Tanlangan sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati (1-qism)

3-mavzu. Yillik tayyorgarlikning siklliyligi, davlari va bosqichlari: mikrosikl, mezosikl, makrosikllar, ularda tayorgarlik turlarlariga ajratiladigan mashqlar xajmi va shiddati

Ta'lim vaqti :2 soat.

Mikrosikl

Kichik sikllar — mikrosikllar sport trenirovkasi jarayonining eng muhim tarkibiy bo‘g‘inlaridan biri bo‘lib, ularning davomiyligi odatda 4 kundan 14 kungacha bo‘ladi. Amaliyotda esa haftalik, ya’ni yetti kunlik mikrosikllar eng ko‘p qo‘llaniladi. Mikrosikllar mazmuni va tuzilishi ularning oldiga qo‘yilgan asosiy pedagogik va funksional vazifalarga qarab shakllantiriladi.

Mikrosikllarga nom berishda ularning maqsad yo‘nalishi asos qilib olinadi. Jumladan, mashg‘ulot jarayonida sportchini keyingi yuklamalarga tayyorlashga xizmat qiluvchi tortuvchi mikrosikllar, yuqori intensiv yuklamalar jamlangan zarbli mikrosikllar, musobaqaga moslashuvni ta’minlovchi yaqinlashtiruvchi mikrosikllar, bevosita bellashuvlarni qamrab oluvchi musobaqali mikrosikllar, shuningdek, organizmning tiklanishini ta’minlashga qaratilgan tiklovchi mikrosikllar keng qo‘llaniladi.

Mikrosikl doirasida mashg‘ulot yuklamalarining hajmi va shiddati ma’lum cho‘qqilar asosida taqsimlanadi. Yuklama intensivligining maksimal nuqtalariga qarab mikrosikllar bir cho‘qqili, ikki cho‘qqili yoki uch cho‘qqili tuzilishga ega bo‘lishi mumkin. Bunday taqsimot sportchining funksional imkoniyatlaridan samarali foydalanish hamda haddan tashqari zo‘riqishning oldini olishga xizmat qiladi.

Mashg‘ulot kunlari bo‘yicha yuklamalarni joylashtirish jarayoni sport fiziologiyasining muhim qonunlaridan biri — superkompensatsiya qonuniga asoslanadi. Ushbu qonuniyatga ko‘ra, mashg‘ulotdan so‘ng sportchi organizmida yuzaga keladigan tiklanish jarayoni nafaqat yo‘qotilgan resurslarni qayta tiklaydi, balki ularni avvalgi darajadan yuqoriroq bosqichga olib chiqadi. Aynan shu paytda berilgan keyingi yuklama sport natijalarining barqaror o‘sishini ta’minlaydi. Shu

bilan birga, yuklamalarning yo‘nalishi va hajmi mashg‘ulotning rivojlantiruvchi vazifalariga qat’iy bo‘ysundiriladi.

Mashg‘ulotdan keyingi tiklanish vositalari hamda mashg‘ulotdan oldin qo‘llaniladigan rag‘batlantiruvchi usullar sportchi organizmining yuklamalarga moslashuvi va ularni samarali o‘zlashtirish jarayonini optimallashtirishga xizmat qiladi. Ushbu vositalar orqali tiklanish jarayonlari tezlashtiriladi, charchoq kamaytiriladi va keyingi mashg‘ulotlar uchun zarur bo‘lgan funksional tayyorgarlik darajasi ta’minlanadi.

Natijada, mikrosikllar doirasida yuklamalarni ilmiy asosda rejalashtirish, ularni superkompensatsiya qonuniyatlariga mos holda taqsimlash hamda tiklanish jarayonlarini oqilona boshqarish sportchilarning jismoniy, funksional va ruhiy tayyorgarligini uzluksiz va barqaror rivojlantirish imkonini beradi.

Mikrosikllarning mazmuni va tashkil etilishi

Mikrosikl deganda ma’lum bir vazifani bajarishga yo‘naltirilgan va bir necha kun davomida izchil olib boriladigan mashg‘ulotlar majmui tushuniladi. U sport trenirovkasi jarayonining eng kichik, ammo muhim tarkibiy bo‘g‘ini bo‘lib, sportchining joriy funksional holatini boshqarish va rejalashtirilgan yuklamalarni amalga oshirishga xizmat qiladi.

Mikrosikllarning davomiyligi, odatda, 3–4 kundan 10–14 kungacha bo‘lishi mumkin. Amaliyotda eng ko‘p qo‘llaniladigan shakli haftalik, ya’ni yetti kunlik mikrosikllar hisoblanadi. Bunday mikrosikllar kalendar haftasiga mos kelishi hamda sportchining kundalik hayot ritmi bilan uyg‘unlashgani sababli qulay va samarali sanaladi. Mikrosikllar mashg‘ulot jarayonida bajariladigan asosiy vazifalarga ko‘ra turli tiplarga ajratiladi. Ushbu turlar sportchining tayyorgarlik darajasi, trenirovka bosqichi va musobaqa oldi holatiga bog‘liq holda tanlanib, yuklamalarning maqsadga muvofiq taqsimlanishini ta’minlaydi.

Tortuvchi mikrosikl – mashg‘ulot yuklamalarining nisbatan past umumiy hajmi bilan xarakterlanadi. Ushbu mikrosikl davomida yuklama darajasi siklning dastlabki kunlarida yengil bo‘lib, keyingi mashg‘ulotlarda bosqichma-bosqich

oshirib boriladi. Bunday yondashuv sportchi organizmini keyingi, yanada intensiv trenirovka jarayonlariga tayyorlashga qaratilgan.

Tortuvchi mikrosikllarning asosiy vazifasi sportchi organizmini kuchli jismoniy va funksional yuklamalarni qabul qilishga moslashtirishdan iborat bo‘lib, ular asosan tayyorlov davrida qo‘llaniladi. Amaliyotda mazkur mikrosikllar odatda mezosikllarning boshlang‘ich bosqichi sifatida xizmat qiladi va keyingi zarbli yoki rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar uchun zarur funksional zaminni yaratadi.

Zarbli mikrosikl – sportchini texnik-taktik, jismoniy, aqliy hamda integral tayyorgarlikning asosiy vazifalarini samarali hal etishga moslashtirishga qaratilgan bo‘lib, mashg‘ulotlar hajmi va shiddatining nisbatan yuqori darajasi bilan tavsiflanadi. Ushbu mikrosikllarda yuklamalar odatda bosqichma-bosqich oshiriladi yoki zinasimon tarzda kamaytiriladi, bu esa sportchi organizmining funksional imkoniyatlarini maksimal safarbar etishga xizmat qiladi. Zarbli mikrosikllar asosan tayyorlov va musobaqa davrlarida qo‘llanilib, sport natijalarini oshirishda muhim o‘rin tutadi.

Tebratuvchi mikrosikl – sportchi organizmini mashg‘ulot yuklamalariga bosqichma-bosqich moslashtirish, moslashuv jarayonini chuqurlashtirish hamda tiklanish davrida to‘plangan charchoq ta’sirlariga bardoshlilikni shakllantirishga yo‘naltiriladi. Ushbu mikrosikl turida yuklamalar zarbli mikrosiklga o‘xshash bo‘lib, umumiy ish hajmi va intensivligi ma’lum ketma-ketlikda, ya’ni asta-sekin oshirib borish tamoyiliga asoslanadi. Natijada sportchi organizmida funksional barqarorlik kuchayadi va keyingi yuqori yuklamalarga tayyorgarlik darajasi ta’minlanadi.

Yaqinlashtiruvchi mikrosikl – musobaqa oldidan tashkil etiladigan trenirovka sikli bo‘lib, sportchi organizmini musobaqa sharoitlariga maksimal darajada moslashtirishga qaratiladi. Ushbu mikrosikl davomida musobaqa harakatlari takrorlanadi, yuklamalar optimallashtiriladi hamda musobaqadan keyingi to‘liq tiklanish jarayonlarini ta’minlash vazifalari hal etiladi.

Musobaqa mikrosikli – musobaqaning rasmiy dasturi, reglamenti va o‘tkazilish shartlariga qat’iy muvofiq holda shakllantiriladi. Ushbu mikrosiklning

davomiyligi va ichki tuzilishi sport turining o‘ziga xos xususiyatlari, musobaqalar soni, startlar oralig‘idagi vaqt oralig‘i hamda dam olish pauzalarining umumiy hajmi bilan belgilanadi. Mashg‘ulot va musobaqa faoliyati mazkur siklda maksimal darajada uyg‘unlashtirilib, sportchining musobaqa jarayonida barqaror va yuqori sport natijalarini namoyon etishini ta’minlashga yo‘naltiriladi.

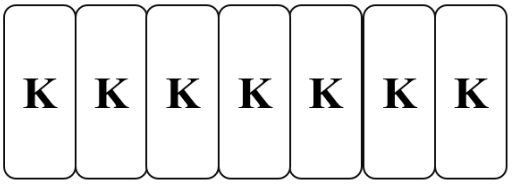
Tiklovchi mikrosikl – musobaqa faoliyati yoki yuqori intensivlikdagi zarbli mashg‘ulotlardan so‘ng sportchi organizmida yuzaga kelgan funksional zo‘riqishlarni bartaraf etish hamda tiklanish jarayonlarini optimal darajada tashkil etishga xizmat qiladi. Ushbu mikrosikl davomida yuklamalar hajmi va shiddati sezilarli darajada kamaytiriladi, asosiy e’tibor fiziologik, psixologik va energetik resurslarni qayta tiklashga qaratiladi. Odatda tiklovchi mikrosikllar musobaqa yoki zarbli mikrosikllarning mantiqiy yakuni sifatida qo‘llanilib, keyingi mashg‘ulot bosqichlariga samarali o‘tish uchun zarur sharoitni yaratadi.

Mikrosikllarda yuklama cho‘qqilarining tuzilishiga ko‘ra tasnifi

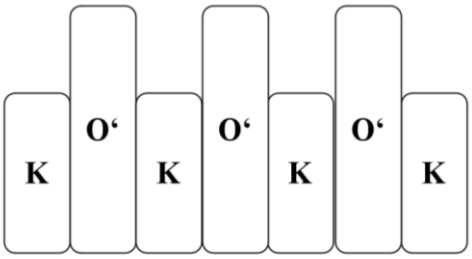
Mikrosikl doirasida mashg‘ulot yuklamalarining o‘zaro uyg‘unlashuvi ularning taqsimlanish xususiyatlariga ko‘ra bir cho‘qqilik, ikki cho‘qqilik va uch cho‘qqilik shakllarga ajratiladi. Ushbu kombinatsiyalar sportchi organizmiga beriladigan yuklamalarning intensivligi va hajmi bo‘yicha farqlanadi hamda trenirovka jarayonining maqsad va vazifalariga muvofiq ravishda shakllantiriladi.

Tiklovchi, bir cho‘qqilik, ikki cho‘qqilik va uch cho‘qqilik mikrosikllar tarkibida qo‘llaniladigan yuklamalar miqdori, shiddati va mazmuni keng diapazonda o‘zgarib borishi mumkin. Biroq bu o‘zgarishlar mikrosiklning mohiyatini belgilovchi asosiy belgilarni o‘zgartirmaydi. Ya’ni yuklamalar kombinatsiyasining ichki tuzilmasi moslashuvchan bo‘lsa-da, mikrosiklning nomlanishi va funksional yo‘nalishi doimiy saqlanib qoladi.

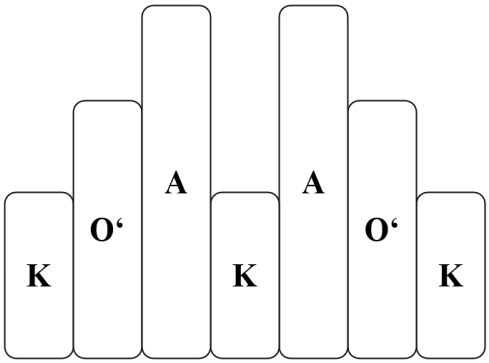
2.2.1-rasm



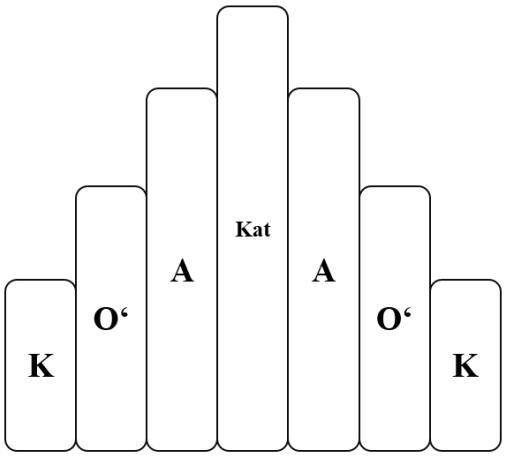
Tiklovchi



Uch choqqilik



Ikki choqqilik



Bir choqqilik

Mikrosikllarning turi mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan jismoniy yuklamalarning hajmi va shiddatiga bog‘liq bo‘lib, u kichik (K), o‘rta (O‘), ahamiyatli (A) hamda katta (Kat.) yuklamalar kombinatsiyasi asosida belgilanadi.

Mikrosiklda jismoniy yuklamalarning mos kelishi

Mikrosikllarni tuzish metodikasi bir qator muhim omillarga tayanadi. Avvalo, ayrim mashg‘ulotlarda jismoniy yuklamalar ta’sirida yuzaga keladigan charchash va undan keyingi tiklanish jarayonlarining o‘ziga xos xususiyatlarini inobatga olish zarur. Chunki organizmning turli yuklamalarga javob reaksiyasi bir xil bo‘lmaydi va bu holat mashg‘ulotlar ketma-ketligini belgilashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, hajmi va yo‘nalishi jihatidan farqlanuvchi jismoniy yuklamalarning yig‘ma (kumulyativ) ta’siri ham mikrosiklni rejalashtirishda alohida e’tiborni talab qiladi. Bunday yuklamalar organizmda bosqichma-bosqich moslashuv jarayonlarini shakllantiradi va mashg‘ulot samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Bundan tashqari, katta jismoniy yuklamalardan keyin tiklanish jarayonlarini jadallashtirish maqsadida kichik va o‘rtacha yuklamalardan foydalanish imkoniyatlari ham metodik jihatdan muhim hisoblanadi. Mashqlarni ana shunday oqilona navbatlashtirish sportchining funksional holatini barqarorlashtirish va umumiy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Organizmning jismoniy yuklamalar va dam olish rejimiga bo‘lgan javob reaksiyalari shartli ravishda uch asosiy turga ajratiladi.

Birinchi tur reaksiyada sportchining mashqlanganlik darajasi eng yuqori sur’atlarda rivojlanadi. Bu holat mashg‘ulot jarayonida kichik, o‘rtacha, ahamiyatli yoki katta yuklamalarning optimal miqdorda, ratsional ketma-ketlik va navbat asosida qo‘llanilishi bilan tavsiflanadi. Aynan shunday muvozanatli rejalashtirish sportchining funksional imkoniyatlarini samarali oshirishga xizmat qiladi.

Ikkinchi tur reaksiyada esa mashqlanganlikning o‘sishi kuzatilmaydi yoki juda sust namoyon bo‘ladi. Bunday holat mashg‘ulot yuklamalarining yetarli darajada rag‘batlantiruvchi bo‘lmasligi, shuningdek, mashg‘ulotlar orasidagi dam olish intervallarining haddan tashqari cho‘zilib ketishi bilan izohlanadi. Natijada organizmda moslashuv jarayonlari yetarli darajada faollashmaydi.

Uchinchi tur reaksiyada sportchida charchash, zo‘riqish va haddan tashqari shug‘ullanish holatlari yuzaga keladi. Bu, asosan, katta hajmli va yuqori intensivlikdagi yuklamalardan ketma-ket va noratsional tarzda foydalanish, shuningdek, tiklanish jarayonlari uchun yetarli vaqt ajratilmasligi bilan bog‘liq. Natijada sportchining umumiy ish qobiliyati pasayadi va salbiy funksional o‘zgarishlar yuzaga kelishi mumkin.

2.2.1-jadval

Trenirovka mikrosikllarida yuklamalarning yo‘nalishi va hajmi.

Kunlar	**Mikrosikillar**					
	Tortuvchi		**Zarbli**		**Tiklovchi**	
	Mashg‘ulotning yo‘nalishi	**Yukla**	**Mashg‘ulotning yo‘nalishi**	**Yukla**	**Mashg‘ulotning yo‘nalishi**	**Yukla**

1	Texnikani takomillashtirish	**A**	Texnikani takomillashtirish	**K**	Kompleksli (ketma-ket)	**O‘**
2	Aerob	**Kat**	Maxsus chidamlilik	**Kat**	Aerob	**O‘**
3	Tezkor	**O‘**	Kompleksli (ketma-ket)	**O‘**	Tezkor	**K**
4	Kompleksli (ketma-ket)	**A**	Tezkorlik	**Kat**	Kompleksli (ketma-ket)	**K**
5	Kompleksli (ketma-ket)	**Kat**	Kompleksli (anaerob va aerob)	**Kat**	Kompleksli (ketma-ket)	**O‘**
6	Aerob	**K**	Aerob	**A**	Kompleksli (ketma-ket)	**K**
7	Dam	**-**	Nazorat musobaqalari	**O‘**	Dam	-

Izoh: K - kichik; A - ahamiyatli; O‘ - o‘rtacha; Kat. - katta;

2.2.2-jadval

Voleybol trenirovkasi uchun mikrosikllarda yuklamalarning yo‘nalishi va hajmi (*2.2.1-jadval asosida tavsiyaviy ahimiyatga ega*)

Kunlar	**Mikrosikillar**					
	Tortuvchi		**Zarbli**		**Tiklovchi**	
	Mashg‘ulotning yo‘nalishi	**Yukla**	**Mashg‘ulotning yo‘nalishi**	**Yukla**	**Mashg‘ulotning yo‘nalishi**	**Yukla**
1	Texnik harakatlarni o‘rganish (qabul, uzatma)	**O‘**	Texnik-taktik mashqlar (hujum kombinatsiyalari)	**O‘**	Kompleks texnika (past intensivlik)	**O‘**

2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik (aerob)	**Kat**	Maxsus chidamlilik (sakrash, tezkorlik)	**Kat**	Aerob tiklovchi mashqlar	**O‘**
3	Tezkorlik va reaksiya mashqlari	**O‘**	O‘yin tezkorligi va qaror qabul qilish	**A**	Tezkorlik (yengil yuklama)	**K**
4	Kompleks mashqlar (texnika + jismoniy sifatlar)	**A**	Hujum va himoya kombinatsiyalari	**Kat**	Kompleks mashqlar (yengil)	**O‘**
5	Kompleks mashqlar (ketma-ketlikda)	**Kat**	Anaerob + aerob yuklama (o‘yin modeli)	**Kat**	Texnikani takrorlash	**O‘**
6	Aerob mashqlar (tiklanish yo‘nalishida)	**K**	O‘yin faoliyati (nazorat o‘yini)	**A**	Kompleks tiklovchi mashqlar	**K**
7	Dam olish	**-**	Tahlil va yengil tiklanish	**O‘**	Dam olish	**-**

Izoh: K - kichik; A - ahamiyatli; O‘ - o‘rtacha; Kat. - katta;

Mikrosikllarda yuklamalarni ketma-ketlik tizimi asosida tashkil etish N.N. Yakovlevning (1947-y.) konsepsiyasiga tayanadi. Ushbu konsepsiya kelgusi trenirovka yuklamasini superkompensatsiya fazasining eng yuqori nuqtasida bajarishni nazarda tutadi.

Agar jismoniy yuklamalar to‘liq tiklanish sodir bo‘lmagan fazada qayta bajarilsa, ular kumulyativ effekt berishi mumkin. Biroq yuklamalar sportchi organizmining adaptatsion imkoniyatlaridan ortib ketsa, bu holat kuchli charchashga, zo‘riqishga va haddan tashqari shug‘ullanganlikka olib kelishi ehtimoli mavjud.

Masalaning murakkab tomoni shundaki, tiklanish jarayonlari turli yo‘nalishdagi jismoniy yuklamalarda geteroxron xarakterga ega, ya’ni kompensatsiya va superkompensatsiya bosqichlarining vaqti bir xil bo‘lmaydi. Energiya bilan ta’minlash mexanizmlarining superkompensatsiya fazasida bir necha bor takrorlanishi boshqa mexanizmlarning, jumladan, qon strukturalari va to‘qimalarning to‘liq tiklanmagan fazasida kechishi mumkin.

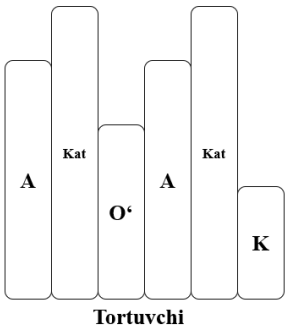
Shu bois trenirovka jarayonida turli funksional zvenolarni yagona kompleks tizimga birlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi (P.K. Anoxin, 1974).

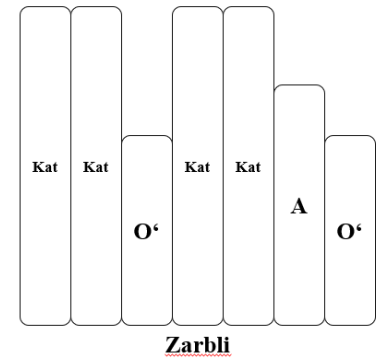
L.P. Matveyev bir nechta mashg‘ulotlar yig‘indisining ta’siri shundan iboratki, alohida mashg‘ulotlarning iz effektlari tiklanish bosqichida bir-biriga qo‘shilganda, yanada aniqroq charchoq holati va superkompensatsiya jarayonini yuzaga keltiradi. Shu bilan birga, kumulyativ samaradorlikka ega bo‘lgan jismoniy yuklamalardan noto‘g‘ri foydalanish hamda yetarli darajada yo‘lga qo‘yilmagan vrach-pedagogik nazorat organizmda ortiqcha charchash holatining rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Mikrosikl strukturasi ko‘p yillik tayyorgarlikning bosqichi, davri va mikrosikl tipiga, shuningdek sportchi tayyorgarligining individualligiga bog‘liq. (*2.2.1-2.2.2-jadval*) 2.2.1-jadvalda keltirilgan orqaga tortuvchi mikrosikllarning to‘lqinsimon yuklamalarini grafik ko‘rinishda tasvirlash mumkin (2.2.2-rasm).

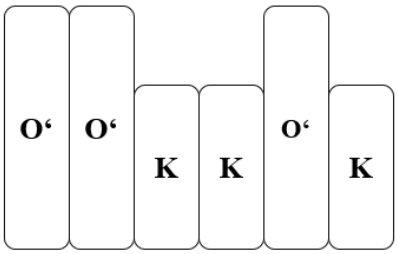
Zarbli mikrosikl tortuvchi mikrosiklga nisbatan yuklamalarning eng katta umumiy hajmi va intensivligiga ega bo‘lib, tiklovchi mikrosikl esa o‘rta va kichik yuklamalar bilan tiklanish jarayonlarini hal qilish uchun mo‘ljallangan.

2.2.2-rasm





Zarbli



Tiklovchi

Har xil mikrosikllarda yuklamalami hafta kunlari bo‘yicha almashinish sxemasi. Yuklamalar: Kat. - katta, A - ahamiyatli, O‘ - o‘rta, K - kichik

2.2.3-jadval

Jismoniy yuklamalaming variantligi psixotipini hisobga olishi kerak.

Kunla	Shaxsning introvertirlangan tipi		Shaxsning ekstravertirlangan tipi	
	Yo‘nalish	Yuklama	Yo‘nalish	Yuklama
1	Texnik-taktik	A	Tezkor	A
2	Tezkor	O‘	Maxsus chidamlilik, texnik-taktik, tezkor	O‘
3	Kompleksli ketma-ket	A	Kompleksli ketma-ket	Kat
4	Aerob	K	Integralli	k
5	Taktik-texnik va integralli__	O‘	Kompleksli ketma-ket	O‘
6	Integralli	K	Integralli	O‘
7	Texnik-taktik	K	Texnik-taktik	K

8	Musobaqa	Musobaqa

Izoh: K - kichik; A - ahamiyatli; O‘ - o‘rtacha; Kat. - katta;

Introvert tipdagi sportchilar uchun mikrosikl tahlili

Introvert sportchilar odatda:

- ichki nazorat kuchli,
- diqqatni uzoq saqlay oladi,
- haddan tashqari kuchli tashqi stimullarga sezgir bo‘ladi.

Jadvaldagi xususiyatlar:

- Mashg‘ulotlar **texnik-taktik** va **kompleks ketma-ket** mashqlarga ko‘proq yo‘naltirilgan.
- Yuklamalar **A → O‘ → K** tarzida nisbatan ehtiyotkorlik bilan o‘zgaradi.
- Aerob va integralli mashqlar **kichik yuklama**da berilib, tiklanishga e’tibor qaratiladi.
- Musobaqa kuni oldidan yuklama pasaytiriladi.

Introvert tip uchun mikrosikl **barqarorlik, haddan tashqari zo‘riqmaslik va sifatli o‘zlashtirishga** xizmat qiladi.

Ekstravert tipdagi sportchilar uchun mikrosikl tahlili

Ekstravert sportchilar:

- tashqi stimullarga tez moslashadi,
- raqobat va yuqori intensivlikda samaraliroq ishlaydi,
- emotsional faolligi yuqori bo‘ladi.

Jadvaldagi xususiyatlar:

- Tezkorlik, maxsus chidamlilik va **integralli mashqlar** ko‘p qo‘llaniladi.
- 3-kunda **Kat. (katta yuklama)** berilishi organizmning yuqori moslashuvchanligiga tayanadi.
- Mashg‘ulotlar dinamik va almashuvchan.
- O‘rtacha yuklamalar tez-tez takrorlanib, ritm saqlanadi.

Ekstravert tip uchun mikrosikl **yuqori intensivlik, raqobat muhiti va emotsional faollikni qo‘llab-quvvatlashga** yo‘naltirilgan.

Tiklanishning pedagogik vositalari trenirovka va musobaqa yuklamalarining yillik rejasini oqilona tuzish bilan bevosita bog‘liqdir. Bunda qo‘llanilayotgan trenirovka vositalari, usullari va ularning yo‘nalishiga ko‘rsatadigan ta’sirchanligi muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, mikro-, mezo- va makrosikllar doirasida trenirovka yuklamalarining hajmi hamda intensivligi o‘zaro mutanosib holda tashkil etilishi tiklanish jarayonining samaradorligini ta’minlaydi.

Mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishda trenirovka mashg‘ulotining yakuniy qismida tiklanuvchi rejimda yuklamalar berilishi organizmning funksional holatini me’yorlashtirishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, maxsus tiklanuvchi yo‘nalishga ega bo‘lgan trenirovka mashg‘ulotlarini mikrosikllar tarkibiga, ayniqsa o‘tish davrida kiritish tiklanish jarayonlarini jadallashtiradi.

Pedagogik tiklanish vositalari tabiiy omillar bilan ham uyg‘un holda qo‘llaniladi. Jumladan, quyosh, havo va suv orqali chiniqtirish mashqlari (issiq va sovuq ta’siri, quyoshning ultrabinafsha nurlari) sportchi organizmining moslashuv imkoniyatlarini kengaytirib, umumiy tiklanish jarayonini samarali tashkil etishga yordam beradi.

Tiklanish jarayonida qo‘llaniladigan **psixologik vositalar va stimulyatsiya usullari** asosan nerv-mushak tizimidagi ortiqcha taranglikni kamaytirishga, asabiy zo‘riqish va ruhiy charchash holatlarini bartaraf etishga xizmat qiladi. Ushbu vositalar sportchilarda kuzatiladigan surunkali charchash sindromi hamda unga yaqin bo‘lgan funksional buzilishlarni yengib o‘tishda muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik moslashuvni ta’minlovchi vosita va usullar qatoriga o‘zini-o‘zi ishontirish texnikalari, autogen mashg‘ulotlar, psixologik jihatdan boshqariladigan trenirovkalar, ta’sir ostidagi uyqu va dam olish rejimlari, ratsional psixoterapiya, gipnoz, mushaklarni bo‘shashtirishga qaratilgan relaksatsiya usullari va boshqa shunga o‘xshash metodlar kiradi.

Tibbiy-biologik tiklanish vositalari esa organizmning qarshilik ko‘rsatish qobiliyatini oshirish, moslashuv jarayonlarini faollashtirish, tiklanish va stimulyatsiya mexanizmlarini qo‘llab-quvvatlash, energiya zaxiralarini to‘ldirish

hamda stress omillariga chidamlilikni kuchaytirishga yo‘naltirilgan. Ushbu maqsadlarda turli fizioterapevtik usullardan foydalaniladi. Jumladan, elektr muolajalari, yorug‘lik va rang terapiyasi, ultrabinafsha nurlantirish, suv muolajalari, ultratovush ta’siri, massaj, manual terapiya, fito- va aerofitoterapiya, dori vositalari, ratsional ovqatlanish tizimi, nafas olish mashqlari, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya etish, kun tartibini to‘g‘ri tashkil etish, uyqu va dam olish rejimiga amal qilish kabi omillar tiklanish jarayonining samaradorligini ta’minlaydi.

Tiklanish vositalarini bir-biri bilan **paralel ravishda yagona kompleks tizimda qo‘llash** mashg‘ulotlardan keyingi tiklanish jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Bunday yondashuv organizmga ko‘rsatiladigan umumiy ta’sirni kuchaytirib, tiklanish jarayonlarining tezroq va to‘liqroq kechishini ta’minlaydi (2.2.4-jadvalga muvofiq).

2.2.4-jadval

Trenirovkadan so‘ng tiklanish vositalarini tanlash va qo‘llash

Tiklanish turi (global ta’sir)	**Tezkor yuklama (tezkorlik, chaqqonlik)**	**Anaerob yuklama (kuch, sakrash, hujum)**	**Aerob yuklama (chidamlilik, o‘yin davomiyligi)**
Issiqlik muolajalari	Iliq evkaliptli vanna – mushak bo‘shashtirish	Issiq archa bargli vanna – qon aylanishni faollashtirish	Iliq dengiz vannasi – umumiy tiklanish
Massaj	Yengil bo‘shashtiruvchi massaj	Chuqur tiklovchi massaj	Tonusni oshiruvchi umumiy massaj
Nur terapiyasi	Ko‘k rangli yorug‘lik bilan ta’sir	Ultrabinafsha nurlantirish (dozalangan)	Ultrabinafsha nurlanish (umumiy)
Suv muolajalari	Iliq dush, kontrast oyoq vannasi	Kontrast dush (issiq–sovuq)	Suzish, iliq suvda harakat

Nafas va relaksasiya	Sekin nafas mashqlari	Diafragmal nafas + mushak relaksasiyasi	Ritmik nafas mashqlari
Aeroionizasiya	Tavsiya etiladi	Tavsiya etiladi	Ayniqsa samarali
Psixologik tiklanish	Autogen mashqlar, vizualizatsiya	Psixologik bo‘shashish, musobaqadan chiqish	Meditatsiya, uyquni normallashtirish

Shu bilan birga, ish qobiliyatini tiklash va stimulyasiya qilishga yo‘naltirilgan vositalar ham **qo‘shimcha funksional yuklama** hisoblanadi. Ularni me’yoridan ortiqcha yoki nazoratsiz qo‘llash salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Xususan, tiklovchi vositalarning haddan tashqari ko‘p ishlatilishi charchoq holatining kuchayishiga, ish qobiliyatining pasayishiga, adaptatsiya mexanizmlarining buzilishiga, ayrim hollarda esa patologik reaksiyalar yoki kasalliklarning yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi.

Ish qobiliyatini boshqarish va tiklanish jarayonlarini samarali tashkil etishda quyidagi asosiy yo‘nalishlarga alohida e’tibor qaratiladi. Avvalo, **tiklanish chora-tadbirlari majmuasidan foydalanish** orqali bajarilgan jismoniy yuklamalardan so‘ng yuzaga keladigan charchoqni qisqa muddatda bartaraf etish muhim hisoblanadi.

Bundan tashqari, **tiklovchi vositalardan foydalanmasdan ham yuklamalar va ularning dinamikasini oqilona navbatlashtirish** orqali yuqori samaraga erishish mumkin. Bunda keyingi mashg‘ulot yuklamasi avvalgi mashg‘ulotdan keyin yuzaga keladigan **superkompensatsiyaning eng yuqori bosqichida** boshlanishi nazarda tutiladi.

Shuningdek, keyingi faoliyatda safarbar etilishi lozim bo‘lgan ish qobiliyatining **ayrim tarkibiy qismlarini tanlab tiklash** tamoyili ham muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, birinchi mashg‘ulotda asosan tezlik xarakteridagi yuklamalar bajarilsa, undan keyingi mashg‘ulotda anaerob (glikolitik) yo‘nalishdagi

yuklamalarga ustuvorlik berilishi tiklanish va adaptatsiya jarayonlarining optimal kechishiga xizmat qiladi.

2.2.5-jadval

Birinchi va ikkinchi mashg‘ulotlarni yuklamasini hisobga olgan holda tiklovchi muolajalarni rcjalashtirish.

1-mashg‘ulot yo‘nalishi	**Tavsiya etiladigan tiklovchi vositalar**	**2-mashg‘ulot yo‘nalishi**
Tezkor–kuch yuklamalari	Iliq evkaliptli vanna; ko‘k spektrli ko‘rinuvchi nurlar bilan nurlantirish	**Aerob yuklamalar**
Aerob yuklamalar	Kislorodli vanna; tonusni oshiruvchi massaj; aeroionizatsiya	**Anaerob yuklamalar**
Anaerob (glikolitik) yuklamalar	Uglerod kislotali vanna; gidromassaj; ultrabinafsha nurlanish	**Aerob yuklamalar**

Umumiy funksional ko‘rsatkichlarni oshirish hamda organizmning issiqlik, stimulyatorlar va boshqa ta’sirlarga tezkor javob berish qobiliyatini rivojlantirish maqsadida yuklama boshlanishidan oldin sportchining ish faoliyatini dastlabki rag‘batlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday yondashuv organizmni mashg‘ulotga tayyor holatga keltirib, keyingi jismoniy yuklamalarning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

O‘rta va baland tog‘li hududlarda mashg‘ulotlar o‘tkazish sportchi organizmining aerob va anaerob imkoniyatlarini kengaytiradi. Natijada standart yuklamalarni bajarishda energiya sarfi tejaladi, gipoksiya sharoitlariga chidamlilik ortadi, tezlik to‘sig‘ini yengib o‘tish imkoniyatlari kengayadi hamda organizmning zahira funksiyalaridan to‘laroq foydalanish qobiliyati rivojlanadi.

Issiq iqlim sharoitida olib boriladigan trenirovkalar tana haroratini saqlab turishga ketadigan energiya xarajatlarini optimallashtiradi. Bu holat sportchiga tejab qolingan energiyani mashg‘ulot yuklamalarining hajmi va intensivligini oshirishga yo‘naltirish imkonini beradi.

Past haroratli muhitda mashg‘ulotlar o‘tkazish esa organizmda modda almashinuv jarayonlarining umumiy faollashuviga olib keladi. Buning natijasida energiya bilan ta’minlash mexanizmlarining quvvati ortadi va sportchi organizmining moslashuv salohiyati kuchayadi.

Soat mintaqalari tez-tez almashadigan sharoitlarda trenirovka qilish ham alohida e’tibor talab etadi. Chunki yuqori malakali sportchilar turli vaqt zonalarida musobaqalarda qatnashishga majbur bo‘ladilar. Bu holat sutkalik biologik ritmlarning buzilishiga olib kelib, sport natijalarining pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois trenirovka vaqtini sun’iy ravishda moslashtirish orqali organizmni yangi vaqt rejimiga tayyorlash muhim hisoblanadi.

2.2.6-jadval

Kun	**Ertalabki trenirovka stimulyatsiyasi**	**Ertalabki yuklama yo‘nalishi**	**Ertalabki tiklanish**	**Kechki trenirovka stimulyatsiyasi**	**Kechki yuklama yo‘nalishi**	**Kechki tiklanish**
Dushanba	Iliq dush	Aerob, o‘rtacha	Iliq tuzli vanna	Sauna	Tezkor–kuch, katta	Iliq evkaliptli vanna
Seshanba	Issiq dush	Anaerob, o‘rtacha	Nafas mashqlari	Tonusni oshiruvchi ishqalash	Aerob, katta	Iliq tuzli vanna

Chorshanba	Kontrast dush	Tezkorlik, o‘rtacha	Evkalipt li vanna	Iliq chuqur vanna	Komplek s (texnika + jismoniy) , o‘rtacha	Issiq xvoyali vanna, gidromass aj
Payshanba	Iliq dush	Kichik anaerob	Passiv dam	Issiq xvoyali vanna	Anaerob, katta	Iliq chuqur vanna
Juma	Kontrast dush	Tezkorlik, o‘rtacha	Evkalipt li vanna	Tonusli ishqalash	Ahamiya tli aerob	Iliq sho‘r vanna
Shanba	Issiq dush	Kichik komplek s	Yengil cho‘zilis h	Iliq dush	Kichik kompleks	Sauna, umumiy massaj
Yakshanb	—	Dam olish	Faol dam	—	—	Passiv tiklanish

Izoh: Birinchi va ikkinchi mashg‘ulotlar orasida tiklovchi muolajalarni rejalashtirish 2.2.5- va 2.2.6- jadvallarda berilgan.

Mezosikl

Mezosikl trenirovka jarayonining muayyan bosqichini yagona tizim sifatida aks ettiradi hamda odatda 3 haftadan 6 haftagacha davom etadi. Amaliyotda eng keng tarqalgan mezosikl turi to‘rt haftalik, ya’ni bir oylik mezosikl hisoblanadi.

Trenirovka jarayonini mezosikllar asosida rejalashtirish va tashkil etish mashg‘ulotlar tizimini izchil va mantiqiy tartibga solish imkonini beradi hamda tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari va bosqichlari bilan uyg‘un holda olib boriladi. Bunday yondashuv jismoniy yuklamalarning optimal dinamikasini ta’minlash, tayyorgarlik jarayonida qo‘llaniladigan turli vosita va usullarning

maqsadga muvofiq uyg‘unlashuvi, pedagogik ta’sir omillari o‘rtasidagi muvozanat va tiklanish tadbirlarining samarali tashkil etilishiga xizmat qiladi. Natijada sportchida zarur bo‘lgan jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarni belgilangan muddatda shakllantirish hamda rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratiladi.

Mezosikllarning mazmuni va tashkil etilishi

Sport trenirovkasi amaliyotida mezosikllar funksional yo‘nalishi va vazifalariga ko‘ra quyidagi turlarga ajratiladi: tortuvchi, bazali, rivojlantiruvchi, nazorat-tayyorgarlik, musobaqa oldi, musobaqa va tiklanish mezosikllari.

Tortuvchi mezosikl sportchini keyingi murakkab trenirovka yuklamalarini samarali bajarishga bosqichma-bosqich tayyorlashga xizmat qiladi. Ushbu mezosiklda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari birgalikda qo‘llanilib, turli xil chidamlilik turlarini rivojlantirish, tezlik-kuch sifatlari va egiluvchanlikni takomillashtirish hamda musobaqa faoliyati uchun zarur bo‘lgan boshlang‘ich ko‘nikma va malakalar bazasi yaratiladi.

Bazali mezosiklning asosiy vazifasi organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, shuningdek texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlikning shakllanishiga erishishdan iborat. Bu davrda katta hajmdagi mashg‘ulot vositalari hamda yuqori intensivlikdagi yuklamalardan keng foydalaniladi.

Rivojlantiruvchi mezosikl jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Ushbu bosqichda yordamchi va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarining katta hajmi va yuqori intensivligi qo‘llanilib, yuklamalarning yo‘nalishi yuqori darajada konsentratsiyalanadi va mashqlar variantlari nisbatan cheklangan bo‘ladi.

Nazorat-tayyorgarlik mezosikli sportchining musobaqa faoliyatiga tayyorgarligining barcha tarkibiy qismlarini yagona tizimga birlashtirishga qaratilgan. Bu bosqichda musobaqa mashqlari va maxsus tayyorgarlik mashqlarining keng majmuasi qo‘llanilib, mashg‘ulotlar musobaqa sharoitlariga maksimal darajada yaqinlashtiriladi.

Musobaqa oldi mezosikli texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikdagi mayda kamchiliklarni bartaraf etish, harakatlarni takomillashtirish va “silliqlash” vazifalarini bajaradi. Bu davrda maxsus tayyorgarlik mashqlari hamda musobaqa sharoitiga taqlid qiluvchi mikrosikllar asosiy o‘rinni egallaydi.

Musobaqa mezosiklining bosh maqsadi sportchining musobaqalarda samarali ishtirok etishini va yuqori natijalarga erishishini ta’minlashdir. Ushbu mezosiklda musobaqa mashqlaridan keng foydalanilib, tayyorgarlikni barqarorlashtiruvchi va tiklovchi mikrosikllar bilan uyg‘unlashtiriladi. Siklik sport turlarida muhim musobaqalar odatda 1–2 oy davom etib, bu davrda bir yoki ikki musobaqa mezosikli tashkil etiladi. Sport o‘yinlarida esa musobaqa mavsumi 6–8 oy davom etib, uning tarkibiga 4–6 ta musobaqa mezosikli kiradi.

Tiklanish mezosikli (o‘tish davri) sportchining organizmini to‘liq tiklash va tibbiy reabilitatsiyani ta’minlashga qaratiladi. Ushbu mezosikl uch bosqichdan iborat bo‘ladi: birinchi bosqichda yuklamalar bosqichma-bosqich kamaytiriladi va davolovchi tadbirlar amalga oshiriladi; ikkinchi bosqichda passiv dam olish va ruhiy reabilitatsiya ustuvor bo‘ladi; uchinchi bosqichda esa faol dam olish jarayonida yuklamalar asta-sekin oshirib boriladi. Bu davrda asosan maxsus bo‘lmagan tiklovchi vositalardan foydalaniladi.

Mikrosikllarning mezosikllardagi moslashuvi

Mezosikl tarkibida mikrosikllarning tuzilishi va o‘zaro uyg‘unlashuvi tayyorgarlik vazifalari, umumiy yuklama darajasi hamda yuklamalardan keyingi tiklanish davomiyligiga qarab sezilarli darajada farqlanishi mumkin. Mikrosikllar avvalgi mashg‘ulotlardan keyin organizmning to‘liq yoki qisman tiklangan holatida, shuningdek, funksional tizimlarning maksimal safarbar etilishini ta’minlovchi nisbiy charchoq fonida ham rejalashtirilishi mumkin.

Trenirovka yuklamalarining kumulyativ samarasi natijasida sportchi organizmi to‘liq tiklanishga ulgurmagan hollarda tiklovchi mikrosiklni kiritish zarurati yuzaga keladi. Jismoniy yuklama va tiklanish oralig‘ini ilmiy asosda hisobga olish ortiqcha charchashning oldini olishga xizmat qiladi (2.2.7-jadval). Tiklanish bosqichida ketma-ket bir nechta mashg‘ulotlar ta’sirida yuzaga keladigan

kumulyativ effekt faqat yuqori malakali sportchilarning organizmi bunday yuklamalarga yetarli darajada bardosh bera olgan taqdirda qo‘llanilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida esa bir mikrosikl yuklamalarining keyingisiga ustma-ust tushishiga yo‘l qo‘yilmaydi. Ular uchun katta va sezilarli yuklamalarga ega mikrosikllar faqat oldingi mikrosikl yuklamalaridan keyin organizmning to‘liq tiklangan holatida amalga oshirilishi lozim. Shu sababli yosh sportchilar tayyorgarligida yuklama darajasi turlicha bo‘lgan mikrosikllarni almashlab qo‘llash ustuvor ahamiyat kasb etadi.

2.2.7-jadval

Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mikrosikllarning baza mezosikllarida yuklamalari

Mikrosikllar raqami	**Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlari**		
	dastlabki	**maxsuslashtirilgan**	**sport takomillashuvi**
1	tortuvchi, o‘rtacha yuklama	ortuvchi, o‘rtacha yuklama, 1 ta katta yuklamali mashg‘ulot bilan	zarbli, 4 ta katta yuklamali mashg‘ulot
2	zarbli, katta yuklamali 2ta mashg‘ulot	zarbli, katta yuklamali 3ta mashg‘ulot	zarbli, 3 ta katta yuklamali mashg‘ulot
3	zarbli katta yuklama, 1 ta mashg‘ulot katta yuklama bilan	zarbli katta yuklama, 2 ta mashg‘ulot katta yuklama bilan	zarbli 6 ta mashg‘ulot katta yuklama bilan
4	tiklovchi, kichik yuklama	tiklovchi**,** kichik yuklama	tiklovchi, kichik yuklama

Mezosikl doirasida zo‘r berib bajariladigan mashg‘ulotlar va tiklanish davrlarining o‘zaro muvofiqligini hisobga olish muhim metodik talab hisoblanadi. Amaliy tajriba va ilmiy kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, yuklamaning intensivligi va davomiyligi tiklanish jarayonining muddatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Birinchidan, zarbli mikrosikllarda yuklama darajasi qanchalik yuqori bo‘lsa, sportchi organizmining funksional tizimlari shunchalik katta zo‘riqishga duch keladi va, tabiiyki, to‘liq tiklanish uchun zarur bo‘lgan vaqt ham uzayadi. Ikkinchidan, zo‘r berib ishlash davri qancha uzoq davom etsa, tiklanish bosqichining davomiyligi ham shunga mutanosib ravishda ortadi. Bu holat superkompensatsiya jarayonining to‘liq namoyon bo‘lishi uchun zarur shart hisoblanadi.

Shu munosabat bilan mezosiklni rejalashtirish jarayonida 2–3 ta zarbli mikrosiklni ketma-ket qo‘llash rejalashtirilganda, ulardan keyin kamida ikki tiklovchi mikrosikl, musobaqa oldi bosqichida esa uchta tiklovchi mikrosiklni kiritish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bunday yondashuv sportchining haddan tashqari charchab qolishining oldini olib, mashg‘ulot yuklamalarining samaradorligini oshiradi.

Umuman olganda, mezosiklning umumiy davomiyligi tayyorgarlik vazifalari, yuklamaning xarakteri va sportchi malaka darajasiga bog‘liq holda 6 haftagacha uzaytirilishi mumkin. Bu vaqt oralig‘ida zo‘r berib ishlash va tiklanish davrlarining ilmiy asosda uyg‘unlashtirilishi sport natijalarining barqaror o‘sishini ta’minlaydi.

2.2.8-jadval

Turli tipdagi mezosikllardagi mikrosikllar yuklamasi.

Mezosikl turi	**Mikrosikllardagi nomerlar va yuklamalar**			
	I-mikrosikl	**II-mikrosikl**	**III-mikrosikl**	**IV-mikrosikl**
Tortuvchi	Tortuvchi – o‘rtacha yuklama	Tortuvchi – o‘rtacha yuklama, 1 ta mashg‘ulot	Zarbli – ahamiyatli, 3 ta mashg‘ulot	Tiklovchi – kichik yuklamalar

		yuqori yuklama bilan		
Bazali	Zarbli – 4 ta mashg‘ulot yuqori yuklama bilan	Zarbli – ahamiyatli yuklamalar, 3 ta mashg‘ulot	Zarbli – 5 ta mashg‘ulot yuqori yuklama bilan	Tiklovchi – kichik yuklamalar
Nazorat–tayyorlov	Zarbli – 5 ta mashg‘ulot yuqori yuklama bilan	Tiklovchi – kichik yuklamalar	Zarbli – 5 ta mashg‘ulot yuqori yuklama bilan	Tiklovchi – kichik yuklamalar
Musobaqa oldi	Zarbli – 4 ta mashg‘ulot yuqori yuklama bilan	Zarbli – katta yuklamalar, 2 ta mashg‘ulot yuqori yuklama bilan	Yondashuvchi – o‘rtacha yuklamalar, 1 ta mashg‘ulot yuqori yuklama bilan	Tiklovchi – kichik yuklamalar
Musobaqa	Yondashuvchi – o‘rtacha yuklamalar, 1 ta mashg‘ulot yuqori yuklama bilan	Musobaqa – musobaqa va kichik yuklamalar	Yondashuvchi – kichik yuklamalar	Musobaqa – musobaqa va kichik yuklamalar

Sportchi ayollarda mezosikllarni rejalashtirishning o‘ziga xos xususiyatiari.

Ayol sportchilarda mezosikllarni rejalashtirish o‘ziga xos biologik va funksional xususiyatlarni hisobga olishni talab etadi. Xususan, ayollar bilan o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda va mezosikllarni sifatli rejalashtirishda ularning organizmi biologik siklning turli bosqichlarida turlicha faollik namoyon etishini inobatga olish muhim ahamiyat kasb etadi.

Jinsiy balog‘at davriga yetgan ayol sportchilar organizmida murakkab va ritmik tarzda takrorlanib boradigan fiziologik-biologik o‘zgarishlar kuzatiladi. Ushbu jarayon tuxumdon–hayz sikli bilan bog‘liq bo‘lib, u organizmning funksional holati va jismoniy ish qobiliyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Hayz sikli odatda besh asosiy bosqichdan iborat bo‘lib (2.2.9-jadval), har bir bosqichda organizmning moslashuvchanligi va yuklamalarga bo‘lgan javobi turlicha namoyon bo‘ladi.

Shu sababli ayol sportchilarning individual hayz sikli jadvaliga muvofiq ravishda mezosikl doirasida o‘quv yuklamalarini rejalashtirish amalga oshiriladi. Odatda bu biologik siklning davomiyligi 28±3 kunni tashkil etadi va mashg‘ulot jarayonining mazmuni hamda intensivligi ushbu davrlar bilan muvofiqlashtiriladi.

Biroq musobaqa oldi mezosikli hamda bevosita musobaqa mezosikli davrida mashg‘ulotlarning tuzilishi hayz sikli bosqichlaridan qat’i nazar, asosan musobaqaning aniq muddatlari va sport natijasiga erishish vazifalariga bo‘ysundiriladi.

2.2.9-jadval

Hayz sikli bosqichlarining xususiyatlari.

Bosqich	**Bosqich nomi**	**Davomiyligi (kun)**	**Organizmning funksional holati**	**Ruxsat etilgan yuklama darajasi**
I	Hayz ko‘rish	3–5	Funksional holat past, asabiylashish kuchayadi	O‘rtacha
II	Proliferativ	7–9	Ish qobiliyati barqarorlashadi, umumiy holat o‘rtacha	Katta
III	Ovulyatsion	4–5	Ishchanlik pasayadi, asabiylik kuchayadi	O‘rtacha
IV	Luteal	7–9	Funksional imkoniyatlar o‘rtacha darajada	Katta

V	Hayz oldi	3–5	Ish qobiliyati juda past, samaradorlik kamayadi, texnik-taktik xatolar ko‘payadi	Kichik

Izoh: Hayz sikli 28 ± 3 kun davom etuvchi individual biologik jarayon bo‘lib, mezosikllarni rejalashtirishda asosiy biologik omil sifatida hisobga olinadi. II va IV bosqichlar katta yuklamalar berish uchun eng qulay davr hisoblanadi. I, III va V bosqichlarda yuklamalar kamaytiriladi yoki texnik-taktik va tiklovchi mashg‘ulotlarga ustuvorlik beriladi. Musobaqa oldi va musobaqa mezosikllarida mashg‘ulot tuzilmasi hayz sikliga emas, balki musobaqa taqvimiga bo‘ysundiriladi.

Har bir ayol sportchining hayz sikli davrida mashg‘ulotlarda ishtirok etishi yoki musobaqalarda qatnashish imkoniyati masalasi murabbiy hamda tibbiy xodim tomonidan individual ravishda baholanadi va hal etiladi. Sportchining umumiy tayyorgarlik darajasi, sog‘lig‘i va funksional holati ushbu qarorni qabul qilishda asosiy mezon hisoblanadi.

Tayyorgarlik darajasi yetarli bo‘lmagan sportchilarni hayzdan oldingi hamda hayz ko‘rish bosqichlarida musobaqalarda ishtirok etishiga yo‘l qo‘ymaslik tavsiya etiladi. Hayz ko‘rish davrida mashg‘ulotlarning davomiyligi va umumiy yuklamasi qisqartiriladi. Ushbu davrda asabiylik, qorinning pastki qismida, bel sohasida yoki boshda og‘riq kabi noxush holatlar kuzatiladigan sportchilar mashg‘ulotlar va musobaqalardan vaqtincha ozod etilishi lozim.

Faqat shifokor ruxsati bilan hayz davrida mashq bajarishga qodir bo‘lgan, sog‘lom, yetarlicha tayyorlangan va yuqori malakali ayol sportchilargina musobaqalarda qatnashishi mumkin. Amaliy tajribalar shuni ko‘rsatadiki, ayrim sportchilar hayz davrida ham yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etib, yuqori natijalarga erishadilar. Biroq bunga erishish uchun ular organizmini bosqichma-bosqich, uzoq muddat davomida maxsus tayyorlashlari zarur.

Makrosikl

Katta sikllar, ya’ni **makrosikllar**, odatda sport tayyorgarligining yakunlangan va puxta rejalashtirilgan dasturiga ega bo‘lib, sportchilarni mavsum davomida eng muhim musobaqalarda yuqori sport natijalarini namoyon etishga yo‘naltiriladi. Bunday tugallangan tayyorgarlik sikllariga yarim yillik va yillik mashg‘ulot sikllari kiradi hamda ular turli darajadagi chempionatlar va nufuzli musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish jarayonini o‘z ichiga oladi.

Sport tayyorgarligining **yillik sikli** asosiy makrosikl sifatida qaraladi va u ma’lum davrlar hamda bosqichlarga ajratilgan holda tashkil etiladi. Yillik siklning tuzilishi sport turining o‘ziga xos xususiyatlari va sportchining malaka darajasiga bog‘liq ravishda o‘zgarib boradi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishda sport turi, musobaqalar kalendari hamda sportchining individual tayyorgarlik darajasi albatta inobatga olinadi.

Makrosikllarning mazmuni va tashkil etilishi

Makrosikllarning asosiy turlari sport tayyorgarligining davomiyligi va musobaqalar tizimiga bog‘liq holda farqlanadi. Jumladan, **2 yildan 4 yilgacha davom etadigan ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlari** yuqori natijali sport uchun xos hisoblanadi.

Agar chempionatlar yiliga bir marotaba o‘tkazilsa, **tayyorgarlikning yillik sikli** qo‘llaniladi. Qishki va yozgi chempionatlar muntazam tashkil etiladigan sport turlarida esa **yarim yillik tayyorgarlik sikllari**dan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

“Individual imkoniyatlarni maksimal darajada amalga oshirish” bosqichi to‘rt yillik makrosikl ko‘rinishida tashkil etilib, sportchilarni Olimpiya o‘yinlariga kompleks va tizimli tayyorlashga yo‘naltiriladi. Ushbu bosqichda sportchining jismoniy, texnik-taktik, funksional va ruhiy salohiyatini eng yuqori darajada namoyon etish maqsad qilib olinadi.

Trenirovkaning yillik sikli bitta makrosikl asosida tashkil etilganda bir siklli, ikkita makrosikl asosida olib borilganda esa ikki siklli tuzilma sifatida tavsiflanadi. Har bir makrosikl o‘z tarkibiga uchta asosiy davrni qamrab oladi: tayyorlov, musobaqa va o‘tish davrlari.

Yillik rejalashtirishning ikki siklli tuzilmasida yozgi va qishki chempionatlarga tayyorgarlik alohida ajratilib, trenirovka jarayoni shu musobaqalar kalendariga mos holda rejalashtiriladi. Bunda davrlar quyidagi ketma-ketlikda tashkil etiladi: tayyorlov – musobaqa – o‘tish – tayyorlov – musobaqa – o‘tish (2.2.10-jadval).

Mazkur jadvalda trenirovka jarayonining siklliligi bo‘yicha turli variantlar aks ettirilgan bo‘lib, davrlarning davomiyligi va ularning vaqt jihatidan joylashuvi sport turining xususiyatlari hamda sportchining ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlariga bevosita bog‘liq holda belgilanadi.

2.2.10-jadval

<table>
<tr><th rowspan="2">Yillik sikl turlari</th><th colspan="12">Yillik tayyorgarlik siklining davirlari oylari</th></tr>
<tr><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th></tr>
<tr><td>Bir siklli (chang‘i poygalari)</td><td colspan="8">Tayyorlov</td><td colspan="3">Musobaqa</td><td colspan="2">O‘tish</td></tr>
<tr><td>Ikki siklli (suzish)</td><td>O‘tish</td><td colspan="3">Tayyorlov</td><td colspan="3">Musobaqa</td><td colspan="4">Tayyorlov</td><td colspan="2">Musobaqa</td></tr>
<tr><td>Ikki siklli (yengil atletika)</td><td>O‘tish</td><td colspan="4">Tayyorlov</td><td colspan="3">Musobaqa</td><td>O‘tish</td><td colspan="3">Tayyorlov</td><td colspan="2">Musobaqa</td></tr>
<tr><td>Bir siklli (xokkey)</td><td colspan="3">Tayyorlov</td><td colspan="8">Musobaqa</td><td colspan="2">O‘tish</td></tr>
<tr><td>Bir siklli (futbol)</td><td colspan="6">Musobaqa</td><td colspan="3">O‘tish</td><td colspan="3">Tayyorlov</td><td colspan="2">Musobaqa</td></tr>
<tr><td>Ikki siklli (moslashuvchan) (voleybol)</td><td>O‘tish</td><td colspan="3">Tayyorlov</td><td colspan="4">Musobaqa</td><td>O‘tish</td><td colspan="3">Tayyorlov</td><td colspan="2">Musobaqa</td></tr>
</table>

Izoh: Tayyorlov davri.Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish, o‘yin modellarini shakllantirish. Musobaqa davri

Milliy chempionat, kubok o‘yinlari, xalqaro turnirlar; sport formasi cho‘qqisini saqlash va barqaror natija ko‘rsatish. O‘tish davri. Faol dam olish, tiklanish, sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlar, psixologik reabilitatsiya.

Yillik tayyorgarlik siklining tuzilishi.

Yillik tayyorgarlik sikli sport trenirovkasi jarayonining asosiy tashkiliy shakli bo‘lib, u **tayyorlov**, **musobaqa** va **o‘tish** davrlaridan iborat yagona tizimni tashkil etadi.

Tayyorlov davri o‘z tarkibiga tortuvchi, bazali, rivojlantiruvchi hamda nazorat-tayyorlov mezosikllarini qamrab oladi. Aynan shu davrda sportchining har tomonlama tayyorgarligi uchun mustahkam poydevor yaratiladi. Tayyorlov davri ikki bosqichga bo‘linadi:

– **umumiy tayyorlov bosqichi**, unda tortuvchi, bazali va rivojlantiruvchi mezosikllar orqali sportchining umumiy jismoniy va funksional imkoniyatlari rivojlantiriladi;

– **maxsus tayyorlov bosqichi**, bu yerda bazali-rivojlantiruvchi hamda nazorat-tayyorlov mezosikllari asosida sportchining musobaqaga yo‘naltirilgan tayyorgarligi shakllantiriladi.

Musobaqa davri musobaqa oldi va bevosita musobaqa bosqichlarini o‘z ichiga oladi. Ushbu davrning asosiy vazifasi sportchining integral tayyorgarligini mukammallashtirish hamda musobaqalarda samarali ishtirokini ta’minlashdan iboratdir.

O‘tish davri odatda uch yoki to‘rt bosqichdan tashkil topadi:

1. yuklamalarni bosqichma-bosqich kamaytirish orqali faol tiklanish;
2. faol dam olish va tibbiy reabilitatsiya;
3. passiv dam olish;
4. organizmni navbatdagi makrosiklga tayyorlash.

Mazkur davrning asosiy vazifasi sportchining yillik tayyorgarlik siklida to‘plangan jismoniy, funksional va ruhiy salohiyatini to‘liq tiklashdan iborat.

Yillik tayyorgarlik siklida davrlar va bosqichlarning davomiyligi bir qator omillarga bog‘liq holda belgilanadi. Jumladan: sport turining o‘ziga xos xususiyatlari, raqobat faoliyatining tuzilishi, sport tayyorgarligi modeli, ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichi, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarning rivojlanish qonuniyatlari, sportchining individual morfofunksional imkoniyatlari, moslashuv resurslari, oldingi makrosikllarning xususiyatlari, mashg‘ulot va musobaqalarning shaxsiy taqvimi, tayyorgarlikni tashkil etish shart-sharoitlari, iqlim va ob-havo omillari, trenirovka va musobaqa jarayonining moddiy-texnik ta’minoti, shuningdek, tibbiy-biologik xizmat va tibbiy-pedagogik nazorat darajasi.

Trenirovka jarayoniga ta’sir etuvchi omillarning rang-barangligi makrosiklning umumiy tuzilishini, uning davrlari va bosqichlarini belgilab beradi. Davrlashtirish va bosqichlarga ajratish o‘quv-mashg‘ulot jarayonini samarali rejalashtirishga imkon yaratadi.

Turli sport turlarida mashg‘ulotlar va musobaqa davrlarining davomiyligi sezilarli farq qiladi. Masalan, suzish, yengil atletika, konkida uchish kabi siklik sport turlarida bir yoki ikki davrli rejalashtirishda musobaqa davri sport o‘yinlariga nisbatan 1,5–2,5 baravar qisqaroq bo‘lishi mumkin. Mavsumiy sport turlari uzoq tayyorlov davri va nisbatan qisqa musobaqa davri bilan ajralib turadi, ayrim sport turlarida esa (masalan, tennisda) yil davomida musobaqalar o‘tkaziladi.

Ko‘p yillik tayyorgarlikning boshlang‘ich bosqichlarida tayyorlov davri uzoqroq, musobaqa davri esa qisqaroq bo‘ladi. Yuqori malakali sportchilar tayyorgarligida esa buning aksi kuzatiladi: tayyorlov davri qisqarib, musobaqa davri yilning katta qismini egallaydi.

Umumiy tayyorlov bosqichi quyidagi asosiy vazifalarni hal etadi: sportchining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, asosiy funksional tizimlar imkoniyatlarini kengaytirish, zarur sport-texnik va ruhiy sifatlarni rivojlantirish, sport natijasini belgilovchi muhim jismoniy sifatlarni tanlab takomillashtirish, shuningdek, katta yuklamalarni ko‘tara olish qobiliyatini shakllantirish. Bu bosqichda musobaqa mashqlarining ulushi nisbatan kam bo‘ladi.

Maxsus tayyorlov bosqichi sport formasini shakllantirishga yo‘naltiriladi. Bu bosqichda musobaqaga yaqinlashtirilgan mashqlar ulushi oshiriladi, tezlik va musobaqa chidamliligi kabi kompleks sifatlar rivojlantiriladi, tor mutaxassislikka yo‘naltirilgan maxsus ish qobiliyati kuchaytiriladi, texnik-taktik ko‘nikmalar takomillashtiriladi hamda trenirovka jarayonining integral xarakteri yaqqol namoyon bo‘ladi.

Musobaqa davri mashg‘ulotlar musobaqa oldi va musobaqa bosqichlariga bo‘linadi. Musobaqa oldi bosqichi tekislovchi va musobaqaga tayyorlov mezosikllarini o‘z ichiga olishi mumkin. Musobaqa bosqichi esa barqarorlashtiruvchi, sayqallovchi, musobaqa va tiklovchi mikrosikllardan tashkil topib, sportchining yuqori natijalarga erishishini ta’minlashga xizmat qiladi.

O‘tish davri tibbiy reabilitatsiya, passiv va faol dam olish bosqichlaridan iborat bo‘lib, bu davrda yil davomida to‘plangan charchoq bartaraf etiladi, jarohatlar davolanadi va organizm navbatdagi yillik tayyorgarlik sikliga bosqichma-bosqich tayyorlanadi.

Sport mashg‘ulotlarini davriylashtirish muammolari

Sport trenirovkasini davriylashtirish muammolari turli toifali sportchilar tayyorgarligini yil davomidagi siklida yuklamalarning bo‘linishi bilan bog‘liq. L.P. Matveyevning fikricha, yillik tayyorgarlik siklining umumtayyorlov bosqichida hajmli yuklamalar 1- va 2-intensivlik zonalarida o‘sishi kerak va bosqich oxiriga kelib maksimumga yetadi (100%), 3–4-intensivlik zonasidagi yuklamalar esa ancha sekin kattalashadi. Yillik siklning maxsus tayyorlov bosqichida 1–2-zona hajmli yuklamalari pasayadi va 3–4-intensivlik zonasi yuklamalariga o‘rin bo‘shatadi, ular musobaqa davrida o‘zining maksimumiga erishadi (100%). O‘tish davrida barcha yuklamalar maksimal darajadan 5–10 % ga pasayadi.

L.P. Matveyev bo‘yicha sport trenirovkasini davriylashtirish sportchi organizmini musobaqaga tayyorlashga yordam beradi, musobaqada yuqori sport natijalarini ko‘rsatishga imkon yaratadi, o‘tish davrida esa organizm yuklamalardan, shikastlanish va jarohatlardan so‘ng tiklanadi. Ushbu yillik tayyorgarlik sikli jadvali dars yoki o‘quv mashg‘ulotiga mos keladi: tayyorlov qismi organizmni katta

yuklamalarni ko‘tarishga tayyorlaydi, darsning asosiy qismida organizm katta yuklamalar oladi yoki musobaqa jismoniy tayyorgarligini namoyon etadi, mashg‘ulotning yakuniy qismida esa organizm funksiyalarini tiklash bo‘yicha tadbirlar o‘tkazilib, boshlang‘ich holatiga yetkaziladi. Mashg‘ulotning ushbu davrlashgan tarzda tuzilishi fiziologik jihatdan o‘zini oqlaydi.

Yuqori malakali sportchilar uchun yillik mashg‘ulot siklida yuklamalarning hajmi, intensivligi va ta’sir yo‘nalishi bo‘yicha taqsimlanishi haqidagi bahs hozirgacha davom etmoqda.

Bolalar va ommaviy sport bo‘yicha uzoq muddatli mashg‘ulotlarning boshlang‘ich (dastlabki) va umumiy tayyorgarlik asosiy bosqichlarida “o‘zaro moslashish” mexanizmi amalda bo‘lganda ushbu sxema samarali ishlaydi.

Shuni ta’kidlash kerakki, individual imkoniyatlarni maksimal darajada ro‘yobga chiqarish va sportdagi yutuqlarni saqlab qolish bosqichlarida “o‘zaro moslashish” mexanizmi ishlamay qoladi va past intensivlikdagi yuklamalar sport natijalarining o‘sishiga xalaqit beradi. Buni misol bilan tushuntirish mumkin: 100 metrga yugurish bo‘yicha sport ustasi ATF va kreatinfosfat energiya bilan ta’minlovchi tizimlarini rivojlantirishi, ishlaydigan mushaklarning kamida 80 % i tez qisqaruvchi mushak tolalari va tezkor motor neyronlardan iborat bo‘lishi kerak. Agar sprinter L.P. Matveyev sxemasi bo‘yicha tayyorlansa, tayyorlov davrida u aerob va glikolitik energiya manbalarini rivojlantiradi, sekin ishlovchi mushak tolalari va motoneyronlarni shakllantiradi, musobaqa davrida esa teskari jarayon amalga oshiriladi.

Natijada, sprinter uchun tayyorlov davrida rivojlantiruvchi elementlar yetishmaydi va mashg‘ulot hamda musobaqa yuklamalarining birligi tamoyili buziladi.

S.P. Letunov (1950) esa yil davomida olib boriladigan quyidagi trenirovka sxemasini taklif etgan: sport formasiga erishish bosqichi (2 oy), sport formasini saqlab qolish (4–5 oy), shug‘ullanganlikning pasayishi bosqichi (5 oy).

A.N. Vorobyov (1977) va Y.V. Verkhoshanskiy (1998) mashg‘ulotning yillik siklida ta’sir hajmi, intensivligi va yo‘nalishi bo‘yicha mashg‘ulot va

musobaqa yuklamalarining bir yo‘nalishliligini, har bir keyingi vaqt va mahorat o‘sishi davrida sportchi organizmi holatiga mos keladigan, an’anaviy tayyorlov davrining yo‘qligini taklif etadi.

Biroq, inson organizmi charchoq, ortiqcha zo‘riqish, jarohatlar va shikastlanishlarga olib keladigan fiziologik qonuniyatlar tufayli kuch, tezlik va chidamlilikni rivojlantirishni talab qiladigan sport turlarida uzoq vaqt davomida yoki doimiy ravishda jahon darajasidagi sport ko‘rsatkichlarini saqlab qola olmaydi, chunki organizmning qarish jarayoni va tiklanish ehtiyoji mavjud.

Agar sport trenirovkasini davriylashtirishni ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlariga moslab olib borilsa, bolalar va ommaviy sportning dastlabki bosqichlarida asosiy maqsad sog‘lom va garmonik rivojlanish bo‘ladi, bu holatda L.P. Matveyev sxemasi to‘g‘ri hisoblanadi. Biroq sport mahoratini oshirish va uni uzoq muddat saqlab qolish bosqichida ushbu sxema yetarli samara bermaydi.

Tanaga ekstremal talablar qo‘yiladigan va tor ixtisoslashgan sport disiplinalarida “musobaqa va mashg‘ulot faoliyati tuzilishining birligi va o‘zaro bog‘liqligi” tamoyiliga qat’iy rioya qilish zarur. Shu bilan birga, funksional va jismoniy tayyorgarlik jarayonlarining geteroxronligi, ya’ni organizmning “sport formasining cho‘qqisi” holatida doimiy ravishda qolib bo‘lmasligi unutmaslik lozim.

GLOSSARIY

O‘zbek tili	English language	Русский язык
Hakam- sport musobaqasini nazorat qiluvchi, uning belgilangan qoidalar asosida o‘tishini ta’minlovchi, qatnashchi sportchilarning natijalarini baholovchi, uchrashuv paytida yuzaga keladigan nizolarni bartaraf etuvchi, umuman musobaqaning aniq me’yorlar asosida o‘tishiga mas’ul shaxs.	**Referee**- a referee is a person who supervises a sports competition, ensures that it is conducted according to the established rules, evaluates the results of participating athletes, resolves disputes that arise during the match, and is generally responsible for the conduct of the competition according to specific standards.	**Рефери** -лицо, осуществляющее надзор за спортивным соревнованием, обеспечивающее его проведение по установленным правилам, оценивающее результаты участвующих спортсменов, разрешающее споры, возникающие в ходе матча, а также отвечающее в целом за проведение соревнования по

		конкретным правилам. стандарты.
Kotib- (arab-yozuvchi) hakamlar kollegiyasi majlisi bayonnomasini yozib boradi, kur'a tashlash marosimini o'tkazadi va aylana bo'ylab uchrashuvlar tartibini belgilaydi, musobaqalar jadvalini tuzib chiqadi, hamma hakamlik xujjatlarini to'ldirib boradi, arizalar va norozilik bildirishnomalarini qabul qiladi, ular to'jrisida bosh hakamga xabar beradi, musobaqalarning o'tkazilishi to'jrisidagi texnik hisobotni tayyorlaydi	**The secretary**- (Arabic-writer) writes the minutes of the meeting of the referees' board, conducts the drawing of lots and determines the order of meetings in the circle, prepares the schedule of competitions, fills out the referee's documents, accepts applications and complaints. , informs the chief referee about them, prepares a technical report on the conduct of competitions	**Секретарь**-(араб.писатель) ведет протокол заседания судейской коллегии, проводит жеребьевку и определяет порядок встреч в кружке, готовит расписание соревнований, заполняет судейские документы, принимает заявки и жалоб., сообщает о них главному судье, готовит технический отчет о проведении соревнований.
Musobaqa- Kim o'zish, kim yaxshi natijalarga erishish uchun bo'lgan bellashuv.	**Competition -** a competition to win, to achieve better results.	**Конкуренция –** соревнование для победы, достижения лучших результатов.
Nizom- musobaqa o'tkazishda asosiy hujjat hisoblanadi. Nizom musobaqani o'tkazuvchi sport tashkiloti tomonidan tuziladi, hamda quyidagilarni ifodalaydi: 1 Musobaqaning maqsadi va vazifalari. 2 Musobaqani boshqarish. 3 Musobaqalarda qatnashuvchi tashkilotlar va sportchilar. 4 Musobaqalarni o'tkazish shartlari 5 Norozilik 6 Jamoalarni va qatnashuvchilarni mukofotlash 7 Jamoalarni qabul qilib olish 8 Talabnoma	**The regulation**-is the main document for holding the competition. The regulation is drawn up by the sports organization holding the competition, and represents the following: 1 The purpose and tasks of the competition. 2 Competition management. 3 Organizations and athletes participating in competitions. 4 Conditions for conducting competitions 5 Dissatisfaction 6 Awarding teams and participants 7 Acceptance of teams 8 Application	**Положение является основным документом проведения конкурса.** Положение составляется спортивной организацией, проводящей соревнования, и представляет собой следующее: 1 Цель и задачи конкурса. 2 Управление соревнованиями. 3 Организации и спортсмены, участвующие в соревнованиях. 4 Условия проведения соревнований 5 Недовольство 6 Награждение команд и участников 7 Прием команд 8 Применение
Taktika-Yunoncha "taktikus" so'zidan olingan bo'lib, o'zbek tilida "tartiblashtirish" ma'nosini anglatadi.	**Tactics** is derived from the Greek word "taktikus" and means "arranging" in Uzbek.	**Тактика** происходит от греческого слова «taktikus» и на узбекском языке означает «организация»
Sport - qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati	**Sport** is a personal competitive activity in a short	**Спорт** – это личная соревновательная

deyilsa, keng ma’noda shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi.	sense, and a personal competitive activity in a broad sense means a special preparation based on this activity, as well as its norms and achievements.	деятельность в кратком смысле, а личная соревновательная деятельность в широком смысле означает специальную подготовку, основанную на этой деятельности, а также ее нормах и достижениях.
Assotsiatsiya- (lot. associo – birlashish, qo‘shish) – umumiy maqsadga erishish uchun tuzilgan uyushma, ittifoq.	**Association**- (lat. associo - to unite, join) - an association, union formed to achieve a common goal.	**Ассоциация**-(лат. associo - объединяться, присоединяться) - объединение, союз, образующийся для достижения общей цели.
Federatsiya- bir yoki bir nechta sport turini rivojlantirish, ommalashtirish, shuningdek sport tadbirlarini o‘tkazishni tashkil etish.	**Federation**- development, popularization of one or more sports, as well as organization of sports events.	**Федерация** – развитие, популяризация одного или нескольких видов спорта, а также организация спортивных мероприятий.
Texnika-harakat orqali qo‘yilgan vazifani bajarish uchun kerak bo‘ladigan harakat faoliyati tizimining o‘zak qismi tushuniladi. Qo‘llangan usullar tananing qismlarini o‘zaro kelishgan holda, harakat faoliyatining ketma-ketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatlarining keraklicha namoyon qilinishini taqazo etadi. Usul samarali bo‘lsa, amaliyotda unumli qo‘llanilishi mumkin va uzoq vaqt o‘zining hayotiy-amaliyligini saqlab qoladi.	**Technique** is the core part of the system of movement activity that is needed to perform the task set through movement. The used methods ensure that the parts of the body are properly displayed without breaking the system of the sequence of movement activities. If the method is effective, it can be effectively used in practice and remains viable for a long time.	**Техника** – это стержневая часть системы двигательной деятельности, необходимая для выполнения поставленной посредством движения задачи. Используемые методы обеспечивают правильное отображение частей тела, не нарушая системы последовательности двигательных действий. Если метод эффективен, он может эффективно использоваться на практике и сохраняет жизнеспособность в течение длительного времени.
Jismoniy tayyorgarlik – erishilgan va birlashgan ishchanlikni, amaliy harakatdagi ko‘nikma va malakalarni maqsadli faoliyatning samaradorligiga ta’sir ko‘rsatish bo‘yicha tashkil topgan jismoniy tayyorgarlik natijasidir.	**Physical training** is the result of physical training, which consists of the achieved and combined work, skills and competencies in practical action to influence the effectiveness of the target activity.	**Физическая подготовка-** это результат физической подготовки, который складывается из достигнутой и совмещенной работы, умений и умений в практическом действии, оказывающих влияние на эффективность целевой деятельности.

Sport tayyorgarligi-jismoniy tarbiyada maxsus yo‘nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta’minlashdir.	**Sports training** represents a special direction in physical education. Its task is to ensure that a person achieves high results in a chosen sport.	**Спортивная тренировка** представляет собой особое направление физического воспитания. Его задача – добиться того, чтобы человек достиг высоких результатов в выбранном виде спорта.

Nazorat savollari.

1. O‘zbekiston voleybol Federatsiyasining asosiy vazifalari nimalardan iborat?
2. Respublika voleybol federatsiyasining oliy rahbar organi qanday nomlanadi?
3. Hududiy (tuman, viloyat, shahar) federatsiyalar qaysi yo‘nalishlarda faoliyat olib boradi?
4. Voleybolni ommaviylashtirishda davlat va jamoat tashkilotlarining o‘zaro hamkorligi qanday yo‘lga qo‘yilgan?
5. Voleybol federatsiyasining boshqaruv tizimi qanday tuzilgan?
6. O‘zbekiston voleybol federatsiyasi xalqaro tashkilotlar bilan qanday aloqada bo‘ladi?
7. Mahalliy federatsiyalar voleybol musobaqalarini tashkil etishda qanday mas’uliyatni bajaradi?
8. Respublika anjumani voleybol federatsiyasi faoliyatida qanday rol o‘ynaydi?
9. Federatsiya faoliyatida trenerlar, hakamlar va sportchilar bilan ishlash qanday yo‘lga qo‘yilgan?
10. O‘zbekiston voleybolining rivojlanishida ommaviy sport tadbirlarining o‘rni qanday?
11. Sport trenirovkasi jarayonining sikllliligi deganda nima tushuniladi?
12. Mikrosikl nima va u odatda necha kun davom etadi?
13. Mezosiklning asosiy vazifalari nimalardan iborat?
14. Makrosikl tushunchasini izohlang va uning davomiyligini ko‘rsating.
15. Ko‘p yillik sport tayyorgarligi bosqichlari qaysilar?
16. Trenirovka jarayonining mikrostrukturasi qanday elementlardan tashkil topadi?
17. L.P. Matveyev tomonidan trenirovka strukturasi nechta darajaga bo‘lingan?
18. Superkompensatsiya hodisasi trenirovka jarayonida qanday ahamiyatga ega?
19. Mashg‘ulot yuklamalarini noto‘g‘ri rejalashtirish sportchiga qanday salbiy ta’sir ko‘rsatadi?
20. Voleybolchilarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda sikllilik tamoyilining ahamiyatini tushuntiring.
21. Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida boshqaruv va rejalashtirishning ahamiyatini tushuntiring.

22. Jamoa etalon modeli va tayyorgarlik jarayoni modeli o‘rtasidagi bog‘liqlikni izohlang.
23. Boshqaruv maqsadlari blokining asosiy yo‘nalishlarini sanab bering.
24. Modelliy blokda bajariladigan ishlarning mazmunini bayon eting.
25. Dasturiy blok orqali tayyorgarlik qanday rejalashtiriladi?
26. Jarayonli blokda mashg‘ulotlarni tashkil etishning o‘ziga xos jihatlari nimalardan iborat?
27. Nazorat blokining vazifalari va uning tayyorgarlik jarayonidagi roli qanday?
28. Zamonaviy voleybolda texnik-taktik harakatlar nisbatining o‘zgarish sabablarini tushuntiring.
29. Erkaklar jamoasini shakllantirishda yosh tarkibi va amplua muvozanati nega muhim?
30. Mikrotsikllar tuzilmasining sport formasi dinamikasiga ta’sirini izohlang.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-394-son, 2015-yil 4-sentabr.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 20-yanvardagi “Yoshlar siyosati va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-18-son Farmoni.

3. Matveyev L.P. Теория и методика физической культуры. – M.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 b.

4. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012. – 208 b.

5. Pulatov A.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol. – Toshkent: Ilmiy texnika axboroti press, 2017. – 132 b.

6. Pulatov A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘zkitobsavdonashriyoti, 2020. – 450 b.

7. Maxmudov M.K. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi. – Buxoro: Durdona, 2022. – 268 b.

8. Safarboyev N.Sh., Saparboyev M.Sh. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (Voleybol). – Toshkent: Lesson Press, 2022. – 181 b.

9. Ro‘zmetov R.N. Tanlangan sport turi bo‘yicha mutaxassislikka kirish (Voleybol). – Urganch: Khwarezm publication, 2024. – 412 b.

10. Ibragimov A.K. Sport mahoratini oshirish. – Toshkent: “BUXORO DETERMINANTI” MCHJning Kamolot nashriyoti, 2024. – 288 b.

11. FIVB. Official Volleyball Rules 2025–2028. – Fédération Internationale de Volleyball, 2025.

12. Guliston davlat universiteti. “Tanlangan sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati” fanining o‘quv dasturi. – Guliston, 2025.