

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYOTI KAFEDRASI

Qo'lyozma huquqida

UDK

5A112001 – Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
mutaxassisligi magistranti

XADJAYEV BOBIRMIRZONING

**DZYUDUCHILARNI MAXSUS KUCH TAYYORGARLIGINI
YOSHGA XOS VA USLUBIY JIHATLARI**

Magistr

akademik darajasini olish uchun yozilgan

dissertatsiya

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga ruxsat etildi.
“Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti”
kafedrasi mudiri:_____Q.P. Arslonov
“ _____ ” _____ 2017 yil.

Ilmiy rahbar: _____ B.B.Ma'murov
p.f.n., dotsent
Rasmiy opponent: _____ Sh. Abdullayev
p.f.n., dotsent

BUXORO – 2017

MUNDARIJA

KIRISH.....	2
I BOB. DZYUDUCHILARNI TAYYORLASHDA O'QUV MASHG'ULOTI YIG'INLARINI O'TKAZISH PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA	5
1.1.Dzyudochilar o'quv mashg'uloti va ularni pedagogik nazorat qilish	5
1.2.Dzyudochilar bilan olib boriladigan o'quv mashg'ulotlardagi yuklamalarni nazorat qilishning metodik jihatlar.....	28
II BOB.DZYUDUCHILARNI YOSHGA XOS TEXNIK VA TAKTIK TAYYORLANISHNI AMALGA OSHIRISH VA TAKOMILLASHTIRISH.....	32
2.1.Texnik va taktik tayyorlanishni takomillashtirish va amalga oshirish yo'llari.....	32
2.2. 9-10 yoshli kurashchilarda kuch sifatining darajasi.....	37
2.3. 9-10 yoshli kurashchilarning umumiy kuch sifatini pedagogik tadqiqotdan so'ng o'zgarishi.....	53
2.4. 16-18 yoshli dzyudochilarning o'quv mashg'ulot bosqichida yuklamalarini rejalashtirish.....	55
2.5. 16-18 yoshli dzyudochilar bilan o'tkaziladigan trenirovka mashg'ulotlarida yuklamalarni qo'llash samaradorligini baholash.....	65
XULOSA.....	69
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RUYXATI.....	71
ILOVALAR.....	75

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Mamlakatni modernizatsiya qilish va kuchli fuqarolik jamiyatni barpo etish yo'lidan jadal hamda samarali odimlayotgan respublikaning hozirgi taraqqiyot bosqichida sanoat va qishloq xo'jaligini yanada rivojlantirish, xususiy mulk, tadbirkorlik va ishbilarmonlikni yangi pog'onaga ko'tarishning muhim sharoitlaridan biri yoshlarni har tomonlama barkamol shaxs qilib tarbiyalashni taqozo etadi. Har tomonlama va barkamol rivojlangan shaxs tizimida jismoniy tarbiya va sport sohasini, xususan kurash va uning turlarini rivojlantirish muhim ijtimoiy ahamiyat kasb etadi. O'zbekistonda barkamol avlodni tarbiyalash, qobiliyatli yoshlarni sportga jalb etish, milliy sportimizni yanada qo'llab quvvatlash va rivojlantirish uchun shart sharoitlar yaratish, yosh dzyudochilarni tanlab olish va ularda profissonal mahorat hamda ko'nikmalarni chuqur rivojlantirishni ta'minlash maqsadida O'zbekiston respublikasi Prezidneti va O'zbekiston respublikasi Vazirlar Mahkamasining bir qator farmon va qarorlari qabul qilindi. Bu hujjatlarda yosh dzyudochilarning nazariy tayyorgarligi va texnik taktik ko'nikmalarni takomillashtirish, professional fazilatlarini rivojlantirish, shuningdek, xalqaro talablariga muvofiq holda yosh dzyudochilarni tayyorlash jarayonini ilmiy uslubiy tavsiyalar asosida tashkil etish vazifalarni belgilanadi.

Yoshlarda sportga bo'lgan havas va intilishni, jamiyatimizda sog'lom turmush tarzi tamoyillarini kuchaytirish, o'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb etish tizimini takomillashtirish maqsadida Vazirlar Mahkamasi "O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz respublika sport musobaqalarini o'tkazish to'g'risida"¹ gi qabul qilingan qaror ham o'quv muassasalarida sport turlari, ayniqsa dzyudo sport turini rivojlantirish, ta'lim olayotgan o'quvchi - yoshlarning sport turlariga qiziqishini oshirish, bilimi, ko'nikma va malakalarini mustahkamlash davr talabiga aylanib borganligidan dalolat beradi.

¹O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2009 y., 27-son, 315-modda; 2014 y., 19-son, 215-modda

Bugungi kunda eng asosiy va ommabop sport turlaridan biri bu kurashdir. Dzyudochilarni tayyorlashda trenirovka yuklamalarini turli ixtisoslashganligi, murakkab koordinatsiyali ekanligini va miqdorini rejalashtirish muhim ahamiyatga ega ekanligini inobatga olib musobaqa oldi bosqichida yosh kurash chilarni juda muhim musobaqalarga tayyorlashda trenirovka yuklamalarini optimal hajmi, beriladigan mashqlarni va ularni taqsimlash haqida ilmiy ma'lumotlar olish actual hamda maqsadga muvofiqdir. Dzyudochilar bilan olib boriladigan trenirovka mashg'ulotlarida saralangan yuklamalarini qo'llash xususiyatlariga qarab ehtiyotkorlik bilan rivojlantirish dolzarb masalalar qatoriga mansubdir.

Bitiruv malaviy ish mavzusining o'rganilganlik darajasi. Abdullaev Sh.A., Abdiev A.N., Asmolov K.V., Absatarov A.A., Istomin A.A., Ataev A.Q., Bakiev Z.A., Bo'xovskaya I.M., Skoroxodov V.V., Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A., Aliev I.B., Kalandarov D.Sh. Raximov V.Sh. va boshqalar o'z ilmiy izlanishlarida kurash, uning turlari, kurash mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha o'zlarini metodik tavsiyalarini berilgan.

Tadqiqot maqsadi. Dzyudochilarni tayyorlashda o'quv mashg'uloti yig'inlarini o'tkazish tartibi va qoidalari aniqlash orqali respublikamizda dzyudo kurashining istiqbol yo'llarini belgilash hamda dzyudochilarda faoliyat samaradorligi va o'yin natijalari samaradorligini oshirish hamda dzyudochilarning o'quv mashg'ulotlari oldidan yuklamalarni tashkil etishni rejalashtirish usullarini ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari.

1. Dzyudochilarni tayyorlashda o'quv mashg'uloti yig'inlarini o'tkazish tartibi va qoidalari bo'yicha o'quv adabiyotlar va me'yoriy hujjatlarini o'rganish;
2. Dzyudochilarning o'quv mashg'ulotlari oldidan yuklamalarni tashkil etishni rejalashtirish usullarini aniqlashda dzyudochilar olib boriladigan o'quv-trenerovka jarayoni tahlil qilish.
3. Dzyudochilarning umumiy kuch sifatini rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqish va o'tkazilgan tadqiqotlar orkali mantiqiy xulosalar chikarish.

Tadqiqot ob'ekti. Dzyudochilar bilan olib boriladigan o'quv-trenerovka jarayoni.

Tadqiqot predmeti: Dzyudochilarning o'quv mashg'ulotlarini tashkil etishning zamonaviy shakl, metod va vositalari.

Tadqiqot metodlari. Vazifalarni hal etish uchun ilmiy uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik nazorat sinovlari, tadqiqotni o'tkazish, matematik statistika metodlaridan foydalandi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. Dzyudochilarning o'quv mashg'ulotlarini tashkil etishning tartib va qoidalarini umumlashtirilgan holda musobaqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritish uchun mashg'ulotlarni tashkil etishning samarali yo'llarini ko'rsatish.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Bitiruv malakaviy ishdzyudochilarning o'quv mashg'ulotlari oldidan yuklamalarni tashkil etishni rejalashtirishda foydalaniladi.

Tadqiqot farazi: Agar dzyudochilarni tayyorlashda o'quv mashg'uloti yig'inlarini o'tkazish tartibi va qoidalari o'rganilsa va amalga oshirilsa, dzyudochilarda mashg'ulotni amalga oshirish jarayoni optimallasadi, jadallashadi.

Bitiruv malakaviy ishning tarkibiy tuzilishi. Bitiruv malakaviy ish kirish, 2 bob, 6 paragraf, xulosa, foydalanilgan adabiyotlar va ilovalardan iborat.

I BOB. DZYUDUCHILARNI TAYYORLASHDA O'QUV MASHG'ULOTI YIG'INLARINI O'TKAZISH PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA

1.1. Dzyudochilar o'quv mashg'uloti va ularni pedagogik nazorat qilish

Jismoniy tarbiya programmasida mamlakatimizdagi sportning eng yosh turlaridan biri dzyudo kurashi alohida o'rinni egallaydi.

Uning jozibadorligi va hammabopligi, katta sog'lomlashtirish ahamiyatiga egaligi uni studentlarning sevimli sport turiga aylantirildi. Dzyudoning vatani yaponiya bo'lib, o'ziga xos tarixiga ega. Atoqli pedagog, marifatparvar va murabbiy, dzyu-do asoschisi Kano Dzigiyo (1860-1938y) bolalik vaqtida Xegodan Kiotoga keldi, Naritatsugaki va Ikuuey pansionatlarida ta'lim oldi. U tug'ilganidan nimjon va kuchsiz edi, shu sababli dzyudzyutsu usullarini o'rganishga qaror qildi. Keyinchalik Tokio imperator universitetiga aylantirilgan Kaysey litseyiga kirganidan so'ng, Kano Dzigiyo Tensinsine kurashish maktabiga qatnay boshladi va u erda murabbiylar Fukuda Xatinosuke va Iso Masatomi rahbarligi ostida texnikani o'rgandi va olushuvlarda mashq qildi. Keyinchalik u butunlay boshqa o'nalishdagi maktab Kitoryu maktabida murabbiy Ikubo Tsunetosi qo'l otsida shug'ullandi, dzyudzyutsu bo'yicha qo'lyozmalarni sinchkovlik bilan tahlil qildi va bor vujudi bilan kurash usullarini o'rgandi. 1882 yil da Kano nufuzli Gakusyuin litseyiga nazoratchi (inspektor) va insruktor etib tayinlangandan so'ng, u ko'plab mustaqil ravishda ish olib borgan dzyudzyutsu kurashi maktablarining erishgan muvaffaqiyatlarini umumlashtirdi va sistemalashtirdi, usullarni takomillashtirdi xamda Tokioning Sitoya rayonidagi Eysedzi ibodatxonasida 12 tatamili kurash sport zalini tashkil qildi. Ushbu kurash zali vaqt o'tishi bilan zamonaviy dzyu-do intsituti-Kodokanga aylantirildi. Tabiiyki, dzyu-do qadimgi Kitoryu, Tensinsinero va boshqa maktablarning eng yaxshi yutuqlarini o'zlashtirib oldi. Jumladan, usullarni namoyish qilishning eski formalari to'laligicha Kitoryu maktabidan olingan.

Kano qadimgi dzyudzyutsu maktablarining nazariy yo`nalishi mohiyatini ifodalovchi yapon maqoli Dzyueku go-o sey suru (nafislik kuch va g`azabni engadi) ni tan olar edi. Biroq, ilmiy nuqtaiy nazardan Kano ko`p jihatidan dzyu-do kurashini takomillashtirdi va yangiliklar kiritdi. U tomonidan kiritilgan kurashchilar mashg`uloti uslubiyoti xozirda ham qo`llanilmoqda. Shuni takidlash zarurki, Kano dzyu-do kurashiga ijtimoiy, fuqaroviy va tarbiyaviy ahamiyat berar edi.

Urush Yaponiyada ko`plab vayronagarchiliklar qoldirdi. Deyarli barcha maktab va shaxar dzyu-do zallari foydalanib bo`lmaydigan darajada edi. Buning utsiga, 1945 yil noyabrida amerika okkupatsion qo`shinlari shtabi maktablarda va boshqa rasmiy muassasalarda dzyu-do mashg`ulotlari o`tkazishni taqiqlab qo`ydi. 1947 yildan boshlab Amerika harbiy bazalarida yapon murabbiylari harbiy xizmatchilarga dzyu-do usullarini o`rgata boshladi. Dzyu-do qayta tiklana boshlanishi bilan Yaponiyaning barcha rayonlarida musobaqalar o`tkazila boshladi. 1948 yilda esa mamlakat birinchiligi o`tkazildi. Tez orada umumyapon dzyu-do federatsiyasi yuzaga keldi, Londonda esa Evropa dzyu-do federatsiyasi tashkil qilindi. 1951 yildan boshlab o`rta maktablar jismoniy tarbiya Federattsiyaning dzyu-do bo`limi, umumyapon talabalar dzyu-do federattsiyasi va Xalkaro dzyu-do federatsiyasi faoliyat ko`rsata boshladi. 1956 yilda Yaponiyada birinchi jahon chempionati o`tkazildi.

1958 yilda mart oyida Bunke rayonidagi Kasuga ko`chasida dunyodagi eng kata kurash zali beshta kichik va o`rta kurash zallari shaxsiy dzyu-do ilmiy tadqiqot instituti va boshqa yordamchi muassasalarga ega bulgan yangi etti qavatli Kodakon binosi qurib bitkazildi. 1959 yilda dzyu-do rasman Olimpiya sport turi deb tasdiqlandi va Tokioda o`tkazilgan XVIII Olimpiada o`yinlari dasturiga kiritildi. XX Olimpiada o`yinlaridan boshlab dzyu-do doimiy ravishda Olimpiadalar dasturiga kiritib kelinmokda. Yaponiyada tug`ilgan va ardoqlagan dzyu-do halqaro sport turiga aylandi.

Kano: «Dzyu-do bu tan va ruxdan eng samarali foydalanish usullariga olib boruvchi yo`l. Dzyu-doning mohiyati badanni chiniqtirib va irodani tarbiyalab, astoydil qilingan mashg`ulotlar orqali xujum qilish va ximoyalanish sanatini egallashdadir».

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida dzyu-do kuch, salomatlik va o`z imkoniyatlarini to`la nomoyon eta olish mahoratini rivojlantirishga yo`naltirgan.

Bir yil mobaynida bir xil taqsimlab chiqilgan ma'suliyatli sport musobaqalari sonini ortib borishi uch-to`rt makrotsikllarning paydo bo`lishiga olib keladi. Bitta makrotsikl asosida bir yillik o`rganish mashqlari rejasining tuzib chiqilishi bir xil takrorlanadigan mashg`ulot ikki makrotsikl asosidagi ikkita sikl uchta mikrotsikl asosida tuzilganlari-uch siklli mashg`ulot deb ataladi.

Har bitta mikrotsiklda shuningdek tayyorgarlik musobaqalashish, o`tish davrlari mavjud bo`ladi. Ikki va uch siklli chiniqish jarayonlarini o`tkazish vaqtida ko`pincha ikkilangan va uchlangan sikllar degan nom olgan variantlardan foydalaniladi. Bunday hollarda birinchi va ikkinchi makrotsikllar hamda ikkinchi va makrotsikllar o`rtasida o`tish davrlari rejalashtirilmaydi. Davom etayotgan makrotsikllarning musobaqalashish davri esa sokinlik bilan, bundan keyingi siklning tayyorgarlik davriga o`tib ketadi. (N.N.Platonovning, 1986 yil).

Bir qator mutaxassislar ko`p yillik rejalashtirilgan mashg`ulot vaqtida qo`llanish mumkin bo`lgan yillik sikllarning tadbiq etilishi uchun o`z variantlarini taklif qilmoqdalar. Masalan, R.Petrov 1977 sportchilarni chiniqtirish chog`idagi birinchi va ikkinchi yillarda ular bilan bir siklli o`rganish mashqlarini rejalashtirishni, uchinchi va to`rtinchi yillarda esa ikki siklli o`quv mashg`ulotlari o`tkazishni rejalashtirishni taklif qilgan.

Muallif o`rgatishning operativ rejasini tuzib chiqish paytida bolalar va o`smirlar bilan bir xaftalik sikllar o`tkazish bo`yicha konkret takliflarini ham tavsiya etadi. O`rganish jarayonini ratsional tarzida tashkil etish sportning xozirgi zamon amaliyoti va metodikasida asosiy muammolardan biri hisoblanadi.

Bu muammoni biologlar, fiziologlar, bioximiklar va pedagoglar hamkorligida hal etishlari kerak. Yosh polvonlar chiniqish mashqlarining ko'pgina masalalari, jumladan, o'rganishning barcha bosqichlarida modeli xarakteristikalarini ishlab chiqish, jismoniy tayyorgarlikning zarur normalarini tayyorlash, ko'p yillik o'rganish jarayonida mashg'ulot va musobaqalashish qo'shimcha og'irliklarning strukturasini tayyorlash, o'rganish jarayonini rejalashtirish shakllarini ishlab chiqish singari masalalar hal qilinishi zarur.

Yuqorida aytib o'tilgan yo'l-yo'riq ko'rsatmalarga amal qilish, yosh polvonlarni kamolot cho'qqisini zabt etishiga ko'mak beradi. Musatqil mamlakatimizda sog'lom avlodni tarbiyalab voyaga etkazishda muhim ahamiyat kasb etadi. Kurash musobaqalarining el orasida yanada chuqurroq singib, yoyilib borishga yordamlashadi.

Mutaxassislar ko'p yillik rejalashtirilgan mashg'ulot vaqtida qo'llanish mumkin bo'lgan yillik sikllarning tadbiq etilishi uchun o'z variantlarini taklif qilmoqdalar. Masalan, R.Petrov 1977 sportchilarni chiniqtirish chog'idagi birinchi va ikkinchi yillarda ular bilan bir siklli o'rganish mashqlarini rejalashtirishni, uchinchi va to'rtinchi yillarda esa ikki siklli o'quv mashg'ulotlari o'tkazishni rejalashtirishni taklif qilgan.

Kurashchilar sog'ligini kuzatishni bevosita mashqlar o'tkazilayotganda tatami ustida o'tkazish kerak. Vrach kurash zalida bulishi va yig'inning har bir katnashchisi mashq qilish holati haqida fikr yurg'izishga imkon beruvchi tegishli ish olib borishi kerak.

Kechqurun trenerlar kengashi ertaga mashq qilish uchun juftlar tuzadi va bu hakda kurashchilarga mashq mashg'uloti oldidan ma'lum qiladi. Har bir mashg'ulot oxirida Ukuv-mashq yig'inlarida kurashchilarni yirik musobaqalarga tayyorlash ishlari yakunlanadi. Ularning eng asosiy vazifasi bulajak musobaqalarda muvaffaqiyatli katnashish uchun yuksak mahoratga erishishdir.

Yig`in muddatlari bulajak musobaqalar ko`lami bilan va sportchilar musobaqalar ko`lami bilan va sportchilar qanchalik puxta mashq qilganliklari bilan belgilanadi. Odatda, musobaqalar kun davom etadi.

Yig`in uchun eng yaxshi joy shahar chekkasiga joylashgan sport bazasidir. Yaxshi tabiiy sharoitlar kurashchiga qattiq mashqlardan sung dam olishga, organizmga esa tezrok o`ziga kelishga imkon beradi. Bundan tashqari, qattiq mashqlar bajargandan so`ng kurashchilar krosslar, paxodlar, eshkak eshishlar, suzishlar va shu kabilar singari mashq qilish vositalaridan foydalanishlari kerak. Sport bazasida kurash buyicha mashg`ulotlar uchun maxsus jixozlangan zal, sportning ko`makchi turlari (basketbol, futbol, shtanga, gimnastika, engil atletika) bilan shug`ullanish uchun joy, nazariy mashg`ulotlar o`tkazish va kinofilmlar ko`rsatish uchun bino, madaniy hordiq chiqarish uchun joy (kinoteatr, kutubxona va boshqalar) bo`lishi kerak.

Shuni nazarda tutish kerakki, mashq qilishdan oldin joylarda uquv-mashq qilish ishlari muntazam ravishda, metodika jihatidan tug`ri tuzilgan bo`lsagina yig`ilishdagi mashq qilishlar maksimal samara beradi.

Yig`inda qatnashchilar soni shunday bulishi kerakki, olishuv uchun sheriklar etarli darajada buladi. Kurashchilarga sheriklarni bir-biriga yakin ikki vaznlilar yukori va past vaznlilardan, eng engil vazn uchun faqat bir vazndan, og`ir vazn uchun past kategoriyadan tanlash mumkinligini hisobga olib xar bir vazn kategoriyasida kamida uchta kurashchi bo`lgani ma'qul.

Yig`inda ishning muvaffaqiyatli bulishi ko`proq trenerlar sostaviga bog`likdir. Barcha ishlarni bamaslahat amalga oshirish uchun trenerlar, vrach va komsorg, ilmiy-nazariy gruppasi a'zosidan iborat trenerlar kengashi tuziladi. Trener va vrach musobaqalarga tayyorlanayotgan kurashchilarning individual xususiyatlarini yaxshi bilishlari kerak. Bitta trener 5-6 sportchi bilan shug`ullanishi kerak.

Katnashuvchilar ko`prok bo`lsa, o`quv-mashq qilish ishini yaxshiroq tashkil etish uchun trenerlardan har biri ma'lum vazn kategoriyasiga ega kurashchilarni tayyorlashga mas'ul etib tayinlanadi. Bu trenerlar zimmasidan boshka

ma'suliyatlarni va butun kollektiv bilan ishlash vazifasini soqit etilishini bildirmaydi, albatta.

Tayyorlov davrida o'tkaziladigan o'quv-mashq qilish yigini oddiy sharoitdagiga qaraganda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan anchagina kengroq foydalanib, katta ishlarni amalga oshirish imkonini beradi. Bu yig'inlarda kurashchilarni jismoniy, texnik-taktik va nazariy tayyorlash buyicha kontrol normativlar qabul qilish planlashtiriladi.

Mashq qilish yig'inlari ko'proq ma'suliyatli musobaqalarga bevosita tayyorgarlik kurash bosqichida o'tkaziladi. Rejimga rioya qilish, tana og'irligini nazorat qilish bunday yig'inda sport formasiga erishishga buysundirilgan.

Mas'uliyatli musobaqalarda qatnashishga kollektivning eng kuchli kurashchilari tayyorlanishlari kerakligi turgan gap. Tanlab olishlar oxirgi musobaqalar natijalariga karab o'tkaziladi. Bu yutuqlardan tashqari, yigin katnashchilarini to'ldirishda sportchilarning yoshlari va kelajak istiqbollari ham e'tiborga olinadi. Nisbatan bir xil sharoit paydo bo'lib kolsa, ancha yoshroq va istiqbolliroq sportchilar tanlab olinadi.

Yig'inga mana shu yig'inni o'tkazayotgan tashkilotning eng kuchli kurashchilari tanlab olinadi. Yig'in katnashchilari soni buladigan musobaqalar harakteri (komandalar uchrashuvlari, shaxsiy uchrashuvlar, ayrim vazn kategoriyalaridagi match uchrashuvlari) ga qarab belgilanadi.

Yig'inga kelgan kurashchilar sport formasi darajasini belgilash uchun mashg'ulotlar boshida kontrol olishuvlar va vrach nazorati o'tkaziladi. Har bir sportchi uz yonida dispanser kuzatuv kartochkasini olib yurishi kerak. Kontrol olishuvlardan sung ma'lum bo'lgan sportchilar tayyorgarligiga binoan va tayyorgarlikning umumiy planini xisobga olib individual planlari aniqlanadi.

Yig'inlarni o'tkazish uchun quyidagi xujjatlar: o'quv plani, harajatlar smetasi, mashq qilishning har bir dars uchun tuzilgan plani, kun tartibi, siyosiy tarbiyaviy ish planini tayyorlaydilar.

Yig`inda ish kurashchilar va trenerlarning tashkiliy majlisidan boshlanadi va unda yig`inning maqsadi va vazifalari o`quv-mashq qilish jarayonini rasmiylashtirish, siyosiy-tarbiyaviy ishlar va madaniy-ommaviy ishlar (redkollegiyani, planining ayrim bo`limlariga mas'ullarni saylash) ko`rib chiqiladi.

Sportchilarning mashq qildirishning umumiy va individual plani asosiy xujjat bo`lib, shunga qarab o`quv-mashq qilish ishlari olib boriladi. Umumiy plan trenerlar sostavi tomonidan oldindan tuzib qo`yiladi.

Birinchi kunlardayok navbatchilik qilish va sportchilarning umumiy massaj olishi grafigi tuzib chiqiladi. Har kuni (navbati bilan) bitta trener va qatnashchi navbatchilik qiladilar. Navbatchi trener rejim bajirilishiga va ushbu kunga belgilangan mashg`ulotlarning tashkil qilinishiga javob beradi. Qatnashchi esa, unga yordam beradi.

Har bir dars uchun tuzilgan ish plani odatda, haftalik sikl asosida tuziladi. Xar kuni unda quyidagi yo`nalish: kurash mashg`ulotlari, jismoniy tayyorgarlik mashg`ulotlari va hokazolar mavjuddir. Asosiy mashg`ulotlardan tashqari, poxodlar tashkil qilish, voleybol, basketbol uynash, suzish, eshkak eshish, shtanga ko`tarish va boshqalar tavsiya qilinadi. Xafta siklida 5-6 mashq qilish kunlari bo`lib, ulardan 2-4 kuni kurash mashg`ulotlariga, 2 kuni jismoniy tayyorgarlikni va 1 kuni nazariyaga ajratiladi.

Turnir musobaqasi oldidan odatda uchta mashg`ulot: ertalabki, kunduz kungi va kechquringi mashg`ulot utkaziladi. Matchli uchrashuvga tayyorgarlik ko`rishda bir kunda 2 ta mashk ertalabki va kunduzgi yoki kechquringi mashq qilish etarli bo`ladi.

Ertalabki mashg`ulotlar.

Bu mashg`ulotlarning davom etishi va jadalligi keyingi, asosiy mashg`ulotlar nagruzkasiga bog`liq. Nagruzka katta bo`lsa, mashg`ulotlar 35-40 minut, o`rtacha nagruzkada esa 45-60 minut davom etadi. Mashg`ulotlar navbatchi trener rahbarligi ostida olib boriladi va saflanishi xamda navbatchi qatnashchi raporti

bilan boshlanadi. Keyin trener kunning yo`nalishi va tartibi xamda boshqa kerakli e'lonlar hakida ma'lum qiladi.

Mashg`ulotning birinchi qismi (16-20 min. quyidagilarni o`z ichiga oladi: 500-800 m ga yurish, yurish bilan almashinuvchi yugurish (o`rtacha tezlik bilan 1000-1300 m ga umumustiruvchi mashqlar. Mashg`ulotning ikkinchi qismiga (10-15 min.) kurash texnikasini va taktikasini takomillashtirish bo`yicha sherik bilan va taktikasini takomillashtirish bo`yicha sherik bilan va sheriksiz maxsus mashqlarni bajarish kiradi. Mashg`ulotning uchinchi qismi (10-15 min) muskullarning ayrim gruppalarini ustiruvchi maxsus mashqlarni o`z ichiga oladi. Mashg`ulotlar bo`shashuv va sekin yurish mashqlari bilan tugallanadi.

Kurash buyicha mashg`ulotlar.

Mashg`ulotlarni yaxshi tashkil etish uchun yig`in qatnashchilarini 8-12 kishidan iborat gruppalariga ajratadilar, ya'ni 4-6 juft qatnashchilar gruppasini tuzadilar. Har bir qatnashchiga tatami ustida mashq qilish vaqtini belgilaydi. Mashg`ulotlarni bunday tashkil kilish kurashchilarga individual yondoshuvni aniq amalga oshirish imkonini beradi.

Turnir musobaqalariga tayyorgarlik ko`rishda (olishuvlar kunduzi va kechkurun o`tkazilayotganda) kurash mashg`ulotlari vaqtini hafta siklida kunduz va kechqurun bilan navbatlashtirish lozim, chunki sportchining eng ko`p mehnatga qodirligi odat tusiga kirgan mashq qilish soatlari bilan moslashadi

Kun tartibi

- | | |
|---|--|
| 1. Uyg`onish 7.00                                     | tayyorgarlik mashg`ulotlari) |
| 2. Ertalabki gimnastika 7.15 - 7-45 | 11.00-14.00 |
| 3. Tualet 7.45-8.00 | 7. Tushki ovkat 14.00-15.00 |
| 4. Nonushta 8.00-9.00 | 8. Dam olish 15.00-16.00 |
| 5. Nazariy mashg`ulotlar (siyosiy axborot) 9.00-11.00 | 9. Mashq qilish 17.00-20.00 |
| 6. Mashq qilish (tatami ustida yoki umumiy jismoniy | 10. kechki ovkat 20.00-21.00 |
| | 11. Madaniy ommaviy ishlar 21.00-22.00 |
| | 12. Kechki sayr 22.30-23.00 |
| | 13. Uyqu 23.00 |

Katta trener qatnashchilar gavdasi og'irligini muntazam nazorat kilib boradi. Shu maksadda har ikki kundan sung ertalabki gimnastika oldidan torozida tortish amalga oshiriladi. Natijasi tegishli hujjatga yozib qo'yiladi.

Shug'ullanuvchilar ovqatiga vrach va xujalik ishlari bo'yicha yordamchi javob beradi. Ovqat qatnashchilar tanlagani bo'yicha berilsa trenerlar o'tkazilgan mashqiy olishuvlar natijalarini tahlil qiladilar. Zarurat talab qilsa, mashq qiluvchilar trenerning ko'rsatmasiga binoan ishlashlari lozim bo'lgan texnik-taktik harakatlarni bajaradilar.

Musobaqalar kuniga ikki marta ertalab va kuchqurun o'tkazilishi sababli yig'inda mashqiy mashg'ulotlarni tatamida xuddi shu vaqtda o'tkazish kerak. Kurashchilar musobaqalarda bo'ladigan sharoitlarga ko'nikishlari kerak. Ertalabki mashqni soat 11 da.kechki mashqni esa soat 17 da boshlagan ma'qul. Musobaqalar oldidan kurashchilarga 2-3 kunlik dam berishdan avval ketma-ket 3 kun davomida tatami ustida mashqlar o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan birga oldingi ikki kunni ertalabki va kechqurungi erkin olishuvda (5 min) o'tkaziladi. Agar bir mashqiy mashg'ulotda ikkita erkin olishuv o'tkazilsa, unda kurashchilar razminkani faqat olishuv oldidagina bajaradilar. Uni tamom qilgach kurashchilar 15-20 minut dam oladilar va ikkinchi erkin olishuvni utkazadilar, undan sung sekin yugurish bilan muskullarni bo'shashtirish mashqlarini bajaradilar. Bitta mashqiy darsda 2 olishuv o'tkazilishi trenerga va vrachga har bir kurashchi kanchalik puxta mashq qilganligini aniqlash imkonini beradi.

Mashq qilishning oxirgi kuni tatami ustidagi nagruzka oldingi mashqiy mashg'ulotlarga Qaraganda ancha kamroq bulishi kerak. Masalan, juft o'quv-mashq qilish olishuvini o'rtacha tezlikda galma-galdan tepadan va pastdan 5 minutdan o'tkazadilar va 15-20 minutli dam olishdan sung tik turib, tashlashsiz 6-8 minutdan o'quv-mashq kilish olishuvini o'tkazadilar.

Yig'in oxirida komandaning kat'iy sostavini tug'ri belgilash juda muhim axamiyatga ega. Bu masalaning hal etilishini oxirgi mashq qilishga qadar qoldirish mumkin emas, chunki noma'lum mashq qiluvchilar kayfiyatiga salbiy ta'sir qiladi.

Yig`in oxirida tanlov musobaqalari o`tkazish kerak emas, chunki bu mayiblovchi shikastlanishlarOga va kurashchilar asabini qo`zg`ashga olib kelishi mumkin.

Kurashchilar mashqiy olishuvlarni qanday o`tkazayotganlarini diqqat bilan kuzatib borib, ularning jismoniy, texnik-taktik va iroda jihatidan tayyorgarligini hisobga olib, trenerlar komandaning asosiy sostavini musobaqalar boshlanishidan 8-10 kun oldin belgilab olishlari kerak. Odatda, mashq qilish uchun vazn kategoriyasi bir xil bulgan sheriklardanjuftlar tuzish lozim. Biroqmashg`ulotlardan birida kurashchi o`ziga nisbatan vazni engilrok sherik bilan mashq qilishi ba'zida maksadga muvofiq bo`ladi. Odatda, bunday olishuvlar ancha tez sur'atda o`tadi, og`irroq harakat qilishga majbur etadi, binobarin, tezkorlik va chidamlilikni ustirishga imkon beradi. Vazni engil sherik bilan eng murakkab amallarni juda ko`p martalab bajarishga va texnikani yaxshirok uzlashtirishga muvoffak bulinadi. vazni ancha og`irroq sherik bilan mashk kilish kuchli raqibning ushlab olishlari va xujumkor harakatlarini engishga o`rgatadi, kuchni o`stirishga yordam beradi.

Musobaqalarda kurashchining muvaffaqiyatli chiqishi ko`p darajada uning tug`ri xulqi bilan belgilanadi.

Musobaqalarda kuchni tejab sarflash, ortiqcha bezovtalanishdan qochish, quvvatni tiklash uchun har bir imkoniyatdan foydalanish kerak. Kun tartibi bu davrda odatdagi kun tartibidan keskin farq qilmasligi kerak. Kayfiyatni yaxshilashda kechki sayr va uzoq uyqu (8-10 soat) juda katta rol uynaydi. Sayr kilish odamni tinchlantiradi va yaxshi uxlashga yordam beradi.

Bu vosita musobaqalar boshlanishidan oldin qatnashuvchilar vaznini maxsus torozida tortgandan keyin va kur'a tashlangach, kurashchi maqsadni aniqlaydi va uni amalga oshirishning taxminiy planini belgilab oladi. Eng avvalo plan ayrim olishuvlar o`rtasida vazifalar va kuchlar taqsimlanishini aks ettirishi kerak. Tug`ri plan tuzish uchun bir qator faktorlarni: musobaqalar utkazish usulini, vaqtini, joyini va hokazolarni hisobga olish lozim. Shuningdek, mazkur vazn kategoriyasida qatnashuvchilarning miqdor va sifat jihatidan sostavini, o`z komandasi hamda raqib komandasining musobaqalarga tayyorgarligi darajasini

e'tiborga olish zarur. Musobaqalardama'lum o`rinni egallash uchun o`tiladigan doiralar sonini taxminan belgilash, dastlabki ikki olishuvlarda kimlar bilan kurashishga tug`ri kelishini ancha aniq bilishi va keyingi olishuvlardagi raqiblarni taxminan aniqlash kerak. Ushbu ma'lumotlarga asoslanib kurashchi o`z rejalarini tuzib chiqadi.

O`g`uv-mashq yig`inlarining taxminiy xaftalik mashq qilish plani

Xafta kuni	Vag`t soat	Asosiy yunalganlik	Taxminiy mazmun
Dushanba	8.00-9.00 11.00-13.00 17.00	Ertalabki razminka O`kuv-mashqkilishvazifalarida dzyu-dotexnikasivataktikasinit akomillashtirish, chidamkorlikniustirish Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Tezkorlik va chakkonlikni ustirish	Yurish, chopish, umum ustiruvchi mashklar, taklidiy mashklar, dzyu-dochining maxsus tayyorlov mashklari. Karshiliksiz tashlamlarni bajarish. vazifalarni bajarish (kurashchining Tula bulmagan karshiligsiz) Tashlamlarni tezlikka bajarish. Yotib kurashish. Sakrash argamchisi bilan sakrashlar. Kross 3-5 km. Basketbol uyini.
Seshanba	8.00-9.00 11.00-13.00 17.00-19.00	Ertalabki razminka Umum jismoniy tayyorgarlik buyicha nazariy mashgulot Umum jismoniy tayyorgarlik buyicha mashgulot. Kuchni ustirish	Kross 2 km. Umumiy ustiruvchi mashklar mashklar 5 kmga kross. Toshlar bilan shtanga kutarib gimnastika snaryadlarida mashk kilish kiyimsiz taklidiy mashklar
Chorshanba	8.00-9.00	Ertalabki razminka texnik-taktik maxoratni,	Sayr kilish. umum ustiruvchi

	17.00	chidamlilikni takomillashtirish Texnik-taktik maxoratni chidamlilikni takomillashtirish	mashklar.Kichik karshilikka ega amallarni tik xolatda va yotib takomillashtirish. Tik turgan xolatda va yotib vazifa buyicha kurashish. Musobakatipidagi 5x5 minutli olishuv.
Payshanba	8.00-9.00 11.00-13.00 17.00-19.00	Ertalabki razminka Umumiy jismoniy tayyorgarlik buyicha nazariy mashgulot Dzyu-do texnikasi va taktikasi va taktikasini takomillashtirish.Chakko nlikni ustirish. Umumiy-jismoniy tayyorgarlik buyicha nazariy mashgulot	Yurish, chopish, umumustiruvchi mashklar. taklidiy mashklar 3 km.ga kross. Futbol, chuzilish mashklari Xujum kilishning turli burchaklaridan «tashlanish» amallari. «Shox2 amallarni takomillashtirish. Vazifa buyicha tik turib va yotib kurashish Sayr kilish
Juma	8.00-9.00 11.00-13.00 17.00	Ertalabki razminka. Texnik-taktik Texnik-taktikmaxoratnitakomilla shtirish. Tezkorlikni ustirish	Musobaka tusidagi 5-6 minutli olishuvlar, turli tomonlarga 6 ta tashlashni vaktga utkazish (3 marta) egiluvchanlik mashklari. Musobaka tusidagi 3-8 minutli olishuvlar, vaktga turli tomonlarga 6 ta tashlash (3marta)
Shanba	8.00-9.00 11.00-13.00 17.00-19.00	Ertalabki razminka Tiklovchi sikl Nazariy mashgulotlar	5-7 km.ga kross umum ustiruvchi mashklar, maxsus tayyorlov mashklari.

			Xamom, massaj, dam olish. Sport voqealari xronikasi. Shoxmot va shashka uynash.
Yakshanba	8.00-9.00 11.00	Ertalabki razminka Erkin dam olish	Shaxsiy plan buyicha Kinoteatrlarga teatrlarga muzeylarga borish, kitoblar ukish.

Meditsina nazorati – jismoniy tarbiya sistemasining insoniylik printsiplari talab qilgan trener – pedagogning eng birinchi ishidir. Sportchilarning sport natijalari ularning sogligi kanday ekanligiga bogliq. Shuning uchun tayyorlanish jarayonida yukori natijaga erishishni jadallashtirishni xisobga olmay, shugullanuvchilarning yoshi strukturasini, ularning individualligini e'tiborga olish zarur.

Bu vazifani sifatli xal qilish uchun trener Balan vrach urtasida aloka bulishi juda muximdir. Ular organizmning standart nagruzkaga reaksiyasi kursatkichlarini va shuningdek, bunday reaksiyalar namoyon bulishida sportchilarning individual xususiyatlarini bilishlari kerak.

Vrachning, sportchining trenerning maxkam alokada bulishi sportchilarning imkoniyatlariga eng mos keluvchi nagruzkani belgilash va sport-pedagogik vazifalarni xal etish imkonini beradi. Yuksak nagruzka sharoitida rener ishining natijalari kup darajada sportchilarning ishchanligini tiklash tadbirlariga boglikk ekanligini trener esda saklashi kerak. Xarakteri jixatidan turlicha bulgan nagruzkalar, sayr qilish, issik xamom, massaj va uz-uzini ukalashlarni karshilik kursatishini oshiradilar. kullash lozim. Farmakologik preparatlar va vitaminlar kuvvatni tiklashning maxsus vositalariga taalluklidir. Ular organizmning kasallanishlariga, obixavoning keskin uzgarishlariga va tashki muxitning boshka ta'sirlariga

Medsina kuriklarini tashkil kilish, jismoniy mashklarning organizmga ta'siri xakida, gigienaga va kun tartibiga rioya kilish xakida utkaziladigan vrach, suxbatlari, uzini-uzi nazorat kilish trener uchun xam, sportchi uchun xam majburiydir.

Sport qiyofasini tiklashning eng ajoyib usuli madaniy-ommaviy tadbirlar o'tkazish, teatrlarga, kinotiatrlarga, kontsertlarga borishlar, olimlar bilan, ishlab chikarish ilg'orlari va shu kabilar bilan uchrashishlardir .

Musabakalar davrida vaznni kamaytirishni va ovkatlanishni ayniqsa diqqat bilan kuzatib ratsional parxezni, suyuqlik ichishni cheklashni, turli xil issiq muolajalarni, tasir etishning pisixologik usullarini, farmakoterapiya va shu kabilarni uz ichiga oladi. Bularning xammasi sportchining optimal imkoniyatlari bilan belgilanishi vauning sog'lig'iga tasir kursatmasligi kerak.

Tana og'irligini kamaytirish uchun musoboqalar oldidan quyidagi vositalarni qullaydilar: issik xamom, ovkat eyishni va suyuqlikni ichishni cheklash, farmakoterapiya (zararsiz siydik xaydovchi vater chiqaruvchi meditsina dorilari) va mashq qilish nagruzkalari. Vaznni tashlashning eng maqbul usullari quyidagilardir. (V. A. Geselevich, 1976);

- bir tekis vazn tashlash. Sportchi tana og'irligini tashlashning butun davr davomida bir xil kg mikdorida bir tekis vazn tashlaydi;
- zaribdor vazn tashlash. Tana vazni pasayishi oxiriga 2-3 kun ichida sodir buladi.
- interv
al bilan. Kurashchi 2-3 kun davomida jadal sur'at bilan 2-3 kg vazn tashlaydi, ya'ni normaga erishadi, sungra semira boshlaydi va shunday qilib 2-3 marta tashlaydi, ya'ni vazn «tebranib turadi».

Mashq kiluvchi va musoboqalarda katnashuvchi sportchi rejimida eng jiddiy axamiyatni ovkatlanishga qaratish zarur. Tug'ri tashkil qilingan ovqatlanishda ishchanlik oshadi, charchash pasayadi va katta jismoniy nagruzkalardan sung kuchnitiklash jarayoni tezlashadi .

Ovqat uquv-mashq qilish jarayonida sarflangan quvvat urnini tula tuldirishi kerak. Ovqat dzyudo kurashi bilan shug`illanish xususiyatlariga, iqlim sharoitlariga sportchining individual xususiyatlariga mos keluvchi ma'lum tartib buyicha amalga oshirish zarur. Ovqatlanish ratsioni xilma-xil bulishi, engil va yaxshi xazm buladigan, yoqimli mazaga, xidga va yaxshi tashki kurinishga ega mol va usimlikka mansub turli xil maxsulotlardan iborat bulishi kerak.

Musoboqatsiklida kupgina kurashchilar ma'lum, ruxsat etilgan medik-biologik stiulyatorlar bilan bir qatorda, teng miqdordagi yong`oq, asal va mayiz qorishmasini tanovul qiladilar.

Vrach nazoratining muxim xususiyatlaridan biri- trenerlarning sport travmasi profilaktikasini va shikastlanganga yordam kursatishni bilishidir. Mayib bulishdan kelib chiqqan sabablarni batafsil urganib chiqishga asoslangan profilaktika tadbirlari sport tufaylimayin bulish darajasini maksimal pasaytirish imkonini beradi.

Dzyudochi tayanch-xarakat apparati eng zaif joylari oyoq va qullar bug`inlari (tizza va boldir-tavon bug`inlari), elka kamari bug`inlari va shuningdek umurtqa pag`onasidir.

Dzyudochilarning tayanch-xarakati apparatlari mayib buladigan xolatlar va mayib bulish sabablarixamda ularning oldini olish choralari

Bir yillik mashq davridagi dzyudochilarning eng kup jaroxatlanishi tayyorgarlik davriga tug`rikeladi. Boshqa vaqtlarda, masalan, utish davrlarida mayib bulish xollari ancha kam uchraydi

Mayib bulishning asosiy sabablari uquv-mashq qilish jarayonlarini vamusobokalarni notug`ri tashkil qilinishi, metodik xatolar, qoidalarning buzilishi, kurashish usulini texnika jixatidan notug`ri qullanishidir.

Uquv-mashq qilish jarayonidagi tashkiliy-metodik xatolar orasida jangga kurashchilarni notug`ri juftlash (vazn katigoriyalarining mos kelmasligi, malaka, texnika va jismoniy tayyorgarlik orasidagi farqning kattaligi va boshqalar.), uytn mashqlari kiritilishi, yomon tashkiliy va meteorologik sharoitlarda mashq qildirish,

moddiy-texnika ta'minotidagi, xakimlikdagi kamchiliklar vaxokozolarni aytib utish lozim.

Dzyudochilar mayin bulishi zaminida birinchi navbatda tayyorgarlikni jadallashtirish, ya'ni mashqlar xajmini, tezligini, mashqlarning u yoki bu elementlari bajarilishi murakkabligini keskin oshirishdan iborat bulgan metodik illatlar yotadi.

Yakkama-yakka olishuvni boshqa turmishda bulganidek, dzyudoda mashq qilishning boshlang'ich qismida mayib bulishning sababi asabiy sozlanishdagi kamchiliklar, razminkani yomon utkazilganligidir. Mashq qilish oxirida mayib bulish umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning etarli darajada emasligi sababligi charchab qolish tufayli yuz beradi. Trenerning aloxida etibori yakuriy boskichdagi maxsus tayyorgarlik salmog'iga qaratilgan buladi, nomaxsus tayyorgarlik (umummustaxkamlovchi mashqlar, uyin tarzidagi va boshqa mashqlar) esa kichik bir qismni tashkil qiladi, bu ixtisoslashtirishning ma'lum darajada torligidan dalolat beradi.

Texnikaviy xatolar mashq qilishga sportning uyin turlari kiritilishi bilan ularni metodiktashkiliy va texnikaviy jixatdan etarli tayyorgarlik kurmasdan mashqlarga kiritilishi bilan bog'liqdir. Bundan tashkari xujim kilish yoki ximoya xarakteriga ega maxsus elementlar (orqadan vaoldindan chalishlar, tagidan urib ag'darishlar, og'ritish usullari, tashqaridan va yon tomondan ilib kutarish, orqaga kutarib ag'darish va boshqalar) ni notug'ri bajarilishi bunga sabab buladi.

Dzyudochilarning mayin bulish mexantzmi bir xil emas, yiqilish, zarba berish bilan bog'liq bulgan bevositamayib bulish xollari 43% dan kuproqni tashkil qiladi, mayib bulishning 50% ga yaqini keskin muljalga olinmagan yoki bug'inlarni zuraki bukish, ochish, burin tufayli, ya'ni bilvosita yuz beradi va mayib bulishning 7% gina turli sabablar tufayli sodir buladi.

Usul bajarish texnikasining buzilishi shuni buzganni xam, uning raqibini xam mayib bulishiga olib keladi. Buni dzyudochining mashq qilish (juft bulib olishuv)mashg'ulotlari, tanlab olish vaqtlaridagi va mas'uliyatli musobaqalar

vaqtidagi ruxiy emotsional xolati bilan tushuntirish mumkin. Demak, dzyudochining ruxiy-emotsional beqarorligi, manaviy iroda tayorgarligi va jangovor sifatleri etarli darajada yuqori bulmasligi faqat sportchiqishlarining natijalarigagina emas, shu bilan birga mayib bulish xollari qanchalik bot-bot uchrab turishiga xam bog`liq buladi.

Mayib bulishning oldini olish uchun birinchi navbatda sherikni sinchiklab tanlash muxim axamiyatiga ega. Dzyudochilarning juftlash ularning vazn kategoriyalari va texnika tayyorgarliklari teng bulishiga qat'iy rioya qilgan xolda amalga oshirilishi kerak. Agar dzyudochi kasal bulishi yoki shikastlanishi tufayli mashg`ulotlarga qatnamay quysa va keyin yana mashqlarni boshlab yuborishni istab qolsa, bunga vrachning tegishli ruxsati bulishiga erishish, mashqlarini extiyotkorlik bilan bajarishiga e'tibor berish lozim. Ammo mayib bulishning oldini olishning eng muxim tadbiri-sportchilarni extiyotkorlikka va uzini saqlashga urgatishdir. Uzini saqlash bu birinchi navbatda yiqilish san'atini egallashga va rakib tomonidan ushlab olingan oyoq-qullar muskullarining ma'lum gruppasini tezda qisqartirish kunikmalarini uzlashtirib olishga bog`liq. Muskullarning bunday karshi kurashuvi raqib qullayotgan kuchni ma'lum darajada muvozanatga keltiradi va bushashtiradi.

Dzyudochini shikastlinishga olib keluvchi xaddan tashqari keskin usullarni qullamaslikka va shuningdek sherigiga qarshilik kursatishni tuxtatganligi xaqida «buldi» deb aytishi yoki sherigining tanasiga ikki marta engil urib quyishi bilan darxol gavdasini xaddan tashqari yozish, qisib quyish, ayirish singari mayib kiluvchi usullarni tezda tuxtatishga urgatish lozim. Uquv-mashq qilish mashg`ulotlari va musoboqalar vaqtida dzyudochi tugmasiz va bogichsiz maxsus kurtka va shimni kiyib oladi xamda xarakatni cheklab quymaydigan mata belboqni bog`lab oladi. Bunda kiyim ostidan suvda suzganda kiyadigan kalta ishton yoki maxsus bandaj kiyib olish zarur.

Sportdagi pedagogik tajriba tadqiqot usullarining o'ziga xos majmui bo'lib, u tadqiqotlar avvalida asoslangan faraz to'g'riligining ilmiy jihatdan xolis hamda

isbotli tekshiriluvini ta'minlaydi. Shuningdek, boshqa usullardan farqli o'laroq, ta'lim va tarbiya sohasidagi u yoki bu yangiliklarning samaradorligini tekshirish, mashg'ulotning yangi, yanada samarali vositalari, usullari hamda tashkil etish yo'llarini chuqurroq tadqiq etish imkonini beradi.

Pedagogik tajriba o'quv-mashq jarayoni tuzilishidagi turli omillarning ahamiyatini taqqoslab, ma'lum vaziyat uchun ularning eng maqbul birikmalarini tanlash, muayyan pedagogik vazifalarni amalga oshirish uchun zarur sharoitlarni aniqlashga zamin yaratadi. Tajribaning pedagogik kuzatishdan farqli jihat, shuningdek, u hodisalarni turli xil sharoitlarda o'rganish imkonini beradi, bundan tashqari, tajriba jarayonida bir hodisani bir necha bor aynan bir xil yoki sal boshqacharoq holatda tekshirish va, nihoyat, tajriba vositasida predmetni ancha aniq o'rganish, uni alohida tarkibiy qismlarga taqsimlash, ular orasida tadqiqotchini eng ko'p qiziqtiradigan kislarni ajratib olish mumkin bo'ladi. Shunday qilib, sportda pedagogik tajriba;

a) o'rganilayotgan hodisani sun'iy ravishda boshqalaridan ajratib olish;

b) tekshiriluvchilarga pedagogik ta'sir ko'rsatish sharoitlarini aniq maqsad yo'lida o'zgartirib turish, bunda olinadigan natijalarni kuzatib borish;

v) o'rganilayotgan ayrim pedagogik hodisalarni o'zgartirgan holda takrorlash imkoniyatini yaratadi. Pedagogik tajriba o'quv-mashq jarayonidagi u yoki bu ob'ektiv bog'lanishlarni yuzaga chiqarishda yordam beradigan faktlarga ega bo'lish (yig'ish) uchun xizmat qiladi Faktlarsiz tadqiqot bo'lmaydi. Akademik I.P.Pavlov «Faktlar – olimning havosi, ular bo'lmasa, siz hech qachon parvoz qila olmaysiz, Ularsiz barcha nazariyalaringiz quruq chiranishdan bo'lak narsa emas», - degan edi.

Sport fanida pedagogik tajribaning bir necha turi mavjud, ularning har biri o'ziga xos xususiyatlarga ega. Amalga oshiriladigan tadqiqotning maqsadlariga muvofiq holda tajriba o'zgartiruvchi yoki tasdiqlovchi bo'lishi mumkin.

Tasdiqlovchi tajriba u yoki bu fakt, hodisa haqidagi mavjud bilimlarni tekshirish uchun o'tkaziladi. Tasdiqlovchi tajriba ma'lum bir fakt, hodisaning

yangi sharoitda, shug'ullanuvchilarning boshqa yoshdagi guruhi, boshqa sport turlari vakillari bilan olib borilgan ish davomida ko'rsatgan ta'sirini tekshirishga xizmat qiladi.

Pedagogik tajribaning yana tabiiy, model hamda laborator turlari mavjud. Tabiiy tajribada ta'lim va tarbiyaning odatdagi sharoitlari shu qadar sezilarsiz o'zgartiriladiki, ularga hatto tajriba qatnashchilari ham e'tibor bermaydilar.

Model tajribada jismoniy tarbiyaning o'ziga hos sharoitlariga jiddiy o'zgartishlar kiritiladi, natijada, o'rganilayotgan hodisani chet ta'sirlardan muhofaza qilib turish imkoni tug'iladi.

Laborator tajribada sharoitlar qat'iy barqarorlashtiriladi, bu tekshiriluvchilarni tashqi muhit ta'siridan imkon qadar ajratib qo'yishga zamin hozirlaydi.

O'qitishning qandaydir usuli, qo'llanayotgan vositalari va samaradorligi darajasini aniqlashga yordam beradigan pedagogik tajribani qiyosiy tajriba deb ataydilar. O'z navbatida, qiyosiy tajribalar izchil hamda muvoziy turlarga bo'linadi.

Izchil tajribalar yangilik joriy etilgan pedagogik jarayon samaradorligini shu shug'ullanuvchilar guruhiga mazkur yangilik joriy etilmasdan avvalgi samaradorligi bilan taqqoslash yo'li orqali farazni isbotlashni nazarda tutadi.

Muvoziy tajribalar ikki yoki undan ortiq bir-biriga maksimal darajada o'xshash o'quv guruhlar juftliklarini tashkil etishni ko'zda tutadigan sxema asosiga quriladi. Guruhlardan birida o'quv-tarbiya jarayonini tashkil etishning tajriba usuli (tajriba guruhi), boshqasida esa nazorat usuli (nazorat guruhi) qo'llaniladi. O'quv-mashq darslari va tekshiruvlar har ikkala guruhda bir vaqtda, ya'ni muvoziy tarzda o'tkaziladi.

Muvoziy tajribalar to'g'ridan-to'g'ri hamda kesishma bo'ladi. To'g'ridan-to'g'ri muvoziy tajriba ishlab chiqilgan usul asosida mashg'ulotlar turkumi o'tkazilib, o'rganilayotgan omillar samaradorligi belgilanadigan tajriba va nazorat guruhlari tashkil etilishini nazarda tutadi.

Pedagogik tajribalarning turlari ko'p bo'lib, ular quyidagi belgilariga ko'ra tavsiflanadi: a) tajriba sharoiti amal qilishi uchun sarflanadigan vaqtga ko'ra- uzoq yoki qisqa muddatli; b) o'rganilayotgan pedagogik hodisalarning tuzilishiga ko'ra oddiy yoki murakkab, v) tadqiqot maqsadlariga ko'ra – pedagogik jarayonning yo'nalishini o'zgartirib yuboruvchi tajriba hamda tasdiqlovchi, nazorat qiluvchi tajriba; g) tajribaning tashkil etilishiga ko'ra – laboratoriya tajribasi, tabiiy hamda aralash tajriba.

Tajribaning har qanday turi: a) farazlar ishlab chiqilishini; b) tajriba ish dasturlari yaratilishini, o'quv-mashq jarayoni amaliyotiga aralashuvning usul hamda yo'l-yo'riqlari belgilanishini; v) tajriba ishini amalga oshirish uchun zarur sharoitlar ta'minlanishini; d) tadqiqotchi tomonidan ushbu tajribada qatnashadigan barcha sportchilar tayyorlanishini; e) tadqiqotchi va tekshiriluvchilar orasida o'zaro to'g'ri munosabatlar yo'lga qo'yilishini talab etadi.

Pedagogik nazorat qilish uslubiylatini takomillashtirishda trenerlar va ilmiy xodimlarning yutuqlari ko'p jihatdan kurashchilarning yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishiga yordam berdi. Bunda kurashchilarning musobaqalarga tayyorgarligi va qatnashishi davrida amalga oshirilgan kompleks tadqiqotlar jarayonida olingan qimmatbaho ilmiy ma'lumotlar katta ahamiyat kasb etdi.

Pedagogik tajribani yo'lga qo'yish, hodisalarni trenirovka yoki musobaqa faoliyatining tabiiy sharoitlarida o'rganishni o'z ichiga oladi. Ulardan kompleks holda foydalanish ko'pgina tadqiqotlar uchun xosdir. Bunda ulardan biri etakchi o'rinni egallaydi. Tadqiqot dasturiga qaysi uslublarni kiritish maqsadga muvofiq ekanligini aniqlashda quyidagi shartlarga rioya etish lozim: tadqiq qilinayotgan hodisa tabiatini chuqur va har tomonlama o'rganish; tadqiqot maqsadi, vazifalari, farazini aniq ifodalash; tadqiqotchining ushbu sohasidagi bilim darajasining etarli bo'lishi; tadqiqot xodimlarining texnik jihozlanganligi; tadqiqot guruhining moddiy imkoniyatlari; tadqiqot vazifalarini muvaffaqiyatli hal etish uchun ahamiyatga ega bo'lgan boshqa shartlar.

Tadqiqot uslublarini egallash va sportda ulardan oqilona foydalanish o'quv-trenirovka jarayonini boshqarishga to'g'ri yondashish imkonini beradi. Ilmiy tadqiqotlar natijalari sport kurashi taraqqiyot asosi hisoblanadi.

Ilmiy izlanishlarni yaxshi tashkil etish va ilmiy natijalarni kurash mutaxassislarini tayyorlash amaliyotiga tatbiq etish uchun zarur bo'lgan sharoitlarni yaratish lozim.

Yuklamalarni rejalashtirish davomida sportchilarning uch xildagi holatini ajratishni tavsiya etadi: bosqichdagi holat - nisbatan uzoq vaqt - hafta va oylar davomida saqlanib turadi; kundalik holat - bitta yoki bir nechta mashg'ulotlar ta'sirida o'zgaradi; tezkor holat - ayrim mashqlar ta'sirida o'zgaradi va tez o'tib ketadi.

Bu holatlarni baholash trenirovka mashg'ulotlari, mikrotsikllari va bosqichlarining yo'nalishini, tuzilish xususiyatini to'g'ri aniqlashga imkon yaratadi.

Musobaqa faoliyati tuzilmasi sportchilar organizmining funktsional imkoniyatlari bilan, trenirovka jarayonini oqilona tuzish imkoniyati yuzaga keladi.

Bu ishlarda musobaqa faoliyatiga birlamchi hisoblanadi. U trenirovka vositalari va tuzilmalarini tanlashni hamda yuklamalarni rejalashtirishni aniqlab beradi. Biroq yuklamalarni me'yorlash zarurligi to'g'risidagi takliflar amalga oshirilmay qolmoqda.

Yuklamani optimallashtirish muammosi ko'p jihatdan uning jismoniy mashqlarda me'yorlanishiga bog'liq. Jismoniy mashqlar shiddatini me'yorlash harakatlarni bevosita va bilvosita boshqarish uslubiyati orqali amalga oshiriladi. Bevosita boshqarish usullariga takrorlashlar soni, tezlik, qo'llaniladigan tashqi og'irliklar o'lchamlari va boshqa parametrlar to'g'risidagi ko'rsatmalarni so'z orqali tushuntirish kiradi. Bevosita boshqarish uslublariga tashqi sharoitlarni o'zgartirish kiradi, kul yoki qipiq to'shalgan yo'lkadan yugurish, toqqa yoki tekis yo'lkadan yugurish, musobaqa uslubiyatini kiritish va h.k.

Kuzatishlar, adabiyotlarni tahlil qilish, hayot tajribalari, shuningdek, turli ilmiy tadqiqotlarning natijalariga ko'ra aytish mumkinki, mehnat qilish, madaniy hordiq chiqarish. oila va ish joylarida ruhiy holatlarni yaxshi saqlay bilish, jismoniy tarbiya vositalari bilan uzluksiz ravishda shug'ullannb borish, sog'lom turmush kechirish muvozanatini saqlashda eng muhim omil va pedagogik asoslar bo'lib hisoblanadi. Shu jihatdan qaralganda, oila, bog'cha va maktablarda bolalarni sog'lom qilib o'stirish, ularni har tomonlama kamolotga etkazishda jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyatga molik bo'lgan ijtimoiy-pedagogik jarayondir.

Dzyudochilarning o'quv-mashg'ulotida tezkor-kuch va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar hajmini ko'paytirish tavsiya etiladi, tezkorlik, chidamkorlik, egiluvchanlik va tezkor-kuchni rivojlantirishga oid mashqlar hajmini oshirish maqsadga muvofiq.

A.A. Absatarov, A.A. Istomin (1993) o'zining ko'p yillik tadqiqotlariga asosan shunday xulosaga keldiki, yosh kurashchilarning o'quv-trenirovka jarayonida o'rgatish yoki takomillashtirish bosqichlaridan qat'i nazar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik masalasiga alohida e'tibor qaratish lozim.

F.A. Kerimov (2001) uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega kurashchilar ustida tadqiqotlar o'tkazish natijasida jismoniy sifatlarning texnik mahoratga va musobaqa (olishuv) jarayoniga to'g'ridan-to'g'ri aloqador ekanligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, jismoniy sifatlarni qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa, sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi.

Yuqorida qayd etilgan ilmiy adabiyotlarning taxliliy sharhi tanlangan mavzuning qanchalik dolzarb ekanligidan dalolat berib turibdi. Darhaqiqat, jismoniy tayyorgarlik malakali kurashchilarni tayyorlashda eng muhim poydevor sifatida sport mahoratini samarali shakllanishida beqiyos omil bo'lib hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda ilmiy ma'lumotlarning taxliliga ko'ra har qanday jismoniy tayyorgarlik jarayoni ham jismoniy sifatlarni samarali rivojlanishiga olib kelavermaydi va texnik-taktik mahoratni shakllanishiga ijobiy ta'sir etaolmasligi

mumkin. Aksincha, aksariyat hollarda sport mahoratiga salbiy ta'sir etishi ham ehtimoldan holi emas.

Binobarin, o'quv-trenirovka jarayonida jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo'llash har bir sportchining yoshi, sport turining xususiyati va sportchining malakasi hamda nasliy imkoniyatlarini e'tiborga olishni taqozo etadi. Shuning uchun malakali sportchilarning tayyorlash masalasi sport trenirovkasi jarayonida muayyan maqsadga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasidan iborat bo'lishiga undaydi.

V.V. Toropov, I.Yu. Kolenkova, V.E. Efremova (2005)lar ham musobaqa davomida yuqori natijaga erishish imkoniyati ko'p jihatdan jismoniy va psixik xislatlarga bog'liq ekanligiga e'tibor qaratishgan.

Yuqorida qayd etilgan ilmiy ma'lumotlar, tadqiqotlar tahlili shuni isbotlamodaki, yuqori malakali kurashchilarni tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab shakllantira borish muhim ahamiyat kasb etar ekan. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantira borish borgan sari tanlangan sport turi xususiyatiga moslashtirilishi (ixtisoslashtirilishi) va uningspetsifik talablariga javob berishi zarur. Ana shundagina muayyan sport turida texnik-taktik mahoratni shakllantirish va yuqori sport natijasiga erishish imkoniyati ortib boradi.

Shu bilan bir qatorda adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, kurash yo'nalishida va xususan kurashga dastlabki o'rgatish bosqichida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish nazariyasi va uslubiyatini ilmiy asoslab beruvchi tadqiqotlar hajmi va doirasi juda chegaralangan ekanligi ma'lum bo'ldi.

1.2. Dzyudochilar bilan olib boriladigan o'quv mashg'ulotlardagi yuklamalarni nazorat qilishning metodik jihatlarini

Kurash bo'yicha maxsus adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, ilmiy-uslubiy ta'minlash davomida kompleks nazorat (KN) qo'llaniladi.

Kurash yuklamalarini tekshirishlar, trenirovka va musobaqa faoliyati, ham jamoa, ham alohida sportchilarning tayyorgarligi tuzilmasini baholash tadbirlarini amalga oshirishning yagona tizimini (sportdagi natijalarning turli ko'rsatkichlar bashorati va rejalashtirilishiga muvofiqligi, trenirovka yuklamalari bo'yicha individual rejalarning bajarilishi, sog'liq va funktsional holatni diagnostika qilish, MJT, TTT va ruhiy tayyorgarlik darajasi, belgilangan davolovchi-profilaktika hamda tiklanish tadbirlarini bajarishni) o'z ichiga oladi.

Kurash yuklamalarini turlari:

1. Musobaqa faoliyatini tekshirish (MFT).
2. Chuqurlashtirilgan kompleks tekshirishlar (ChKT).
3. Chuqurlashtirilgan kompleks tibbiy tekshirishlar (ChKTT).
4. Boskichli kompleks tekshirishlar (BKT).
5. Joriy tekshirishlar (JT) va trenirovka yuklamalariga tuzatishlar kiritish.

Kurash yuklamalarining hamma turlarida u yoki bu shaklda o'quv-trenirovka yuklamalarining nazorati amalga oshiriladi. Biroq kurash yuklamalarini amalga oshirishning muhim tomonlari bor. Kurash yuklamalarini o'tkazish hamma o'quv-trenirovka yig'inlarida amalga oshiriladi va uning asosiy maksadi - individual tayyorgarlik rejalarning bajarilishi tahlilini amalga oshirish, foydalanilayotgan trenirovka dasturlariga moslashish darajasini baholash, yuklamaning xajmi va shiddatiga qarab, individual trenirovka yuklamalariga tuzatishlar kiritishdir.

Trenirovka yuklamalarini tahlil qilishda har bir trenirovka vazifasidan so'ng YuQT qayd qilinadi, uning yordamida trenirovka ta'sirlarining fiziologik shiddati va yo'nalishi aniklanadi.

YuQT q 114-150 urG'min - ko'proq aerob yo'nalish (I zona)

YuQT q 156-180 urG'min - aralashgan aerob-anaerob yo'nalish (II zona)

YuQT q 186 urG'min va undan yuqori - anaerob-glikolitik yo'nalish (III zona).

Yuklamalarni nazorat qilish masalasi M.A.Godik ishlarida batafsilroq yoritilgan (38,39). Muallif yuklamalarni quyidagi tavsiflarga ko'ra tasniflarga ajratadi:

1. Ixtisoslashganligi, ya'ni berilgan trenirovka mashqlarining musobaqa mashqlari bilan o'xshashlik darajasi.

2. Yo'nalishi. U trenirovka mashqining u yoki bu harakat sifatlariga bo'lgan ta'sirida namoyon bo'ladi.

3. Koordinatsion murakkabligi. U trenirovka samaradorligi o'lchamlariga ta'sir ko'rsatadi.

4. O'lchami. U mashqlarning sportchi organizmiga bo'lgan ta'siri darajasini belgilaydi.

Ixtisoslashganlik ustidan nazorat qilish trenirovka va musobaqa mashqlarining biomexanikaviy tavsiflarini taqqoslash yo'li orqali amalga oshiriladi. Bundan tashqari, mashqlarning ixtisoslashganligi musobaqalarda erishilgan yutuqlar va natijalar o'rtasidagi hisoblab chiqilgan korrelyatsiya koeffitsientlari o'lchami bo'yicha aniklanadi.

Yuklama yo'nalishi ustidan nazorat qilish beriladigan mashqlarning davom etish vaqti va shiddati, dam olish oralig'i va x.k. ni nazorat qilish yo'li orqali amalga oshiriladi.

Yuklamaning koordinatsion murakkabligini nazorat qilish ko'z bilan yoki instrumental nazorat yordamida aniqlanadi. Bunda harakatlar tezligi va amplitudasi, faol bellashuvning bor yoki yo'qligi, vaqtning tanqisligi, dastlabki holatlarning g'ayrioddiylik, vaziyatning keskin o'zgarishi va boshq. baholanishi mumkin.

Yuklama o'lchamini nazorat qilish trenirovka ta'sirining son miqdorini aniqlash yo'li orqali bajariladi.

Yuklamaning "tashqi" va "ichki" tomoniga taalluqli ko'rsatkichlar ajratiladi.

"Tashqi" yoki jismoniy yuklama trenirovka vazifalari ko'rsatkichlari (mashq davomiyligi va bajarilish tezligi, takrorlashlar, yondashishlar, ko'tarilgan vazn soni va x.k.) bo'yicha aniqlanadi.

"Ichki" yoki fiziologik yuklama organizmning berilgan vazifalarni bajarishga bo'lgan funktsional reaksiyasi bilan tavsiflanadi va "kislorod iste'mol qilish", "kislorod qarzi", YuQT, kislota-ishqoriy muvozanat hamda boshq. ko'rsatkichlar bo'yicha aniqlanadi.

Yuqorida aytilganlardan tashqari, yuklama hajmi va shiddati hamda musobaqa yuklamalarini ham nazorat qilish amalga oshiriladi.

Yuklama hajmining asosiy ko'rsatkichlari quyidagilar hisoblanadi:

1. Trenirovka va musobaqa faoliyatiga sarflangan vaqt.
2. Trenirovka mashg'ulotlari va musobaqalar soni.

Yuklama shiddati vaqt birligida bajarilgan harakatlar soni yoki fiziologik miqyosda, organizmning etakchi morfo-funktsional tizimlaridagi o'zgarishlar o'lchamlari bilan o'lchanadi.

Muallifning ta'kidlashicha, sport o'yinlari va yakkakurash turlarida yuklama shiddatining jismoniy ko'rsatkichlaridan foydalanish fiziologik ko'rsatkichlarga nisbatan ancha murakkab. Shuning uchun shiddatni baholash uchun ko'p hollarda fiziologik va biokimyoviy ko'rsatkichlar, xususan YuQT qo'llaniladi.

Musobaqa yuklamasi quyidagi ko'rsatkichlar bilan o'lchanadi:

1. Bosqich davomidagi musobaqalar soni.
2. Shu musobaqalardagi startlar soni.

Kerimov N.A. (42) ishlarida mashqlarning ixtisos-lashganligini mashqlar natijalari va MF ko'rsatkichlari, ya'ni Sxuj - xujum samaradorligi, Shim- himoya

samaradorligi, a- o'rtacha baho va h.k. o'rtasidagi korrelyatsiya koeffitsientini aniqlash yo'li orqali baholash tavsiya qilinadi.

II BOB.DZYUDUCHILARNITEXNIK VA TAKTIK TAYYORLANISHNI AMALGA OSHIRISHVA TAKOMILLASHTIRISH

2.1. Texnik va taktik tayyorlanishni takomillashtirish va amalga oshirish yo'llari

Umumiy va maxsus tayyorgarlik. Gimnastika tipidagi umumo`stiruvchi mashqlar turgan joyda va xarakat vaqtida buyumlar bilan va buyumlarsiz mashqlar, qarshilik ko`rsatish mashqlari ,arqon tortish , sherik bilan mashq qilish.Gimnastik zaryadka va razminkalar gimnastik devorda , skameykada , arqonda, xoda ustida, yakkacho`pda turli xil qo`shimcha moslamalarda mashq qilish, sakrash mashqlarini bajarish.

Akrobatika mashqlari oldinga va orqaga dumbaloq oshmoq, uzunlikka, balandlikka, qo`shimcha to`siqlar yoki sherigi ustidan dumbaloq oshishlar. Yon tomon bilan ag`darilish boshdan o`zini to`g`irlab turmoq, oldinga ag`darilish juft bo`lib oldinga va orqaga dumbaloq oshishlar va shu kabilar. Pastdan va yuqoridan qo`llarga tayanib ustidan ag`darilish oldinga va orqaga salto.

Dzyudochining maxsus mashqlari bo`yin muskullarini mustaxkamlash mashqlari boshni aylantirib va aylantirmasdan ko`prik xolatida turib xarakatlar qilish :og`irlashtirgich (qon , sherik, toshlar, shtangalar bilan ko`prik joyda mashqlar bajarish ko`prik xolatida boshga tayanib aylanish: tik turgan joyda ko`prik xolatiga extiyot chorasini ko`rib yiqilish: yiqilishni mashq qilish, orqaga yiqilish , orqaga dumbaloq oshish: o`ng va chap elka orqali dumbaloq oshish: qo`l panjalariga tayangan xolda ko`krak bilan yiqilish o`tirgan xolida, to`la cho`kkalagan xolda orqaga yikilish , tokcha ortidan va o`tirgan sherik ustidan chap va o`ng tomonga,orqa bilan yiqilish xuddi shunday qilib yog`och tomonga yuz bilan qo`llar bilan extiyot chorasini ko`rib yarim salto qilish: sherik yordamida yon tomonga yiqilish.

Dzyudochining maxsus tayyorgarlik mashqlari turgan joyda va sheriksiz xarakat qilib taqlidiy mashqlar bajarish oyoqni tagidan urib

yoqitishlar,(oyoqni)ilintirish, elkadan oshirib irg`itish, beldan ,orqadan, ko`krakdan oshirib tashlash, oyog`ini chalib irg`itishva shu kabilar.Tasavvur qilingan raqiblar bilan olishuvda kurash amallarini bajarishning taqlidiy mashqlari.

Umumo`stiruvchi mashqlarning texnik va taktik mashqlarni,jismoniy sifatlarni o`stirishni mashqlar, xarakatli o`yinlarni bajarish: bir-biriga qarama-qarshi turib qo`llarni itarish, belbog`dan foydalanib xar xil xolatdan turlicha tartib olish oyoq yordamisiz va oyoq bilan tashlanmasdan doira ichidan tortib chiqarish turli jismoniy sifatlardan va irg`itishning eng oddiy turlaridan foydalanib komanda estafetasining turli variantlarini o`tkazish:qorin ustida yotgan xolda qo`llar bilan tiz cho`kkan xolda kurashish ichi to`ldirilgan to`pni egallash uchun, bir-birini ushlab olish uchun kurashish “Xo`rozlar jangi” va boshqalar.

Sportchi- kurashchining taktikasi bu kurashda paydo bo`layotgan vaziyatni to`g`ri baxolash va ushbu vaziyat munosabati bilan g`alabaga erishishi uchun eng samarali vositalar va usullarni tanlab olish qobiliyatidir.Buning uchun kurash nazariyasi bo`yicha asosli bilim boyligiga, texnik amallar, kombinatsiyalarga ega bo`lish, jismoniy sifatlarni mukammallashtirish: fikrlash barqarorligi va tezkorligini egallash va doimo o`stirib borish.O`z ma'naviy iroda xamda psixologik sifatlaridan to`g`ri foydalanishdir.Umuman olganda taktik mahorat o`ylangan planni aniq bajarishga, kutilayotgan yoki nazarda tutilmagan chetga chiqish hollarida vaziyatni tezda baholash va eng samarali qaror va harakat topishga imkon beruvchi bilimlar, ko`nikmalar, malakalarning boy xazinasiga asoslanadi.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardir:

-taktika haqidagi umumiy tushunchani o`rganish.

Taktika bo`yicha bilimga ega bo`lish maxsus adabiyotlarni o`qish, leksiylalar eshitish, suhbatlar o`tkazish,musobaqalarni kuzatib borish yo`li bilan va shuningdek taktik mashg`ulotlar va taxlillar, topshiriqlar, olishuvlar jarayonidaamalga oshadi

-sport musobaqalari va qonuniyatlarini o`rganish.

Buning uchun taktika usullarini, vositalarini va imkoniyatlarini bilish eng kuchli sportchilar tajribasini doimo kuzatib borish va takomillashtirish zarur:

-mashq mashg`ulotlarida va musobaqalarda taktikaning elementlarini,usullarini, amallarini, variantlarini taktik qo`llashga o`rgatish.

Nazariy bilimlarni amalda qo`llash – taktik mahoratni takomillashtirishda eng muhim maslakdir.

-raqib kuchlarini, uning texnik, jismoniy , irodaviy tayyorgarligini, taktik arsenalini, musobaqalar o`tkazish variantlari va sistemasi texnik boyliklarini o`rganib chiqish.

-bo`lajak raqib kuchi va imkoniyatlarini xisobga olib kelgusi musobaqaga taktika ishlab chiqish .

Olingan anik ma'lumotlar munosobati bilan taktik xarakatlar olib borishning ma'lum javob sxemasi tuziladi.

-o`tgan musobaqa yoki olishuv analizini va taxlilini o`tkazish.

Mazkur musobaqalarda qo`yilgan taktik vazifalarning tuzilishi va amalga oshirilishisamaradorliginitaxlil qilish va kelgusi uchun xulosa chiqarish.

Amalda asosan taktik xarakatlar hujum harakatlarining ikki xil ko`rinishga ega:

Oddiy hujum harakatlari bunda hujum harakatlari darhol asosiy amalda boshlanadi.

- Murakkab hujum harakatlari kurashchi ikki-uch xil turli tomon harakatlardan foydalaniladi, yani birinchi harakatlar keyin keladigan harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyat yaramadi, ammo bularning hammasi yagona yahlit usul sifatida uzluksiz bajariladi.

Odatda murakkab hujum harakatlarning ikki xil ko`rinishi mavjud deb hisoblanadi: birinchisi – qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning mahsus usulini o`z ichiga oluvchi hujum harakatlari: ikkinchisi amallar kombinatsiyalardan iborat bo`lgan hujum harakatlar.

Amaliy ishda murakkab hujum harakatlari tez-tez uchrab turadi. Ko'p mutaxassislar taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga qanday va qancha vaqt ajratish kerakligi haqida savollar beriladi.

Tehnik-taktik tayyorgarlikka vaqtning umum sarflanishi kurashchilar malakasi ortishi bilan oshib boradi, biroq mashq qilishning umumiy hajmiga prosent hisobiga kamayadi. Bunga sabab kurashchining atletik tayyorgarlik va tezkorlikka chidamligiga darajasini oshiri zarurligidir.

Texnik-taktik tayyorgarlikni nazorat qilishning asosi quyidagilar:

- hujum qilish va himoya harakatlari samaradorligini belgilash;
- xujum va ximoya harakatlari faolligi.
- xujum va himoya harakatlarining xilma-xilligi:
- Paydo bo'lgan yoki endi bo'ladigan vaziyatni olib borish kengligi harakatlarni bajarish uchun fikrlab tutunish tezligi va shuningdek o'ziga hos qulay paytlar yaratish.

Ko'p sportchilar va trenirlar kurashchining tez o'tishi va taktik vazifalarni tatbiq etish va bajarish uchun sportchilarning emosional holatdan noliydilar. Shuni hamma vaqt esda saqlash kerak-ki sportchilar va trenirlarning kurash vaqtida va umuman musoboqalardan qatnashuv vaqtida emosinal holatni boshqarish ko'nikmasi salbiy emosiylar jangovorlik qobiliyatiga ta'sirinipasaytiradi.

Tik turib kurashish texnikasi. Tovonni qoringa tirab boshdan oshirib tashlash, boldirni qoringa tirab iring'itish: tashlashlarning har xil turlari: ikkalasini ushlab olib , himoya: tikka turib olishish , o'tirish tos suyagini oldiga chiqarish : yon tomon bilan hujum qiluvchiga surilish , oyog`ini yon tomonga urib surish. Qarshi amallar boshdan oshirib tanlashga qarshi ikkala oyog`ini ushlab olishga tashlanish, boshdan oshirib tashlashga qarshi yon tomondan ushlab turish:

- bir va ikki oyoqni ushlab olish uchun tashlanish orqa tomondan yenglar va oyoqni ushlab olish: yenglar va belbog`ni orqasidan ushlab olib himoya :



oyoqlarni bukish hujum qiluvchini itarib tashlash , qaddini rostlab olish oyog`i ustidan hatlab o`tish xujum qiluvchining oyog`ini ushlab olish .Qarshi amallar quchoqlab olib otishga

qarshi orqadan chalish , quchoqlab olib otishga qarshi ko`krakdan oshirib tashlash:

- yon tomondan chalib irg`itish englari va yoqasidan ushlab olib, raqib



chekinayotganda,raqib xujum qilayotganda harakatga keltirib himoya: oyoqni xujum qiluvchi ustidan o`tkazish:xujum qiluvchining oyog`ini ushlab olish.Qarshi amallar: yon tomondan chalishga qarshi yondan chalish: yondan chalib irg`itishga qarshi ichkaridan quchoqlab olish:

- ilintirib olib tashlash ichkaridan, tashqaridan, yenglari va kiyimni orqadan ushlab olib englari va yoqasini oldidan ushlab himoya: orqaga tishlanish : oyoqni qutqarish va orqaga qadam tashlash, bir tomonli stoykaga turish.Qarshi amaldor: ilib olishga qarshi ichkaridan ilib olish: ilib olishga qarshi quchoqlab olib irg`itish,

- son orqani tashlashlar: englar va belbog`ni orqadan ushlab olib ikki yoqani ushlab ,yoqani va qo`lni elkadan ushlab,englar va qo`llarni qo`ltiq tagidan ushlab olib ,himoya: qo`l bilan biqinga tiralish,xujum qiluvchining qayrilishga imkon bermaslik burilishlar vaqtida yon tomonga yura boshlamoq.Qarshi amallar:son orqali irg`itishga qarshi tovonni orqa tomondan chalish , son orqali irg`itishga qarshi ko`krakdan oshirib tashlash:

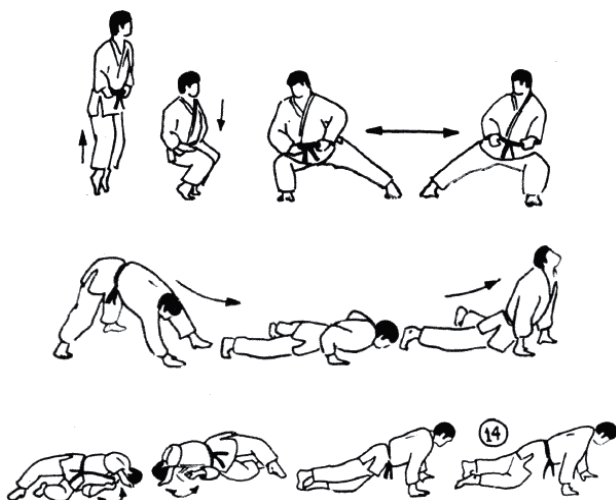
- Oldindan chalib irg`itish tovonni oldindan chalish :englar va yoqani ushlab olish: eng va kiyimni orqadan ushlab olib ,ikkalasini ushlab olib , ikkala yoqadan ushlab olib, Himoya:hujum qiluvchining biqiniga tayanish:aylanish

vaqtida oyog'i ustidan hatlab o'tish: Qarshi amallar: oyoqlarini ushlab olib irg'itishga qarshi quchoqlab olib irg'itish.

- oyoqlarni yon tomonlarga yoyib oyoqlarini ushlab olishga tashlanish: oyoqlarni chekkaga chiqorib uzilmasdan oldinga itarib himoya: englarini ushlab olish, bir tomonlama stoykaga turish, qo'l bilan elkasiga tayanish.

Qarshi amallar : oyoqlarni ushlab olishga qarshi boshidan oshirib irg'itish.

- elkadan oshirib tashlash, tik turib tizzadan tashlash, yenglar va oyoqni ushlab olib, yenglar va qo'lni elkaga olib himoya: qo'llar bilan itarib, oldinga yugurib chiqish, ustiga minib olish, gavdasimon oyoqlar bilan o'rab olish qo'llar bilan songa tayanib oraliqni saqlab qolish. Qarshi amallar: elkadan oshirib tashlashga



qarshi bo'yinga osilib bug'ish elkadan oshirib tashlashga qarshi muvozanatdan chiqarish

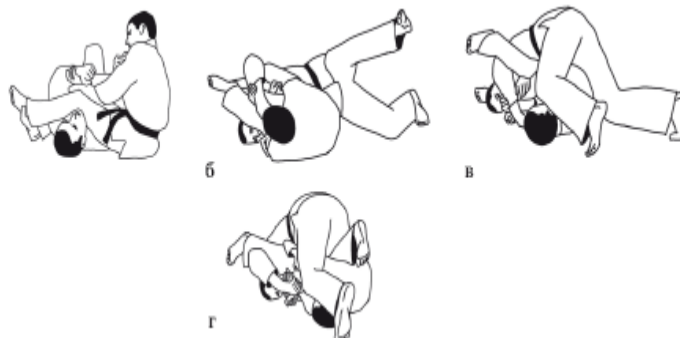
- ikki oyoqlab chalib yiqitish: oyoqlarni ushlab olib, englarini ushlab olib, bir oyoq ostiga urib: ikkala oyoq ostiga urib chalish. Himoya: xujum qiluvchining oyog'i ustidan xatlab o'tish, oldinga egilish, sakraganda

irg'itishning qarshi tomoniga burilish. Qarshi amallar: ikki oyoq bilan irg'itib tashlashga qarshi ko'ngdalang ushlab turish:

- orqadan chalib tashlash englardan va oyoqdan ushlab olish. Englar va kiyimni yon tomondan ushlab olib englar va yoqani orqa tomondan ushlab olib englar va qo'llarni elka ostidan ushlab olib, oyoqni bekitishga yo'l qo'ymaslik: xujum vaqtida yon tomonga qadam tashlab oldinga engashish va yaqinlashib kelayotgan vaqtida xujum qiluvchini itarib yuborish. Qarshi amallar: orqadan chalishga qarshi xuddi shunday orqadan chalish usulini qo'llab yiqitish, orqadan chalish usulini qo'llash ushlab olib irg'itish usulini qo'llash.

Yotib kurashish texnikasi. Orqadan chalib irg'itishdan qochib aylanib bo'g'ish:

- yon tomondan chalishdan qochib, boldir bilan bo`g`ish :

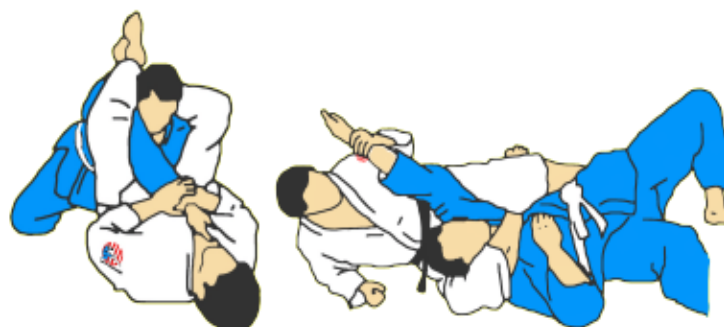


- ichkaridan ilintirish holatidan chikib, tirsaklarni bukib bo`g`ish:

- tizza bilan ko`tarib elkadan oshirib tashlash holatidan chiqib, oyoqlarni ichkaridan ilintirish.

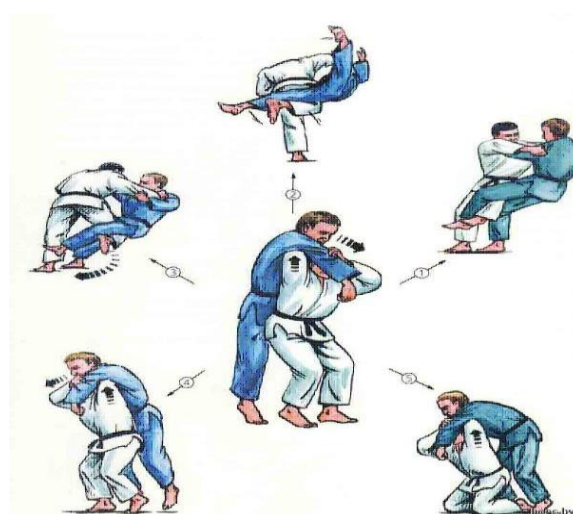
Ushlab turishlar .

- yon tomondan osilib ushlab turish:
- son tomondan ushlab turish:
- oyoqlar tomondan ,bosh tomonidan ustiga minib ushlab turish:
- ko`ngdalang ushlab turish:
- orqa bilan ushlab turish:



Ag`darishlar.

- kiyimidan ushlab olib o`ziga zarb bilan tortib ag`darish:
- yiqitib belbog`idan ushlab olib va bo`ynini yoqa bilan o`rab tepadan aylantirib ag`darish:
- orqadan yoqani va engni ushlab olib dumalatib ag`darish:
- boshni oyoq bilan bekitib tirsaklarni teskari ushlab, qo`lni elka ostidan o`tkazib olib ,dumalatib ag`darish.



Og`riq amallari.

- pastdan osilib tirsak richagi (oyoqlar tomoniga burilgan vaqtda):



- Himoya : qo`lni bukish, tirsakni pastga cho`zish , qo`llarni tirsakni pastga qilib o`ziga tortib o`tirish:



- qo`lni elka ostidan ushlab olib ,bilak orqali tirsak richagi Himoya: bo`sh qo`l bilan gavgada tayanib qo`llarni tutashtirish, tirsakni ushlovdan chiqarib olish:
- bilak orqali tirsak richagi .ximoya: qo`lni aylantirib tirsakni ushlovdan chiqarib olish va qo`llarni tutashtirish:
- dumbaloq oshib ag`darilishda yoki orqaga ag`darilib oyoqlar orqasidan qo`llarni ushlab tirsak richagi .Ximoya: xujum qiluvchiga yuz bilan o`girilish va stoykaga turish.

Kombinatsiyalar.

- o`tirib ushlab turish xolatidan tirsak richagi yasash:
- ustiga minib ushlab turish xolatidan chiqib bilak bilan bo`g`ish:
- ko`ngdalang ushlab turish holatidan chiqib, tepadan bilak bilan bo`g`ish.

Elka kamari muskullari uchun mashqlar.

1. Dastlabki xolat (DX)

Tik turiladi, oyoqlar elka kenglikda, ozgina bukilgan qullar ichi to`ldirilgan koptokni ko`krak balandligida ushlab turadi.

Bajarilishi.Orqaga egilib, zarb bilan koptokni tepaga-oldinga tashlash, ushlab olish vaerga qo`yish.

2. Yotib tayanish.

Bajarilishi. Mushaklarga, barmoqlarga tayangan holda qullarni bukish va to`g`rilash.

3. 1 mashqni tosh bilan bajarish. Bajarilishi. Siltov bilan toshni balandga oldinga ko`tarish va oldingi holatiga qo`yish.

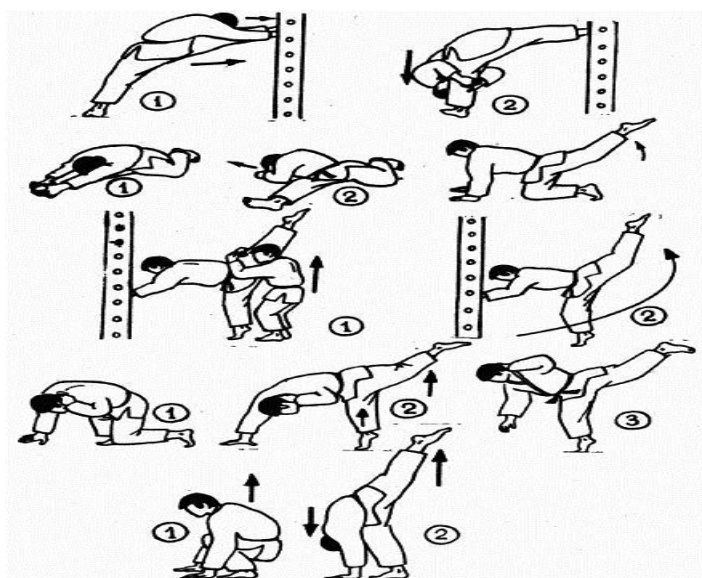
4. Dastlabki xolat (DX) .qo`llarga tayanish, sherik oyoqlarning boldir, tovon bug`inlarini ushlab turibdi.

Bajarilishi.Qo`llarga tayanib sakrash.

Oyoqlarni bukuvchi-tug`rilovchi mushaklar uchun mashqlar.

1. D. x. Tik turgan holda oyoqlar ayri, ko`llar bir oz orqaga chiqarilgan.

Bajarilishi. O`tirish, so`ngra qo`llarni oldinga siltab ko`tarib oldinga sakrash.



2. 1 mashqni toshlar bilan, shtanga bilan yoki sherik bilan elkada ko`tarib bajarish.

3. 1 mashqni oldinga qadam ko`yib va gavdani avval oldinga chiqarib bajariladi.

4. 2 mashqni qadam tashlab va gavdani avval oldinga chiqarib bajaradilar.

5. D. X. Gimnastik eshik ustida 70 sm. gacha balandlikda oyoqlar orasini bir oz kengroq qo`yiladi.

Bajarilishi.

Pastgasakrabtushishvaushlanibqolmasdanko`llarnioldinga-tepagayoyibyukorigasakrash.

6. 5 mashqni elkaga shtanga ko`yib bajaradilar. Sakrashni 30-40 sm balandlikdan bajaradilar.

7. D. X. Balandligi 70 sm. gacha bo`lgan gimnastika eshagida oyoqlar orasida ozgina ochib, tik turib.

Bajarilishi.

Pastga sakrab tushish va ushlanib qolmasdan yuqoriga sakrash. Sakrash vaqtida engashib yoki qiyshayib tashlanishga xos bulgan holatda turish.

8. D. X. Yon tomonga gimnastika eshagi ustidan sakrab utishlar: 10 s da necha marta bajarilishiga qarab baholanadi.

9. D. X. Tik turib, oyoqlar orasi ochilgan, sherikni elkaga chiqarib, qo'llar bilan gimnastika devori reykasini ushlab.

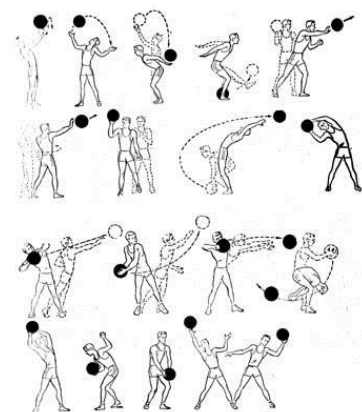
Bajarilishi.

Tezda cho'kkalab o'tirib olish va oyoklar uchida keskin ko'tarilishi.

10. D. X. O'ng (chap) kurashchan stoykada turish, bir oz bukilgan qo'llar ichi to'ldirilgan koptokni ko'krak balandligida ushlab turibdi.

Bajarilishi.

Orqada turgan oyoqni oldinga qo'yish, orqaga egilish va zarb bilan boshdan oshirib tashlash. Tashlashni engashib bajarayotgan kurashchilar gavdani oldinga egmasdan koptokni tepaga-oldinga tashlaydilar.



11.1 mashqni toshlar bilan bajaradilar.

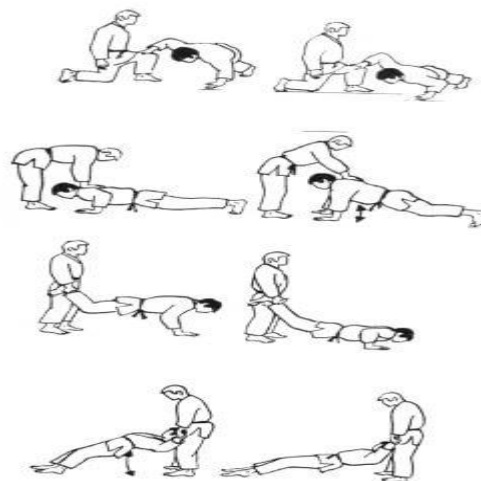
Bajarilishi.

Orqadagi oyoqni oldinga qo'yish, toshni balandga-oldinga siltab ko'tarish.

12. D. X. Qo'llarda toshlar (shtanga) ikki parallel skameyka ustida chukkalab o'tirgan turib engashish.

Bajarilishi.

Oyoqlarni va belni to'g'irlab olib, toshni tepaga siltab kutarish.



13. Tayanib yuqoriga ko'tarish, yotgan holda.

14. Xuddi shuning o'zi, ammo qo'llarni bukish va to'g'irlash paytida oyoqni ko'tarish.

15. Sherik yordamida uning qo`lini ushlab turib, keyin esa uning yordamisiz bir oyoq ustida o`tirib turish.

16. Yotib erga tayanib 1-2 marta qarsak chalib ko`tarishni mashq qilish.

17. Orqaga yotib, ikki oyoqni ko`tarish va bosh orqasiga tushirish.

18. Qorin ustiga yotib, qo`llarni bosh orqasiga qo`yib gavdani va oyoqlarni ko`tarish.

19. Tik turib, oyoqlar orasi ochiq, yarim qadam oraliqda yuzma-yuz turish, qo`llar yonda (kaftlar pastga qaragan); birinchi kurashchi panjalarini sherigi panjalari ustiga qo`yadi. Birinchisi panjalarini pastga tushirib ikkinchisi qo`liga bosadi, unisi esa qarshilik ko`rsatadi. Keyin ikkinchisi qo`lini ko`taradi, birinchisi qarshilik ko`rsatadi.

Oyoqlar uchun mashqlar

1. Birinchi: o`tirib tanyanish; ikkinchi: tik turish, oyoqlar ayri birinchisining orqasida, qo`llar birinchisining elkasida, birinchi ko`tariladi, ikkinchisi elkani bosib unga qarshilik ko`rsatadi. 6-8 marta takrorlash.



Chap oyoqda tik turib, o`ng oyoqlar oldinda, tovonlar bir-biriga tegib turadi, sheriklar qo`llari bilan bir-birlarining elkalariga tiraladilar. Birinchi ikkinchining oyog`ini o`ng tomonga suradi. Har bir oyoq bilan 5-6 marta takrorlash.



3. Bir-biriga karama-karshi o`tirishda, oyoqlar bir oz ochilgan, tovonlar bir-biriga tegib turibdi, qo`llar barmoqlari birlashtirilgan. Oldinga engashib, tovonlar bilan tiralib, xar kaysisi bir-birini uz tomoniga tortib olishga xarakat kiladi. 10-12 marta takrorlash.



4. Bir-biriga qarama-qarshi, o`ng oyoq bukilgan, chap oyok to`g`ri uzatilgan, qo`llarni ushlaydilar. Galma-gal oyoqlarni yig`ish va yoyish. 12-15 marta takrorlash.

5. Bir-biriga qarama-qarshi o`tiradi, birinchisining oyog`i bukilgan, ikkinchisining tug`ri uzatilgan, qo`llarni ushlaydilar. Birinchi oyog`ini yozadi, ikkinchisi esa oyoqlarini bukib unga qarshilik kursatadi, 10-12 marta takrorlash.

6. Birinchi: yotib bukilgan qo`llarga tayanish, oyoklar bukilgan: ikkinchi: tik turish, bir oyok oldinda, qo`l birinchisining tovonlarida. Ikkinchi birinchining oyog`ini tug`irilaydi, u esa unga qarshilik ko`rsatadi. Keyin birinchi oyoklarni bukadi, ikkinchi esa unga qarshilik kursatadi. 5-6 marta takrorlash.

7. Birinchi: o`ng tomonga tashlanish, qo`llar belbog`da. Ikkinchi: tik turish, oyoqlar orasi ochilgan birinchining orqasidan, qo`llar birinchining elkalarida. Birinchi chap oyoq bilan tashlanishga o`tayotib oyoqlar holatini o`zgartiradi, ikkinchi esa elkalarini ushlab unga qarshilik ko`rsatadi. 10-12 marta takrorlash.

Qarshilik kursatish mashqlari

1. Qarshilik kursatayotgan sherik qo`llarini tomonlarga ochish, .keyin uning qo`llarini pastga tushirish. Mashqni galma-galdan bajarish.

2. Qarshilik ko`rsatayotgan sherik qo`llarini pastga tushirish, qo`llarni ko`tarayotganda ularni qisish.

3. Bir-biriga kadamlar bilan tiralish va qarshilik kursatib o`tin arralashni eslatuvchi mashkni bajarish.

4. O`tirayotgan va o`rnidan turayotgan sherikni elkalarini siqish, mashkni galma-galdan bajarish.

5. Bir-biriga yuzma-yuz turish, oyoklar orasi ochik, qo`llar bir-biriga tutashtirilgan. Birinchisi qo`llarini tomonlarga yoyadi va pastga tushiradi, ikkinchisi esa qarshilik ko`rsatadi. Keyin ikkinchisi qo`llarini ko`taradi, birinchisi esa qarshilik ko`rsatadi.

6. Bir-biri bilan oldinma-ketin tikilib turib, oyoklar orasi ochilgan, oldinda turgan qo`llarini belbog`i ustiga ko`yadi, ikkinchisi tirsaklarini ushlab birlashtiradi, birinchi esa qarshilik kursatadi, keyin birinchi tirsaklarini yozadi, ikkinchi esa qarshilik ko`rsatadi.



7. Oldinma-ketin tizilib turadilar, oyoqlar orasi ochik, qo'llar yon tomonga cho'zilgan; orqada turgan birinchining panjalaridan ushlaydi. Birinchi qo'llarini elkasiga bukadi, ikkinchi esa qarshilik ko'rsatadi.

8. O'ng tizzada turib, bir-biriga yuzma-yuz qarab chap tirsak bilan chap oyoqning tizzasiga tayanish, o'ng qo'l bilan belbog' ustida. Birinchi ikkinchining bilaklarini chap tomonga gorizontal holat olguncha bukadi, u esa qarshilik kursatadi. keyin ikkinchi bilaklarini ko'taradi, birinchi esa qarshilik ko'rsatadi. 6-8 marta takrorlash. Xudi shuning o'zini chap tizzada turib bajarish, o'ng ko'l bilan qarshilik kursatish.

9. Birinchi: egilib qiyshayish, oyoklar orasi ochik, qo'llar belbog' ustida; ikkinchi: oyoqlar orasi ochilgan holda tik turish (birinchining yon tomonida), qo'llar birinchining kuragida. Birinchi kaddini rostlaydi, ikkinchi esa belga ko'lini botirib qarshilik ko'rsatadi. Keyin birinchi oldinga engashgan, ikkinchi esa sherigini bir qo'l bilan ko'kragi ostidan ushlab turib qarshilik ko'rsatadi.

10. Bir-biriga orka ugirib yaqin turadilar, oyoklar orasi ochilgan, qo'ltiq ostidan ushlangan. Birinchi engashadi va sherigini ko'tarib qaddini rostlaydi, u ohista oyoqlarini ko'tarmasligi kerak (oyog'ini ko'tarsa boshi bilan ag'darilib ketishi mumkin).

11. Bir-biriga elkasining orqasini tirab turadi, oyoqlar orasi ochilgan, qo'llar yon tomonga chuzilgan, baromoqlarni tutashtirish. Birinchi gavgani o'ng tomonga, keyin esa chap tomonga buradi, ikkinchisi unga qarshilik kursatadi.

12. Birinchi: o'tirgan, oyoqlar orasi ochik, qo'llar belbog' ustida, ikkinchi: oyoqlar elkada. Ikkinchi birinchining elkalarini bosib, uni engashtiradi, u esa qarshilik ko'rsatadi. Keyin birinchi qaddini rostlaydi, ikkinchi qarshilik ko'rsatadi.

13. Bir-biriga orqa o`g`irib zich o`tirish, oyoqlar orasi bir oz ochilgan, qo`llar yukorida, panjalarni ushlash. Birinchi oldinga engashadi, ikkinchisi esa qarshilik ko`rsatadi.

14. D.X. Qo`llarni sherikning elkalariga qo`yish va gavgdani engashtirish. 8-10 marta gavgdani prujinaga o`xshatib pastga egish. O`qitish ikkitadan qatorga tizilib turgan holda olib boriladi. o`quvchilar bir-birlariga yuzlarini o`g`irib turadilar. O`qituvchi o`quvchilardan biri bilan bajarib mashqlarni tushuntiradi va ko`rsatib beradi, keyin mashqlar miqdori (6-10 marta) yoki vaqtga (1-2 min) qarab 2-3 marta bajariladi, sheriklar doira bo`yicha almashinadilar. Qarshilik ko`rsatish mashqlaridan keyin bo`shashish (1-2 min) o`tkazish.

Kompleks mashqlar

Koptokni bir-biriga tashlash va bir qo`l bilan qamda ikki qo`l bilan erkin tezlikda ilib olish; kukrakdan, boshning orqasidan, boshdan oshirib, oyoq ostidan tashlash, koptok tashlashlar.

Sherik bilan yoki elkaga shtangani qo`yib turli xil utirib turishlar

Sherik bilan yoki shtanga bilan gavgdani burish va egilishlar, aylana xarakatlar kilish.

Sherik bilan yoki shtanga bilan turli xil sakrashlar.

Trener topshirig`iga kura shtangani qo`l bilan itarib kutarish.

Yotib, utirib, tik turib, trener vazifasi bo`yicha ikki qo`l bilan shtangani kutarish.

Shtangani ikki qo`l bilan siltab kutarish. Trener topshirigiga kura toshni ikki qo`l bilan va bir qo`l bilan siltab kutarish.

Trener vazifasiga muvofiq shtangani bitsepsgalish.

Shtangani bosh orqasidan siqib kutarish.



Trener topshirig`iga ko`ra toshni bosh atrofida aylantirish.

Predmet uchun kurashish: sheriklar, bir-birlaridan koptokni, gimnastika Tayoqchasini olib kuyadilar.

Maydon uchun kurashish: sheriklar bir-birlarini ma'lum maydondan itarib chiqaradilar: ma'lum chegara ichiga qo`ymaydilar.

Bir-biriga yuzma-yuz turib: gavdani ushlab olish yoki gavdani va qo`lni ushlab olish: raqibni poldan kutarib olish va uni, qarshilik ko`rsatayotgan raqibni, ma'lum chiziq ortiga ko`tarib olib borish.

Bir-biriga yuzma-yuz turib: istagan usul bilan sherik orqasiga utib olish.

Bir-birini ushlab qarama-qarshi turish: chalish, ushlab olish, kutarib olish, ilintirib olish, muvozanatdan chiqarish yordamida yiqitish yoki tashlash.

Yakka ushlab olishda bir-biriga qarama-qarshi turib ushlab olish yoki ichkaridan raqibga tegish, uning ung sonini ung qo`l bilan ushlash.

Xarakatli uyinlar: «Chexarda» (bir-birining ustidan sakrab utish uyini). «Xurozlar jangi», toglarda bir-birini tortib olish, kurash texnikasi elementlariga ega estafeta.raqib himoyasi orasidan mentlariga ega estafeta, raqib himoyasi orasidan utish.

Kuchni, tezkorlikni, chaqqonlikni, chidamlilikni, egiluvchanlikni ustiruvchi elementlarga ega turli xil estafetalar.

Sherik qorni ustida yotibdi, tirsaklari tanasiga tortilgan: har kandy usul bilan kiyimini ushlab olish yordamida sherikni ag`darib olish.

Tepaga qarab, o`ng tomon bilan sherikning chap tomoniga yotib, komanda berilishi bilan tepaga chiqib olishga va sherikni tatamaga orqasi bilan bosib olishga o`rinish, ya'ni, ushlab turishni bajarish.

Chap biqin bilan sherikning ung biqini tomonida tiz cho`kib turib Qarshi tomonga yuzni ugirib turish: komanda berilishi bilan xar qaysisi bir-birining orqasiga utib olishga xarakat qiladi.

Tiz chukkan xolda bir-biriga yuzma-yuz turib qanday bulmasin sherikning orqasiga kirib olish.

Erga karab yotib, bir-biriga yonma-yon holda bukilgan qo'llariga tayanib turib, komanda berilishi bilan bosib olib ushlab turishni amalga oshirish.

O'tirib, oyoqlar orasini ochib, o'ng biqin bilan sherikning o'ng biqini tomonida turish: komanda berilishi bilan har qaysisi sherigining orqasiga o'tishga yoki ushlab turishni amalga oshirishga harakat qiladi.

2.2. 9-10 yoshli kurashchilarda kuch sifatining darajasi

Kurashchilar faoliyatida va xususan musobaqa bellashuvlarida barcha turdagi kuch sifatlari (umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, statik va dinamik, tezkor-portlovchi, kuch chidamliligi) hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

A.A. Ro'ziev (1999) o'zining yuqori malakali kurashchilar ustida olib borgan ko'p yillik kuzatuvlariga ko'ra polvonlarni 3 toifadagi guruhlariga ajratgan:

- texnik mahorat ustunligi;
- kuch ustunligi;
- shiddat ustunligi.

Binobarin, o'quv-trenirovka jarayonida kuch va kuchlanish turlarini rivojlantirishga e'tibor qaratish malakali kurashchilar tayyorlashning muhim shartlaridan biridir.

9-10 yoshli kurashchilarda har xil turdagi kuch sifatlarini o'rganish qayd etilgan ko'rsatkichlar malakali yosh kurashchilar ko'rsatkichlariga nisbatan sezilarli darajada sayoz ekanligini ko'rsatdi (3-jadval). Jumladan ikki guruhdagi



bolalarni qo'shib hisoblaganda ham ularning ko'rsatkichlari tadqiqot boshlanmasdan avval deyarli farq qilmadi.

2-jadval

11-12 yoshli kurashchilarda kuch sifatining darajasi

n q 20

№	Kuch turlari	Kuch ko'rsatkichlari, $\bar{x} \pm \sigma$
1	Qo'l-qorin-bel mushaklari kuchi (stanovoy kuch), kg	54,2 $\pm$ 2,7
2	Qo'llarni bukuvchi mushaklar kuchi (turnikda tortilish soni)	5,3 $\pm$ 1,2
3	Qo'llarni yozuvchi mushaklar kuchi (brusyada qo'llarni bukish-yozish soni)	4,5 $\pm$ 1,7
4	Qo'llarga tayanib gorizontal holatda qo'llarni bukish-yozish soni	8,1 $\pm$ 1,3

Chunonchi, qo'l-qorin-bel mushaklari kuchi tekshiriluvchi kurashchilarda 20,2 $\pm$ 2,7 kg ni tashkil etdi. Ushbu ko'rsatkichni taqqoslash maqsadida shu narsa ravshan bo'ladiki, 9-10 yoshdagi kurashchilarda bu ko'rsatkich 25-34 kg oralig'ida bo'lishi mumkin.

Turnikda tortilish testi bo'yicha baholanadigan – qo'llarni bukuvchi mushaklar kuchi 5,3 $\pm$ 1,2 martaga teng bo'ldi. Qo'llarni yozuvchi mushaklar kuchi (brusyada qo'llarni bukish-yozish) tekshiruvdan o'tgan kurashchilarda 4,5 $\pm$ 1,7 martani tashkil etdi.

Qo'llarga tayanib gorizontal holatda qo'llarni 30 soniya davomida bukish-yozish o'rtacha 8,1 $\pm$ 1,3 martaga teng bo'lib, tekshiruvdan o'tkazilgan kurashchilarda kuch chidamliligini etarli darajada shakllanmagan deb baholashga asos b'ildi.

Rejalashtirilgan pedagogik tadqiqot samarasini baholash maqsadida kuzatuv va tadqiqot guruhlariga mansub kurashchilar ko'rsatkichlari alohida statistik tahlil qilindi (3-4-jadvallar).

3-jadval

Nazorat (kuzatuv) guruhi tarkibiga kiruvchi kurashchilarda umumiy kuch sifatining darajasi.

n q 10

№	Test mashqlari	Ko'rsatkichlar, $\bar{x} \pm \sigma$
1	Qo'l-qorin-bel mushaklari kuchi (stanovoy kuch), kg	53,2±2,6
2	Qo'llarni bukuvchi mushaklar kuchi (turnikda tortilish soni)	5,2±0,8
3	Qo'llarni yozuvchi mushaklar kuchi (brusyada qo'llarni bukish-yozish soni)	4,8±0,5
4	Qo'llarga tayanib gorizontal yotgan holatda qo'llarni 30 sek davomida bukish-yozish soni	8,2±1,4

4-jadvaldan ko'rinib turibdiki, kuzatuv guruhida kuchni tavsiflovchi barcha ko'rsatkichlar tadqiqot guruhida qayd etilgan ko'rsatkichlardan xiyolgina past bo'lsada, bir-biridan keskin farq qilmagan. Buning asosiy sabablaridan biri, fikrimizcha, kurash bilan endigina shug'ullanishni boshlagan 9-10 yoshli bolalar o'z tayyorgarligi nuqtai nazaridan bir-biriga u yoki bu darajada o'xshash bo'lgan.

Pedagogik tajriba guruhida ushbu ko'rsatkichlar biroz ustunlikka ega ekanligi ma'lum bo'ldi. Lekin bu ustunlik tadqiqotga jalb qilingan kurashchilarni umumiy tayyorgarligi oz bo'lsada, yuqoriroq darajada deb xulosa qilishga asos bo'laolmaydi (4-jadval). Ehtimol, mazkur vaziyat pedagogik tadqiqot guruhiga mansub kurashchilarni alohida e'tibor doirasida ekanligi ularning ruhiy-emotsional holatini ijobiy pog'onaga biroz ko'tarilganligidandir. Ma'lumki, bolalarni maqtash, rag'batlantirish, boshqalardan ustun qilib ko'rsatish yoki ularni o'zgalardan dono,

aqlli, kuchli ekanligiga ishontirish ruhiyatga progressiv ta'sir etib, oxir-oqibat funktsional jarayonlarni faollashtiradi.

Diqqatni jalb qiluvchi yana bir vaziyat shundan iboratki, qo'llarga tayanib gorizontal yotgan holatda qo'llarni 30 sek davomida bukish-yozish soni qo'llarni bukuvchi-yozuvchi mushaklar kuchidan ancha ustun ekanligi namoyon bo'ldi. Bu holat ko'pgina tadqiqotchi olimlar xulosasiga zid bo'libgina qolmay, aksincha, 9-10 va bundan katta yoshdagi bolalarda kuch sifatini katta og'irliklar bilan me'yorsiz rivojlantirishga berilib ketmaslikka e'tibor qaratadi.

4-jadval

**Pedagogik tadqiqot guruhi tarkibiga kiruvchi kurashchilarda umumiy
kuch sifatining darajasi (n q 10)**

№	Kuch turlari	Ko'rsatkichlar, $x \pm \sigma$
1	Qo'l-qorin-bel mushaklari kuchi (stanovoy kuch), kg	23,9 $\pm$ 1,9
2	Qo'llarni bukuvchi mushaklar kuchi (turnikda tortilish soni)	5,4 $\pm$ 0,7
3	Qo'llarni yozuvchi mushaklar kuchi (brusyada qo'llarni bukish-yozish soni)	4,9 $\pm$ 0,7
4	Qo'llarga tayanib gorizontal yotgan holatda qo'llarni 30 sek davomida bukish-yozish soni	8,0 $\pm$ 1,7

4-jadvalda qayd etilgan ko'rsatkichlarga ko'ra shuni ta'kidlash e'tiborliki, qo'llarni bukuvchi mushaklar kuchi (turnikda tortilish) qo'llarni yozuvchi mushaklar kuchidan (brusyada qo'llarni bukish-yozish) sezilarli darajada kam miqdorni tashkil etdi. Demak, qo'llarni bukuvchi mushaklar nisbatan zaifroq rivojlanganligi ma'lum bo'ldi.

Qizig'i va murakkabligi shundaki, kuzatilgan aksariyat maktablarda o'quvchilarning nafaqat kuch sifati, balki jismoniy sifatlari ham juda kam rivojlangan. Ayrim bolalar uyalganlaridan hatto turnikda tortilishda bosh tortadi. Demak, sport to'garaklari yoki BO'SMlarga kelayotgan aksariyat bolalar ham jismoniy jihatdan deyarli etarli rivojlanmagan bo'lishadi. Shuning uchun trenerlar dastlabki tayyorgarlik jarayonida mashg'ulotlarni shug'ullanishga kelgan

bolalarning jismoniy va funktsional imkoniyatlariga moslab rejalashtirishlari zarur bo'ladi.

9 –10 yoshdagi kurashchilarda kuch qobiliyatini rivojlantirish uchun takroriy kuchlanish usuliyatini qo'llashda qarshilik kattaliklari maksimal ko'rsatkichni kamida 35 – 40 % qilgandagina mumkin bo'ladi. Bunda katta va o'rtacha kattalik chegarasidagi mashqlardan foydalangan xolda, urinishlarda 4-7 yoki 8-12 takrorlanishdan iborat bo'ladi. Kichik qarshilik chegarasidagi mashqlardan foydalanishning odatda samarasi bo'lmaydi.

Maksimal kuchlanish metodi asosan etarli tayyorgarlikka ega bo'lgan shug'ullanuvchilarda qo'llanildi. Mashg'ulot jarayonida chegara va chegaraga yaqin bo'lgan og'irlikliklar bilan mashqlar bajarildi. Bunday mashqlarni emotsional qo'zg'alishlarsiz 1-2 marotaba, maksimum 3 marotaba urinishlar bilan bajarildi. Chegara va undan og'irroq bo'lgan bunday mashqlar deyarli kamroq 7 – 14 kunda bir marotaba qo'llanildi.

Kuch sifatini tarbiyalashda mashqlarning turi etakchi o'rin egallamaydi. Biroq individual yondoshuv uslubiy, tashkiliy va pedagogik yondoshuv turlicha bo'lganda mashqlar o'ziga xos xususiyatga ega bo'ladi.

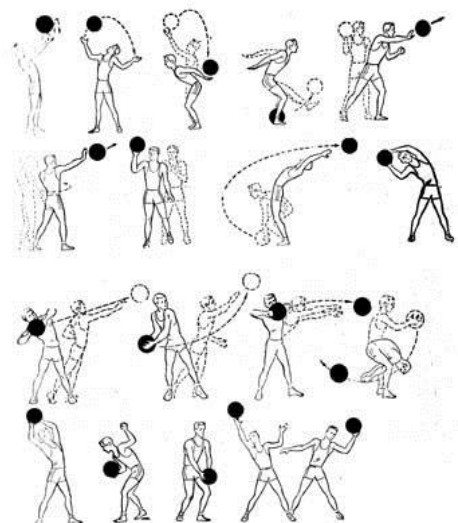
Kuch mashqlarini individual bajarganda quyidagi uslubiy qoidalarga rioya qilindi:

a) maksimal kuchlanishga oid bo'lgan mashqlar qisqa vaqt davom etishi lozim;

b) jismoniy tayyorgarligi past bo'lgan shug'ullanuvchilarga katta xajmdagi mashqlarni bajarish tavsiya etilmaydi

Kuch sifatini tarbiyalashning o'ziga xos xususiyatlaridan biri ayrim muskul guruxlariga tanlab ta'sir qilish va uni rivojlantirish imkoniyatlariga aloxida e'tibor qaratildi. Malumki inson tanasida 600 ga yaqin aloxida muskullar mavjud. Bu muskullar bir necha guruhlariga bo'linib ularga ularning basketboldagi amaliy ahamiyatiga asosan rivojlantirishga xarakat qilindi. Bular:

- a) umurtqa pog'onasining yozuvchi muskullari;
- b) umurtqa pog'onasi va tos-son o'g'inining bukuvchi muskullari;
- v) qo'l va oyoqning yozuvchi muskullari;
- g) ko'krakning katta muskullari;
- d) bilak va kaftning bukuvchi va yozuvchi muskullari



Kuch mashqlari mashg'ulotning asosiy qismida o'tilganda yaxshi samara berdi.

Amaliyotda bu narsaga erishish doimo mumkin emasligi kuzatildi. Masalan: kuch mashqlaridan so'ng tezkorlik va mashqlar samarasi pasayishi kuzatildi. Shuning uchun ayrim kuch mashqlarini mashg'ulotning o'rtasida va oxirida berishga majbur bo'lindi. Bu xollarda asosan chegaraga yaqin bo'lmagan mashqlardan takroriy mashq usulidan foydalanildi. Kichik gurux muskullari ishtirok etuvchi mashqlarni berib borish tavsiya etiladi, chunki bu gurux muskullari o'z xolatini tez tiklay oladilar.

Kuch sifatini rivojlanganligini aniqlashda quyidagi testlardan foydalanish tavsiya etiladi:

1. Xususiy kuch qobiliyatini aniqlash
 - a) qo'l dinamometriyasi (kg)
 - b) gavda dinamometriyasi (kg)
 - v) to'ldirma to'pni bosh orqasidan irg'itish (m)
 - d) tayangan xolda qo'llarni bukub – yozish (marotaba)
2. Tezkor kuch qobiliyatini aniqlash
 - a) turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)

b) turgan joydan balandlikka sakrash (sm)

v) 20 soniya davomida o'tirib turish (marotaba)

d) 10 soniya davomida tayangan xolda qullarni bukib – yozish (marotaba)

Biron bir jismoniy mashqlar kuchini ystirmasdan qolmaydi. Bu vaqtda mushak kuchlari tezlikni kyrsatishga moslashadi va aniq bosqichda chidamlikka va chaqqonlikka moslashadi.

Mushak kuchlari markaziy nerv sistemasining tuzilishiga bosh miyaning ishlashiga mushaklarning fiziologik qarama-qarshiligiga va mushaklarning ishlashiga bog'liq.

Kuch mashqlarini bajarishda tezda mushakni qisqartirish va ozgina vaqt ichida katta kuch ishlab chiqish yuqori yrin tutadi.

Maxsus mashqlar yordamida aniq sifatlarni ystirishga qaratilgan ayrim texnik usullarni vujudga keltirish mumkin. Buning uchun odatda maxsus mashqlardan bajarilish xarakteri va strukturasi bir u yoki bu texnik usullarni yoki ularning ayrim elementlaridan foydalaniladi.

2.3. 9-10 yoshli kurashchilarning umumiy kuch sifatini pedagogik tadqiqotdan so'ng o'zgarishi

Yuqorida qayd etilganidek, muayyan sifat yoki malakani rivojlantirish uchun ana shu sifat va malakani qanday darajada rivojlanganligini bilish darkor.

Nazorat va tajriba guruhlarida tadqiqot boshlanishi va yakunida qayd etilgan ko'rsatkichlar 5-jadvalda berilgan.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, nazorat va tajriba guruh-larida kuzatilgan natijalar dinamikasi tanlangan mavzuning bosh maqsadi, tadqiqotning asosiy g'oyasi va uning oldiga qo'yilgan ilmiy faraz to'la-tekis ijobiy hal etilganligini isbot qildi. Chunonchi, qo'l-qorin-bel mushaklari kuchi tadqiqot yakunida tadqiqot guruhi-dagi kurashchilarda nazorat guruhidagilarga nisbatan 5,8 kg ga o'sdi. Nazorat guruhidagi kurashchilarda ushbu farq faqatgina 3,1 kg ga teng bo'ldi.

Ya'ni nazorat guruhida ushbu ko'rsatkich tadqiqot boshida 53,2 kg ni tashkil etgan bo'lsa, tadqiqot yakunida 56,3 gacha oshdi.

Tadqiqot guruhida bu ko'rsatkichlar 53.9 va 59.7 kg miqdorida qayd etildi.

5-jadval

9-10 yoshli kurashchilarda umumiy kuch sifatini pedagogik tadqiqot davomida o'zgarishi n q N – 10; T – 10.

Test mashqlari	Guruh	Ko'rsatkichlar	
		Tadqiqot boshida	Tadqiqot oxirida
Qo'l-qorin-bel kuchi (stanovoy kuchi), kg	N	53,2±2,6	56,3±3,2
	T	53,9±1,9	59,7±2,8
Qo'llarni bukuvchi mushaklar kuchi (turnikda tortilish soni)	N	5,2±0,8	6,3±1,1
	T	5,4±0,7	8,8±1,7
Qo'llarni yozuvchi mushaklar kuchi (brusyada qo'llarni bukish-yozish soni)	N	4,8±0,5	6,0±1,4
	T	4,9±0,7	7,2±1,8
Qo'llarga tayanib gorizontal yotgan holatda qo'llarni bukish-yozish soni	N	8,2±1,4	9,2±2,0
	T	8,0±1,7	11,3±2,2

N – nazorat guruhi, T – tajriba guruhi, N – tekshiruvchilar soni

Qo'llarni bukuvchi mushaklar kuchi tadqiqot guruhida 3,4 martaga ortgan bo'lsa, nazorat guruhida faqatgina 1,1 martaga teng bo'ldi xolos.

Qo'llarni yozuvchi mushaklar kuchi: nazorat guruhida 4,8-6,0 marta; tadqiqot guruhida 4,9-7,2 marta o'z ifodasini topdi.

Qo'llarga tayanib gorizontal yotgan holatda qo'llarni bukish-yozish soni: 8,2-9,2; 8,0-11,3 martaga teng bo'ldi.

Qayd etilgan ko'rsatkichlar dinamikasidan ko'rinib turib-diki, tajriba guruhida kuch sifatini belgilovchi barcha natijalar nazorat guruhidagi yosh kurashchilarnikidan nihoyatda yuksak darajada o'zgarganligidan darak bermoqda.

Ushbu vaziyat yana bir bor tajriba guruhi mashg'ulotlari davomida qo'llanilgan nostandart maxsus mashqlarni kuch sifatini rivojlantirishda o'ta samarali ekanligini isbotlayapti. Shu bilan bir qatorda tajriba guruhida qayd etilgan kuch sifati boshqa sport turi bilan shug'ullanuvchi shu yoshdagi bolalar kuchidan ancha kam rivojlanganligi ma'lum bo'ldi. R.A. Piloyanni (1991) fikriga ko'ra hatto 8-9 yoshli bolalarda umumiy kuch sifatlari nisbatan o'sgan bo'lar ekan. 9-10 yoshli kurashchilar mashg'ulotida tez-kuch va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar hajmini bemalol ko'paytirish tavsiya etiladi. 13-14 yoshli kurashchilarda esa, chidamkorlik, 9-10 yoshda egiluvchanlik va tezkor-kuchni rivojlantirishga oid mashqlar hajmini oshirish maqsadga muvofiq deb ta'kidlangan. Ushbu fikrni V.F. Bashkirov (1987) va V.P. Filin (1987)lar ham qo'llab-quvvatlashgan.

Ma'lumki, malakali kurashchini tayyorlashda bel, qorin, qo'l va oyoq mushaklariga xos kuch sifati nihoyatda katta ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa bu borada portlovchi kuch (tezkor kuch) hal qiluvchi xususiyatga egadir. Bizning tadqiqotimizda ishtirok etgan yosh kurashchilarda eguvchi va yozuvchi mushaklar kuchining sezilarli farq asosida kam rivojlanganligi shu bolalarning bog'cha yoshidan boshlab umumiy kuch mashqlari bilan juda kam shug'ullanishganligidan dalolat beradi.

Binobarin, olingan tadqiqot natijalari yosh kurashchilarning o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida kuch va umumiy kuch mashqlari hajmini orttirish chorasini ko'rish taqozo etiladi. Aytish zarurki, bunday mashqlar hajmini oshirish faqatgina standart mashqlar hisobiga bo'lmasdan, balki ko'proq nostandart maxsus mashqlarni musobaqa tariqasi qo'llash yaxshi natija beradi. Bundan tashqari, dastlab yrgatish bosqichida yosh kurashchilar tarkibidan tezroq iste'dodli kurashchi tayyorlash maqsadida kuchni rivojlantirishga oid mashqlarni z'yrma-z'yiraki q'yllash k'yingilsiz oqibatlariga olib kelishi diqqat markazida b'ylishi kerak.

Demak, kuchga oid mashqlar bolalarning jismoniy va funktsional imkoniyatlariga mos b'ylishi darkor.

2.4. 16-18 yoshli dzyudochilarning o'quv mashg'ulot bosqichida yuklamalarini rejalashtirish

16-18 yoshli dzyudochilar bilan o'tkaziladigan trenirovkasi va usuliyatining hozirgi zamondagi ahvoli hamda ilg'or amaliy tajribani o'rganish sport vazifalari doirasini belgillab olishga imkon beradi. Ushbu vazifalarni hal etish trenirovka saralangan yuklamalarini qo'llash uslubiyatini ishlab chiqishga yordam beradi hamda 16-18 yoshli dzyudochilarning tayyorgarligini samaradorligini oshiradi.

16-18 yoshli dzyudochilarning tayyorgarlik jarayonida saralangan yuklamalarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, trenirovka jarayonini tashkil qilish mobaynida saralangan yuklamalarni qo'llash uslubiyati har doim ham hisobga olinavermaydi.

So'nggi paytlarda yuqori natijalar trenirovka yuklamalari darajasi o'sishi kuzatilmoqda, yuqori mashqlantirish ta'siriga va yuqori guruhli koordinatsion murakkablikka ega bo'lgan vositalarning vazifasi hamda ahamiyati ortib bormoqda.

Biroq 16-18 yoshli dzyudochilarning o'quv-trenirovkadagi yuklamalari dinamikasini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, qo'llanilayotgan yuklamalar hajmi sportchilar organizmining funktsional imkoniyatlarini safarbar qilish o'lchovi bo'lib har doim ham xizmat qila olmaydi. Bunday kamchilik trenirovka ishi samaradorligini pasaytiradi, 16-18 yoshli dzyudochilarning mahoratining o'sishiga to'sqinlik qiladi va ko'p hollarda haddan tashqari toliqishga hamda ortiqcha mashqlanishga olib keladi. Saralangan yuklamalarning yo'nalishi va koordinatsion murakkabligi etarlicha hisobga olinmaydi.

Asosiy ilmiy muammolar quyidagilardan iborat:

1. O'quv mashg'ulotlardagi yuklamalarni qo'llash muammosi turli toifadagi sportchilar uchun dolzarb hisoblanadi, lekin u dzyudochilarning tayyorlash uchun o'ta muhim ahamiyatga ega va dolzarbdir.

2. 16-18 yoshli dzyudochilar bilan o'tkaziladigan trenirovka jarayonidagi yuklamalarni qo'llash muammosini hal etishni yillik trenirovka tsikli bosqichlarida

uning quyidagi tavsiflari: hajmi, ixtisoslashganligi, yo'nalishi va koordinatsion murakkabligi bo'yicha amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Ushbu holda quyidagi trenirovka tuzilmalari: vazifalar, mashg'ulotlar, trenirovka kunlari hamda haftalik MTs lar, oylik mikrotsikllar va yillik tsikl bosqichlari uchun saralangan yuklamalarni qo'llash uslublarini ishlab chiqish zarur.

Maxsus adabiyotlarni tahlil qilish yuzasidan asosiy xulosalar qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin:

1. Yuklamalarning ixtisoslashganligi, yo'nalishi va koordinatsion murakkabligini me'yorlash uchun yuqori malakali kurashchilar MF ni faoliyat nazariyasi nuqtai nazardan birma-bir tahlil qilish lozim.

2. Koordinatsion murakkablik me'yorlarini ishlab chiqish uchun, birinchi navbatda, 16-18 yoshli dzyudochilarning o'ziga xos koordinatsion qobiliyatlarini baholaydigan ko'rsatkichlar tizimini ishlab chiqish va joriy etish zarur.

3. Yuklamalarni hamma turlarini shunday qo'llash mumkinki, natijada sportchilar organizmidagi moslashish jarayonlari yaxshilanishi zarur.

4. Yuqoridagilardan tashqari, turli xil trenirovka mashg'ulotlarida saralangan yuklama qo'llash uslublarni ishlab chiqish hamda trenirovka jarayonida qo'llash lozim.

Texnik harakatlarni amalga oshirish sifati hamda samaradorligini ifodalovchi ko'rsatkichlar turli xildagi texnik elementlar va tizimlarni bajarish mezonini bo'lishi lozim.

Mosobaqa faoliyatini bunday tahlil qilish o'ziga xos anaerob-alaktat, anaerob-glikolitik imkoniyatlar va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga, shuningdek koordinatsion qobiliyatlarga bo'lgan talabni oldinga qo'yish hamda sformulirovyat ga imkon berdi.

Tezkor va kundalik rejalashtirish uchun yuklamalarni hajmi bo'yicha me'yorlash vazifalarini hal etish maqsadida dastlabki tajribani I bosqichi o'tkazildi.

Tajribada 2 ta guruh: 16-18 yoshli kurashchilar qatnashdi. Tajriba jarayonida ko'rsatkichlar bilan birga toliqish belgilarini tahlil qilish yo'li orqali trenirovka kunlari uchun yuklamalarning hajmiga bo'yicha me'yorlari belgilandi. Bu me'yorlar har bir shiddat zonalari: maksimal, submaksimal, katta, o'rta, kichik va juda kichik zonalar uchun belgilab olindi.

Mazkur tajribaning keyingi qismida saralangan yuklamalar yo'nalishi, hajmi va ixtisoslashganligini hisobga olgan holda trenirovka vazifalarini me'yorlash imkoniyati tadqiq qilinadi.

Trenirovka vazifalari davomida turli yo'nalishdagi mashqlarning kurashchilar organizmiga bo'lgan fiziologik ta'siri jadalligi tekshirildi va organizmi funktsiyalarining tiklanish xususiyatlari tahlil qilindi. Turli rejimda bajariladigan mashqlar necha marta takrorlanganda, yuklamaning topshirilgan rejimiga kirishni ta'minlaydi; mashqlarni takrorlash soni uchun eng optimal chegara qanday; mashqlarni takrorlashlarni bajarish, mashqlar o'rtasidagi bo'sh daqiqalarning optimal rejimi qanday?

Ushbu me'yorlar har bir 2 ta guruh sportchilari uchun belgilangan edi.

Yuqorida aytilgan tadqiqot natijalari mashqlarni maksimal, katta va sust shiddatdagi turli yo'nalish rejimlarida bajarish bo'yicha miqdoriy tavsiyalarni ishlab chiqishga yordam berdi.

Yuklamalarni tezkor me'yorlash xususiyatlarini tadqiq qilish davomida yuqorida qayd qilingan 2 ta guruh kurashchilarining turli yo'nalish rejimidagi o'ziga xos yuklamalar ta'siridan keyingi dinamikasi baholandi.

YuTQ ning turli darajasiga qadar (150 urG'min gacha, 120 urG'min gacha va dastlabki holatgacha) tiklanish vaqti dinamikasini tahlil qilish o'ziga xos yuklamalarni tezkor me'yorlash tavsiflarini aniqlash imkonini berdi.

Keyinchalik ushbu dastlabki tajriba doirasida hamma shiddat zonalari bo'yicha va yuklamaning turli darajalari uchun haftalik MTs (kundalik me'yorlash) me'yorlari belgilandi.

Bu me'yorlar sportchilar organizmi toliqishi belgilarini va qonda mochevina to'planishi dinamikasini tahlil qilish asosida asoslab berdi.

Dastlabki tajribaning ikkinchi bosqichi doirasida kundalik me'yorlash, "katabolik" va "anabolik" yo'nalishdagi hamda yuqori koordinatsion murakkablikdagi yuklamalarning haftalik MTs dagi uyg'unlashuvi uslublaridan foydalangan holda tashkil etish samaradorligi belgilab berildi.

Qiyosiy pedagogik tajriba va maxsus tayyorgarlik dinamikasi tahlil shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhi Kurashchilarida nazorat guruhi kurashchilariga qaraganda ko'rsatkichlarning o'zgarishi ancha ustun (25-35% gacha).

Maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlarining ko'p qirrali korrelyatsion tahlil shuni qayd etdiki, tajriba guruhi kurashchilari tayyorgarlik tuzilmasida o'zaro bog'langan ko'rsatkichlar soni ko'p - 59 ta, nazorat guruhida esa - 7 ta ($R \geq 0,6$).

Kurashchilar ko'rsatkichlarning koordinatsion qobiliyatlari muhim ahamiyatga ega. Koordinatsion murakkab bo'lgan yuklamalarni me'yorlash uchun murakkab kombinatsiyali TTX, standart holatlar va dinamik vazifalardan iborat bo'lgan mahsus yuklamalarning texnik tuzilmasini qo'lladik. Bu tuzilma koordinatsion murakkablikning turli darajalarida bajarildi.

Biz koordinatsion murakkab bo'lgan yuklamalarni me'yorlashni amalga oshirish imkoniyatiga ega bo'lish maqsadida, ko'rsatkichlar tizimini ishlab chiqdik. Uning yordamida kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini ham baholash mumkin.

Yuqori koordinatsion murakkablikdagi yuklamalarni me'yorlash samaradorligini baholash uchun qiyosiy pedagogik tajriba o'tkazildi. Koordinatsion qobiliyatlar ko'rsatkichlari dinamikasini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida ko'rsatkichlarning 35-45% ga yaxshilanganligi nazorat guruhi ko'rsatkichlarining yaxshilanganlik dinamikasidan yuqori. Koordinatsion qobiliyatlar ko'rsatkichlarining korrelyatsion tahlili shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhi kurashchilari tayyorgarligi tizilmasida yuqori o'zaro bog'liqlik koeffitsienti ko'proq (90 dan oshik) nazorat guruhida esa - 8 ta ($R 0,6$).

Shunday qilib, dastlabki tajriba natijalari:

- yuklamalarni ularning asosiy tavsiflari: hajmi, yo'nalishi va koordinatsion murakkabligini hisobga olgan holda tezkor hamda kundalik me'yorlash uslubi-yatini ishlab chiqish va asoslash.

Yuklamalarni ixtisoslashganligi bo'yicha me'yorlash (kundalik va bosqich) o'ziga xos yuklamalarning umumiy hajmdagi miqdori me'yorlarini ishlab chiqqan A. A. Novikov va boshq. tadqiqotlari natijalariga mos;

- «Zarbdor» tuzilmalarni kundalik me'yorlash jarayonida «katabolik» va «anabolik» yo'nalishdagi yuklamalarni qo'llash samaradorligini baholash;

- 16-18 yoshlidzyudochilarning koordinatsion qobiliyatlarini baholash tizimini ishlab chiqish va koordinatsion murakkab yuklamalar samaradorligini baholash.

Asosiy pedagogik tadqiqot doirasida o'quv mashg'ulotlaridan oldin yuklamalarni bosqich uchun me'yorlash samaradorligi amaldagi an'anaviy kompleks tizim bilan taqqoslash orqali tekshirildi.

Bosqichli me'yorlashni amalga oshirish uchun tayyorgarlik va musobaqa davrlarining maxsus-tayyorgarlik bosqichlari hamda musobaqa davrining bevosita tayyorgarlik bosqichi uchun trenirovka jarayoni tuzilmasi ishlab chiqildi.

Trenirovka tuzilmasi yuklamalarni tezkor va kundalik rejalashtirish bo'yicha tavsiyalarni o'z ichiga olgan edi.

Trenirovka yuklamalarini tuzish trenirovkani dasturlash va tashkil etish, «katabolik» va «anabolik» yo'nalishdagi yuklamalarni uyg'unlashtirish tamoyillarini hamda koordinatsion murakkab bo'lgan shiddatli yuklamalarning yuqori darajadagi tarkibini hisobga olgan holda amalga oshirildi.

Asosiy tadqiqot uchun 16-18 yoshlidzyudochilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi, ularni turli jismoniy sifatlarini ifodalovchi eng mustahkam testlar tanlab olindi. Maxsus testlar standart holatlar, dinamik vazifalarni bajarish samaradorligi xamda koordinatsion kobiliyatlarni baholadi. Shuningdek, maksimal va submaksimal shiddatli yuklamalar sharoitlarida kurashchilarning jismoniy ish qobiliyatlari darajasi baholandi.

Nazorat va tajriba guruhlari dzyudochilari tayyorgarligining turli tomonlari ko'rsatkichlarining dastlabki holati mahorati, vazni va boshqalarga ko'ra bir xildagi guruhlar tanlanganligi sababli bir xil darajada edi.

Maxsus-tayyorgarlik bosqichi tugagandan so'ng tajriba guruhi ko'rsatkichlari dinamikasi ancha yuqori (o'rtacha 15-20%), tadqiqot yakunida esa 35-40% ga oshdi.

Asosiy tadqiqot davomida dzyudoda yillik tsikl bosqichlarini tuzish uchun biz tomonimizdan ishlab chiqilgan yuklamalarni uslubiyatining ijobiy ta'sir etishi to'g'risidagi faraz statistik tekshiruvdan o'tkazildi.

Mezon sifatida Styudentning t-mezonidan foydalanildi.

Tadqiqot tugaganidan so'ng tajriba guruhi sportchilaridan joyidan turib uzunlikka sakrash va turnikda tortinish kabi ko'rsatkichlardan tashqari, qolgan boshqa ko'rsatkichlar bo'yicha farqlar ishonchliligi kuzatildi.

Nazorat guruhi kurashchilarida faqat beshta ko'rsatkichlar: «tegirmon» usulida 10 ta tashlashlar vaqti, ko'priqli mashqlarni pedagogik baholash, nazorat bellashuvini o'tkazish va I darajali koordinatsion murakkab TTX ni bajarish, shuningdek samarali himoya harakatlarini baholash kabilarda farqlar ishonchliligi kuzatildi.

Tadqiqotboshi va oxirida o'tkazilgan ikkala guruh kurashchilari o'rtasidagi nazorat bellashuvlari natijalari tajriba guruhi ko'rsatkichlarining maxsus tayyorgarligi yuqori darajada ekanligidan dalolat beradi.

Agar tadqiqot boshida tajriba guruhi kurashchilari MF ko'rsatkichlari bo'yicha nazorat guruhi kurashchilaridan orqada bo'lgan bo'lsa, tadqiqot oxirida esa g'alabalar, jumladan, sof g'alabalar va yutilgan ballar yig'indisiga ko'ra nazorat guruhi kurashchilaridan ancha ustunlik qildi.

Ikkala guruh sportchilarining maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtasidagi statistik o'zaro bog'liqlik darajasini baholash shuni ko'rsatdiki, tadqiqot oxirida tajriba guruhida statistik o'zaro bog'liqlik darajasi nazorat guruhiga nisbatan (-9) juda yuqori (99 ko'rsatkich).

Yuqoridagilardan shunday xulosa chiqarish mumkinki, biz tomonimizdan taklif qilingan yuklamalarni ularning tavsiflari, hajmi, yo'nalishi, ixtisoslashganligi va koordinatsion murakkabligi bo'yicha tezkor, kundalik va bosqichli me'yorlash uslubi va «katabolik» va «anabolik» yo'nalishdagi yuklamalar uyg'unligini hamda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning maxsus uslubi trenirovka tuzilmasiga kiritish kurashida sport tayyorgarligi samaradorligini oshirish.

Xulosa qilish mumkinki, o'rgatilgan ma'lumotlar: adabiyotlar tahlili, yuqori malakali sportchilar MF tahlil, taklif qilinayotgan trenirovkani tashkil etish tizimi samaradorligini baholash asosida bir qator xulosalarni chiqarish mumkin.

Trenirovka yuklamalari darajasini keyinchalik ham muntazam oshirib borish yuqori malakali sportchilar tayyorgarligi zamonaviy tizimining asosiy xususiyatlaridan biri hisoblanadi. Bu bir vaqtning o'zida sportchilar mahoratiga bo'lgan talablarni oshirishda yuzaga keladi. Sport natijalari darajasining tahlili shuni ko'rsatadiki, natijalarning o'sishi trenirovka va musobaqa yuklamalarining ayrim tomonlarini muntazam oshirishga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlikka ega.

Dam olish vaqtini qisqartirish va shiddatli yuklamalar sonini oshirish bilan bir vaqtda ish hajmini ko'paytirish nafaqat tez toliqib qolishga olib keladi, balki sport formasini yanada uzoqroq ushlab turish imkoniyatini yaratadi.

Sport formasi rivojlanishini boshqarish uchun, birinchi navbatda, turli yuklama omillarining (hajmi, shiddati, ya'ni hajmi, ixtisoslashganligi, yo'nalishi va koordinatsion murakkabligi) sport natijalari bilan qanday bog'liqlikda ekanligini bilish lozim.

Tadqiqot materiallari shuni ko'rsatadiki, ko'pgina kurashchilar, hatto yuqori malakali sportchilar ham, mas'uliyatli musobaqalar paytida yuqori mashqlanganlik darajasiga mos bo'lgan funktsional ko'rsatkichlarga erisha olmaydi.

Afsuski, sport kurashi turlarida, jumladan, kurashida yuklama noaniq hisoblanadi. Bu esa natijalarni tuzishda qonuniyatni yuzaga keltirishga imkon bermaydi.

Maksimal trenirovka va musobaqa yuklamalarini amalga oshirish orqali yuqori natijalarga erishi muammosi oldingi qatorga qo'yiladi. Bu erda trenirovka yuklamalarini sportchilar organizmi imkoniyatlariga muvofiq ravishda me'yorlash muammosining hal etilishi katta ahamiyatga ega. Trenirovka yuklamalarini me'yorlash dastlabki tanlash, yuksak sport mahoratiga etishi asoslarini rivojlantirish uchun shart-sharoitlarni yaratish, yuklamalarga bardosh berishning individual xususiyatlarini o'rganish uchun test sifatida xizmat qilishi mumkin.

Shunday qilib, organizmning yuklamalarga bo'lgan reaksiyasi iqtidorli sportchilarni tanlash va yuqori malakali sportchilar hamda zahira tayyorgarligi davomida sport formasini boshqarish uchun yaxshi barometr vazifasini o'taydi. Shu jihatdan, kurashining trenirovka tuzilmalarida yuklamalarni tezkor, kundalik va bosqichli me'yorlashni tashkil etish hamda amalga oshirish yuqoridagi muammolarni hal etish imkonini beradi.

16-18 yoshli dzyudochilarning o'quv mashg'ulotlaridagi yuklamalarni ularning quyidagi tavsiflari: hajmi, yo'nalishi, ixtisoslashganligi va koordinatsion murakkabligini hisobga olgan holda me'yorlash uslubiyatini ishlab chiqdik.

Hozirgi paytda yuqori malakali sportchilar orasidan olimpiya zahirasini tayyorlash masalasi o'ta muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu yoshda, ya'ni 16-18 yosh davrida biz ko'pgina iqtidorli sportchilarni yo'qotamiz. Bunda yuklamalarni me'yorlashning yo'qligi asosiy sabablardan biri hisoblanadi. Bu hol trenirovkaning asossiz jadallashishiga olib keladi.

Tadqiqotlar va asosiy pedagogik tadqiqotni tashkil etish uchun 2 ta guruh, ya'ni har birida 16 kishidan iborat nazorat hamda tajriba guruhlarini tuzildi.

Tajriba guruhi 16-18 yoshli dzyudochilari uchun trenirovka rejalarini tuzish davomida biz trenirovka vazifalari, mashg'ulotlari, kunlari va haftalik mikrotsikllar uchun tuzilgan tezkor hamda kundalik nazorat me'yorlariga amal qildik. Ushbu me'yorlar yuklamaning hajmi, yo'nalishi, ixtisoslashganligi va koordinatsion murakkabligini hisobga olgan.

Yuklamalarni rejalashtirishda tanlangan (ustun) yo'nalish tamoyilidan (25) foydalanildi.

Tanlangan yo'nalish yillik tsikl bosqichlarining maqsadlari va vazifalariga qarab quyidagi vazifalarni hal etishni ko'zda tutgan edi:

- maxsus tezkor-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish;
- maxsus aerob imkoniyatlarni rivojlantirish;
- bazaviy texnikani rivojlantirish va keyinchalik takomillashtirish;
- MF darajasini oshirish;
- ixtisoslashtirilgan koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish va h. k.

Tadqiqotda yillik tsiklning quyidagi bosqichlari tanlab olindi:

1. Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi. Bosqich davomiyligi 4 oy.

2. Musobaqa davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi - 2 oy.

3. Musobaqa davrining bevosita tayyorgarlik bosqichi - 1,5 oy.

Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi vazifalari quyidagilardan iborat edi:

1. Sportchilarning maxsus ish qobiliyatini rivojlantirish.

2. Kurashchilar bazaviy texnikasi va turli yo'nalishdagi yuklama rejimlarida bajariladigan maxsus koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish.

3. MF ni shaxsiy "uslubda" va manerada olib borishni shakllantirish hamda takomillashtirish (ushlashlar, usullar va ularning elementlarini taktik tayyorlash yo'llari, usullarning turlari, ularning samaradorligi, ko'p yurishli kombinatsiyalarini tuzish va h. k.).

4. Maxsus anaerob-alaktat, anaerob-glikolitik va aerob imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirish.

Musobaqa davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi vazifalari quyidagilardan iborat edi:

1. Kurashchilarning maxsus ish qobiliyatlarini musobaqalarda muvaffaqiyat keltiradigan darajagacha oshirish.

2. Texnika va taktikani keyinchalik takomillashtirish, individual kurashish usulini mustahkamlash hamda takomillashtirish.

3. TX ni o'tkazish samaradorligi va faolligini oshirish, maxsus koordinatsion qobiliyatlarni musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishni ta'minlaydigan darajagacha rivojlantirish va mustahkamlash.

4. Ahloqiy-iroda tayyorgarligi darajasini oshirish.

Yuklamaning koordinatsion murakkabligi quyidagi xususiyatga ega edi: tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichida TTX lari ko'proq I va II darajadagi koordinatsion murakkablikda, musobaqa davrining maxsus tayyorgarlik bosqichida esa ko'prok I darajadagi koordinatsion murakkablikda bajariladi.

Bevosita tayyorgarlik bosqichi vazifalari quyidagilardan iborat edi:

1. Kurashchilar MF ni yuqori darajada rivojlantirish, oshirish va mustahkamlash.

2. Oldinda turgan bellashuvlarning MF sharoitlari va xususiyatlarini modellashtirish hamda ularni samarali amalga oshirish.

3. Individual texnik-taktik tuzilma va MF ni uzil-kesil tartibga tushirish.

4. Sportchilarni mas'uliyatli musobaqalarga yakuniy olib kelish (etkazish).

Mazkur bosqichda yuklamalar hajmi boshqalariga nisbatan eng katta hisoblanadi. Yuklamalar hajmi maksimal va submaksimal shiddatdagi zonalarda bajariladigan yuklamalar soni hamda shiddatini oshirish hisobiga o'sadi.

2.5. 16-18 yoshli dzyudochilar bilan o'tkaziladigan trenirovka mashg'ulotlarida yuklamalarni qo'llash samaradorligini baholash

16-18 yoshli dzyudochilar bilan o'tkaziladigan trenirovka jarayonidagi yuklamalarini qo'llash samaradorligini baholash asosiy tadqiqot doirasida amalga oshirildi. Tadqiqotda nazorat va tajriba guruhleri yosh dzyudochilari tayyorgarligining turli tomonlari dinamikasining qiyosiy tahlili o'tkazildi, ma'lumotlar farqlarining ishonchliligi baholandi, maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlarining statistik o'zaro bog'liqligi darajasi aniqlandi.

Tadqiqotlarni o'tkazish jarayonida tajriba guruhi biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dastur bo'yicha shug'ullandi. Mazkur dastur biz taklif qilayotgan trenirovka vazifalari, mashg'ulotlari, kunlari va MTs uchun saralangan yuklamalarni qo'llash uslubiyatini o'z ichiga oladi (1-jadval).

Nazorat guruhi kurashchilari guruhi uchun tuzilgan dastur, ya'ni an'anaviy tayyorgarlik uslubiyati bo'yicha shug'ullandi.

Tadqiqot jarayonida kurashchilarning dastlabki va tadqiqot oxiridagi holatlari tekshirildi.

Nazorat va tajriba guruhlar ko'rsatkichlarining o'rtacha belgilari qiyosiy dinamikasi 1-jadvalda keltirilgan. Tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tartib raqami 1-jadvaldagiga mos keladi.

1- jadval

16-18 yoshli dzyudochilarning tayyorgarlik jarayonida yuklamalarni qo'llashdagi nazorat va tajriba guruhlar ko'rsatkichlarining natijasi

Ko'rsat- kich raqami	Dastlabki holat		Yakuniy tekshiruv	
	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
1.	5,21±0,82	5,58±0,1	4,94±0,13	4,5±0,08
2.	14,6±0,29	12,6±0,16	13,84±0,12	13,4±0,13
3.	23±0,54	26,03±0,42	21,76±0,5	20,3±0,55
4.	9,1±0,51	9,2±1,1	9,1±0,3	8,3±0,96
5.	11,8±1,1	11,3±1,5	10,21±1,4	9,2±1,24
6.	193±8,7	199±15	192±9,5	181±13,7
7.	265±12,6	226±18,2	248±8,5	231±18,6
8.	12,5±1,1	17,4±1,2	13,34±10,6	11,5±1,0
9.	24,7±0,9	23,1±2,7	23,9±0,9	22,7±1,5
10.	59,2±4,2	58,8±4,4	56,5±3,6	49,1±4,1

1 - jadval tahlili shuni ko'rsatadiki, agar dastlabki holatda nazorat va tajriba guruhlarida hamma ko'rsatkichlarining o'rta belgilari taxminan bir xil darajada bo'lgan bo'lsa, pedagogik tadqiqot yakunlangandan so'ng esa tajriba guruhi ko'rsatkichlari dinamikasi ancha ustunroq ayniqsa, maxsus tayyorgarlik, texnik-taktik harakat, standart holatlar, dinamik vaziyatlarni bajarish samaradorligi, faollik, texnik harakat va jismoniy ish qobiliyatini baholash ko'rsatkichlari dinamikasi yaxshilandi. Chetga og'ish natijalariga ko'ra kurashda yillik tsikl bosqichlarini tashkil etish uchun biz taklif qilayotgan trenirovka yuklamalarini me'yorlash uslubiyatining ijobiy ta'sir etishi to'g'risidagi statistik faraz tekshirildi.

Nazorat musobaqalari natijalari va bellashuvlar tavsiflari 2 - jadvalda keltirilgan.

2-jadval

16-18 yoshli dzyudochilarning tayyorgarlik jarayonida yuklamalarni qo'llashda kurashchilari o'rtasidagi nazorat bellashuvlari natijalari

TG 'r	MF ko'rsatkichlari nomi	Tajriba		Nazorat	
		I uchrashuv	II uchra- shuv	I uchrashuv	II uchra- shuv
1.	G'alabalar soni jumladan:	8	17	8	1
1.1	Tashlash yordamida sof g'alaba	4	11	7	-
1.2	Og'riq beruvchi usul yordamida sof g'alaba	3	6	2	-
1.3	Ballar bo'yicha g'alaba	6	5	4	3
2.	Yutuq ballari yig'indisi	28	46	34	28

2 - jadval tahlili shuni ko'rsatadiki, agar tadqiqot boshida nazorat bellashuvlari natijalari va olishuv tavsiflariga ko'ra nazorat guruhi kurashchilari

ustunlik qilgan bo'lsa, tadqiqot oxirida esa tadqiqot guruhi kurashchilarining ustunligi ancha yuqori.

16-18 yoshli dzyudochilar maxsus tayyorgarligi va koordinatsion qobiliyatlari tavsiflarini keyingi baholash uchun $8 \div 10$ hamda $19 \div 35$ raqamlardagi ko'rsatkichlar o'rtasidagi korrelyatsiya koeffitsientlari belgilarini hisoblash amalga oshirildi.

Koeffitsientlari belgilarini hisoblash kompyuter dasturidan foydalanish yo'li orqali ko'p sonli korrelyatsiya uslubi yordamida bajarildi.

Tadqiqot va nazorat guruhlarning kurashchilari uchun korrelyatsiya koeffitsienti belgilari matritsasi 4-jadvalda keltirilgan.

3-jadval

Tadqiqot va nazorat guruhlarning dzyudochilari uchun korrelyatsiya koeffitsienti natijalari

1			
0,976023	1		
0,987867	0,988895	1	
0,968479	0,9426	0,977704	1

Ushbu holda yuqori va o'rta darajadagi statistik o'zaro bog'liklik koeffitsienti soni ($R \geq 0,9$) kurashchilar maxsus tayyorgarligi darajasining integral tavsifi sifatida xizmat qilishi mumkin.

Ko'rinib turibdiki, tajriba guruhi kurashchilari tuzilmasida bunday koeffitsientlar - 99 ga, nazorat guruhi kurashchilari tuzilmasida esa hammasi bo'lib 11 taga teng ($R \dots 0,5$).

Bu tajriba guruhi kurashchilarining maxsus tayyorgarligi yuqori darajada ekanligidan dalolat beradi. Yuqoridagilardan xulosa qilib aytish mumkinki, tadqiqot o'rganilgan tomonlari kurashda trenirovka yuklamasini me'yorlashning tanlangan uslubiyati samarali ekanligini isbotladi.

Xulosa

Adabiyot manbalarining tahliliga asoslanib, dzyudochilarning tayyorgarlik jarayonida yuklamalarini qo'llash uslublarni hal etishning quyidagi yo'llarini ko'rsatish mumkin:

1. Dzyudochilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlaridagi yuklamalarni qo'llash muammosi dzyudochilar trenirovkasini tuzish uchun dolzarb bo'lib, ayniqsa, yuqori malakali dzyudochilarni tayyorlashda o'ta dolzarb ahamiyatga egadir.

2. Dzyudochilarning o'quv mashg'ulot oldidan yuklamalarni qo'llash mashg'ulot, trenirovka kuni, mikrotsikl va bosqich kabi trenirovka tuzilmalarida amalga oshirish lozim. Maxsus va bevosita tayyorgarlik bosqichlarida saralangan yuklamalarni qo'llash ayniqsa muhimdir.

3. Dzyudochilar bilan o'tkaziladigan o'quv mashg'ulotlaridagi yuklamalarni qo'llash yuklamaning umumiy tavsiflari: ixtisoslashganligi, yo'nalishi, hajmi va koordinatsion murakkabligini hisobga olgan holda amalga oshirish zarur. Qo'llash davomida yillik tsikl bosqichlari uchun turli hajmdagi, yo'nalishdagi, ixtisoslashganlik va koordinatsion murakkablikdagi yuklamalar nisbatining optimal dinamikasini aniqlash zarur.

4. Trenirovka jarayonining turli tuzilmalari uchun yuklamalar qo'llash unifikatsiyalangan tuzilmasini ishlab chiqish lozim.

5. Koordinatsion murakkablik va ketma-ketlikda TTH ga o'rgatish tavsiflarini asoslash hamda yosh dzyudochilarni turli bosqichlarida bunday yuklama tavsiflarining zarur me'yorlarini belgilab berish kerak.

TAVSIYALAR

Dzyudochilarning o'quv mashg'ulotlari oldidan yuklamalarni tashkil etishni rejalashtirishda o'quv mashg'ulotlaridagi yuklamalarni qo'llash muammosini quyidagi ko'rinishda hal etish maqsadga muvofiqdir:

- tezkor me'yorlash, ya'ni trenirovka vazifalari, mashg'ulotlari va trenirovka kunlarining yuklama tuzilmalari uchun me'yorlar ishlab chiqish;
- kundalik me'yorlash - haftalik trenirovka mikrotsikllari me'yorlarini ishlab chiqish;
- bosqichli me'yorlash - dzyudochilarning tayyorgarlik tsikli bosqichlari uchun tayyorgarlik tsikli bosqichlari uchun me'yorlarni ishlab chiqish.

Dzyudochilarning mashg'ulotlaridagi yuklamalarning quyidagi tavsiflari: hajmi, yo'nalishi, ixtisoslashganligi va koordinatsion murakkabligini hisobga olishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLARRUYXATI

1. Karimov I.A. O'zbekiston XXI asrga intilmoqda. Toshkent. O'zbekiston 1999
2. Karimov I.A.«Vatan sajdagoh kabi muqaddasdir» ma'ruza nutqlari suhbatlari T. O'zbekiston 1995
3. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni (yangi tahriri). -T, 2000 , 26 may.
4. Abdullaev A.,Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent-2005,
5. Absattorov A.A. ,Istomin A.A. “Dzyudo kurashi” . Fizkultura institutlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. –t. : Ibn Sino nomidagi nashriyot matbaa birlashmasi 1993 yil.
6. Abdiev A.N. Borba organizatsiya vostonovi-telnogo trenirovochnogo protsessa v predsorev-novatelnom etape. Monografiya. T., 1997,
7. Ataev A.Q Kurash-T., O'qituvchi 1987, 138 b
8. Alixanov N.I. Texnika i taktika volno'y borbo'. -M., 1985.
9. Golkovskiy N.M. Kerimov F.A. Volnaya borba. T, 1993.
10. Guba V.P., Shestakov M.P., Bubnov N.B., Borisenkov M.P. Izmereniya i vo'chisleniya v sportivno-pedagogicheskoy praktike. – M.: SportAkademPress, 2002. – 211 s.
11. Dadayan A.V. Effektivnost primeneniya nagruzok aerobnoy napravlenosti dlya povo'sheniya rabotosposobnosti bortsov raznoy kvalifikatsii: Avtoref. diss... kand.ped.nauk - M., 1996, 24s.
12. Jeleznyak Yu.D., Petrov P.K. Osnovo' nauchno-metodicheskoy deyatel'nosti v fizicheskoy kulture i sporte. – M.: Akademiya, 2002. – 264 s.
13. Junuspekov S.K. Ratsionalno'e rejimo' trenirovochno'x nagruzok u uchahixsya 3-4 goda obucheniya v DYuSSh po volnoy borbe:Avtoref. diss. kand. ped.nauk. -M, 1993, 24 s.

14. Jo'banov O.V., Petrov D.S., Golovina V.A. Sistema kontrolya psixofizicheskogo sostoyaniya protsessom adaptatsii vsporta i uchebnom protsesse G'G' Teoriya i praktika fizicheskoy kulturo', M., 2003 god, № 2. str. 20-23.

15. Ivankov Ch.T. i dr. Kompleks metodik dlya sovershenstvovaniya upravleniya sportivnoy podgotovki bortsov G'Metodicheskoe posobie - Tashkent, 1991, 52s.

16. Kerimov N.A. Skorostno-silovaya podgotovka dzyudoistov i bortsov volnogo stilya G'Metodicheskie rekomendatsii. -T, 1990, 20 s.

17. Kerimov F.A. «Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti» Toshkent, 2005y

18. Kerimov N.A i dr. Sistema planirovaniya i kontrolya uchebno-trenirovochno'x nagro'zok v volnoy borbe G' V s. statey "Olimpiya xarakatini rivojlantirish, olimpiya ta'limotini joriy etish va Sidneyda o'tkazidadigan XXVII Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik masalalariga bagishlangan III Respublika ilmiy-amaliy anjumani makolalar tuplami. - T, 1999, 27 aprel, 113-116 b.

19. Laptev A.L. Sovremennaya sistema vosstanovleniya i povo'sheniya rabotosposobnosti sportsmenov G'G'Primenenie vosstanovitelno'x sredstv dlya optimizatsii trenirovochnogo protsessa - M., 1996, 46s.

20. Litvinov E.N. K voprosu o sootnoshenii sredstv spetsialnoy i obhefizicheskoy podgotovki uchahixsya starshix klassov na urokax fizicheskoy kulturo'. Tez.vsesoyuz.nauchno-prak.konf. – M., 1990, s.105-106.

21. Matveev L.P. Osnovo' obhey teorii sporta i sistemo' podgotovki sportsmenov. - M., 1999.

22. Matveev L.P. Osnovo' obhey teorii sporta i sistemo' podgotovki sportsmenov. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 1999. – 318 s.

23. Nikitin S.N. Texniko-takticheskaya podgotovka nachinayuhix bortsov na osnove tselenapravlennoy razvitiya lovkosti: Avtoref. diss. kand. ped.nauk. -L, GDOIFK im. Lesgafta, 1991, 24 s.

24. Petrov V.K., Gulyants A.E., Sa'dullaev A.M. Organizatsiya uroka po fizvospitaniyu s primeneniem silovo'x uprajneniy. Tez. Vsesoyuz. nauchno-prak.konf. M., 1990, s.70-72.

25. Pogorelov I.A. Polosa prepyatstviy i ee rol v doprizo'vnoy fizicheskoy podgotovke uchaheysya molodeji. Tez.Vsesoyuz.nauchno-prak.konf. M., 1990, s.117-118.
26. Podlivaev B.A. Modelirovanie trenirovochno'x zadaniy v sportivnoy borbe. - Teoriya i praktika fizkulturo'. 1999. 55-58 str.
27. Ruziev M.A., Kerimov N.A. Tselevaya kompleksnaya programma razvitiya volnoy borbo' v Respublike Uzbekistan - T, 1997, 30s.
28. Ruziev A.A. Mnogoletnyaya podgotovka yuno'x bortsov G'G'Monografiya - Tashkent. 1999,
29. Seluyanov V.N. i dr. Fiziologicheskie mexanizmo' i metodo' opredeleniya aerobnogo i anaerobnogo periodov G'G'Teoriya i praktika fizicheskoy kulturo', №10, 1991, s.10-17.
30. Seluyanov V.N., Shestakov M.P. Opredelenie odarennostey i poisk talantov v sporte. – M.: SportAkademPress, 2000. – 112 s.
31. Seluyanov V.N., Shestakov M.P., Kosmina I.P. Osnovo' nauchno-metodicheskoy deyatel'nosti v fizicheskoy kulture. – M.: SportAkademPress, 2001. – 184 s.
32. Smirnov M.R. Svyaz osnovno'x parametrov begovoy nagruzki s energeticheskim metabolizmom G'G'Teoriya i praktika fizicheskoy kulturo', №7, 1990, s.18-27.
33. Tabakov S.E. Effektivnost vo'polneniya texnicheskix deystviy na razlichno'x etapax podgotovki bortsov (sambo)G'G'Teoriya i praktika fizkulturo', -M, 1999, №2, S.30-32
34. Tarakanov B.I. Kriticheskiy analiz sovremenno'x tendentsiy razvitiya sportivnoy borbo' G'G' Teoriya i praktika fizkulturo', -M, 2000, №6, S.28-31
35. Tarasenko M.V. Sredstva vosstanovleniya i adaptatsii k nagruzkam v protsesse predsorevnovatel'noy podgotovki bortsov. G'G'Teoriya i praktika fizkulturo', -M, 2000, №6, S.33-35

36. Usmanxodjaev T.S. Nauchno-pedagogicheskie osnovo' fizicheskogo sovershenstvovaniya detey v svyazi s ix dvigatelnoy aktivnostyu Avtoref.dis.dok.ped.nauk – M., 1995, 50s.

37. Xomenkov L.S. Aktualno'e problemo' v sovremennom sporte vo'sshix dostijeniya G'G'Teoriya i praktika fizkulturo'. -M, 1993, №8, S.20-21

38. Tsandakov V.E. Eksperimentalnoe obosnovanie modeli sorevnovatelnogo mikrotsikla na etape neposredstvennoy podgotovki k sorevnovaniyam vo'sokokvalifitsirovanno'x bortsov volnogo stilya. G'G'Teoriya i praktika fizkulturo'. -M, 1993, №9-10, S.48.

39. Chumakov E.M. Masshtabo' sorevnovatelnoy deyatel'nosti bortsya. G'G'Teoriya i praktika fizkulturo'. -M, 1999, №2, S.16-21.

40. Shulika Yu.A. Sistematizatsiya bazovoy takticheskoy podgotovki bortsov. - Teoriya i praktika fizicheskoy kulturo', 1990, № 8, s. 23-26.

41. Yushkov O.P. Sistema podgotovki rezerva po sportivnoy borbe. - V kn.: Mejdunarodnaya konferentsiya "Borba sredi detey i molodeji". - M., 1998, s. 26-30.

42. Yunusova Yu.M. Teoreticheskie osnovo' fizicheskoy kulturo' i sporta. 2005.

43. Yunusova Yu.M. Osnovo' metodiki fizicheskoy kulturo'. 2005.

44. Yagello V. Postroenie mnogoletney trenirovki bortsov s uchetom zakonomernostey formirovaniya vo'sshego sportivnogo masterstva: Avtoref. diss. kand. ped.nauk. - Kiev, 1991, 23s.

ILOVALAR

TRENERLARGA AMALIY MASLAXATLAR

Trenerning shaxsiy namunasi bo'lajak kollektivning asosi ekanligini har bir trener bilish va doimo esda saqlashi kerak.

Boshqalar uchun o'ylashni biladigan emas, balki boshqalar xaqida o'ylashni biladigan odam xaqiqiy trenerdir. U pedagogik mahorat san'atini mukammal

egallagan bo'lishi ,shug'ullanuvchilarga mehnatsevarlikni singdirishi, harakatlar koordinatsiyasini, analizator va funktsional sistemalar ishini , o'zining turgan joyini aniqlashni operativ fikrlashni jasorat va qat'iylikni o'stirishi kerak.

Hozirgi zamon treneri-yuksak madaniyatli, keng ma'lumotli, moxir pedagog,tashkilotchi, mehnatni ilmiy tashkil qilish printsiplarini amalda tadbiq etishga qodir odamdir .Yosh sportchilarni huquqiy tarbiyalash masalalari doimo uning diqqat markazida bo'lishi kerak.Kollektivda va turmushda axloq qoida va normalarining buzilishining birorta xolatini ham e'tiborsiz qoldirish kerak emas

Trener to'garakda shug'ullanuvchilar o'zlashtirishni kuzatib borish , kundaliklarini o'zlashtirish tabellarini tekshirish, maktab bilan va sportchilarning ota-onalari bilan aloqa bog'lab turish kerak.

O'quv mashq qilish mashg'ulotlari vaqtida trener shug'ullanuvchilar straxovkani va o'zini-o'zi ehtiyot qilishi ustidan nazorat talablariga, vrach nazorati qoidalariga mashg'ulotlar joyi va jihozlariga qo'yiladigan zaruriy sanitariya talablariga rioya qilinishi ustidan qat'iy nazorat qilish kerak.Xalqaro standartlarga ko'ra ,tatama satxi 16x16m ni tashkil qiladi.Tatama suzuvchi platforma ustida yotishi kerak. Oddiy sharoitlarda uni eski foydalanilgan matlar ustiga yoki avtomabilning rezinka pokrishkasi ustiga tashlash mumkin.O'qishning dastlabki davrida sport formasi tarzida puxta materialdan tikilgan oddiy kostyumdan yoki ko'ylakdan foydalaniladi.Imkoniyat bo'lsa kimano tiktirish zarur.

Ilk ixtisoslashuv davrida quyidagilarga o'xshash klassifikatsiyali musobaqalarini mumkin qadar ko'proq o'tkazish zarur : turli xil umumiy jismoniy tayyorgarliklar bo'yicha ,turli xil kollektivlarning sportchilari bilan juftlashuvlar , o'rtoqli uchrashuvlar,"ochiq tatamalar" va birinchiliklar va hokozolar .

Yozgi ta'til vaqtida tekshirish yoki zachyot olish sharti bilan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha aniq vazifalar berish zarur .

O'rganilayotgan amallarni bajarish ko'nikmasini mustaxkamlash maqsadida ikki haftada bir marta sportchilar vaqt bo'yicha kontrol normativ topshiradilar, oldin o'rganilgan oltita amalni –o'ng va chap tomonlarga ,jami 12 tashlashni

bajaradilar(26 sekund a'lo ,28sekund –yaxshi ,30sekund-qoniqarli).Kuzatuvchilar shuni ko'rsatadiki, quyidagi vazifalarni hal qilishda: mashg'ulotning tayyorlov qismini o'tkazish vositalari va formalarini tanlashda: mashq qilishda: hissiyot faktoridan foydalanishda : snaryadlarda bajariladigan mashqlarga o'rgatishni engillashtiruvchi metodik usullarni tanlashda: kurashchilar diqqatini faollashtirishda:mashg'ulot zichligini oshirishda amalda eng ko'p qiyinchiliklar paydo bo'ladi.

Trener hamma vaqt lotlar o'tkazishga tayyorlangan bo'lishi , o'quvchilarning individual xususiyatlarini bilishi kerak .U shug'ullanuvchilarning ijobiy va salbiy tomonlarini tushunishlari hamda o'zlari uchun bo'lib o'tgan musobaqalarning tahlilini albatta o'tkazishi kerak.

Eng oddiy ishlarga masalan , texnikaviy mashg'ulotlarning taqlidiy tomonlariga, oyoqlarning turishiga va belning holatiga qo'l bilan oyoqning turli yo'nalishlarda sinxron tarzda harakat qilishiga katta e'tibor berish kerak.

Tarbiyachining asosiy vazifasi faqat tarbiyalanuvchilarga o'z bilimini singdirishgina emas , balki shug'ullanuvchilarni to'g'ri va o'z vaqtida tashkil etish ,qiziqish, uyg'otish, vazifalarni ,o'z burchlarini bajarishda tirishqoqlik va mehnatsevarlikni,ijodkorlik va tashabbusni singdirish hamdir.Trener o'zida asta sekin ishlash ko'nikmasini ,bardoshlikni , istak va mamnunlikni,o'z kasbiga sodiq bo'lishni tarbiyalashi kerak.

Yaxshi trenerning asosiy fazilati iste'dod va ishtiyoq bilan ishlashdir .Buning xammasi profesional tayyorgarlik mohiyatini belgilovchi psixologik pedagogik bilimlar bilan mustaxkamlanadi, ya'ni shug'ullanuvchilar axloqini boshqarish uchun insonning ichki dunyosiga kirish san'atini egallash zarur, bunga shaxsning psixologiyasini, medik-biologik fanlar:anatomiya ,biomexanika , fiziologiya , gigiena, vrach nazorati va davolash fizkulturasi fanlarini bilmasdan erishib bo'lmaydi.Bu fanlarni bilish shug'ullanuvchining turli organlariga va organizm sistemalariga yosh va jinsiy xususiyatlarini ,sog'lig'i holatini va tayyorlanganligini darajasini xisobga olib jismoniy mashqlar yordamida mohirona ta'sir ko'rsatish imkonini beradi.

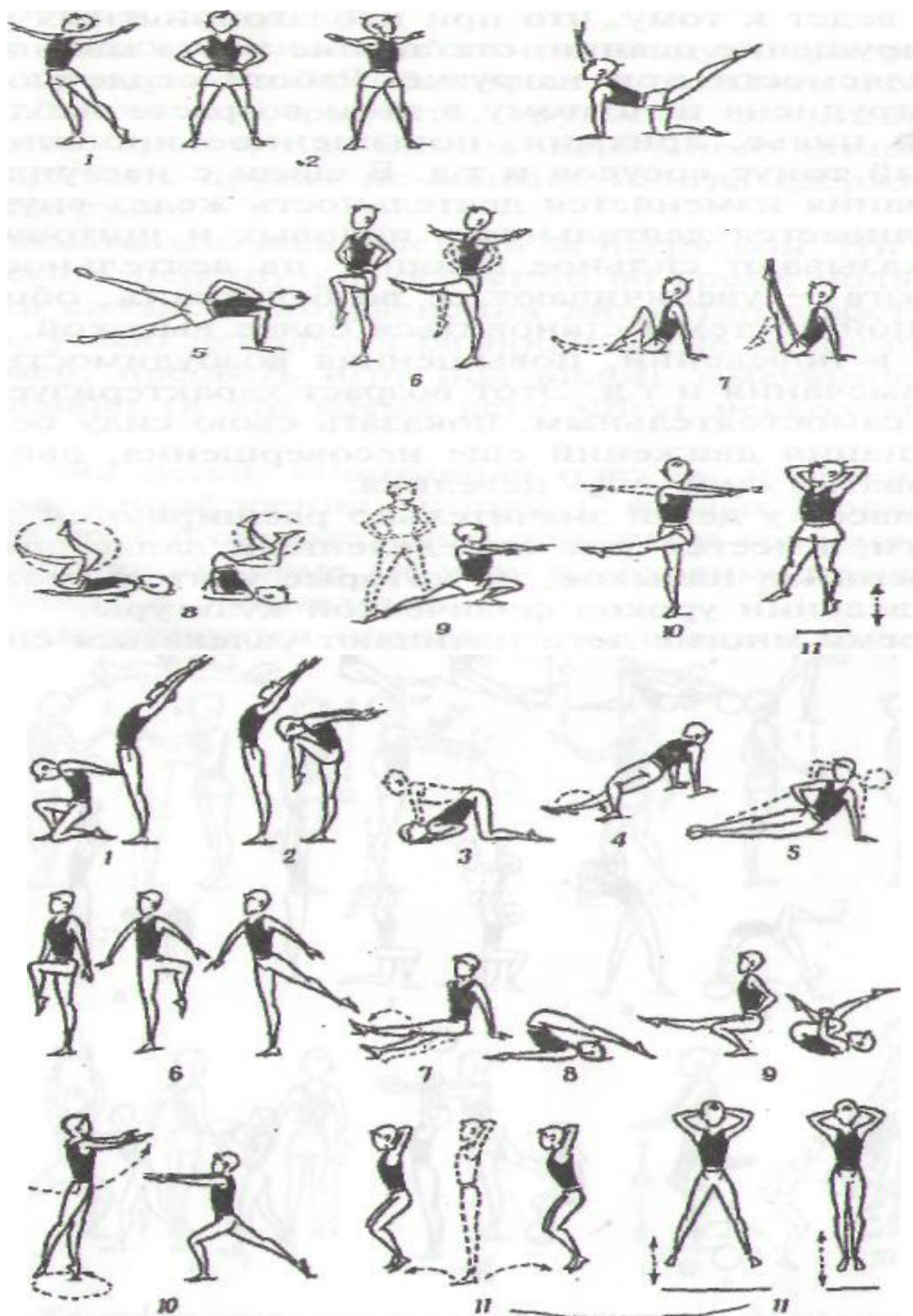
Trener ishi asosini o`quv tarbiya jarayonini tashkil qilishdan tashqari ko`pgina yo`l-yo`lakay tadbirlar o`tkazilishini o`z ichiga oluvchi tashkilotchilik faoliyatini tashkil etadi. Samarali ommaviy sport ishlarisiz buni amalga oshirish mumkin emas.

Tajribali va yaxshi trener uzoq vaqt ishlagan trener emas, balki maksimal darajada sermahsul va sifatli ishlay oladigan trenerdir. Yuqori darajali mahoratga ega trener aniq texnik ko`nikmalarni ongli va ijodiy egallashda shug`ullanuvchilarga yordam berib qolmay, balki ularga katta tarbiyaviy ta'sir ham ko`rsatadi.

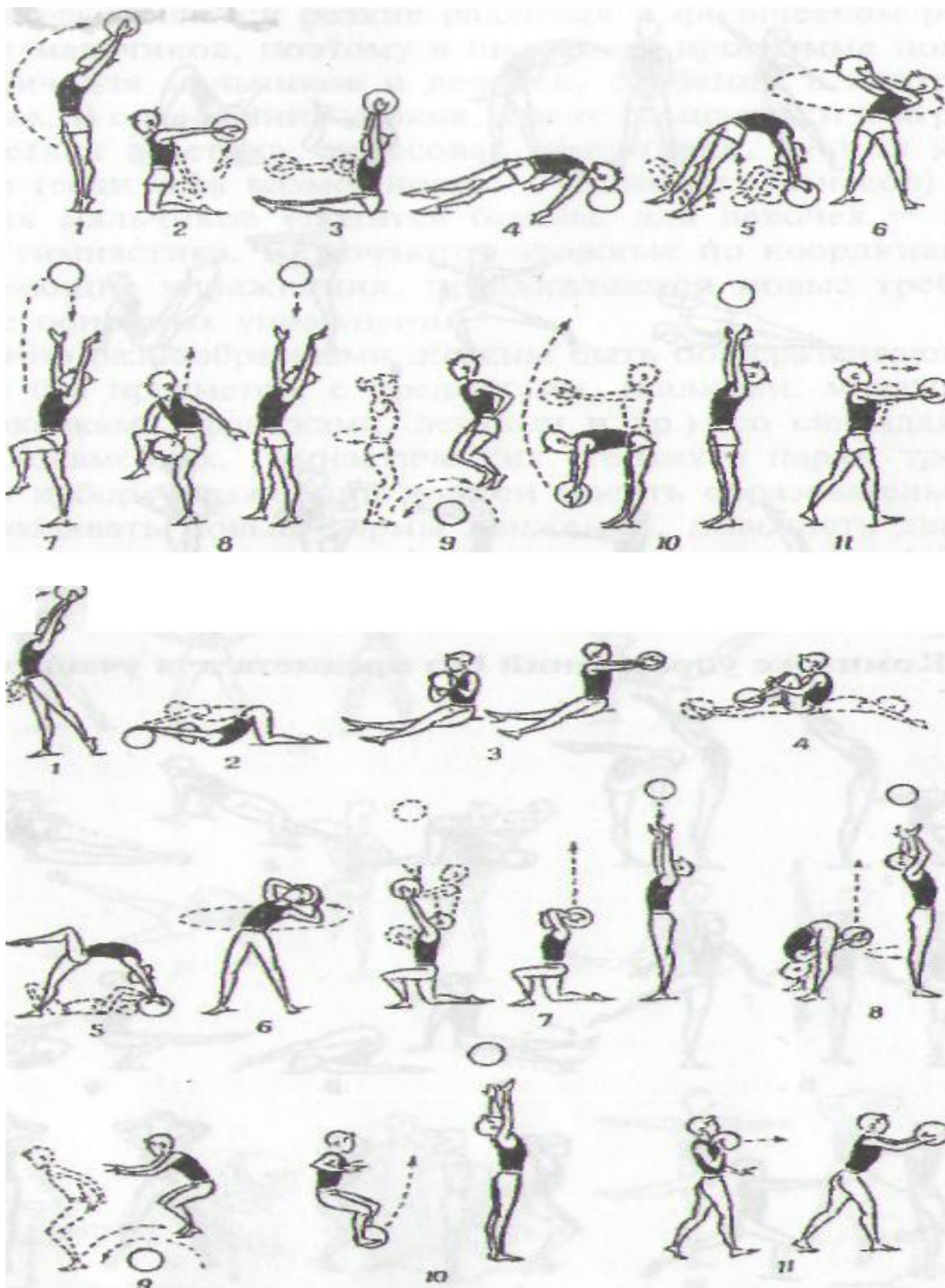
Dzyudo kurashining o`quv-mashq yig`inlarini o`tkazishda yig`in mashg`ulotlari muxim o`rin tutadi. Shuning uchun ham murabbiylarning dzyudochilarni har tomonlama o`rgangan holda mashg`ulotlarni tashkil etish va o`tkazishlarni katta ahamiyatga egadir.

Har bir mashg`ulot mazmunan va shaklan to`g`ri uyushtirilishi, sport mashg`ulotlari jarayonida uning turli vositalari jismoniy mashqlar tabiatning tabiiy omillari, gigienik shart sharoitlari va dzyudoga oid maxsus bilimlaridan o`z o`rnida foydalanishlari dzyudochilarning har tomonlama tayyorgarliklarini oshiradi. Yuqori malakali kurashchilar tayyorlashda mashg`ulotlarning har bir davr va qismlarga sportchilarning yuklanishi norma va darajalariga alohida e'tibor qaratish va unga amal qilish muvoffaqiyatlar garovidir.

Tajribali murabbiylar ish faoliyatini o`rganish va uni amaliyotda qo`llash, ilmiy tadqiqot ishlari natijalaridan foydalanish ishimiz samarasini yanada oshirishga xizmat qiladi.



1-ilova.Dzyudochilar bilan asboblarsiz bajariladigan mashqlar majmuasi



2-ilova. Dzyudochilar uchun og'ir to'p bilan bajariladigan mashqlar majmuasi



3-ilova. Dzyudochilar uchun juftlikda bajariladigan mashqlar majmuasi