

mobaynida saqlab turish va yanada rivojlantirish mumkin bo'lsin.

Sportchi shaxsining funksional tayyorgarlik avvalo murakkab muhitda va katta jismoniy nagruzkalar orqali organizmning funksional sistemalarini maqsadga muvofiq, rivojlantirishdan, ya'ni katta muskul funksional va psixik zo'r berishlarga bardosh berishga erishishdan iborat.

Funksional tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlik mashqlari kiritilib ular quyidagilarga ta'sir ko'rsatadi:

1.*Nerv tizimining funksiyasini takomillashtirish.* Markaziy nerv sistemasini shunday tayyorlash zarurki, u katta jismoniy va psixik zo'r berishlarga bardosh berish uchun nerv jarayonining ma'lum kuchiga ega bo'lishi kerak.

2.Barcha funksiyalarni, birinchi o'rinda *bosh miya tomirlarini vegetativ ta'minlashga, yurak qon tomir va nafas olish sistemalarini takomillashtirishga*, shuningdek, chiqarish organlariga ta'sir ko'rsatadi.

3.*Anlizatorlar funksionalarining rivojlantirish* va takomillashtirishni programmalashtirish.

4.*Jismoniy sifatlarni tarbiyalash* uchun suyak muskul sistemasining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Funksional tayyorgarlik shakllari.

1.Funksional tayyorgarlikning ayrim qismlarini barcha mashg'ulotlarga kiritish.

2.Yaxlit mashg'ulotlarni funksional tayyorlash maqsadida o'tkazish.

3.Mashg'ulot sikllariga sog'lomlashtirish tadbirlari (ertalabki gimnastika, sayrlar, turizm)ni kiritish.

Funksional tayyorgarlikni amalga oshirish uchun quyidagilardan foydalanish kerak:

a) tanlash vositalari (cho'milish, bo'shash,holatsizlanish);

b) miyada qon aylanishini boshqaruvchi mashqlar;

v) yuqori muskul sezgisi, vestibulyar va harakat analizatorlari, nafas olish va yurak qon-tomir sistemalari va hokazolarni rivojlantiruvchi mashqlari.

14.2.Sportchini ma'naviy va psixologik tayyorlash

Sportchini ma'naviy tayyorlash o'zining pedagogik muhiti bo'yicha sport faoliyati sharoitida qo'llanilishiga qarab amalga oshiriladigan axloqiy va irodaviy tarbiyalash jarayoni hisoblanadi.

Sport – kuchli irodani talab qiladigan mashaqqatli va murakkab faoliyatdir. Kuchli iroda, maqsad sari intilish. Tashabbuskorlik va sabotlilik fazilatlarini tarbiyalash sportchini tayyorlashning ajralmas qismini tashkil qiladi.

Sportchini tarbiyalash jarayonida quyidagi fazilatlarini rivojlantirish zarur:

- xalq ishiga sadoqat, ijtimoiy va davlat ishini o'z shaxsiy ishidan yuqori qo'yishga intilish, o'z sog'ligi to'g'risida muntazam g'amxo'rlik qilish;

- ijtimoiy mulkka tejamli bo'lish;
- jamoaning amaliy faoliyatida aktiv qatnashish, sport ma'oratini oshirish, turmush sharoitidagihatti-'arakati uchun jamoa oldida javobgarlikni his qilish, shaxsparastlik, jamoa ishiga beparvo qarashga yo'l qo'ymaslik;

Mamlakatning barcha xalqlari bilan do'st bo'lish, boshqa mamlakat xalqlari bilan munosabati mustahkamlash, xalqaro uchrashuvlar jarayonida irqiy ajratishlarga va milliy xurofotlarga beg'araz bo'lish, tinchlik demokratiya va taraqqiyot dushmanlariga qarshi kurashish.

Sportchilarining yuqori *axloqiy fazilatlar*i mehnatda, turli faoliyatda, xatti-harakatlarida, kishilar muomalasida shakllanadi va sport etikasini belgilashda manba bo'lib xizmat qiladi.

Sport etikasi – bu sportchining o'ziga xos faoliyatda (mashg'ulot, musobaqa, ko'rgazmali chiqishlarda vah.k. da) sportchi uchun majburiy bo'lgan xatti-harakatlar normasi va qoidalarining yig'indisidir. Sport etikasining asosi – o'zbek sportchisiga qo'yiladigan axloqiy talablardir.

Ular musobaqalarning talablarida, nizom va programmalarida qonunlashtirilgan: musobaqalarda sportchilar uchun bir xil sharoit yaratish, g'oliblarni aniqlashda ob'ektiv bo'lish, raqib va sudyaga nisbatan hurmatda bo'lish, musobaqalarda havfsizlikni ta'minlash, marosimlarga rioya qilish, sport musobaqalarini targ'ibot va tashviqot qilishdir.

Bu talablar sportchilarimizda yuqori ongli intizomni, jismoniy kamolotga erishish, sog'liqni mustahkamlash va ijodiy uzoq umr ko'rish uchun kurashda sport mehnatsevarligini tarbiyalashga yordam beradi. O'zbek sportchilari yuqori sport yutuqlari va jahon rekordlarini o'rnatishda o'zlarining jamoa bo'lib va aktiv kurashishlari orqali Vatanni va sportini ulug'lashlari, xalqaro miqyosda O'zbekiston sportining bayrog'ini baland tutishlari, shaxsparastlik oldida ta'zim qilmaslik, kamchiliklarga murosasiz bo'lishlari, yoshlarga sport bilan endi shug'ullanuvchilarga o'z sport tajribalarini o'rnatishlari kerak.

Sportchini o'zining tarbiyasisiz tasavvur qilib bo'lmaydi. O'z-o'zini tarbiyalashga intilish, sportchining yetukli ishonchga ega bo'lganligi, irodasi va xarakteridan dalolat beradi. Shaxsiy tarbiya quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- 1) o'z-o'zini tuta bilish, ijobiy va salbiy tomonlarni ajrata bilish, o'z xatti-harakatini tanqidiy baholash, o'zi to'g'risida boshqalarning fikriga quloq solish;
- 2) o'z faoliyati va xatti-harakatlarini tahlil qilishdan iborat.

Shaxsiy tarbiya o'z-o'zini rag'batlantirishga, o'z oldiga majburiyat qo'yishga yordam beradi. O'z-o'zini yengish o'z imkoniyatlariga ishonch hosil qildiradi. O'z-o'zini tarbiyalash shaxsiy xususiyatlariga, madaniyatiga, hayotiy tajribasi va boshqalarga bog'liq bo'ladi.

Psixologik tayyorgarlik. Jismoniy, texnik, taktik va funksional tayyorlash jarayonini boshqarish uchun bilim, malaka va tajriba zarur bo‘ladi. Sportchining ruhiy holatini boshqarish eng murakkab hisoblanadi.

Jismoniy va texnik tayyorgarliklari bir xil bo‘lgan sportchilar bir-biridan fikrlash, sezish, kuzatish hislatlari bilan farq qilishadi, shunga ko‘ra psixologik tayyorgarlik ancha oldinroq boshlanadi. Eng avvalo uni ahamiyati aniqlanadi.

Musobaqa boshlanishida odam hayajonlanadi. Bu- “start oldi holat” bo‘lib, psixik holat o‘zgaradi va organizmda vegetativ o‘zgarishlar sodir bo‘ladi (pulps, qon bosimi ortadi, energiya almashuvi kuchayadi, ichak-qorin faoliyati o‘zgaradi, uyqu buziladi va h.k.). start oldi holati sportchining malakasiga, o‘z kuchiga ishonish darajasiga, sportchini musobaqadan ajratadigan vaqtga, uning nerv faoliyatining xususiyatiga, tayyorgarligiga, uning komandasining uyushqoqligi va o‘zaro moslashuviga bog‘liq bo‘ladi.

Trener sportchiga o‘z irodasini kurashga jalb qilishiga yordamlashuvi zarur.

Musobaqaga yaxshi tayyorlanish uchun ikki holat bilan kurashish zarur:

- 1) bo‘lajak musobaqaga sportchining befarq munosabati
- 2) musobaqaga katta ahamiyat berib, uning bo‘lajak taqdirinihal qiladigandek qarashga yo‘l qo‘ymaslik. Bunda sportchiga qanday natijaga erishishdan qat’iy nazar o‘z imkoniyatidan to‘liq foydalanish muhim ekanligiga ishontirish lozim.

Psixologik tayyorlashda sportchining o‘z kuchiga ortiqcha ishonishi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Psixologik tayyorlash individuallashtirilgan bo‘lishi kerak. Tezkor kuchi talab qilinadigan sport turlarida o‘ta og‘ir, lekin qisqa vaqt davom etadigan zo‘r berishlarga, chidamlilik talab etiladigan sport turlarida esa, uzoq vaqt irodaviy zo‘r berish va charchashga bardosh berishga tayyorlash zarur bo‘ladi.

Sportchini haddan tashqari ruhiy zo‘r berishlardan saqlash va unga chuqur va bir tekis nafas olishni, muzikani tinglab va ijro etishni, o‘z ichida qo‘shiq aytishi, ongli ravishda muskullarni bo‘shashtirish, autogen cho‘kish usullarini qo‘llashni, mimika muskullarining zo‘riqishini yo‘q qilishni (ko‘zlarni yumib kulish, bet qismlarini uqalashni) o‘rgatish zarur.

Tayyorgarlik ko‘rishda murakkab qismlariga diqqatni jalb etishda ideomotor mashq qilish yaxshi yordam beradi.

Faqatgina kuzatuvchan, bilishga intilgan, kuchli irodaga ega bo‘lgan, o‘z emotsiyalarini boshqara oladigan sportchigina yuksak sport natijalariga erishadi.

Mavzu yuzasidan tayanch iboralar

Sportchi shaxsiyati, pedagogik ta’sir, sport formasi, ma’naviy tayyorlash,

psixologik tayyorlash, frontal, individual, guruhli, yillik reja, oylik reja, kunlik reja.

Nazorat uchun savollar.

1. Sportchi shaxsiyatiga pedagogik ta'sir ko'rsatuvchi uslublari qanday?
2. Sport mashg'ulotlarida pedagogik tamoyillar qonuniyatini izohlang.
3. Jismoniy tarbiyada o'rgatish tizimini ayting.