ўзаро мувофиқлаштиришга ва қалъа ёки булаваларни узоқ қўриқлаб туришга муваффақ бўлса, унинг хизмати тақдирланади. Шунда бошқа ўйинчиларга ҳам ҳимоячи бўлиш имконияти берилади, ҳимоячини эса ҳаддан ташқари чарчашдан қутқарилади.

6.15. Доира эстафетаси

Ўйновчилар ҳалқача ўхшаш шакл ҳосил қилиб, ўнг (ёки чап) ёнларни доира марказига қаратиб, елпигичга ўхшаб ёйилган қаторларга сафланиб турадилар. Ҳар бир қатор 1 та жамоа ҳисобланади. Доира марказидан узоқда, яъни қаторнинг охирида турган ўйинчиларнинг ўнг қўлида 1 тадан эстафета таёқчаси бўлади. Ўйинчилар ўқитувчининг сигнали билан олдинга югурадилар ва саф атрофида айланиб ўтиб, ўз жамоаларига бошқа томондан қайтадилар, қўлларидаги эстафета таёқчасини навбатдаги ўйинчининг ўнг қўлига тутқизиб, ўз қаторининг бошига ўтиб турадилар. Эстафетани олган ўйинчилар ҳам худди биринчи ўйинчилар каби саф тортганлар атрофида югуриб келадилар ва эстафетани навбатдаги ўйинчиларга берадилар. Улар ҳам шу ҳаракатларни такрорлайдилар. Жамоа сафининг охирида турган ўйинчи ўзи навбатдаги эстафетани яна биринчи бўлиб югурган ўйинчига келтириб бергандан кейин жамоанинг югуриши тугайди. Биринчи рақамли ўйинчи эстафетани олиб, уни баланд кўтаради ва «тамомладик!» дейди. Югуришни бошлаган жамоалардан олдин тугатган жамоа ғолиб ҳисобланади.

Ўйин қоидалари:

1. Навбатдаги ўйинчи кетиши билан бутун қатор доира марказидан бир қадам силжиб, югуриб келувчига ўрин бўшатади.

2. Доирани айланиб ўтиш вақтида жамоа охирида турганларга тегиш, югураётган ўйинчини туртиб юбориш, йўлни қисқартириш мақсадида сафлар ўртасидан югуриб ўтиш мумкин эмас.

Эслатма. Ҳар бирида 6–8 ўйинчи қатнашадиган 56 та жамоага бўлиниб ўйналганда югуриш масофаси 15–20 м дан ошмаслиги керак.

6.16. Футболчилар эстафетаси

Ўйинчилар тенг 2–3 жамоага бўлинадилар. Жамоалар 1–2 м ораликда биттадан бўлиб қаторга сафланадилар. Қаторлар бир-бирига ёндош ҳолда туради. Улар олдидан битта узун чизик ўтказилади. Ўйинчилар югуришни шу чизикдан бошлайдилар. Ҳар бир жамоа рўпарасига бир метр узоқликда бештадан ғўлача териб қўйилади. Олдинда биринчи турган ўйинчиларга биттадан футбол коптоги берилади. Улар коптокни тепиб, ғўлачалар орасидан олиб ўтадилар ва яна тепиб-тепиб ғўлачалар ёнида ўз жамоаларига қайтиб келадилар. Ўйин ана шу тарзда давом этади.

Коптокни тепиб, ғўлачалар атрофида айлантриб олиб юришнинг ўзи эмас, балки югуриш тезлигини ҳам ҳисобга олиш керак. Бунда коптокни ғўлачалар орасидан олиб юришни олдин тугатган ва шу билан бирга, кам хатога йўл қўйган жамоа ғалаба қозонади.

Ўйин қоидалари:

1. Коптокни тепиб, бир ғўлачанинг ўнг томонидан, иккинчисининг чап томонидан айланиб ўтиш керак.

2. Атрофидан айланиб ўтмасдан, қолдириб кетилган ҳар бир ғўлача ўйинчи томонидан йиқитилган ҳисобланади.

3. Йиқитилган ғўлача ўз жойига (раҳбарнинг кўрсатмаси билан) қўйилади.

Эслатма. Хоккей эстафетаси бу ўйиннинг яна бир тури ҳисобланади. Бунда ўйинчилар хоккей коптогини таёқча билан суриб думалатиб, ғўлачалар оралигидан олиб ўтадилар.

VII БОБ. МАССАЖ ҚИЛИШ (УҚАЛАШ)НИ ЎРГАНИНГ

Азиз ўқувчилар! Сиз лат еганда ёки йиқилганда оғриган жой силанишини кузатгансиз. Табиийки, сиз бундай массажнинг дастлабки унсурлари эканлигини билмайсиз. Лекин массажнинг аҳамияти фақат шу билан аниқланмайди.

Жисмоний чарчоқни қандай чиқариш керак? Айримлар бунинг йўли диванга ётиб олиш ёки қулай креслода ўтириш, деб ҳисоблайдилар. Аслида 3–5 дақиқалик массаж чарчоқни чиқариб, тетиклаштириши мумкин. Массажнинг афзал томони – оддийлиги, қулайлиги ва турли ҳолатларда ихтиёрий амалга ошириш мумкинлигидир. Массаж ўз танасини муолажа қилиш воситаси сифатида, жисмоний машғулот олдидан мушаклар ҳамда бўғинларни жисмоний машқларга тайёрлаш мақсадида қиздирувчи машқ сифатида, дарсдан сўнг эса, чарчоқни чиқариш учун қўлланади.

Кўпчилигингизни массажни ким ихтиро қилгани ва уни қаерда биринчи бўлиб қўлланилгани қизиқтирса керак. Маълумки, эрамыздан йигирма беш аср илгари ҳам массаж усуллари (Ҳиндистонда, Хитойда, Қадимги Мисрда) маълум бўлган. Қадимги Грецияда ишлаган кўпдан-кўп гулдонларда баданни парвариш қилишга, сув қуйишга, артинишга, массажларга оид тасвирлар сақланган. Гиппократ, Демокритлар массажга катта аҳамият бериб, уни спорт мактаб ҳамда ҳарбий кўшин ҳаётида қўллаганлар. Шунингдек, Абу Али ибн Сино ўзининг «Тиб қонунлари» китобида массаж (уқалаш)ни биринчилар қатори таснифлаб берган: тинчлантриувчи, бўшаштриувчи, тетиклаштирувчи ва ҳоказо. Ибн Сино массажнинг инсон танасини соғлом ва тетик қилишдаги аҳамиятини асосли равишда ёзиб қолдирган. Спорт ўйинлари иштирокчилари мусобақалар олдидан чўмилганлар, баданни массаж қилганлар. Мусобақалардан сўнг кучни яна тиклаш мақсадида сув қуйишдан фойдаланганлар. Турли хил лат ейишларда ҳам массаж қўлланган. Римликларда массажни қўллаш жуда кенг ёйилган. Ундан, ҳатто императордан қулгача фойдаланган. Император Марк Аврелийнинг сарой шифокори массажни енгил ишқалашдан бошлашни, уни секин-аста кучайтиришни ва яна енгил усулларни қўллаш билан тугаллашни маслаҳат берган. Ҳозирда ҳам массаж ва ўзини-ўзи массаж қилиш ҳар бир одамнинг ҳаётий эҳтиёжига айланиши, меҳнат, ўқиш ва дам олишида, касалликларни аритишда ёрдамчи бўлиб қолиши зарур.

Массажни тўғри қўллаш учун анатомия ва физиологиянинг элементлар билмлиридан хабардор бўлиш зарур. Инсон организми миллиардлаб ҳужайралардан иборат. Ҳужайра гуруҳлари организм тўқималарини ҳосил қилади. Масалан, мушак ҳужайралари – мушак тўқималарини, нерв ҳужайралари – нерв тўқималарини, эпителиал ҳужайралар – тери тўқималарини ҳосил қилади. Бизнинг барча аъзоларимиз тўқималардан ташкил топган ва, ўз навбатида, улар

тизимларга гуруҳланади. Бош мия ва орқа миядан чиқувчи нервлар – нерв тизимини, мушаклар – мушак тизимини ташкил қилади.

Массаж мушакларга жуда ижобий таъсир қилади. Инсон танасида 400 дан ортиқ мушаклар бўлиб, улар тана оғирлигининг 35–40 фоизини ташкил қилади. Мушаклар қанча яхши ривожланган бўлса, одам шунча кучли бўлади.

Массаж таъсирида мушак тўқималари кислород ва озиқ моддалари билан яхшироқ таъминланади, бу эса бутун организм иш фаолиятини оширади.

Массаж ҳам худди мусиқа сингари кўтаринки кайфият яратиши, оғриқни пайсантириши, тетик ва энгиллик ҳисси пайдо бўлишига ёрдам беради.

Массаж, айниқса, 16 ёшгача бўлган болалар учун муҳимдир. Жисмоний тарбия ва массаждан бир вақтда оқилона фойдаланиш пайлар ва бўғинларни мустаҳкамлаш имконини беради.

Массаж қилиш йўллари яхши эгаллаб олинг. Бунинг учун қуйидагиларга амал қилинг:

1. Массаж қилганда терини шилиб юбормаслик учун қўл териси силлиқ ва юмшоқ бўлиши керак.

2. Ўзини-ўзи массаж қилишда кўпроқ қуруқ массажни қўлланг, яъни сурковчи моддалардан фойдаланманг.

3. Кафтларни, бўғинларни, мушакларни массаж қилишда махсус кремлардан фойдаланинг.

4. Массаж қилишда ҳаракатлар лимфа безларига тегмай бажарилиши керак. Масалан, қўлни массаж қилишда бармоқ учларидан бошлаб, билак бўғинигача, билак бўғинидан қўлтиқ остигача давом эттирилади, чунки у ерда лимфа безлари бор. Шундай безлар тизза остида ва тананинг бошқа жойларида борлигини унутманг.

5. Массаж вақтида бутун аъзолар бўш қўйилиши керакки, бу муолажанинг самарасини оширади.

6. Массаждан аввал қўлларни совунлаб ювиш ёки одеколон билан артишни унутманг.

7. Массажни иложи борича яланғоч баданда амалга оширинг, совуқ ҳавода эса ички кийим устидан ҳам қилсангиз бўлади.

8. Массаждан сўнг оғриқ бўлмаслиги кераклигини эсдан чиқарманг.

9. Массажни ўнг қўлда ҳам, чап қўлда ҳам қилишни ўрганишга ҳаракат қилинг. Шошилманг.

10. Жароҳат устидан массаж қилиш мумкин эмаслигини унутманг.

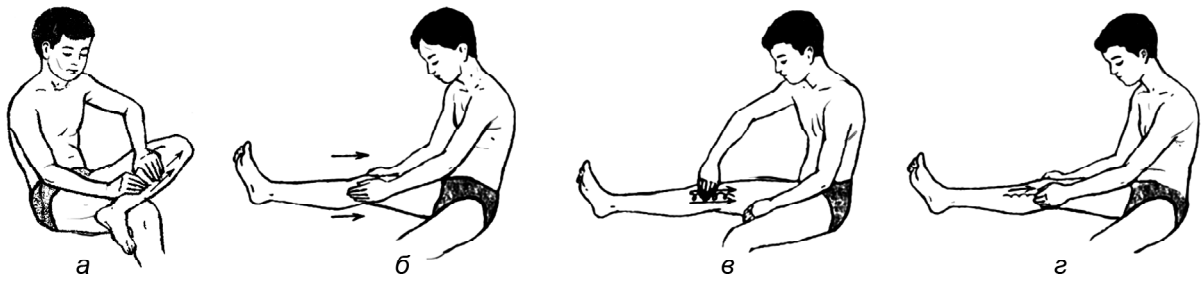
7.1. Умумий ўз-ўзини массаж қилиш

Бу массажнинг жуда кўп усуллари бор. Қуйида сиз билиб олишингиз керак бўлган массаж усуллари билан танишасиз: силлаш; сиқиш; эзиш; силкитиш; уқалаш; фаол, суст (пассив) ва қарши ҳаракат билан; уриш усуллари; эзиш билан қилинадиган массаж.

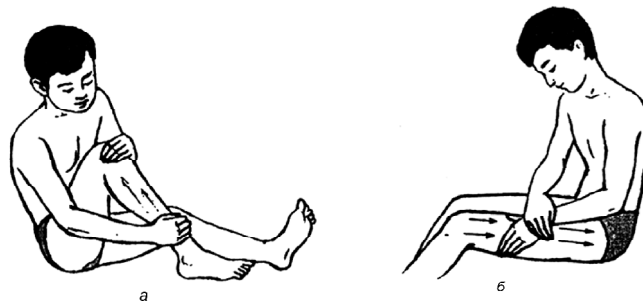
20 дақиқали массажда силлаш, силкитиш, уриш усуллари ва суст ҳаракат билан амалга ошириладиган массаж бажарилади. Суст ҳаракат усули 2 дақиқа, силлаш ва уқалаш – 8 дақиқа, эзиш усули – 10 дақиқа давом этади.

Силлаш. Бу усул кафт билан бажарилади. Бунда бош бармоқ алоҳида, қолган тўрт бармоқ бирга ҳаракатланади. Массаж қилинаётган жойга кафтни қўйиб, уни энгил босилади. Бу иш бир ёки икки қўл билан галма-гал бажарилади. Силлашда бир кафт тўғри, иккинчиси илонизи ҳаракатлар бажарганда натижа кутилган самарани беради (7 а, б, в, г-расм).

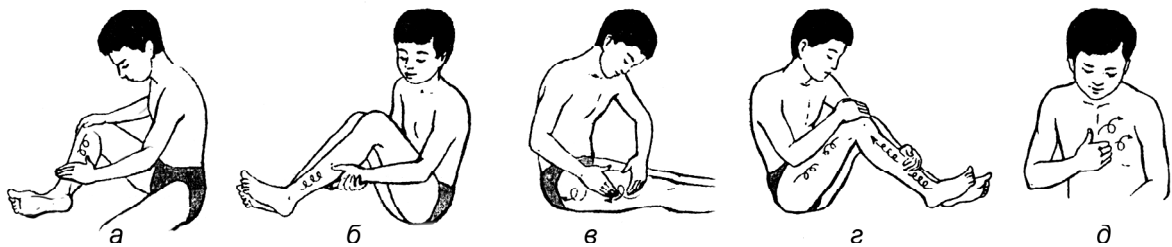
Сиқиш. Бу усулда бош бармоқ кўрсаткич бармоғи билан бирлаштирилади, панжалар кафт билан пастга бурилади, у массаж қилинаётган жойга кўндаланг қўйилади ва шу ер бош бармоқ билан ҳам амалга оширилади, бунда бармоқлар энгил букилган бўлади. Панжалар ҳам мушакка нисбатан кўндаланглигича



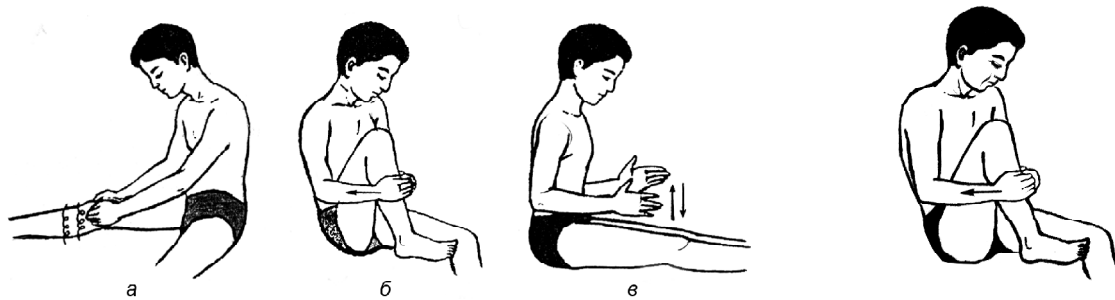
7-расм



8-расм



9-расм



10-расм



11-расм

қолади. Сиқишни янада самаралироқ қилиш учун усул бажарилаётган қўлнинг устига бошқаси қўйилади (8 а, б-расм).

Эзиш. Бу мушакларни массаж қилишда асосий усулдир.

Ординар эзиш. Бу усулни бўксада, елкада, қўлда, кўкракда, думбада, қоринда, болдир мушагида бажарилади. Мушакни бармоқлар билан кўндалангига қаттиқ ва тўғри ушланади, сўнгра бармоқлар йиғилиб, мушак аста тортилади ва тўрт бармоқ томонига айланма ҳаракат бажарилади. Сўнгра мушак энгил бўшатилади ва кафт билан суюкка сиқилади. Шу тарзда аста-секин юқорига ҳаракат қилинади.

Кўшалок гриф. Бу усулни йирик ва яхши ривожланган мушаклар – болдир, бўксада қўлланилади. Уни бажаришда бир қўл иккинчи қўлнинг устида бўлади (9 а, б, в-расм)

Қўшалок айланма эзиш. Бу усул бир, икки ёки барча бармоқлар билан бажарилади.

Мушт қилинган бармоқ (қўл) тирсаклари билан эзиш. Бу усулни бажариш учун тўрт бармоқ энгилгина бироз мушт қилинади. Сўнгра мушакни суякка эзилади ва қўл жимжилоқ томон силжитилади, бош бармоқ эса олдинга ҳаракатни энгиллаштириш ва эзиш кучи бир хилда бўлиши учун массаж қилинаётган жойга тиралади.

Силкитиш. Бу усул бўшашган йирик болдир, бўкса, елка, думба мушакларини бармоқлар учи билан силкитиб бажарилади. (10 а, б, в-расм)

Уқалаш. Бу бир, икки ёки барча бармоқларнинг юмшоқ жойи билан тўғри чизикли ёки айланма уқалашдир.

Кафт билан тўғри чизикли (узунасига) уқалаш.

Чимчилаб, тўғри чизик бўйлаб уқалаш.

Мушт қилиб тугилган бармоқлар билан тожсимон уқалаш.

Фаол, сушт ва қаршилик кўрсатгандек ҳаракатлар. Бу усул бош, қўл, оёқда амалга оширилади (11 а, б-расм).

Уриш усуллари (муштлаш, шапатилаш ва «кесиш»):

Муштлаш усулида бармоқлар мушт қилиниб, кафтнинг ёни билан массаж қилинади.

Шапатилашда кафт бармоқлари пастга қаратилади ва бармоқлар кафтга сиқилади. Зарба бармоқлар билан берилади.

«Кесиш» усулида кафтни чўзиб, бармоқлар кенг ёйилади ва бўш қўйилади. Уриш усуллари бир текис ва бир сонияда учтагача бажарилади.

Силкиш. Бу иш массаж тугагандан сўнг, ўтирган, ётган ёки турган ҳолатда бажарилади. Силкишда мушаклар иложи борича бўш қўйилади.

VIII БОБ. СПОРТ МАШҒУЛОТИ ЖАРАЁНИДА РЕЖАЛАШТИРИШ, НАЗОРAT ВА ҲИСОБОТ

8.1. Режалаштириш мазмуни ва унинг турлари

Режалаштириш, назорат ва ҳисобот спортчини тайёрлашни бошқаришнинг таркибий элементларидир. Спортчиларни режалар ишлаб чиқишга, бажарилган ишларни маълум вақтда таҳлил қилишга этиборларини қаратишда, жалб қилишда шуғулланувчилар режалаштириш ва назоратни қай тарзда тушунтиришлари, унинг мазмуни ва технологиясининг аҳамияти қандайлигини англашларига алоҳида эътибор бериш керак.

Режалаштириш деганда, авваламбор, турли вақт оралиғида мўлжалланган режалар тизимини ишлаб чиқиш жараёни тушунилади. Ушба режалар тизимини асосига бир-бири билан узвий боғлиқ мақсад ва вазифалар мажмуи ҳамда спорт машғулоти моҳияти ва вазифалари, восита ва усуллари, машғулотлар ва мусобақалар юкмаси ҳажми, спортчи танасидаги ички ва ташқи ўзгаришлар, машғулотлар самарадорлиги, ўқув-машғулот ишлари, дам олишлар сони, тикланиш жараёнлари тизими, назорат нормативлари, тарбиявий ишлар, машғулот ва мусобақа шартлари режалаштириш предметлари ҳисобланади.

Ўз навбатида, машғулот режаси алоҳида ҳужжат ҳисобланиб, унда машғулотли ва машғулотлардан ташқаридаги машқларнинг маълум йўналиши, мазмуни, тизими, кетма-кетлиги ва бажарилиш муддатлари жой олган бўлади. Улар мураббий ва спортчи олдига қўйган катта ва кичик, яқин ва узоқ вазифалар билан боғлиқдир. Илмий асосланган режалар мураббий ва спортчи ҳаракатларида кутилмаган ноқулайликлар, салбий оқибатларни даф этишга ёрдам беради. Шунингдек, ортиқча вақт, куч ва моддий ҳаракатларнинг сарфланмаслигига, танланган спорт туридан юқори натижаларга эришишда ҳам ёрдам беради. Машғулот алоҳида спортчига ёки бўлмаса жамоага режалаш-

тирилаётганига қараб индивидуал ҳамда умумий (гуруҳли) режалаштиришга бўлинади. Аралаш режалар (индивидуал гуруҳли) камдан-кам ҳолларда ишлаб чиқилади.

Режалаштирилаётган давр давомийлигига қараб қуйидаги турдаги режаларни ажратиш мумкин: кўп йиллик, йиллик, ойлик (мезоцикль), ҳафталик (микроцикль), бир кунлик, битта машғулот. Индивидуал режалар қисқа даврга ҳам (микроцик, мезоцик, босқич, давр, йил), узоқ даврга ҳам (4 йил ва ундан кўпроқ) ишлаб чиқилиши мумкин. Узоқ муддатли индивидуал режалар асосан энг тажрибали спортчиларга тегишли бўлади (спорт усталигига номзод ва ундан юқори). Гуруҳли режалаштириш, авваламбор, жамоага татбиқ қилиниб, ишлаб чиқилади.

Шуни эътиборга олиш лозимки, режалаштириш – мураббийнинг ўқув-машғулот жараёнини бошқаришдаги энг етакчи ва муҳим омил ҳисобланади. Бошқаришнинг марказий нуқтаси, ядроси машғулот дастури, машғулот дастури эса спорт педагоги (мураббий) ва унинг ўқувчиларига бошқарув ҳисобланади. Унинг ёрдами билан мураббий спортчилар тайёргарлигини, натижаларнинг ўсишини бошқариб туради. Баъзи пайтларда мураббий дастурга ёки режага мажбурий ёки мажбурий бўлмаган ўзгаришлар киритиши кузатилади. Бундай пайтларда спортчи режалаштирилган вазифани кечроқ яқунлашига тўғри келади.

Юқорида айтиб ўтилганидек, режалаштириш, назорат ва ҳисобот (башоратлаш) ўзаро узвий боғлиқ ва улар бир-бирини тўлдириб туради. Спортчилар машғулотини режалаштириш жараёни бир-бири билан боғлиқ бўлган қуйидаги босқичларни ўз ичига олади:

1) спортчининг бўлажак ҳолати моделини тузишга қаратилган машғулот лойиҳасини ишлаб чиқиш босқичи;

2) тайёргарлик режасини амалга ошириш босқичи;

3) уни ўзгартириш ва унга тузатишлар киритиш босқичи.

Мазкур босқичлар спортчи машғулотини режалаштиришнинг барча кўри-нишларига тегишлидир. Бироқ, босқичларнинг тузилиши бажарилиш режасига қараб турлича кўринишда бўлиши мумкин. Масалан, кўп йиллик машғулот режасини тузиш таркиби бир йиллик машғулот режасидан фарқланади. Бунда босқичлар сони, ёш чегараси, давомийлиги асосий фарқлаб турувчи ҳисобланади.

8.2. Машғулотни кўп йиллик режалаштириш

Спортчиларни тайёрлашнинг кўп йиллик режаси 2–3 ва ундан кўп йилга мўлжалланган, спортчиларнинг ёши, тайёргарлиги, спорт стажи ва бошқа омилларга қараб тузиб чиқилади. Кўп йиллик режа ишлаб чиқишда қуйидагилар асос бўлади: юқори натижаларга эришиш учун тайёргарлик давомийлиги, спортчининг оптимал ёши, индивидуал хусусиятлари, моддий-техник таъминот ва бошқа омиллар.

Ҳар бир спорт турида спорт устаси нормасини бажариш муддати у қайси спорт тури эканлигига боғлиқ. Масалан, аёллар учун гимнастикадан спорт усталигини бажариш учун тахминан 6 йилдан кўпроқ вақт талаб қилинади (албатта, бу спортчининг ўзига ҳам боғлиқ), волейболда эса 3,5 йил. Демак, кўп йиллик режа тузишда ҳар бир спортчига юқори натижаларга эришишда тахминий йил ўрнатиш мумкин. Ўртача ҳисобда олганда битта разряддан бошқа разрядга ўтишда 1–1,5–2 йил машқ қилиш талаб этилади. Шунингдек, спорт турига қараб спорт маҳоратининг ошиш даври ҳам турлича. Масалан, сузиш спортини оламиз (9-расм).

Сузишда III разряддан II га ўтиш учун тахминан 1 йил керак ёки спорт устасидан ХТСУни бажариш учун 2,5 йил вақт керак (албатта, бу спортчи маҳоратига боғлиқ).

Кўп йиллик режани тўғри қуришда қандай ёш даври юқори натижаларга эришишда энг мақбули ҳисобланишини билиш керак. Ҳозирги пайтда спорт натижаларининг кўп йиллик динамикасида учта ёш зоналари ажралиб туради: 1) биринчи катта ютуқлар зонаси; 2) оптимал имкониятлар зонаси; 3) юқори натижаларни (ютуқларни) сақлаб туриш зонаси.

Турли спорт турларида натижалари зоналарининг ёш чегараси турлича бўлади. Кўп йиллик режалаштириш спортчиларнинг «Спорт устаси» нормасини иложи борича биринчи зонада бажаришга қаратилиши лозим.

8.3. Турли спорт турларида спорт ютуқларининг ёш зоналари

Қоидага кўра, индивидуал истиқболли режалаштириш қуйидаги бўлимларни ўз ичига олади:

1. Спортчининг қисқа тавсифномаси.
2. Кўп йиллик машғулотларнинг асосий мақсад ва вазифалари.
3. Тайёргарлик босқичлари ва уларнинг давомийлиги.
4. Ҳар бир босқичдаги асосий мусобақалар.
5. Машғулот жараёнининг асосий йўналишлари.
6. Ҳар бир босқичда машғулотлар, беллашувлар ва дам олишнинг белгила- ниши.
7. Спорт – техник кўрсаткичлар.
8. Спортчи тайёргарлигининг турли томонларини тавсифловчи назорат меъ- ёрлари.
9. Машғулотнинг асосий воситалари.
10. Машғулот юкламаларининг тахминий ҳажми ва самарадорлиги (босқич- лар бўйича).
11. Педагогик ва тиббий назорат (текширув).

8.4. Йиллик режа, унинг таркиби ва ишлаб чиқиш услуби

Йиллик режа одатда қуйидаги бўлимлардан ташкил топади:

Спортчининг қисқача тавсифномаси; бир йилга мўлжалланган асосий мақ- сад ва вазифалар; йил давомида бўладиган асосий мусобақалар тақвими; тай- ёргарлик цикллари; назорат меъёрлари; қўшимча воситаларни қўллаш; педа- гогик ва тиббий текширув ва бошқалар.

Йиллик режалаштириш ишлари келаётган жорий йил учун машғулот тавсифно- масини тузишдан бошланади. Бу эса спортчининг жисмоний хусусиятлари, тайёр- гарлиги динамикаси, спорт формаси, машғулотлар юкламасини ўз ичига олади. Тавсифнома асосий хато ва камчиликлар, тегишли хулосаларнинг таҳлили билан яқунланиши лозим. Бу келажакдаги ишлар йўналишини аниқлаб беради.

Кейин аниқ мақсадларга қаратилган йилнинг барча мусобақаларининг аниқ тақвими киритилади (асосий, саралаш, иккинчи даражали машғулотли мусоба- қалар). Масалан, асосий ва саралаш мусобақаларида маълум бир натижани кўрсатиш, иккинчи даражали мусобақаларда янги тактик вариантни қўллаб кўриш, янгиликларни текшириб кўриш.

Кейинги босқич – тайёргарликнинг циклигини ҳамда спорт формаси дина- микасини аниқлаш. Тайёргарлик циклини ўрнатиб бўлгач, тайёргарлик турлари бўйича (жисмоний, техник, тактик ва бошқалар) машғулот жараёни таркибини, сўнг эса юкламалар ҳажми ва хусусиятини аниқлашга ўтилади.

Йиллик режалаштириш режа–график, жадвал ёки жадвал–график кўрини- шида бўлиши мумкин. Амалиётда қўлланадиган машғулотни кўп қиррали режа- лаштириш мураббийга анча кенг имкониятларни яратиб беради.

8.5. Ойлик (мезоцикл) ва ҳафталик (микроцикли) режалаштириш

Йиллик режалаштириш асосида машғулот режасини, анча қисқа даврдаги машғулот жараёнини тузиб чиқиш мумкин (босқич, ой (мезоцикл), ҳафта (микроцикл), машғулот куни алоҳида машғулот).

Спорт амалиётида машғулотни ойлик ва ҳафталик режалаштириш кенг қўлланилади. Машғулотни мезо ва микроциклларда режалаштиришда қуйидагиларни инобатга олиш зарур:

1. Машғулотни такомиллаштиришга қаратилган йўналиш (чидамлилиқ, куч, тезлик ва координацион сифатларни ривожлантириш; техник тайёргарликни мустаҳкамлаш).

2. Машғулотда қўлланиладиган восита ва усуллар таснифи.

3. Ҳар бир микроциклда машғулотлар таркибини аниқлашда жисмоний сифатлар хусусиятлари.

4. Машғулот юкламалари ҳажми ва жадаллиги параметрлари, машғулот жараёнида уларнинг ўзгариши.

5. Юкламаларнинг турли йўналиш ва ҳажмдаги кетма-кетлиги (жойлашиши).

6. Спорт формасининг тўғри ривожланишига ёрдам берувчи назорат машқлари ёки кўрсаткичлари.

Ойлик ва ҳафталик режалаштириш шакллари (формалари) турлича бўлиши мумкин. Бу кўп жиҳатдан спорт турига, спортчи маҳоратига, ҳолатига, тайёргарлик талаб ва шартларига, мураббийнинг иш тажрибасига, унинг дунёқарashi ва машғулот жараёнини режалаштиришга бўлган муносабатига боғлиқ. Бунда анча самарали қўлланиладигани режа – жадвал ёки режа – график саналади.

8.6. Спортчини тайёрлашда назорат

Назорат машғулот жараёнининг реал ҳолати ҳамда спортчининг ҳақиқий ҳолати ҳақидаги зарур маълумотларни йиғиш, баҳолаш ва таҳлил қилишга қаратилган. У тайёргарлик жараёнининг барча жабҳаларини қамраб олиб, уни бошқаришга ёрдам беради.

Режалаштириш ва назорат бир-бири билан узвий боғлиқ. Спорт амалиётида ишончли ва тўлиқ маълумот олиш учун назоратнинг турли усуллари мавжуд: спортчи ва мураббийлар фикрининг йиғиндиси; машғулот жараёнининг иш ҳужжатлари бўйича таҳлили; машғулот ва мусобақа пайтидаги педагогик кузатувлар (хронометрия, пельсометрия, динамометрия, видеоёзувлар ва ҳ.); турли тестлар; тиббий – биологик ўлчовлар ва бошқалар. Спортчилар тайёрлашда назорат, авваламбор, машғулот ва мусобақа юкламаларини баҳолашга қаратилган бўлиши лозим, чунки уларнинг спорт иш қобилиятини оширишда спортчилар ҳолати, тайёргарлиги (жисмоний, техник ва бошқ.), спортчиларнинг мусобақалардаги натижалари ва уларнинг ўзини тутиши асосий омил ҳисобланади.

Машғулот ва мусобақа юкламалари устидан назорат ҳақида гап кетганда, унинг қуйидаги тавсифлари баҳоланади:

1) махсуслаштирилган юклама, яъни жорий машғулот воситасининг мусобақали машқлар билан ўхшашлик томонлари (ўлчовлари), уларнинг маълум давр оралиғидаги алоқадорлигини аниқлаш (йил, ой, ҳафта, битта машғулот);

2) юкламанинг координацион мураккаблиги. Бунда ҳаракатлар тезлиги ва амплитудаси, вақт тифзлиги, вазиятларнинг кутилмаганда ўзгариши ва бошқаларни ажратиб кўрсатиш мумкин;

3) юкламанинг йўналиши (у ёки бу сифатларни ривожлантиришга қаратилган ёки тананинг функционал тизими). Йўналиши бўйича қуйидаги гуруҳларга ажратиш мумкин: анаэроб алактат (тезкор – куч), анаэроб, гликилотик (тезкор) чидамлилиқ, аэроб – анаэроб (жисмоний сифатларнинг барча турлари), аэроб (умумий чидамлилиқ), анаболитик (куч ва куч чидамлилиги);

4) юкламалар ҳажми, юкламанинг ташқи (жисмоний) ва ички (физиологик) томонлари ҳажми ва жадаллигининг мутлақ ёки тахминий кўрсаткичларини аниқлаш. Табиийки, юкламалар назорати кўрсаткичлари спорт турига қараб турлича бўлиши мумкин.

Жисмоний тайёргарлик бўйича назорат куч, тезлик, чидамлилик, эгилувчанлик, чаққонлик ва улар билан боғлиқ бўлган сифатларнинг ривожланиш даражасини ўлчашни ўз ичига олади. Бунда назоратнинг асосий усули назорат машқлари усули (тестлар) ҳисобланади. Тестларни танлашда қуйидаги талабларга амал қилиш лозим: тестлаштириш мақсадини аниқлаб олиш; ўлчов тартибларини таъминлаш; тестларни юқори маълумотлаш билан қўллаш; тестлар чуқур ўзлаштирилиши, спортчилар юқори натижаларга эришиш учун ҳаракат қилишлари лозим; тестларни баҳолаш тизимига эга бўлиш.

Жисмоний қобилиятларнинг ривожланиш даражаси икки гуруҳ тестлар ёрдамида аниқланади. Биринчи гуруҳ носпецифик тестлар (умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ)ни баҳолаш учун), иккинчи гуруҳ специфик тестлар (МЖТни баҳолаш учун).

Техник тайёргарлик бўйича назорат спортчи нималар қила олиши, ўзлаштирилган ҳаракатларни қай тариқа бажараётганлигини баҳолашдан иборат. Шунингдек, бажарилаётган ҳаракатлар самарадорлиги, натижаларнинг ижобийлиги (юқорилиги)ни ҳам баҳолашга қаратилган. Назорат жараёнида ҳаракатлар техникасининг ҳажми, турли қирралиги, самарадорлиги ва ўзлаштирилганлиги баҳоланади. Биринчи икки тоифа (ҳажми ва турлилиги) техник тайёргарликнинг сон жиҳатини ифодаласа, кейинги иккитаси (самарадорлик ва ўзлаштирилганлик) сифат даражасини ифодалайди.

Техника ҳажми спортчининг мусобақа ва машғулот даврида бажарадиган ҳаракатларининг умумий сони билан аниқланади. Бу ҳолда аниқ техник ҳаракатларни қанчалик аниқ бажарганлиги билан баҳоланади.

Турли қирралик спортчи бажарадиган техник ҳаракатларнинг ҳар хиллиги юзасидан аниқланади. Масалан, спорт ўйинларида ёки яккакурашларда бу – ҳужумкор ва ҳимоявий ҳаракатлар даражасидан иборат.

8.7. Назоратнинг асосий кўринишлари ва ташкиллаштирилиши

Назоратнинг тўртта асосий кўриниши ажратилади – йиллик, босқичли, жорий ва оператив (тезкор).

Йиллик назорат бир йилга режалаштирилган тайёргарлик дастури бажарилишининг текширувида қуйидаги кўрсаткичлар баҳоланади: спортчини тайёрлашнинг асосий вазифасини амалга ошириш даражаси. Бу ерда асосий ва тайёрловчи мусобақалардаги спорт натижалари, жисмоний, техник, функционал ва бошқа тайёргарликдаги нормативларни бажариш даражаси, машғулот ва мусобақа юкламалари режасини бажариш кабилар кўриб чиқилади.

Босқичли назорат йиллик циклнинг қайсидир босқичи бошида ёки охиридаги бир қатор кўрсаткичларнинг доимий текшируви. Босқичнинг давомийлиги 2-5 микроциклдан тортиб (20-40 кун), бир йилгача бўлиши мумкин. Босқичлар сони спорт турига, спортчилар маҳорати, машғулот жараёнида ечиладиган вазифаларга боғлиқ. Назоратнинг бу тури спорт натижалари таҳлилини, машғулот ва мусобақа юкламалари тўғрисидаги маълумотлар таҳлилини, тест натижаларига кўра умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолашни ўз ичига олади. Қуйида босқичли назорат жараёнидаги тайёргарликнинг алоҳида томонларини ўлчашнинг тахминий схемаси берилади.

Босқичли назорат жараёнидаги тайёргарлигининг тахминий схемаси

Босқич	Ҳафта	Тайёргарликнинг асосий вазифалари	Назоратнинг кўриниш ва усуллари
Дастлабки босқич	1-4	1. Спортчиларнинг дастлабки ҳолатини баҳолаш 2. Умумий жисмоний тайёргарлик	1. Руҳий сўровнома 2. УЖТ бўйича мусобақалар
Потенциал тўпланиши босқичи	5-8	Югуриш орқали умумий чидамликни ривожлантириш Специфик куч ва ку чидамликни ривожлантириш	1. Сузишнинг асосий усули орқали 4x400 м га назорат сузиш (30 сек интервал) 2. Оғирликнинг максимал кучини ўлчаш. Махсус тренажёрда тест
Потенциалдан фойдаланиш босқичи	9-12	1. Югуриш орқали махсус чидамликни ривожлантириш 3. Мусобақаларга бўлган руҳий тайёргарлик	1. 1000, 2000 метрга вақт синовиға биноан 3. Психологик анкеталаштириш

Жорий назорат спортчининг кун давомидаги ҳолатий ўзгаришларини, унинг тайёргарлиги, микроциклдаги юкламалар ўлчами ўзгаришини баҳолашга қаратилган. Жорий назорат жараёнида олинган маълумотлар яқин (келаётган) машғулотларни режалаштириш учун насос бўлиб хизмат қилади. Бу нарса, айниқса, анча жадал (интенсив) машғулотлар олиб бориш билан биргаликда асосий мусобақаларга тайёргарлик кўриш босқичида жуда муҳим ҳисобланади. (13-жадвал).

Спортчининг жорий ҳолати машғулот вазифаларини бажаришда ўзгариб туриши билан баҳоланади. Масалан, тезкор – куч характеридаги юкламалардан сўнг (сакрашлар, оғирлик билан ишлаш) бўшашган мушаклар мустақамланиши кузатилади. Бу кўрсаткич жорий назорат тести ҳисобланади. Жорий назорат тестлари ва услублари турлича бўлиши ҳамда тайёргарлик даври ва босқичидан иборат бўлиши мумкин.

Тезкор (оператив) назорат спортчининг функционал ҳолатини, унинг ўзини тутиши, машқ бажариб бўлгандан кейинги ҳаракатлар техникасини дарҳол баҳолашга қаратилган. У тезкор тарзда машғулот самарадорлигини режалаштириш асоси бўлиб хизмат қилади. Спортчи ҳолатининг тезкор баҳоланиши муҳим аҳамиятга эга, яъни машқларнинг давомийлиги, унинг бажарилиш жадаллиги, қайтарилишлар сони, дам олиш оралиқлари, машғулотларнинг рационал кетма-кетликда бажарилишини аниқлашда муҳим роль ўйнайди. Тезкор назорат олиб боришда тестлардан фойдаланиш зарур. Бу борада кўпроқ биокимё, физиологик ва бошқа кўрсаткичлар маъқулроқ.

**Юкламалар кўрсаткичлари ва спортчиларнинг жорий ҳолати динамикаси
(М.А. Годик буйича)**

Цикл куни	Маш-фулот	Юклама тавсифномаси				Ҳажми	Қондаги мочевина концентрацияси (мг %)			
		Тури	Йўналиши	Координацион мураккаблик	Хажми		спортчилар			
							А	Б	В	Г
1-к	2-	Специфик	Аэроб	Оддий	65	-	-	-	-	-
2-к	1-	Специфик	Анаэроб алактат Аралаш	Ўрта	75	21	24	19	26	22
3-к	1-	Носпецифик	Анаэроб – гликолиттик Аралаш	Оддий	50	29	37	34	40	34
4-к	2-	Специфик	Аралаш	Мураккаб	120	39	45	47	51	40
5-к	1-	Специфик	Аэроб	Оддий	60	39	45	41	46	35
6-к	1-	Специфик	Анаэроб алактат Аралаш	Оддий	50	36	39	41	46	35
7-к	2-	Енгил машқ (разминка)	Аралаш	Ўрта	80	38	39	37	39	34
	1-	Мусобақа				30	28	31	36	29

8.8. Спорт машғулоти жараёнида ҳисобот ва унинг турлари

Ҳисобот спорт машғулоти самарали режалаштиришнинг муҳим шартларидан бири бўлиб, у бажарилган ишлар натижасини кўриш имкониятини беради.

Режалаштириш ва ҳисобот бир-бири билан узвий боғлиқ. Режавий ишлар деярли тўғри ва аниқ ҳисоботсиз мавжуд эмас. Бироқ, бу – иш ҳисоботи фақатгина режа тузишда керак, дегани эмас. Масалан, берилган назорат синовларининг яхши қўйилган ҳисоботи спортчи тайёргарлигининг бўш томонларини кўрсатиб бериш ҳамда уларни йўқотиш мақсадида машғулот воситалари комплексини тузишга имконият яратиб беради.

Қачонки, ўқув-машғулот жараёни ҳисоботи спортчи ҳолатини систематик тарзда, объектив, аниқ, етарли даражада тўлиқ ифодаланса, шундагина у самарали ҳисобланади. Ҳисобот ҳам назорат сингари босқичли, жорий ва тезкор турларга бўлинади.

Босқичли ҳисобот одатда қайси бир давр, босқич, йиллик циклнинг бошида ва охирида ўтказилади. Биринчи ҳолатда у дастлабки (бошланғич) деб аталса, иккинчисидан сўнгги, якуний дейилади.

Дастлабки (бошланғич) ҳисобот спортчиларнинг тайёргарлик даражасини аниқлашга ёрдам беради. Унинг асосида машғулотнинг келажақдаги режалари ишлаб чиқилади. Якуний ҳисобот маълумотлари спорт машғулоти жараёнида ўқув-машғулот ва тарбиявий ишлар сифатини баҳолаш имконини беради.

Жорий ҳисобот машғулотнинг микро ва мезоциклларидаги ўқув-машғулот машқлари жараёнида тинимсиз амалга оширилади. У қуйидагиларни ўз ичига олади: машғулотларга қатнашиш текшируви, ўтилган материаллар сарҳисоби, машғулот жараёни кўрсаткичларини аниқлаш, спортчи тайёргарлиги ва соғлигининг ҳолатини баҳолаш.

Тезкор ҳисобот спортчи ҳолатидаги ўзгаришлар, машғулот олиб бориш пайтидаги талаблар, шароитларнинг ўзгариши тўғрисида зарур маълумотларни олишга ёрдам беради. Бу маълумотлар машғулот жараёнини рационал бошқариш учун муҳимдир.

Ўқув-машғулот машқлари ҳисоботининг асосий ҳужжатлари қуйидагилар ҳисобланади (масалан, БЎСМ ёки спорт коллежларида): 1) дарсларда қатнашишни назорат қилиш журнали; 2) машғулотлар кундалиги; 3) тоифалар (разряд), инструкторлар, ҳакамлар ҳисоботи журнали; 4) рекордлар жадвали; 5) мусобақалар баённомаси; 6) ўқувчи – спортчиларнинг шахсий ва тиббий-назорат карточкалари.

Машғулот жараёнининг самарадорлигини мустаҳкамлаш учун спортчи томонидан тутиладиган машғулотлар кундалигини систематик тарзда олиб бориш катта аҳамиятга эга. Доимий равишда кундаликни аниқ маълумотлар билан тўлдириб бориш мумкин.

Қоидага кўра, кундаликка сана, машғулотнинг вақти ва давомийлиги, ўқув-машғулот жойлари ва шарт-талаблари, юкламанинг ҳажми ва жадаллиги ёзилади. Шунингдек, кун тартибига қандай риоя қилиниши, тикланиш жараёнлари қай тарзда олиб борилаётганлиги ҳам ёзилади. Айниқса, мусобақалардан олдинги сўнгги кунларни тўлиқ ёзиб бориш лозим. Бунда, авваламбор, машғулот мазмуни ва характери, умумий руҳий ҳолатига эътибор қаратиш керак. Мусобақа кунларини тўлиғича (самарали вазиятлар, хатолар ва бошқалар), шунингдек, назорат машқлари (тестлар)ни ҳам ёритиб бериш зарур.

Кундаликдан қуйидаги бўлимлар жой олиши шарт: 1. Ўқув-машғулот дарсларининг индивидуал режаси; 2. Машғулот жараёнининг тавсифномаси; 3. Мусобақалардаги иштироки; 4. Спортчининг жисмоний, техник, тактик тайёргарлиги бўйича назорат синовлари маълумоти; 5. Тиббий текширувлар маълумоти; 6. Йиллик, даврий, босқичли, ойлик машғулот тўғрисида маълумотлар.

Спорт турига қараб кундалик алоҳида бўлимларининг мазмуни ўзгариб бориши мумкин.

Ўзбек жанг санъатида спортчининг машғулотлар кундалиги

(Фамилияси, исми-шарифи)
спорт маҳорати (квалификацияси)
(спорт соҳаси)
бошланган (кун, ой, йил)
тугаган (кун, ой, йил)
Мураббий (Ф.И.Ш.)

- I. Тайёргарликнинг индивидуал режаси.
II. Машғулот жараёнининг тавсифномаси.

Сана, вақт	Машғулот мазмуни	Машғулот юкламасининг ҳажми	Машғулот юкламасининг жадаллиги (асосий ва қўшимча воситаларда)	Машғулот усуллари (методи)	Ўзини ҳис қилиши	Мураббий кўрсатмалари

Жами ҳафтада: 1) машғулотли кунлар сони; 2) машғулот соатлари сони; 3) машғулот воситалари ва уларнинг ўлчови; 4) асосий (специфик) ва қўшимча (носпецифик) воситаларда машғулот юкламаларининг ҳажми ва жадаллиги; 5) машғулот усуллари (% да); 6) тикланиш жараёнлари.

III. Мусобақалардаги қатнашуви.

№	Сана ва вақти	Мусобақалар номи	Мусобақа фаолияти тури (БЎСМ биринчилиги танлови, назорат, шаҳар, республика бажариш	Кўрсатилган натижалар	Эгаллаган ўрни	Мусобақалар шaroити ва кечиш жараёни (ҳаҳарорати, ташқи муҳит, омиллар, руҳий ҳолат ва ҳ.)	Мусобақа жараёнида кузатилган тайёргарликдаги камчиликлар (техник, жисмоний, тактик, руҳий)	Қатнашувдаги ҳулосалар ва баҳолар

IV. Назорат меъёрларининг бажарилиш натижалари ҳисоботи (спортчининг тайёргарлик даражасини баҳолаш учун)

Тайёргарлик тури	Назорат машқлари (тестлар)	Сана, натижа
Жисмоний	1. 2. 3.	
Техник	1. 2. 3.	
Тактик	1. 2. 3.	
Руҳий	1. 2. 3.	
Назарий	1. 2. 3.	

V. Тиббий текширувлар маълумотларининг ҳисоботи
(тиббий назорат карталари тузилади).

№	Сана	Текширувлар номи	Белгиланадиган аломатлар	Шифокор хулосаси

VI. а) Ўқув-машғулот ишлари бўйича ойлик ҳисобот.

_____ бўйича «__» _____ 20__ й. га
(Ф.И.Ш.) (спорт тури) кун ой

№	Машғулот воситалари	Ўлчов бирл.	Ҳафталар					Жами, бир ойда
			1	2	3	4	5	
1.								
2.								
3.								

Машғулотли кунлар сони _____
 Машғулотли машқлар сони _____
 Мусобақалар ва назорат машғулотлар сони _____
 Машғулот соатлари сони _____
 Машғулот юкламалари ҳажми ва жадаллиги _____
 Мусобақаларда қатнашув натижалари _____
 Ўтказиб юборилган машғулотлар сони _____
 Мураббий хулосалари _____
 (имзо) _____

Б) ўқув-машғулот ишлари бўйича ойлик ҳисобот. _____
 _____ бўйича
 (Ф.И.Ш.) (спорт тури)

№	Кўрсаткичлар ва ўлчовлар	Спорт машғулотлари даврлари	Босқичлар	Тайёрлов				Мусобақали				Ўтувчи	Жами, бир йилда			
				1	2	1	2									
				VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	

Мураббийнинг якуний хулосаси _____
 (имзо) _____

**Ўзбек жанг санъати миллий спорт турида I спорт разряди гуруҳлари учун ўқув соатлари тақсимланишининг
намунавий йиллик жадвали**

Т/р	Цикллар, даврлар, ойлар Машгулотлар мазмуни	Кузги-қишки				Баҳорги-ёзги			Соат-лар лар жами		
		Тайёргарлик		мусобақа		ўтиш	тайёргар-лик	мусобақа		ўтиш	
		IX	X	XI	XII						I
						IV	V	VI		VII	
1.	<p>Назарий машгулотлар Ўзбек жанг санъати миллий спорт турининг ривожланиш тарихи</p> <p>Ўзбекистонда миллий спортнинг ривожланиши</p> <p>Ўзбек жанг санъати миллий спортида спортчиларнинг гигиенаси, овқатланиши, кун тартиби</p> <p>Инсон организми тузилиши ва функциялари. Жисмоний машқларнинг спортчиларга таъсири тўғрисида қисқичча шарҳ</p> <p>Тиббий кўриқдан ўтиш, соғлиқни назорат қилиш, машгулот ва мусобақа жараёнларида жароҳатларнинг олдини олиш, тез ёрдам</p> <p>Ўзбек жанг санъатида умумий жисмоний тайёргарлик</p> <p>Комплекс машқ ва беллашувларда техника базаси, тактика ва уларни такомиллаштириш услублари</p> <p>Спортчининг иродавий-ахлоқий, психологик тайёргарлик</p> <p>Ўзбек жанг санъати мусобақасидаги қонун-қоидалар</p> <p>Ўзбек жанг санъатида спорт анжомлари, инвентарь ва уларга қараш</p> <p>Ўзбек жанг санъатида имтиҳон ва синовлар</p>										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
	<p>Умумий соатлар Амалий машгулотлар</p> <p>Ўзбек жанг санъатида умумий жисмоний тайёргарлик</p> <p>Ўзбек жанг санъатида махсус жисмоний тайёргарлик</p> <p>Ўзбек жанг санъатида техник ва тактикани ўрганиш ҳамда мукамаллаштириш</p> <p>Ўзбек жанг санъатида мураббийлик амалиёти</p> <p>Ўзбек жанг санъати мусобақаларида қатнашиш</p> <p>Спортчиларни тест синовларидан ўтказиш</p>										
	<p>Умумий соатлар Ҳамма соатлар (жами)</p>										

**Ўзбек жанг санъати миллий спорт турида II спорт разряди гуруҳлари учун ўқув соатлари тақсимланишининг
намунавий йиллик жадвали**

Т/р	Цикллар, даврлар, ойлар Машгулотлар мазмуни	Кузги-қишки				Баҳорги-ёзги			Соат-лар лар жами	
		Тайёргарлик		мусобақа		Ўтиш	тайёргар-лик	мусобақа		Ўтиш
		IX	X	XI	XII					
						IV	V	VI		VII
1.	<p>Назарий машгулотлар Ўзбек жанг санъати миллий спорт турининг ривожланиш тарихи</p> <p>Ўзбекистонда миллий спортнинг ривожланиши</p> <p>Ўзбек жанг санъати миллий спортида спортчиларнинг гигиенаси, овқатланиши, кун тартиби</p> <p>Инсон организми тузилиши ва функциялари. Жисмоний машқларнинг спортчиларга таъсири тўғрисида қисқича шарҳ</p> <p>Тиббий кўриқдан ўтиш, соғлиқни назорат қилиш, машгулот ва мусобақа жараёнларида жараҳатларнинг олдини олиш, тез ёрдам</p> <p>Ўзбек жанг санъатида умумий жисмоний тайёргарлик</p> <p>Комплекс машқ ва беллашувларда техника базаси, тактика ва уларни такомиллаштириш услублари</p> <p>Спортчининг иродавий-ахлоқий, психологик тайёргарлик</p> <p>Ўзбек жанг санъати мусобақасидаги қонун-қоидалар</p> <p>Ўзбек жанг санъатида спорт анжомлари, инвентарь ва уларга қараш</p> <p>Ўзбек жанг санъатида имтиҳон ва синовлар</p>									
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
	<p>Умумий соатлар Амалий машгулотлар</p> <p>Ўзбек жанг санъатида умумий жисмоний тайёргарлик</p> <p>Ўзбек жанг санъатида махсус жисмоний тайёргарлик</p> <p>Ўзбек жанг санъатида техник ва тактикани ўрганиш ҳамда мукамаллаштириш</p> <p>Ўзбек жанг санъатида мураббийлик амалиёти</p> <p>Ўзбек жанг санъати мусобақаларида қатнашиш</p> <p>Спортчиларни тест синовларидан ўтказиш</p>									
	<p>Умумий соатлар Ҳамма соатлар (жами)</p>									

**Ўзбек жанг санъати миллий спорт турида III спорт разряди гуруҳлари учун ўқув соатлари тақсимланишининг
намунавий йиллик жадвали**

Т/р	Цикллар, даврлар, ойлар Машгулотлар мазмуни	Кузги-қишки				Баҳорги-ёзги			Соат-лар лар жами	
		Тайёргарлик		мусобақа		ўтиш	тайёргар-лик	мусобақа		ўтиш
		IX	X	XI	XII					
						IV	V	VI		VII
1.	<p>Назарий машгулотлар Ўзбек жанг санъати миллий спорт турининг ривожланиш тарихи</p> <p>Ўзбекистонда миллий спортнинг ривожланиши</p> <p>Ўзбек жанг санъати миллий спортида спортчиларнинг гигиенаси, овқатланиши, кун тартиби</p> <p>Инсон организми тузилиши ва функциялари. Жисмоний машқларнинг спортчиларга таъсири тўғрисида қисқича шарҳ</p> <p>Тиббий кўриқдан ўтиш, соғлиқни назорат қилиш, машгулот ва мусобақа жараёнларида жароҳатларнинг олдини олиш, тез ёрдам</p> <p>Ўзбек жанг санъатида умумий жисмоний тайёргарлик</p> <p>Комплекс машқ ва беллашувларда техника базаси, тактика ва уларни такомиллаштириш услублари</p> <p>Спортчининг иродавий-ахлоқий, психологик тайёргарлик</p> <p>Ўзбек жанг санъати мусобақасидаги қонун-қоидалар</p> <p>Ўзбек жанг санъатида спорт анжомлари, инвентарь ва уларга қараш</p> <p>Ўзбек жанг санъатида имтиҳон ва синовлар</p>									
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
	<p>Умумий соатлар Амалий машгулотлар</p> <p>Ўзбек жанг санъатида умумий жисмоний тайёргарлик</p> <p>Ўзбек жанг санъатида махсус жисмоний тайёргарлик</p> <p>Ўзбек жанг санъатида техник ва тактикани ўрганиш ҳамда мукамаллаштириш</p> <p>Ўзбек жанг санъатида мураббийлик амалиёти</p> <p>Ўзбек жанг санъати мусобақаларида қатнашиш</p> <p>Спортчиларни тест синовларидан ўтказиш</p>									
	<p>Умумий соатлар Ҳамма соатлар (жами)</p>									

Ўзбек жанг санъати миллий спортда ёш спортчилар учун ўқув соатларини тақсимлашнинг намунавий йиллик жадвали

т/р	Машгулотлар мазмуни	Ойлар												Соатлар жами			
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII				
1.	Назарий машгулотлар Ўзбек жанг санъати миллий спорт турининг ривожланиш тарихи	1															1
2.	Ўзбекистонда миллий спортнинг ривожланиши		1														1
3.	Ўзбек жанг санъати миллий спорт турида спортчи гигиенаси, овқатланиши, кун тартиби			1													1
4.	Инсон организми тузилиши ва функциялари қисқача шарҳ				1												1
5.	Тиббий кўриқдан ўтиш, соғлиқни назорат қилиш					1											1
6.	Комплекс машқ ва беллашув техника базаси, тактика ва уларни тақомиллаштириш услублари						1										1
7.	Ўзбек жанг санъатида имтиҳон ва синовлар									1							1
8.	Ўзбек жанг санъати мусобақасидаги қонун-қоидалар																1
9.	Ўзбек жанг санъати спорт анжомлар, инвентарь ва уларга қараш												1				1
10.	Спортчиларни иродавий-ахлоқий, психологик тайёргарлик															1	1
	Умумий соатлар	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
1.	Амалий машгулотлар Ўзбек жанг санъатида махсус жисмоний тайёргарлик	4	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
2.	Ўзбек жанг санъатида умумий жисмоний тайёргарлик	8	8	8	6	6	4	4	10	8	6	6	6	6	6	6	80

3.	Ўзбек жанг санъатида техника ва тактикани ўрганиш ҳамда мукам-маллаштириш	12	12	12	12	12	12	12	18	18	9	12	13	14	4	158	
4.	Ўзбек жанг санъати мусобақаларида қатнашиш	Йиллик Оммавий спорт тадбирларининг тақвим режасига биноан															
5.	Спортчиларни тест-синовларидан ўтказиш Умумий соатлар Ҳамма соатлар (жами)	24	24	24	24	24	24	24	24	24	23	26	1	1	25	24	4
		25	26	25	26	26	24	25	25	23	23	27	25	26	24	24	302

8.9. ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИДА МУВАФФАҚИЯТГА ЭРИШИШНИНГ АСОСИЙ ОМИЛЛАРИ

«Ўзбек жанг санъати» спортчиларига юқори муваффақиятларга эришиш учун машғулотларда шарт-шароитлар, имкониятлар яратилган. Муваффақиятга эришишнинг асосий омиллари:

- Ўзбек жанг санъатида мукаммал жисмоний тайёргарлик;
- Спортчи билан махсус жисмоний тайёргарлик;
- Ўзбек жанг санъатида ҳар томонлима техника;
- Ўзбек жанг санъатида спортчилар билан тактик тайёргарлик;
- Ўзбек жанг санъатида маънавият ва маърифат;
- Ўзбек жанг санъати психологик тайёргарлик.

«Ўзбек жанг санъати» машғулотининг асосий мақсади – юқори жисмоний тайёргарлик, ақлий қобилиятига эришишдир. Бу жуда муҳим. Машғулотларни шакллантиришда машғулот воситалари асосий ҳисобланади.

ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР

«Ўзбек жанг санъати»да машғулот воситалари мусобақа машқлари билан ўхшашлигига асосан иккита гуруҳга бўлинади:

1. Махсус жисмоний ҳаракатлар;
2. Умумий ривожлатирувчи ҳаракатлар.

Махсус жисмоний ҳаракатлар – улар мусобақаларда юкламага бардош берувчи мушакларни ривожлантиришда хизмат қилиб, мусобақаларда бажариладиган ҳаракатларга ўхшаш бўлади. Уларга махсус ҳаракатлар ҳам киритилади. Ўзбек жанг санъатида ҳаракатларнинг айрим элементларини такрорлашади ва бу мушакларни махсус ривожлантиришда ёрдам беради.

Умумий ривожлатирувчи ҳаракатлар

Организм умумий ва ҳар томонлама ривожланади. Ўзбек жанг санъатида бу ҳаракатлар ёш шуғулланувчилар учун жуда муҳим.

Ўзбек жанг санъати спортчиларининг умумий ривожлантирувчи ҳаракатлари учун намунавий машғулот қўлланади.

Масалан: умумий ривожлантирувчи ҳаракатлар.

1. Тоғдаги тепаликка ва пастликка қараб югуриш;
2. 40, 60, 100 метрга тезлик билан югуриш;
3. Узоқ масофага сакраш;
4. Ўнг ва чап оёқда сакраб югуриш;
5. Ўтириб юриш;
6. Тиззаларни баланд кўтариб югуриш;
7. Оғирликлар билан югуриш (отжимания)
8. Пресс;
9. Оёқ-қўлни чўзилтириш учун ҳаракатлар;
10. Тиззаларда юриш;
11. Оғирликлар билан ҳаракатлар;
12. Чўзма арқонда ҳаракатлар;
13. Ракетка билан оёқларда ишлаш;
14. Лапа билан қўлларда ишлаш;
15. Оёқ ҳаракати зарбалари: тўғри тепиш, ёнлама тепиш, ярим айланма тепиш, илмоқ тепиш ва ҳ.;
16. Қўл ҳаракати зарбалари: тўғри мушт, ханжар қўл, тикка мушт, бурама зарба ва ҳ.;
17. Комплекслар ;
18. Ўзбек жанг санъатида қўш ишлаш: махсус жисмоний ҳаракатлар.

- Қопларда оёқ-қўл зарбалари;
 - Оғир ва енгил вазндаги спортчилар билан беллашув;
 - Эркин беллашув;
 - Шартли беллашув;
 - Шерик билан чалиш ва кўтариб отиш ҳаракатлари;
 - Хаёлий рақиб билан беллашув;
 - Ҳимоя устида ишлаш;
 - Шерик билан оёқ-қўл зарбаларига қарши зарбалар;
 - Тезкорлик билан зарбаларга чап бериш;
 - Комплекс машқлар устида ишлаш;
 - Қилич, қўш таёқ ва узун таёқларда ҳаракатлар;
- Юқоридаги амалий қоидалардан шарқ яккакураши турларида қўлланма сифатида фойдаланса бўлади.

ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИДА МАШҒУЛОТ ВА ЮКЛАМАЛАР

Машғулот ва ҳаракатдаги муваффақият юкламалардан иборат. Ушбу юкломали машқлар инсон организмнинг зўриқишига сабаб бўлади. Тўғри юкломали машғулот организмнинг мослашувчанлигини оширишга ва спортдаги натижа яхшиланишига ёрдам беради. Юрак иш фаолиятини яхшилаб, томир ва мушаклар кенгайди ва кучлироқ бўлади. Бу организм имкониятларини ошириб, ҳаракатланганлик ҳолатига келтиради. Машғулот юкламаси тасирида бу ҳолатни янада яхшилаш мумкин. Спортчининг иш қобилияти ва организмнинг мослашувчанлиги ошиб боради. Юкломали машғулотни аста-секинлик билан ошириб бориш керак. Машғулотларни ўз вақтида ўтказилмаслиги салбий ҳолатларни келтириб чиқаради. Ўзбек жанг санъатида машғулотларнинг йил бўйи мунтазам ва интизом асосида ўтказиб борса, гилам майдонида иш қобилиятини ошириш омилини таъминлайди. Ёш спортчилар ҳафтада 3–4 маротаба машғулотларга 2 соатдан вақт ажратиши лозим. Машғулотлар билан шуғулланиш тетиклик, янги куч-қувват беради, ўқиш ва меҳнатда катта фойда беради.

МАШҒУЛОТЛАР БИЛАН МУНТАЗАМ ШУҒУЛЛАНИШ

Машғулотлар кундалигини тут, Машғулотларга ижобий ёндаш, ўйла фикирла, изланиш ва таҳлил қилишни, хулоса чиқаришни ўрган.

Юкломали машғулотлар организмга турлича таъсир қилади. Организмга юкломаларнинг таъсирини ва ҳаракатини текшириб кўриш муҳим.

Машғулот юкломалари кучни ва ҳаракатларни ривожлантиради. Юклама машғулотларини кучайтириб бориши ҳаракат тезлигини ошириб боради.

Юкломали машғулотлар вақтини ошириб бориш чидамлилиқни оширади.

Машғулотда оғирликлар билан кучнинг ривожланишига қаратилган ҳаракатлар машғулот охирида юкломанинг пасайишига олиб келади. Юклама ва машғулотларда тезкорлик ва чидамлилиқни ҳар томонлама ривожлантиради. Спортчи юклама билан бир хил ишлаши ва ойлик дастурини тузиши лозим. Юклама машқлари ҳафтасига 3–4 маротаба машғулотларда бажарилади ва 2–3 ҳафтадан сўнг спортчи енгиллашганини сезиб боради.

Спортчи ҳар доим юклама машғулотларидан олдин ва томир уришини текширмоғи керак, бунда 10 сония мобайнида томир уришимизни санаймиз ва уни 6 га кўпайтирамиз. Агар томир уришимиз 15 сония мобайнида саналса, у ҳолда неча марта юрак томиримиз урган сонини 4 га кўпайтирамиз, катталарда ўртача 60-70 мартагача уради, ўсмир ва ёшларда 80 тагача уриши мумкин. Агар машғулотларда берилган юкломалардан сўнг 200 мартагача чиқиб кетса, юклама машғулотларни камайтириш зарур, акс ҳолда спортчи соғлиғига салбий

таъсир кўрсатиши мумкин. Шунинг учун мураббий ўз шуғулланувчиларини машғулотлар ва юклама машғулотлардан олдин ва кейин албатта юрак томири уришини текшириб бориши зарур ва шарт.

Машғулот жараёни – юкламали машғулотларда тўғри ва нотўғри эканлигини ҳар доим устози билан маслаҳатлашмоғи лозим. Нотўғри юкламали машғулот инсон организмнинг ишдан чиқиши ва турли касалликларни келтириб чиқариши мумкин.

Ҳаракат тезлигини ошириш учун югуриш машғулоти

Ўзбек жанг санъати машғулоти мақсади	Ўзбек жанг санъати ҳаракатлари тезкорлиги		Ўзбек жанг санъати чидамлилиги
Машғулот ҳаракатлари	Ҳаракатларни такрорлаш		Ҳаракатларни такрорлаш
Шиддати	Юқори максимал		Юқори максимум
Ҳажми	Қисқа югуришни 8-10 маротаба қайтариш, тўхтовсиз бирлаштирилган масофага югуриш. Мисол учун 100 м га югуриш		Узоқ масофага югуриш 8-10 маротаба қайтариш. Мисол учун, 100 м га тўхтовсиз югуриш
	5 x 20 3 x 30 2 x 50 1x100	Тезликнинг юқорилиги. масофа узунлиги: 3 x 60 м 3 x 100 м 2 x 160 м 1 x 200 м	Тезликнинг максималлиги. Масофа узунлиги: 3 x 100 м 2 x 120 м 2 x 140 м

Спортчи жадвалдан фойдаланиб, ўз ёши учун тезликни ошириши ва юклама машқларини ҳисобга олиши лозим.

ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИ ТЕХНИКАСИ ВА ТАКТИКАСИ АСОСЛАРИ

Жанговар ҳолатда тик туриш, силжиб юришлар.

Ўзбек жанг санъатида тўғри жанговар тик туриш, жанговар ҳолат, жанг олиб бориш масофаси ва олдинга, орқага, ёнга чап бериб силжиб юришлар спортчидан тажриба ва яхши малакани талаб қилади.

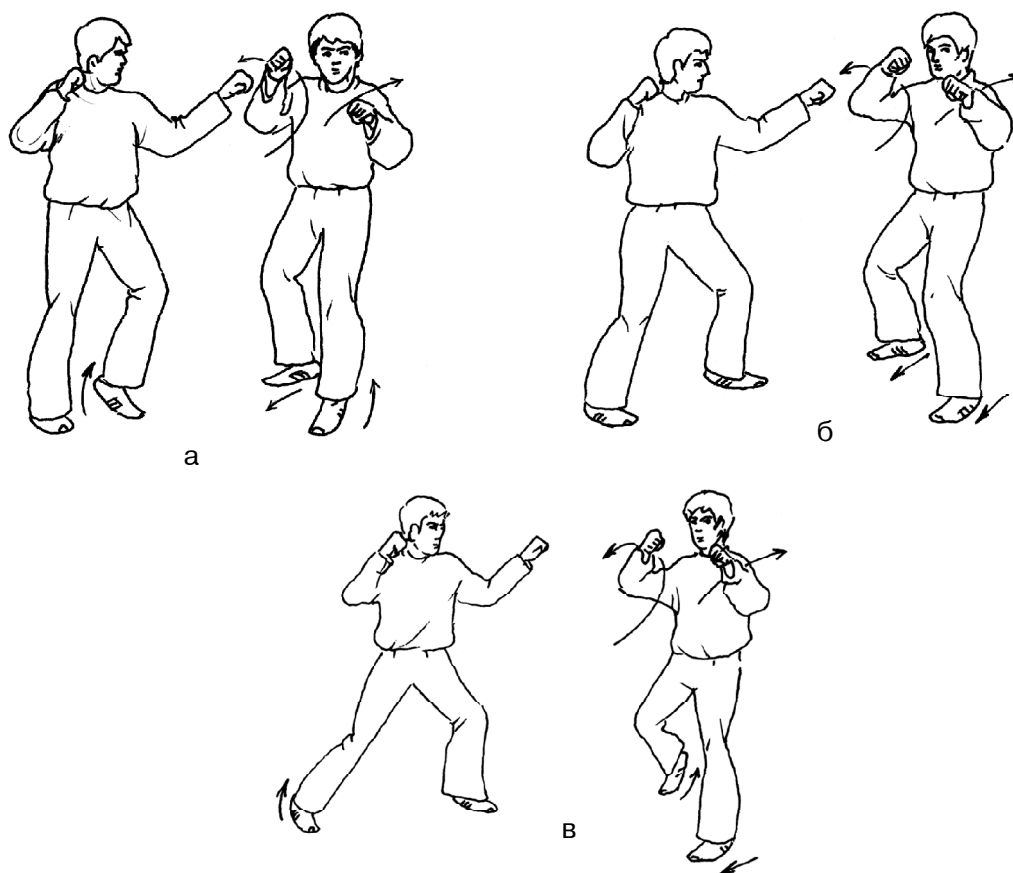
Шуни инобатга олиш керакки, ўзбек жанг санъатида асосий жанговар ҳолат «шердор» ҳолати бўлиб, у учта кўринишга эга:

а) олдинги оёқ букилган – «шердор» ҳолат;

б) асосий «шердор» ҳолат;

в) орқа оёқ букилган «шердор» (узуни) ҳолат.

Олдинги оёқ букилган – «шердор» ҳолатда узунлиги бир елкача кенглиги (энига) бир елкача бўлиб, 70% оғирлик орқа оёққа 30% олдинги оёққа кўчирилади. Олдинда турган оёқ эркин, кутиб олувчи қарши зарба учун тайёр ҳолатда туради. Гавда қисм 45°С оралиғида бўлиб, олдинги қўл тўғридан келаётган зарбалардан, орқадаги қўл ён тарафдан келаётган зарбалардан ҳимоя қилади. Оёқ товонлари ёндош равишда 45°С ичкарига бурилган. (12 а-расм).



12-расм

Асосий «шердор» ҳолат – асосий жанговар ҳолат бўлиб, оғирлик маркази иккала оёққа ҳам тенг (50x50) кўчирилади. Гавда, қўллар ва оёқ товонлари ўзгармаган, юқорида кўрсатилган ҳолда жойлашган. Ҳолат узунлиги бир ярим елка ва энига бир елка. (12 б-расм).

Орқа оёқ букилган «шердор» (узун) – бу ҳолат асосан қарши ҳужумда қўлланилади. Олдинги иккита жанговар ҳолатдан фарқи шундаки, узунлиги икки елка ва орқа оёқ товони бир оз кўтарилган, таянч оёқ олди оёқ ҳисобланади. (12 в-расм).

Ўзбек жанг санъати ҳаракатларининг бошқа якка кураш турлари ҳаракатларидан фарқи шундаки, бир ҳаракатнинг ўзида ҳам ҳимоя, ҳам зарба баравар қўлланилади. Бу эса спортчининг хавфсизлигини таъминлашда жуда катта аҳамият касб этади.

Демак, биз ўзбек жанг санъатида қўлланиладиган асосий учта жанговар тик туриш билан танишдик. Энди жанговар ҳаракат, чап бериш ва силжиб юришларни ўрганишга ўтиш зарур.

Беллашувларда жанг олиб бориш амалиётида учта масофа мавжуд: узоқ (ўзбек жанг санъати учун қўллар ва оёқлар билан ишлашни ҳисобга олган ҳолда), ўрта ва яқин (бу ҳолатда ҳам оёқ техникасини ҳисобга олиш зарур). Жанглارни моҳирлик билан ўтказиб, натижага эришиш учун спортчи ҳар бир масофада беллаша олишни ўрганиши лозим.

Узоқ масофада ишлаётган вақтда, спорт қаддини анча ростлаб ушлаши керак, кўп ҳаракатланиш, чўзилган оёқда ва қўлда зарбалар бериш, зарбалардан сўнг йиқилиб тушмаслик ҳамда мумкин қадар рақибдан узоқроқда қолиш зарур.

Жангчи рақибга яқинлашиб усул қўллаётганда ўзини йиғиб олган, оёқлар ҳолати анча мустаҳкам бўлиши лозим, қўллар гавдани беркитиб туради.

Гилям (татами) бўйлаб эркин ҳаракатланаётиб, Ўзбек жанг санъати спортчиси ўз хоҳишига кўра вазиятга қараб жанг олиб бориш, йўналишни тўғри танлаши, зарба бериш ва ҳимояланиши мумкин. Силжиб юришлар хусусияти масофага боғлиқ. Узоқ масофада ҳаракатлар анча фаол бўлади. Ўрта ва яқин масофага яқинлашган сари силжишлар чекланади, ҳаракат майдони қисқариб-тораяди.

Силжиб юришларга ўргатишда оёқларни ҳисобга олиб силжиш ҳамда рақибга яқинлашишга тезда эътибор қаратиш зарур. Таянч оёқда яқинлашиш ёки қисқа қадам тез яқинлашиш учун хизмат қилади, лекин ундан олдин қандайдир алдамчи ҳаракат бажарилади (оёқ ва қўлни силташ, елка билан оғиш).

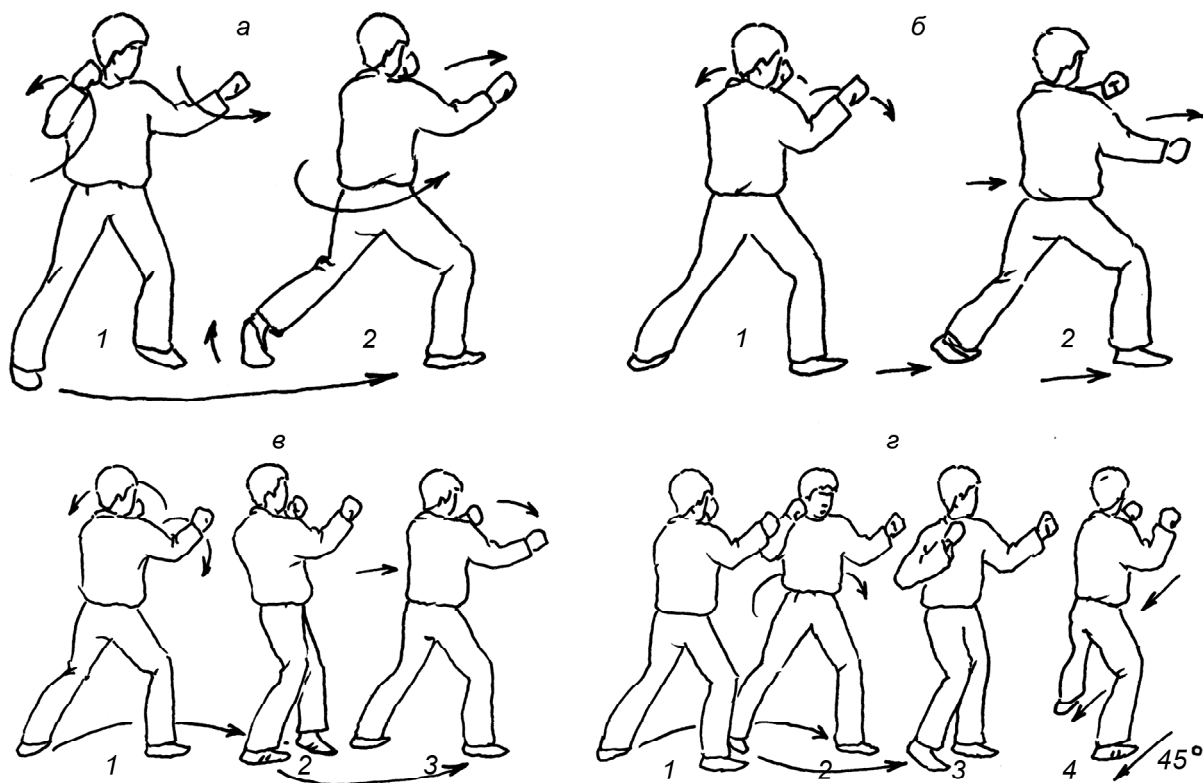
Яқин масофадаги беллашувда силжишлар минимумгача камаяди. Асосий тик туришни ўрганиб бўлиб, дарров силжиб юришларни ўрганишга ўтиш лозим.

Расмнинг А - 1-машқи. «Шердор» ҳолатдан орқа оёқ билан олдинга чаққон қадам билан силжишни амалга оширамыз. Олдин қўл билан силташ қўлланилиб, рақибни чалғитамиз. Ушбу ҳаракатда қўл, гавда ва оёқлар яхлит бирликдек чаққон ҳаракатланиши мақсадга мувофиқдир. (13 а-расм).

Расмнинг Б - 2-машқи. «Шердор» ҳолатдан оёқ товонларини сал кўтариб, ёндош равишда олдинга силжишни амалга оширамыз. Таянч олдинги оёқда бўлади. Гавда, қўллар билан силтаб ҳаракатланиш ёрдамида рақибни чалғитамиз. Ушбу усулни орқага чекинган ҳолда амалга ошириш мумкин. (13 б-расм).

Расмнинг В - 3-машқи. «Шердор» ҳолатидан орқа оёқ билан олдинга қисқа қадам қўямиз, сўнг тезда олдинги оёқ билан тўғрига силжишни бажарамиз. Бу қайчи-силжиш усули рақиб мувозанатини бузишга, фикрини чалғитишда жўда қўл келади. (13 в-расм).

Расмнинг Г - 4-машқи. «Шердор» ҳолатидан орқа оёқ билан олдинга қадам қўйиб, иккала оёқ товонини сал кўтарган ҳолда ён тарафга 45° бурчак оралиғида ёндош силжишни бажарамиз. Ушбу усул рақибнинг қарши ҳужумидан ҳимояланишда қўлланилади. (13 г-расм).



13-расм

Силжишлар пайтида ҳимоя ва оғишларни ёддан чиқармаслик керак. Ўргатиш пайтида энг кўп учрайдиган хатоларга эътибор қаратиш лозим:

- гавда, қўллар, бошнинг ҳолати;
- силжиб юриш пайтида оёқлар оралиғидаги масофа;
- оёқлар, гавданинг зўриқтирилган мушаклари;
- оёқ кафтида сирғалиб юриш пайтида оёқ кафтининг тўғри ҳолати, тос ва елкалар орқада қолмаслиги.

ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИДА САФГА ТУРИШ ВА ҲАРАКАТЛАНИШ МАШҚЛАРИ

Жамоалар тўғрисида ва сафланиш бўйича умумий тушунчалар. Сафда турган жойида ва ҳаракат пайтида бурилишлар. Устозларга рапорт бериш қоидаси. Сафда турганда бирин-кетин санаш. Ҳаракат пайтида ва сафда турган пайтда қайтадан сафланиш усуллари.

Сафда кетаётган ҳолда ҳаракат йўналишини бошқа тарафга ўзгартириш. Сафдан тарқалган ҳолда ажралиб ва яна сафга қўшилиш машқлари. Сафда қадам ташлаб бораётиб ва югуриб ҳаракатланиб бораётган пайтда тўхташлар. Ҳаракат тезлигини ўзгартириш ва назоратда ушлаш.

ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИДА ҚЎЛ БИЛАН ЗАРБАЛАР ТЕХНИКАСИ

А. «ТЎҒРИ-МУШТ-ЗАРБА» – оёқлар елка кенглиги (ҳолати) «диққат» ҳолатидан чап оёқдан оғирликни ўнг оёққа кўчириб, чап оёқ билан олдинга депсиниб қадам қўйилади. Қадам билан баравар икки қўлни муштлаган ҳолда ўнг елка тарафга кўтариб, чап билан билан ёнга ҳимоя ва бир пайтда ўнг қўл билан «тўғри-мушт-зарба» усули бажарилади. Ушбу усулни амалга ошираётганда тосни зарба билан ёндош равишда бурилади ва орқа оёқ товони кўтарилиб зарбанинг мўлжалга етиб боришига имкон яратади. Ўнг тарафга ҳам шундай тарзда бажарилади. (14 а-расм).

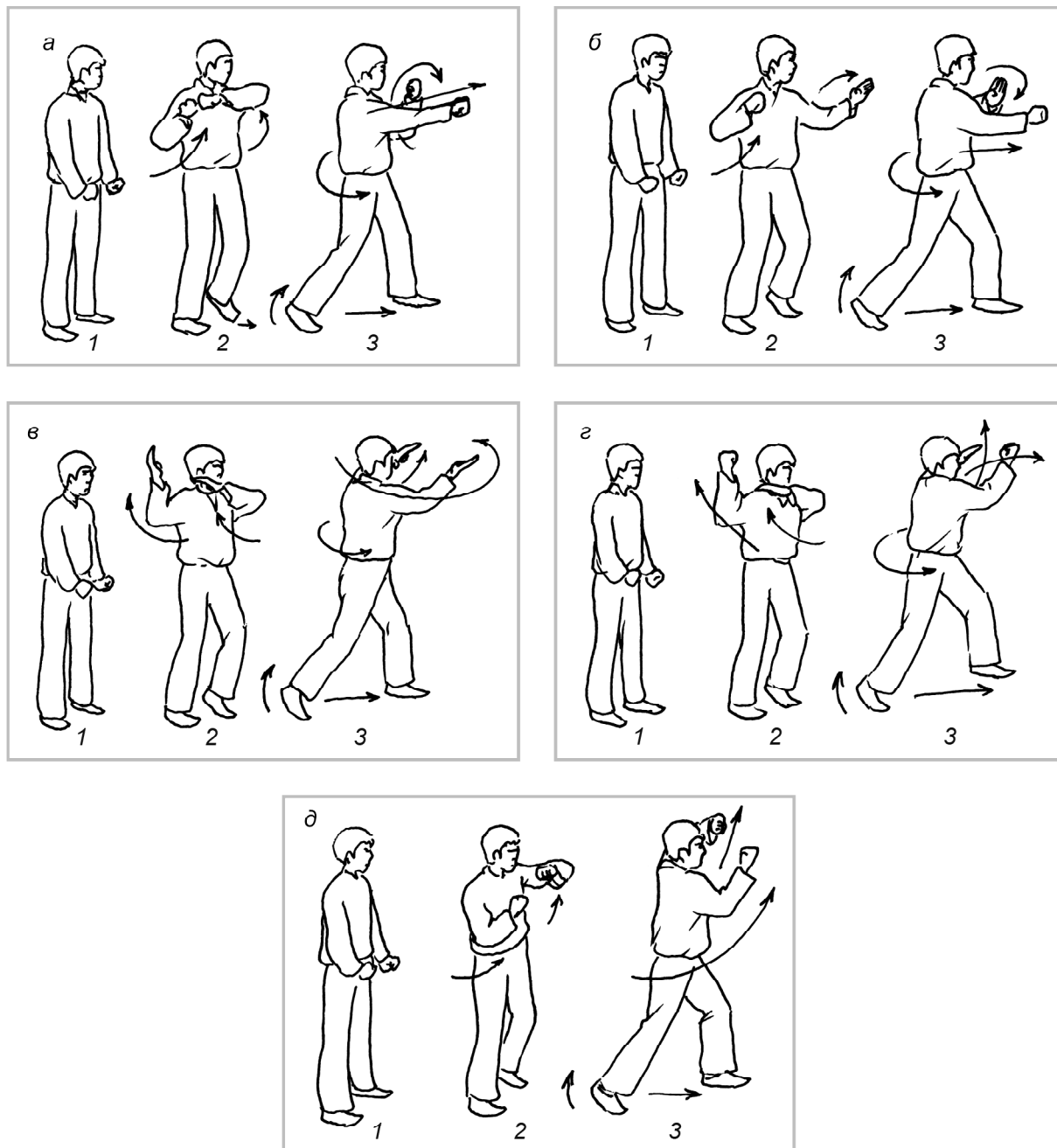
Б. «ТИККА-МУШТ-ЗАРБА» – дастлабки «диққат» ҳолатидан чап оёқдаги оғирликни ўнг оёққа кўчирамиз, чап оёқ билан депсиниб олдинга қадам босамиз. Олдинги чап қўлимизни «ханжар» ҳолатида ушлаб, қўл кафти билан ташқаридан ичкарига ҳимоя бажариб, бир пайтда муштнинг тикка ҳолати билан зарбани амалга оширамиз. Тос зарбага нисбатан ёндош равишда бурилади ва орқа оёқ товони кўтарилади. (14 б-расм).

В. «ХАНЖАР-ҚЎЛ-ЗАРБА» – «диққат» ҳолатидан чап оёқ билан депсиниб олдинга қадам босамиз. Икки қўлни ҳам ўнг елка тарафга кўз баландлигида кўтариб, сўнгра қадам билан бир пайтда ўнг қўл билан «ханжар» зарбасини, чап қўл билан «ханжар-қўл-ҳимояси»ни амалга оширамиз. Тосни зарба билан ёндош йўналишда буриб, орқа оёқ товонини кўтарамиз. (14 в-расм).

Г. «БУРАМА-МУШТ-ЗАРБА» – дастлабки «диққат» ҳолатидан юқорида кўрсатилган техник ҳаракатлар билан икки қўлни ўнг елка томонга кўз баландлигида кўтариб, қадам билан баравар ўнг қўл билан «Бурама-мушт» зарбасини, чап қўл билан «ханжар-қўл» ҳимоясини бажарамиз. Тос ёндош тарзда бурилган, орқа оёқ товонлари кўтарилган. Ушбу усул ҳам юқоридаги усуллар каби ўнг тарафга ҳам бажарилади. (14 г-расм).

Д. «ПАСТДАН-ТЕПАГА МУШТ-ЗАРБА» – «диққат» ҳолатидан чап оёқ товонини кўтариб, оғирлик марказини ўнг оёққа кўчириб, икки қўлни мушт ҳолатида ўнг елка тарафга кўтариб, олдинга чап оёқ билан депсиниб бир йўналишда ўнг қўл билан «пастдан-тепага мушт-зарба» ва чап қўл билан «тепага билан

ҳимоя»ни бажарамиз. Ушбу усулда ҳам тослар фаол ҳаракатда, орқа оёқ тово-ни кўтарилган бўлади. Зарбани ўнг тарафга ҳам худди шундай техник ҳаракат-лар билан амалга оширамиз. (14 д-расм).



14-расм

ЎЗБЕК ЖАНГ САЊАТИДА ОЁҚ БИЛАН ЗАРБАЛАР ТЕХНИКАСИ

А. «ТЎҒРИ ТЕП» – жанговар «шердор» ҳолатидан орқа ўнг оёқни олдинга тизза букилган ҳолатда кўтариб олиб чиқамиз. Оғирлик маркази чап оёқда бўлиб, товон 45°С ташқарига бурилади. Тосни олдинга силтаб, оёқ товонни чўзиб, кафти билан зарба берамиз. Зарбадан сўнг оёқ букилиб, олдинга қадам босилади. Қадам билан бирга баравар равишда «тўғри-мушт-зарба» амалга оширилади. Худди шундай техник ҳаракатлар билан чап тарафга ҳам усулни бажарамиз. (15 а-расм).

Б. «ЯРИМ-АЙЛАНМА-ТЕП» – «шердор» ҳолатидан ўнг оёқни айланма равишда тизза букилган ҳолда олдинга олиб чиқамиз, гавда ва пастдаги чап оёқ товонлари 90°С га ташқарига бурилган. Тос ёрдамида оёқни олдинга силтаб, товон кафти билан «ярим-айланма-теп» зарбасини бажарамиз. Қўллар жанговар ҳолатда елка баландлигида бўлади. Таянч орқа чап оёқда бўлади. Худди шундай тарзда чап томонга ҳам бажарилади. (15 б-расм).

В. «ЁНЛАМА-ТЕП» – дастлабки ҳолат «шердор». Гавда оғирлиги ўнг оёққа ўтказилади. Чап оёқни тизза букилган ҳолда юқорига кўтарамиз, оёқни ён томонга тўғрилаймиз, тосни охиригача чиқариб, танани бурамиз, қўллар кўкрак тўғрисида, таянч оёқ товони ташқарига ёзилган. Зарба берилган пайтда, зарбага ёндош равишда чап қўл «ханжар-қўл» шаклида, орқадаги ўнг қўл мушт билан ҳимоя ҳолатида бўлади. Зарбадан сўнг оёқ яна ўша траекторияда орқага тез тортилиб, олдинга қадам босиб, «ханжар-қўл» зарбаси билан усул мустаҳкамланади. Шу тарзда бошқа тарафга ҳам бажарилади. (15 в-расм)

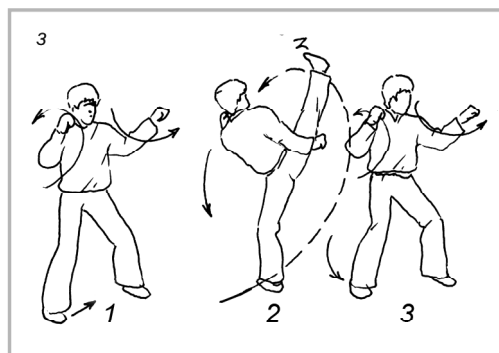
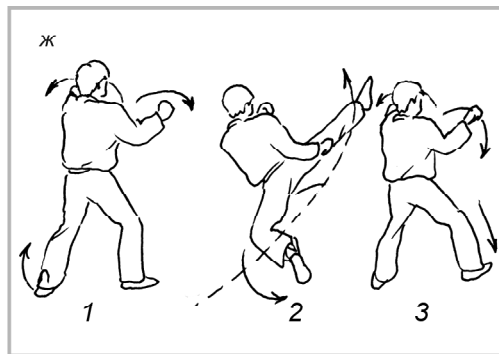
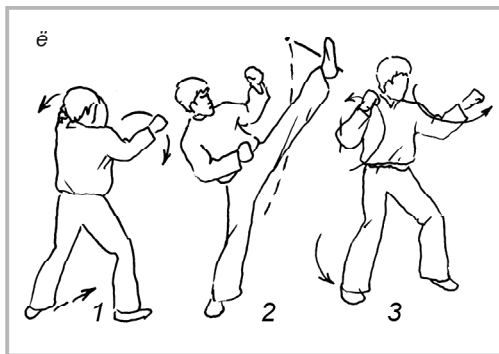
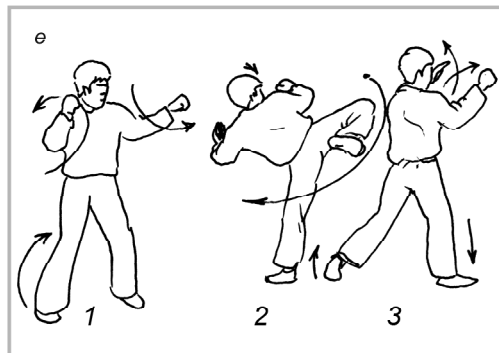
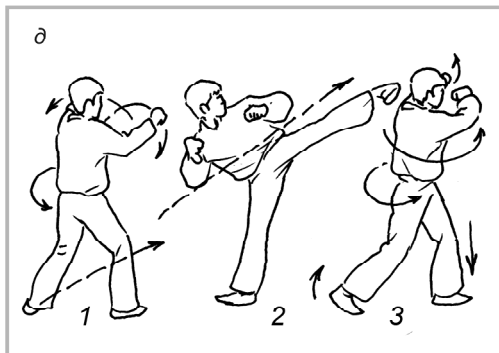
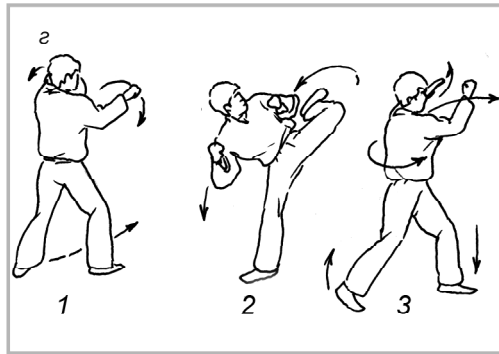
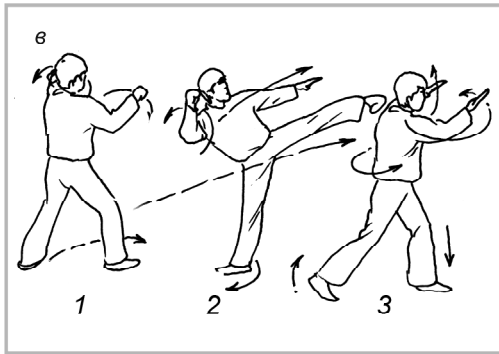
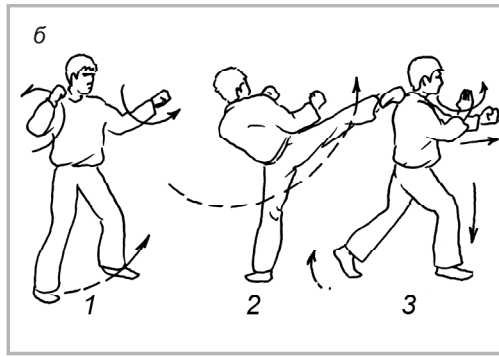
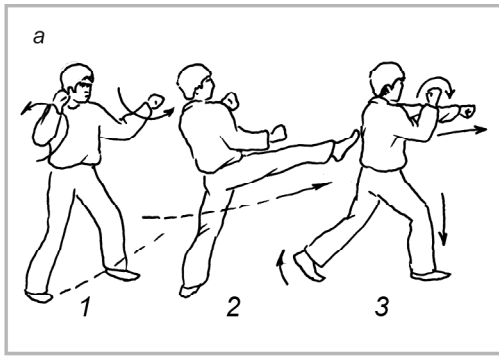
Г. «ИЛМОҚ-ТЕП» – дастлабки ҳолат «шердор», гавда оғирлиги ўнг оёққа ўтказилади. Чап оёқ ярим айлана шаклда ташқи тарафдан мўлжалланган траектория бўйлаб кўтарилади. Гавда зарбага нисбатан ёндош, таянч оёқ товони ташқарига ёзилган. Қўллар мушт ҳолатда гавда бўйлаб ёндош жойлашади. Оёқ товонини орқа тарафи билан илмоқ шаклда зарба берилади, сўнгра ўша оёқ билан олдинга қадам босиб, «бурама-мушт» зарбаси билан усул мустаҳкамланади. Шу тарзда мазкур усулни бошқа тарафга ҳам бажарамиз. (15 г-расм)

Д. «180°С АЙЛАНИБ-ЁНЛАМА ТЕП» – дастлабки ҳолат «шердор», гавда билан орқа томонлама 180°С га айланиб, чап оёқни тизза букик ҳолда кўтарамиз, гавда оғирлиги ўнг оёққа кўчирилади. Тосни охиригача чиқариб, танани зарба троекториясига нисбатан ёндош тарзда ушлаймиз. Таянч оёқ товони зарбага нисбатан қарама-қарши томонга ёзилган. Зарбадан сўнг оёқ тез тортилиб, олдинга қадам босамиз. Қадам билан бир пайтда «ярим-айланма-мушт» зарбасини амалга оширамиз. Бу усулни бошқа томонга ҳам бажарамиз. (15 д-расм)

Е. «АЙЛАНИБ-ИЛМОҚ ТЕП» – дастлабки ҳолат «шердор». Гавда билан орқа томонлама айланиб, ўнг оёқ билан ташқаридан ичкари томонга ярим айланма ҳаракат билан зарбани йўналтириб, мўлжалга етганда оёқ товони билан «илмоқ» зарбасини амалга оширамиз. Гавда оғирлиги чап оёққа ўтади. Зарбадан сўнг ўнг оёқ билан депсиниб қадам қўйиб, мушт билан «силтовчи-зарба» берамиз. Ушбу ҳаракатни чап томонга ҳам бажарамиз. (15 е-расм)

Ё. «ТЕПАДАН-ПАСТГА ТЕП» – дастлабки жанговар ҳолат «шердор». Орқа чап оёқни олдинга баланд кўтариб, пастга силтовчи ҳаракат билан товон таги билан зарба берамиз. Гавда оғирлиги ўнг оёққа тушади ва таянч оёқ товони ташқарига 45°С га ёзилади. Зарба бераётган пайтда гавдани орқага сал ташлаб, тосни олдинга тўла олиб чиқамиз. Бу ҳолат зарбанинг кучли бўлишига ва максимал узунроқ масофага етиб боришини таъминлайди. Шу тарзда ўнг томон билан ҳам зарбани амалга оширамиз. (15 ё-расм)

Ж. «ТЎҒФОН-ТЕП» – дастлабки ҳолат «шердор». Чап елка орқали орқа томон билан айланиб, чап оёқни тизза букилган ҳолатда баланд кўтарамиз, таянч ўнг



15-расм

оёққа кўчирилади. Сўнгра чап оёқни пастга тушира бошлаб, ўнг оёқ билан қайчи ҳаракатда ярим айлана шаклда «тўфон-теп» зарбасини амалга оширамиз. Зарба оёқнинг тепа қисми билан бажарилади. Усулдан сўнг ҳимоя билан дарҳол «шердор» ҳолатига турилади. Шу тарзда бошқа томонга ҳам бажарилади. (15 ж-расм)

3. «КЕСМА-ТЕП» – дастлабки ҳолат «шердор». Орқа ўнг оёқ билан ташқаридан ичкарига ярим айланма ҳаракат шаклида оёқ товонининг ички томони билан зарба берилади. Оғирлик чап оёққа кўчирилиб, гавда имкон қадар тик ушланади, чунки ушбу зарба яқин масофадаги беллашувда кўпроқ қўл келади. Усул қўлланиб бўлингач, дарҳол ҳимоя билан «шердор» ҳолатига қайтимиз. Шу тарзда чап томонга ҳам бажарилади. (15 з-расм)

ЎЗБЕК ЖАНГ САҲЪАТИДА МУШТНИНГ ЗАРБА БЕРУВЧИ ҚИСМЛАРИ

А. «Тўғри-мушт» муштнинг олди қисми. Тўғридан бериладиган қўл зарбалари учун. (16 а-расм)

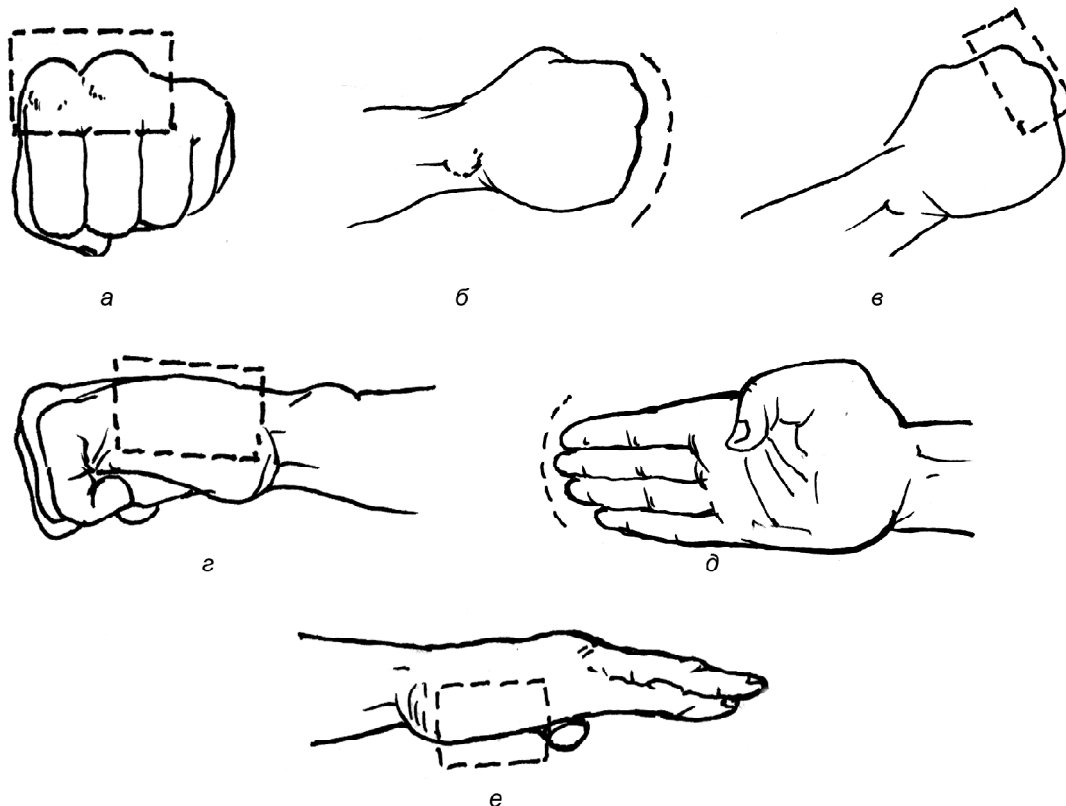
Б. «Тикка-мушт» гавда қисмга тўғридан бериладиган қўл зарбалари учун. (16 б-расм)

В. «Мушт-тепаси» ён тарафдан бош ва гавда қисмларга бериладиган «силтамчи» қўл зарбалари учун. (16 в-расм)

Г. «Мушт-ёни» асосан тепадан пастга қўл билан бериладиган зарбалар учун. (16 г-расм)

Д. «Тикка-ханжар» гавда қисмига тўғридан-тўғри бериладиган қўл зарбалари учун. (16 д-расм)

Е. «Ханжар ёни» асосан бош ва гавда қисмига бериладиган зарбалар учун. (16 е-расм).



16-расм

ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИДА ОЁҚНИНГ ЗАРБА БЕРУВЧИ ҚИСМЛАРИ

А. «Чўзилган-товон-кафти» бош ва гавда қисмларига тўғридан бериладиган оёқ зарбалари учун. (17 а-расм).

Б. «Чўзилган-товон-усти» бош, гавда ва оёқларга ярим айланма шаклда бериладиган оёқ зарбалари учун. (17 б-расм).

В. «Товон қирраси» бош, гавда ва оёқларга ён тарафдан бериладиган оёқ зарбалари учун. (17 в-расм).

Г. «Товон-орқаси» бош, гавда ва оёқларга илмоқ ёки айланма шаклда оёқ билан бериладиган зарбалар учун. (17 г-расм)

Д. «Тизза» бош, гавдаларга тўғри, ярим айланма пастдан-тепага, тепадан-пастга бериладиган оёқ зарбалари учун. (17 д-расм)



17-расм

ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИДА ТЕХНИКА ВА ТАКТИКАНИ ЎРГАНИШ ҲАМДА ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Ўзбек жанг санъати мисолида узоқ ва яқин беллашув олиб бориш техникаси ва тактикаси.

Ўзбек жанг санъати спортчилари асосий ҳаракатлари чап ва ўнг томонлама «шердор» ҳолатида тик туриш, «шердор» ҳолатида зарбалар бериш ҳамда ҳимояланиш. «Шердор»да муштнинг ҳолати, тўғридан, ёндан, тепадан, пастдан зарбалар пайтида муштнинг ҳолати.

«Шердор» ҳолатида ҳимояланишлар ўнг ёки чап қўл билан ҳимоя. Олдинга ва орқага бурилиб ва бурилишсиз қадам қўйиш. Ҳар томонга оғишлар, чекинган ҳолда комбинациялашган ҳимоя «шердор» ҳолатида тўғридан гавдага ҳужум билан битталиқ зарба ва ундан ҳимояланиб, ортга чекиниб, ўнг қўл билан жа-

воб қайтариш. Ўнг оёқда ярим айланма теп зарбасига қарши ҳимояланиш ва узоқ масофада беллашув.

«Шердор»да ўнг оёқда тўғридан гавдага зарба, зарбанинг техник қиймати, олдинга юриш пайтида берилган зарбада оёқнинг ҳолати. Ҳимояланиш: тиззада букилган чап ёки тирсақда тўсилган чап қўл билан тўсиш, ёнга қочиш ўйланган ҳимоя, ўнг оёққа илмоқ теп зарба билан ҳужумга ўтиш ва тўғри ҳужум уюштириш. «Шердор» ҳолатида ҳимояланиш чап оёқда ярим айланма теп гавдага ҳужум қилиш, чап қўл билан ҳимоя ва жавоб ўрнида айланма теп зарбасини қўллаш, узоқ ва яқин масофада бош ва гавдага, тўғри ёки ёндан зарбалар билан ҳужум ва ундан ҳимояланиш, чап оёқда тўғридан бош ва гавдага зарба. Зарбанинг техник қиймати. Зарба берилганда оёқнинг ҳолати ва йўналиши, олди ва орқага юриб зарбалар бериш. «Шердор» ҳолатида ҳимояланишлар. Ўнг ва чап қўлда билан ҳимоя. Ён томонга қочиш, ўйланган ҳимоя. Чап ва ўнг оёқларда илмоқ теп зарбалар билан ҳужум ҳамда ҳимоя. Чап ва ўнг оёқларда тўғридан гавдага битталиқ зарба билан ҳужум ва ҳимоя. Чап ва ўнг қўлларда тўғридан гавдага, чап ва ўнг оёқларда тўғридан бошга битталиқ зарбалар билан ҳужум ва ён томондан ҳужум қилиш. Зарбалардан ҳимояланиш ва чап ёки ўнг қўлда оёқни илиб олиш, ёки айланма теп зарбалар.

Ўнг оёқда тўғридан бошга зарба. Зарбанинг техник қиймати, оёқнинг ҳолати ва йўналиши. Зарба пайтида ҳимояланиш машқлари. Агарда рақибни ўнг оёқда ярим айланма теп зарбаси билан ҳужумга ўтганда, ўнг қўл билан ҳимояланиб, ортга озгина чекинган ҳолда тўфон зарбаси билан бош қисмига тепиш. Чап оёқда тўғри теп зарбаси билан ҳужумга ўтганда ҳимояланиб ва унга жавоб зарбасини бериш, чап оёқ тепилганда бир вақтнинг ўзида ўнг қўл билан оёқни ушлаб, чап қўл билан зарба бериб тезкорлик билан ҳалол усулига олиш. Рақиб ҳужумга ўтганда унга қарши алдамчи ҳаракатлар, ҳар томонга оғишлар, «шердор»да ҳимояланиш ва манёвр олиб бориш. Узоқ-яқин масофаларда зарбалар билан ўқув машғулоти беллашуви, «шердор» ҳолатида ҳимоя ва қарши зарбалар. Спортчи техника ва тактика доирасида шартли ҳамда эркин беллашув ўтказилади.

Узоқ ва яқин масофаларда рақибнинг ҳужуми ва ҳужумга қарши техник ва тактик ҳаракатлар. Ўнг ва чап оёқларда тўғри ва ён томондан бош ҳамда гавда қисмига ҳужум қилиш. Ўнг ва чап қўлларда гавда қисмига зарба бериш. Соф ҳамда ҳалол усулига тушиб қолиш чап ва ўнг оёқда чалиш. Бош ва гавда қисмига бериладиган айланма теп, илмоқ теп, тўфон теп вазиятига қарши тактик ҳужум уюштириш.

Ҳужум ва қарши ҳужумларда бериладиган зарбаларда алдамчи ва манёвр ишлатиш. Машғулоти беллашувлари узоқ ва яқин масофада тактик беллашув олиб бориш. Зарбаларнинг аҳамияти ва унинг самарадорлиги.

Узоқ ва яқин масофаларда беллашув тактик ҳаракатлар. Гилям майдонида ҳийла ва манёвр олиб бориш спортчининг ижобий ва салбий томонларини кўра билиш. Ҳар хил жанговар ҳолати бўлган спортчи билан тактик беллашув. Шарли ва эркин беллашув, текширилган материал доирасида. Спортчини текшириш мақсадида, мусобақаларда ўрта масофада техник ва тактик беллашув олиб бориш. Чап ва ўнг оёқларда тўғри ва ўнг томондан бошга зарбалар. Ҳимояланиш «шердор» ҳолатида тирсақлар букилган ҳолда тўсишлар, ён ва орқага оғишлар, қадамлар билан чекиниш ва ўйланган ҳимояланишлар. Чап ва ўнг қўлда гавда қисмига тўғри ва ёндан тўғри ва бурама зарбалар билан ҳужумлар. Ҳимоя ва қарши томондан ўнг ва чап қўлда гавда қисмига зарба ёки иккала оёқда кетма-кет ярим айланма теп зарбаси. Олдинги оёқни чалиб, гавда қисмига ўнг қўлда зарба бериш.

Шартли ва эркин машғулоти беллашувларда ҳужум ва қарши ҳужумлар олиб бориш. Илмоқ теп, бош ва гавдага зарбалар зарбанинг техник аҳамияти, оёқнинг ҳолати ва йўналиши.

Ўнг ва чап оёқларда тўғри теп зарбалар билан бошга ҳужумлар. Ҳимояланиш машғулоти «шердор» ҳолатида тирсақлар букилган ҳолда тўсишлар ёнга ва орқага оғишлар, қадамлар билан чекиниш. Чап ва ўнг қўлда гавда қисмига тўғри ҳужум. Ҳимояланган ҳолда оёқни ушлаб, «ҳалол» усулида кўтариб ташлаш.

Иккита оёқда зарбалар билан гавда қисмига тўғридан ёки ён томондан ҳужумлар. Ҳимояланган «шердор» ҳолатида гавдага иккита зарбалар билан ҳужумлар. Ҳимояланган «шердор» ҳолатида зарбаларни тўсиб, оёқда тепадан пастга теп зарбаси билан ҳужум. Тўғридан ёки ёнга ўтиб чалишлар ва соф ёки ҳалол усулига қайтариб олишлар. Ўнг ва чап оёқда айланма зарбаси. Ёнга ўтиб оёқда бош қисмига кесма зарба. Орқага бир-икки қадам чекиниб тўфон теп. Рақиб айланма теп зарбаси билан бош қисмига ўтганда, ёнга ўтиб тезкорлик билан илмоқ теп зарбаси ва ҳ.

Ўзбек жанг санъатида ҳар томондан тўғри, ёндан бериладиган зарба ҳужумларига жавоб ечимлари мавжуд. Ҳар ҳил уйғунликда тўғри ва ён томондан бериладиган бош ва гавда қисмига ҳужумлар билан зарбалар. «Шердор» ҳолатида ҳимоя ва қарши томондан бош ва гавда қисмига зарбалар.

Узоқ ва яқин масофадаги беллашув элментлари. Спортчиларнинг беллашув пайтида узоқ ва яқин масофадаги оёқнинг ҳолати. Узоқ масофада рақибнинг ҳаракатларини кузатиб ва тўғри ёки қаршидан ҳужумлар. Яқин масофада рақибни белбоғидан ушлаб «ҳалол» усулига олиш. Ҳужумлар вақтида узоқ ва яқин масофада оғишлар, рақибнинг ҳужумидан фойдаланиш, ҳужумлардан сўнг ортга ёки ён томонга чиқиш усуллари.

Спортчилар ўз рақиблари билан бир томонлама ва ҳар томонлама беллашув олиб борадиганлар билан шартли ва эркин беллашувлар, ўртоқлик учрашуви, туман босқичлари, вилоят мусобақалари, республика чемпионатларида ҳамда юқори чемпионатларида қатнашиш.

«ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИ»ДА III РАЗРЯД ГУРУҲЛАРИ УЧУН МАТЕРИАЛ

Ўзбек жанг санъати спортчилари тик «шердор», «шердор» ва чуқур «шердор» ҳолати, оёқ-қўл ҳаракатлари, Комплекслар, беллашувлар, сакраб тепишлар ва машқлар.

Машқлар – турникда тортилиш 10–12 мартадан, ётган ҳолда қўлларни букиб ёзиш, тўғрига, ўнгга ва чап томонларга оёқларни тўлиқ ёзиш, ўтириб туриш машқи 30 марта ҳамда қисқа масофага югуриш 100 м.га – 14 сония тезликда келиш ва 800 м.га 2.40 сонияга югуриб келиш.

Тик «шердор» – текис турган ҳолда оёқлар текис бўлиб, бел қисми (бўкса) 45°С бурчак остида бўлади. Товонлар ердан силжиган ҳолда сал букилган ҳамда товонлар ердан кўтарилган ҳолатда 45°С да бурилган бўлади.

Чуқур «шердор» ҳолати – гавда қисми тўғри бўлиб, оёқлар елка кенглигида очиқ ва орқа томон кўтарилган бўлади.

Қўл ҳаракатлари – тўғри мушт зарба, ханжар қўл зарба, тик мушт зарба ва бурама зарба.

Оёқ ҳаракатлари – тўғри теп зарба, ярим айланма теп зарба, ёнланма теп зарба ва илмоқ теп зарба.

Сакраб тепиш – югурган ҳолда сакраб, икки оёқ ердан узилган ҳолда 185 см.га тўғри теп зарбасини қўллаш.

Беллашув – спортчи рақиб билан эркин беллашув, бунда қўллаш гавда қисмига тўғридан-тўғри мушт зарбаси, оёқда ярим айланма ва ёнланма теп зарбаси билан бош ёки гавда қисмига зарбалар бериш.

Комплекслар – «Истикбол», «Баркамол авлод» ҳамда «Бердақ» комплекс машқларни аниқлик ва пухталиқ билан қайтариш.

ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИДА II РАЗРЯД ГУРУҲЛАРИ УЧУН МАТЕРИАЛ

«Шердор» ҳолатидан бошлаб 4-томонга ҳаракатлар, машқлар, оёқ-қўлда лапа ва ракеткалар билан машқлар ва сакраб тепишлар, беллашувлар ва комплекс машқлар.

Машқлар – турникда тортилиш 15 марта, ётган ҳолда қўлларни букиб ёзиш 35 марта, тўғрига, ўнга ва чап томонларга оёқларни тўлиқ ёзиш, ўтириб-туриш 40 марта ҳамда қисқа масофага югуриш 100 м га -13, 8, тезликда югуриш ва 800 м.га - 2,38 га югуриб келиш.

Қўлда зарбалар - қўлда лапага битталиқ тўғри мушт зарбаси, ёндан бурама зарба ва тўхтовсиз кетма-кетликда зарбалар фақат гавда қисмига.

Оёқда зарбалар – ракеткага ярим айланма, тўғри теп, ёнланма теп ва илмоқ теп зарбаларида ишлаш, олдинга ва ортга ярим айланма теп зарбалари, ён томонларга ёнланма теп, илмоқ теп зарбаларини қўллаш.

Сакраб тепиш – югурган ҳолда сакраб бир оёқда тўғри теп зарбасини оёқлар узилган ҳолда 190 см.га тўғри теп зарбасини қўллаш.

Беллашув – спортчи рақиб билан эркин беллашув олиб бориш, рақиб ярим айланма теп зарбасига жойида айланма ёки ёнланма теп зарбасини қўллаш, ёнланма тепганда оёқни ушлаб олиб «соф» усулига ўтиш, «шердор» ҳолатида ҳимояланиб, тўғридан оёқни чалиб ёки оёқни ушлаган ҳолда «ҳалол» усулига ўтиш.

Комплекслар – «Амир Темур» ва «Жалолидин Мангуберди» комплексларини аниқлик ва пухталиқ билан бехато қайтариш.

ТИРСАКЛАР БИЛАН ЗАРБАЛАР

А. «ИЧКАРИГА ТИРСАК-ЗАРБА» – рақибнинг ҳужумига қарши ҳимоя билан бир йўналишда олдинги чап оёқ билан депсиниб қадам ташлаб, тирсак зарба берамиз. Усулни қўллаётганда зарба бераётган ўнг тирсак елкаси тос билан ёндош равишда фаол ишлайди. Орқа ўнг оёқ товони кўтарилган бўлиб, зарбанинг эркин ва кучли бажарилишига имкон яратади. Ушбу усул, асосан, яқин масофаларда қўлланилиши сабабли рақиб ҳаракатидан назарни узмаслик ва ҳар доим хушёр бўлишни талаб қилади. Шу тарзда чап тирсак билан ҳам усулни бажарамиз. Зарба рақибни чакка, жағ қисмларига берилади. (18 а-расм)

Б. «ПАСТДАН ТЕПАГА ТИРСАК-ЗАРБА» – ўнг оёқ билан депсиниб олдинга қарши ҳаракатли тирсак зарбасини амалга оширамиз. Ҳимоя зарба билан бир пайтда бажарилади. Ўнг елка ва тосни олдинга олиб чиқамиз, орқа чап оёқ товони кўтарилган, оғирлик маркази ўнг оёқда сақланиб қолади. Зарба рақибнинг ияги тагидан берилади. Чап тирсак билан ҳам шундай тарзда усул қўлланилади. (18 б-расм)

В. «ТАШҚАРИДАН-ТИРСАК-ЗАРБА» – ўнг оёқ билан депсиниб олдинга қадам босамиз. Рақиб зарбасига чап берган ҳолда, ўнг тарафга оғиш усулини қўллаб, сўнгра чап тирсак билан рақиб чакка қисмига зарба берамиз. Бу ҳолатда чап қўл елкаси фаол ҳаракатланади ва олдинга силтаниб зарба кучли ва тез амалга ошишида ёрдам беради. Гавда оғирлиги ўнг оёққа кўчирилади, орқа чап оёқ товони кўтарилади. Ушбу усулни ўнг тарсак билан ҳам шундай тарзда бажарамиз. (18 в-расм)

Г. «ОРҚА-ТИРСАК-ЗАРБА» – ўнг оёқ билан депсиниб ўнг тирсак билан, орқадан ҳужум қилмоқчи бўлган рақибга зарба берамиз. Ўнг елкамиз фаол ҳаракатланади, чап қўл ҳимоя вазифасини бажаради. Зарба рақибнинг гавдаси, нафас чуқурчаси, қовурға қисмларига берилади. Шу тарзда чап томонга ҳам усул бажарилади. (18 г-расм).



18-расм

ЎЗБЕК ЖАНГ САЊАТИДА СПОРТ АНЖОМЛАРИ БИЛАН МАШҚЛАР

Чўзма арқон билан тўғрига машқ: дастлабки ҳолат «шердор». Ўнг оёқ билан тиззани буккан ҳолда тўғри силтовчи зарбалар. Бир марта тизза билан, бир марта «тўғри-теп» зарбаси билан. Гавда оғирлиги чап оёққа кўчирилади. Тосни олдинга чиқариб, таянч оёқ товонини ташқарига ёзамиз. Шу тарзда чап оёқ билан ҳам усулни бажарамиз.

Чўзма арқон билан «ярим айланма» машқ: дастлабки ҳолат «шердор». Ўнг оёқ билан тизза букилган ҳолда ярим айланма шаклда олдинга бир марта тизза, бир марта «ярим-айланма-теп» зарбасини силтаб бажарамиз. Оғирлик маркази чап оёққа кўчади ва товон ташқарига ёзилади. Тосни олдинга чиқариб, гавдани сал орқага тортамиз. Шу тарзда чап оёқ билан ҳам шу усулни бажарамиз.

Чўзма арқон билан ён тарафга машқ: «шердор» ҳолатидан орқа чап оёқни олдинга тортиб, олдинги ўнг оёқ билан «ёнлама-теп» зарбасини бажарамиз. Ўша траектория бўйлаб тезда оёқни орқага тортиб, дастлабки «шердор» ҳолатига қайтимиз. Зарба пайтида тосни тўла олдинга чиқарамиз, гавдани 45 °С орқага ташлаб, таянч чап оёқ товонини ташқарига тўла ёзамиз. Чап оёқ билан ҳам усулни шундай техник тарзда бажарамиз.

Чўзма арқон билан орқа тарафга машқ: дастлабки ҳолат «шердор» ўнг елка орқали 180 °С айланиб, ўнг оёқ билан «айланиб-ёнлама-теп» зарбасини

амалга оширамиз. Гавда орқага 45 °С эгилган зарбага нисбатан ёндош бир чизикда. Таянч чап оёқ товони ташқарига тўла ёзилган. Усулдан сўнг оёқ тез тортилиб, дастлабки «шердор» ҳолатига қайтамыз. Ушбу усулни чап оёқ билан ҳам шундай техник тарзда бажарамиз.

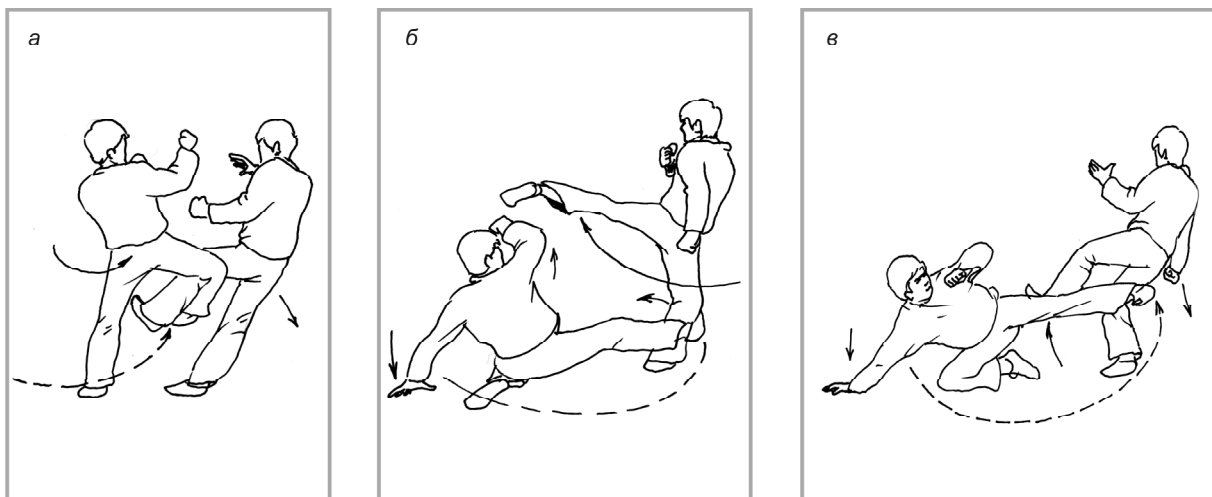
Чўзма арқон билан тепадан пастга оёқ билан машқ: дастлабки ҳолат «шердор». Орқа ўнг оёқни олдинга баланд кўтариб, чўзилган товон таги билан «тепадан-пастга-теп» зарбасини бажарамиз. Тосни олдинга тўла чиқарамиз. Чап оёқ таянч вазифасини ўтайди, товон ташқарига 45 °С ёзилган. Гавдани сал орқага ташлаймиз. Зарбадан сўнг дастлабки «шердор» ҳолатига қайтамыз. Шу тарзда чап оёқ билан ҳам усулни бажарамиз.

ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИДА ЧАЛИШЛАР

А. «ИЧКАРИГА ЧАЛИШ». Юзма-юз турган ҳолатда ўнг оёқ билан рақибнинг оёғидан чалинади. Чалиш усулини муваффақиятли амалга оширишда гавда оғирлигининг кўпроқ қисми таянч чап оёққа тушади. Усул қўллашдан олдин рақибга чалғитувчи ҳаракат қилиб, сўнг чалишни амалга ошириш мақсадга мувофиқ бўлади. Ушбу усулни шу тарзда бошқа томондан ҳам бажарамиз. (19 а-расм)

Б. «ЎТИРИБ ИЧКАРИГА ЧАЛИШ». Юзма-юз турган ҳолатда рақибнинг оёқ зарбасига қарши ҳаракат қўллаб, чуқур ўтирган ҳолда олди ёки орқа ўнг оёқ билан чалинади. Таянч чап оёқ билан бир пайтда чап қўл ҳам таянч вазифасини бажаради. Ушбу ҳаракат мураккаб усуллар тоифасидан ҳисобланиб, спортчидан ўта чаққонлик талаб қилади. (19 б-расм)

В. «ЎТИРИБ ТАШҚАРИДАН ЧАЛИШ». Юзма-юз турган ҳолатда рақибнинг зарбасига қарши ҳаракат қўллаб, чуқур ўтирган ҳолда 180°С орқа томонга айланма ҳаракат шаклида оёқ чап товон орқаси билан чалиш усулини қўллаймиз. Ўнг оёқ ва ўнг қўл таянч вазифасини бажаради. (19 в-расм)



19-расм

ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИДА КЎТАРИБ ТАШЛАШЛАР

А. Рақиб билан яқин масофада юзма-юз келган ҳолатда унинг белидан ушлаб кўтариб ташлаш. Рақибнинг ўнг қўлидан чап қўл билан маҳкам ушлаб, ўнг қўл билан унинг белидан ушланади, оғирлик марказини ўнг оёққа ўтказамиз. Чап қўл билан рақибни тортиб, орқа чап оёқни ичкарига оламиз, ўнг тарафдан тосни буриб кўтариб ташлаймиз. Шу тарзда усулни чап томондан ҳам амалга оширамиз. (20 а-расм)

Б. Рақибни елка орқали кўтариб ташлаш. Чап қўл билан рақибнинг ўнг қўлини маҳкам ушлаймиз, ўнг қўлимизни рақиб қўлининг тагидан ўтказиб елкасидан маҳкам ушлаймиз. Чап оёқ билан чаққон ҳаракат қилиб, ўнг тараф билан елка ва тос ёрдамида рақибни кўтариб ташлаймиз. Шу тарзда чап елка билан ҳам кўтариб ташлаймиз. (20 б-расм)

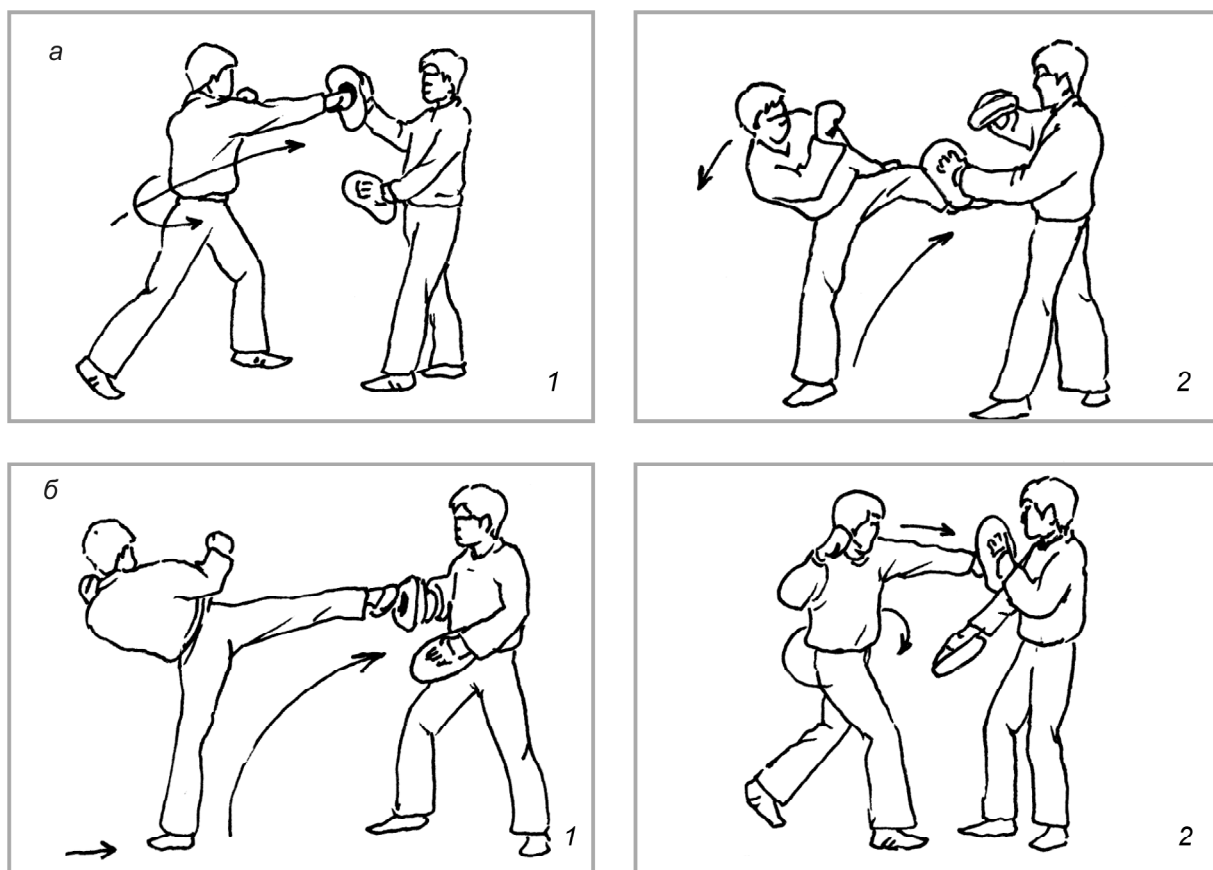


20-расм

ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИДА ЛАПАЛАР БИЛАН МАШҒУЛОТЛАР

А. «Шердор» ҳолатида эркин ҳаракатланиб, ўнг қўл билан «тўғри мушт» зарбасини амалга ошириб, сўнг олдинги оёқ билан «ярим айланма-теп» зарбасини бажарамиз. Қўл зарбасида елка ва тос фаол ҳаракатланади, гавда оғирлиги олдинги оёққа кўчирилиб, орқа оёқ товони кўтарилади. Оёқ зарбасида гавда орқага 45 °С ташланиб, тос олдинга олиб чиқилади. Ушбу усул бошқа тарафга ҳам шу тарзда бажарилади. (21 а-расм)

Б. «Шердор» ҳолатдан олдинги ўнг оёқ билан «сирпаниб ёнлама-теп» зарбаси бажарилади, сўнг орқа чап қўл билан «тўғри-мушт» зарбаси амалга оширилади. Оёқ зарбасида гавда оғирлиги чап оёққа ўтказилиб, таянч оёқ товони ташқарига ёзилади. Қўл зарбасида чап елка ва тос олдинга чиқарилади. Шу тарзда чап томонга ҳам усул бажарилади. (21 б-расм)



21-расм

8.10. ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИ УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК БЎЙИЧА НАЗОРАТ МЕЪЁРЛАРИ

Разряд	Комплекс машқ	Югуриш	Вақт	Турникда тортилиш	Ётган ҳолда қўлларини букиб-ёзиш (отжимание)	Чап ва ўнг томонга оёқ ёзиш (шпагат) тўғрига	Сақраб оёқ билан зарбалар	Пресс тортилиш
III разряд	«Истиклол», «Баркамол авлод», «Бердақ»	100 м – 800 м	13.05 - 2.40	10 – 12 марта	30 марта	Тўлиқ ўтириш	Сақраб тўғри теп – 185 см	20 марта
II разряд	«Амир Темура», «Жалолдин Мангуберди»	100 м – 800 м	13.02 - 2.38	13 – 15 марта	35 марта	Тўлиқ ўтириш	Сақраб тўғри теп – 190 см	25 марта
I разряд	«Етти тирсак», «Мағилоний», «Мирзо Улуғбек»	100 м – 1500 м	13.00 - 5.50	13 – 15 марта	40 марта	Тўлиқ ўтириш	Сақраб тўғри теп – 195 см Тўфон теп – 170 см	30 марта
С.У.Н	«Алпомиш», «Ал- Фарғоний», «Широқ»	100 м – 1500 м	13.00 - 5.50	13 – 15 марта	40 – 45 марта	Тўлиқ ўтириш	Сақраб тўғри теп – 195 см Тўфон теп – 170 см	30 марта
С.У.	23 та комп- лекс машқ	100 м – 1500 м	13.00 - 5.50	13 – 15 марта	40 – 45 марта	Тўлиқ ўтириш	Сақраб тўғри теп – 195 см Тўфон теп – 170 см	30 марта

МУНДАРИЖА

Сўзбоши	3
I БОБ. ЎЗБЕКИСТОНДА ШАРҚ ЯККА КУРАШЛАРИ ТАРИХИ	4
1.1. Жисмоний тарбия ва спорт тизимида Ўзбек жанг санъати спорт тури	4
«Ўзбек жанг санъати»: ютуқлар, тадбирлар	7
1.2. «Ўзбек жанг санъати» миллий қадриятларимизда тутган ўрни	7
II БОБ. ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИ – МУСТАҚИЛЛИК ЙИЛЛАРИДА	9
2.1. Шарқ якка кураши ва жанг санъатлари республика маркази ҳақида	9
2.2. Ўзбек жанг санъатининг асосий ғояси	10
2.3. Ўзбек жанг санъатининг афзалликлари	11
III БОБ. СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ ЖАРАЁНИДА ТИББИЙ НАЗОРАТ. ЖИСМОНИЙ ДАВОЛАШ АСОСЛАРИ	
3.1. Тиббий назоратнинг мақсади, вазифалари ва уни ташкил қилиш шакллари	11
3.2. Шахсий ва ижтимоий гигиена. Жисмоний машқларнинг гигиеник асослари	15
3.3. Ўзбек жанг санъатида спортчининг шахсий гигиенаси	16
3.4. Ақлий ва жисмоний меҳнат гигиенаси	18
3.5. Соғлом бўлай десангиз!	19
3.6. Бадантарбия ва спорт машғулотлари пайтида оқилона овқатланиш	21
3.7. Бадантарбия ва спорт машғулотлари ўтказиладиган жойга, шуғулланувчиларнинг кийими ва пойафзалига қўйиладиган гигиеник талаблар	25
3.8. Бадантарбия ва спорт машғулотларида ўзини ўзи назорат қилиш	27
3.9. Жисмоний ривожланиш Бўй ўсишини кузатиш	30
3.10. Қўкрак қафаси айланасини кузатиш	31
3.11. Ўпканинг тириклик сифимини кузатиш	32
3.12. Жисмоний тайёргарлик. Мушак кучи динамикасини кузатиш	33
3.13. Ҳаракат тезлигини кузатиш	33
3.14. Эгилувчанликни кузатиш	33
3.15. Спортчилар организмнинг айрим ҳолатлари ҳақида	34
3.16. Ўзбек жанг санъатида шикастланишнинг олдини олиш ва биринчи тез ёрдам кўрсатиш	36
3.17. Даволовчи жисмоний тарбия	38
IV БОБ. ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРИДА СПОРТЧИНИ ТАЙЁРЛАШ	
4.1. Спорт машғулотининг асослари	40
4.2. Спортчи тайёргарлиги назариясининг асослари	41
4.3. Спорт машғулотининг вазифалари, тузилиши, усуллари ва йўналишлари	42
4.4. Ўзбек жанг санъатида спорт машғулотининг восита ва услублари	43
4.5. Ўзбек жанг санъатида спортчини тайёрлаш вазифалари	44
V БОБ. ЖИСМОНИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ АСОСЛАРИ	
5.1. Координацион ва унга боғлиқ қобилиятларни ривожлантириш. Координацион қобилиятлар ва унинг мазмунни тўғрисида умумий тушунча	47
5.2. Координацион қобилиятларни тарбиялаш воситалари	47
5.3. Аниқ вақт – маконни билиш қобилиятини тарбиялаш	48
5.4. Мувозанат сақлаш қобилиятини тарбиялаш	49
5.5. Нораціонал мушак таранглигининг пасайиши	49
5.6. Координацион қобилиятларни (КҚ) кўп йиллик машғулот жараёнида мустаҳкамлаш	50
5.7. Куч қобилиятларининг асоси ва мазмуни	50
5.8. Мушак қисқариши турли кўриниш ва режимларининг асосий хусусиятлари	51
5.9. Куч қобилиятларини тарбиялаш услубининг асосий йўналишлари	51
5.10. Куч тайёргарлиги даврида овқатланиш асослари	53
5.11. Тана оғирлигини назорат қилиш услуги	53
5.12. Тезлик қобилиятларини тарбиялаш	54
5.13. Ҳаракатли ҳолатлар тезлигини ривожлантириш услуги	54
5.14. Айрим ҳаракатлар тезлиги ва ҳаракат жадаллигини ривожлантириш услуги	56

НОСИРОВ А. ва бошқалар
ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИ

Мухаррир
Анвар НАМОЗОВ

Техник муҳаррир
Вера ДЕМЧЕНКО

Мусахҳиҳ
Наврўз БЕКМУРОДОВ

Бадий муҳаррир
Уйғун СОЛИҲОВ

Компьютерда саҳифаловчи
Феруза БОТИРОВА

Босишга __.02.2011 й.да рухсат этилди. Бичими 60x84 1\8.
Босма тобоғи 15,0. Шартли босма тобоғи __. Гарнитура «Pragmatica Cyr+Uzb».
Офсет қоғоз. Адади __ нусха. Буюртма № __.
Баҳоси келишилган нарҳда.

«Янги аср авлоди» НММда тайёрланди. «Ёшлар матбуоти» босмаҳонасида босилди.
100113. Тошкент, Чилонзор-8, Қатортол кўчаси, 60.

Мурожаат учун телефонлар:

Нашр бўлими – 273-62-71; Маркетинг бўлими – 128-78-43 факс — 273-00-14;
web-сайтимиз: www.ibook.uz. e-mail: yangiasr@ibook.uz; yangiasravlodi@mail.ru