JISMONIY TARBIYA VA SPORTDAGI FUNKSIONAL TAYYORGARLIK

Normamatov Raxmiddin Chori o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail: normamatovraxim1@gmail.com

Anotoratsiya. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mavjud ilmiy va ilmiy-uslubiy nashriy ishlarda, yakuniy maqsadi eng yuqori sport natijasiga erishish bo‘lgan sport trenirovkasi, aynan organizmini funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilganligini ko‘rish mumkin [1,2]. Funksional tayyorgarlikning yuqori darajasi – sport mahoratini o‘sishi uchun asos, yuqori maxsus jismoniy ishchanlik qobiliyati, organizmni musobaqa va trenirovka yuklamalariga samarali moslashishga potensial qobiliyati uchun shart-sharoit hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: funksional tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, sport, jismoniy tayyorgarlik, sport tayyorgarligi.

Kirish. Har bir xususiyat, qobiliyat yoki harakat sifati organizmning ma’lum bir funksional imkoniyatlarida bazalashgan va ularning asosida konkret funksional jarayonlar yotadi. Masalan, chidamlilik harakat sifati va uning barcha xillari energiya bilan ta’minlanishni asosiy mexanizmlarini rivojlanishi darajasi, ya’ni aerob va anaerob mahsuldorlik bilan hamda “funksional barqarorlik” darajasi, organizmni gomeostaz siljishlar sharoitida funksiya qilishini yuqori darajada saqlash qobiliyati bilan belgilanadi va chegaralanadi. Sportchining ishchanlik qobiliyatini ta’minlashda u yoki bu jarayonlarni nisbati, qo‘shayotgan ulushi, roli sport turining spesifikasi bilan belgilanadi, bu, “funksional ixtisoslashuv”ni

belgilaydi. Undan tashqari, funksional imkoniyatlar “funksional zahiralar” va ularni amalga oshirish qobiliyati – “funksional safarbarlik” kabi parametrlar bilan belgilanadi. Shunday qilib, funksional tayyorgarlik – bu, organizmni ma’lum bir faoliyatni bajarishga tayyorligi hisoblanadi [3]. Funksional tayyorgarlikni eng aniq va to‘liq aks etuvchi belgilanishi quyidagicha ko‘rinishga ega: “Sportchilarning funksional tayyorgarligi – bu, organizmni musobaqa faoliyatining samaradorligini bevosita yoki bilvosita belgilaydigan, ushbu sport faoliyati uchun asosiy bo‘lgan funksiyalar va ularning ixtisoslashgan xususiyatlarini rivojlanganligi darajasi bilan integral belgilanadigan, nisbatan barqaror holatidir” [2]. Funksional tayyorgarlik, sport nuqtai nazaridan, sportning konkret turini va sportchining tayyorgarligi bosqichini hisobga olgan holda bosh miya po‘stlog‘i tomonidan tashkillashtiriladigan psixik, neyrodinamik, energetik va harakat komponentlarini o‘zaro ta’sirini (o‘zaro ko‘maklashuvini) uyg‘unlashganligi darajasi sifatida ko‘rib chiqiladi va belgilangan sport natijasiga erishishga yo‘naltirilgan. Sportda mushak ishini bajarish ko‘p sonli tizimlar va a’zolarning faoliyati tufayli ta’minlanishini nazarda tutgan holda, funksional tayyorgarlik ushbu a’zolarning birortasini faoliyati sifatida emas, balki ushbu a’zolarni zaruriy sport natijasiga erishish uchun birlashtiradigan funksional tizim sifatida tushunish kerak. Umuman olganda, har qanday faoliyat turiga tayyorlik muammosi, odamning potensial imkoniyatlarini faoliyatning ma’lum bir sharoitlarida amalga oshirish yo‘llarini izlab topish muammosi sifatida ko‘rib chiqiladi. Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, sportchilarning funksional tayyorgarligi – bu, spesifik (sport) mushak (jismoniy) yuklamasini (ishini) reglamentlangan harakat akti (harakat texnikasi) doirasida bajarish uchun zarur bo‘lgan a’zolar, tizimlar va organizm faoliyatini kerakli darajasini ta’minlash qobiliyatidir [2]. Keng jihatdan sportchining «trenirovka qilganligi», «tayyorgarligi», «adaptatsiya qilganligi» tushunchalarini funksional tayyorgarlik sifatida belgilash mumkin. Bu yerda, parallellar ko‘p va umuman olganda, funksional tayyorgarlikning alohida komponentlari sport tayyorgarligini alohida komponentlarini asosi, bazasi hisoblanadi. Bu tomondan, trenirovka qilganlikni atrof-muhitning har xil sharoitlarida optimal va maksimal ishchanlik qobiliyatini namoyon qilish imkoniyatini ta’minlovchi funksional tizimlarni balanslashtirilgan o‘zaro ta’sirini tavsiflovchi holat sifatida tushunish mantiqan to‘g‘ri va adekvatdir. Jismoniy tarbiya va sportda texnik, taktik, jismoniy va psixik tayyorgarliklar ajratiladi. Bu, sport tayyorgarligini har bir tomoni umumiy funksional tayyorgarlikning ma’lum bir komponentida bazalashganligini ta’kidlash imkonini beradi. Masalan, texnik tayyorgarlik organizmni va uning ma’lum bir funksional tizimlarini mushaklar qisqarishini boshqarishga – MATning motor zonalarini mushaklar qisqarishlarini koordinatsiya qilishga, mushaklarni esa – ma’lum bir rejimda qisqarishga (funksiya qilishga) tayyorligida bazalashadi.

Jismoniy tayyorgarlik – bir qator a’zolar va tizimlarni o‘z funksiyasini bajarishga tayyorligini sifat tavsiflari hisoblanadi: kuch – asosan mushaklarning funksiyasi; tezkorlik – mushaklar va MAT funksiyasi; chidamliliik – energiya ishlab chiqaradigan va gomeostazni qo‘llab turuvchi tizimlar funksiyasi; epchillik (koordinasion qobiliyatlar) – MAT funksiyasi. Psixik va taktik tayyorgarlik – MAT va uning oliy bo‘limlarining funksiyasi. Funksional tayyorgarlikning yana bir komponenti – energetik komponent hisoblanadi. Energiya bilan ta’minlanishni asosiy mexanizmlarini rivojlanishi darajasi – jismoniy tayyorgarlikning asosiy va ajralmas qismi hisoblanadi. Shuni aytish joizki, funksional tayyorgarlikning boshqa (neyrodinamik va psixik) komponentlari ham u yoki bu holatda harakat amalini bajarish bilan bog‘liq. Shundan kelib chiqqan holda, sportdagi funksional tayyorgarlikning barcha komponentlari amalda yagona vosita – spesifik biomexanik struktura doirasida ma’lum bir tarzda tashkillashtirilgan mushak yuklamalari, ya’ni jismoniy mashqlar bilan rivojlantiriladi. Yu.V.Verxoshanskiyning [1] ta’kidlashicha, organizmda tizimlararo munosabatlarni shakllantirishda va kuchaytirilgan mushak faoliyati sharoitlarida adaptasion jarayonlarni rivojlanishida yetakchi rol lokomotor tizimga, aniqrog‘i, uni ekspluatatsiya qilish rejimiga mansub. Shu tufayli, trenirovka jarayonida asosiy e’tibor, aynan harakat komponentini – jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uslubiyatiga qaratilishi kerak. Lekin, shuni yodda tutish kerakki, sportchining tayyorgarligi, asosan organizmda, uning spesifik ishchanlik qobiliyatini belgilaydigan funksional zahiralarni va jarayonlarni rivojlantirishga va takomillashtirishga oriyentirlanishi kerak. Faqatgina jismoniy mashqlar qo‘llanilganida, ushbu jarayonlarning barchasi mushak faoliyatiga, jismoniy mashqlarga adaptatsiya bo‘lishning natijasi sifatida takomillashadi. Shu bilan birga, tayyorgarlikning samaradorligi va adaptatsiya jarayonining o‘zi organizmni funksiya qilishini har xil tomonlariga ta’sir ko‘rsatadigan maqsadga yo‘naltirilgan, qo‘shimcha vositalarni qo‘llash paytida sezilarli darajada ortishi mumkin. Bu, hozirgi sharoitlarda, ayniqsa dolzarbdir.

Xulosa.Hozirda, sportdagi trenirovka yuklamalarining hajmi va jadalligi kritik nuqtaga yetgan va ularni yanada ortishi odam organizmini fiziologik imkoniyatlari resurslarida yuqori va ijtimoiy omillar bilan chegaralangan. Shu tufayli, funksional tayyorgarlikni samarali qo‘shimcha vositatlarini, qo‘llaniladigan jismoniy mashqlarning trenirovka ta’sirini optimallashtiruvchi ergogenik vositalarning keng spektrini, adaptiv jarayonlarni optimallashtiruvchi yangi texnologiyalarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish vazifasi turibdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Verxoshanskiy Yu.V. Osnovы spesialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. - M.: Fizkultura i sport, 1988. 331 b.

2. Miщyenko V.S. Funksionalnыye vozmojnosti sportsmenov. - Kiyev: Zdorovya, 1990. - 200 b.

3. Shamardin A.I. Optimizatsiya funksionalnoy podgotovlennosti futbolistov.. Monografiya. - Volgograd: VGAFK, 2000. -276 b.