

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI
TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA METODIKASI KAFEDRASI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETINING**

**“Yosh dzyudochilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalashda harakatli
o`yinlarning ahamiyati” mavzusida yozgan**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

**Bajardi: 5141900 jismoniy tarbiya va
jismoniy madaniyat yo`nalishi
bitiruvchisi 4 kurs talabasi
Xolmirzaev Ravshan Bozorovich
Ilmiy rahbari: xtsu Daminov I. A**

Termiz – 2013 yil

**YOSH DZYUDUCHILARNI JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASHDA
HARAKATLI O'YINLARNING AHAMIYATI**

MUNDARIJA

Kirish.....	3
 1 BOB. MASHG'ULOTLARNI REJALASHTIRISH MOHIYATI VA AHAMIYATI, UNING TURLARI	
1.1 Mashg'ulotlarni rejalashtirish mohiyati va ahamiyati.....	6
1.2 Mashg'ulotlar jarayonida modellashtirish asoslari.....	9
1.3 Rejalashtirishning noan'anaviy shakli.....	15
1.4 Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi va dam olishning zichlangan rejimi.....	17
1.5 Dzyudo murabbiylariga amaliy maslaxatlar.....	19
 2 BOB. DZYUDUCHILARNI JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASHDA HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI VA ULARNING FIZOLOGIK HUSUSIYATLARI	
2.1 Harakatli o'yinlarda kuch sifatleri va o'rgatish samaradorligi.....	22
2.2. Chidamlilik sifatlerini rivojlantirishda harakatli o'yinlarni o'ni.....	25
2.3 Yosh dzyudochilarda jismoniy sifatleri va ularning fiziologik xususiyatlari.....	33
Xulosa.....	40
Foydalanilgan adabiyotlari.....	41

KIRISH

Ishning dolzarbligi: Jismoniy tarbiya programmasida mamlakatimizdagi sportning eng yosh turlaridan biri dzyudo kurashi alohida o'rinni egallaydi. Shu o'rinda dzyudochilar tayorgarligijarayonini yanada takomillashtirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri bo'lib turibdi.

Ishning ob'ekti: Dzyudochilar tayyorlash o'quv mashulotlarini o'tkazish jarayoni.

Ishning predmeti: Dzyudochilarni tayyorlashda o'quv mashulotlarini o'tkazish tartibi va qoidolari.

Ishning maqsadi: Dzyudochilarni tayyorlashda o'quv mashulotlarini o'tkazish tartibi va qoidalarining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish va Dzyudochilarni tayorlash tizimida harakatli o'yunlarning tutgan o'rnini aniqlash. Yuqori malakali dzyudochilarni mashulotlarning o'ziga xos xususiyatlarini amaliyotga tatbiq etish.

Ishning farazi: Faraz qilindiki yuqori malakali dzyudochilarni tayorgarligini, mahalliy omillar va sharoitlarni hisobga olgan holda o'quv mashulotlarini samaradorligini oshirish mumkin.

Ishning ilmiy yangiligi: Surxondaryo viloyati sharoitida yuqori malakali dzyudochilarni tayorlashning nazariy va amaliy xususiyatlari bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

“Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish tugrisida qonun”, “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Unevirsiyada”, “Olpomish” va “Barchinoy” musobaqalari ko`zga tutilgan har tamonlama rivojlangan va ijtimoiy faol, Vatan himoyasiga tayyor bo`lgan yosh avlodni shakillintirishga qaratilgan dasturiy ko`rsatmalarni amalga oshirishda, har bir sport turini tarixini, uning uslubiyatini va musobaqa qoidalarining chuqur o`rgatish, maktab o`kuvchilarining va yoshlarni jismoniy tayyorgarligini yaxshilashda muhim ahamiyatga kasb etadi.

O'zbekistonda sportni rivojlantirish va Jahon miqyosiga olib chiqish masalasi juda katta etibor qaratilgan. Shu bois davlatimizda bir necha Jahon standartiga javob beradigan sport inshootlari haddini soliyapti. Vatanimizda Osiyo

va Jahon musobaqalarini o`tkazilishi ajab emaski. O`zbekiston aholisini sportga bo`lgan qiziqishini oshirish va sog`lomlashtirish yuliga qaratilgan.

O`zbekistonda mavjud uch bosqichli sport musobaqa tizimining dasturidan o`rin olgan dzyudo kurashi halqimiz yoshlari o`rtasida tez sur`atlar bilan rivojlanib borayotganligini amaliyotda ko`ramiz.

Dzyudo kurashi Olimpiya sport turlaridan hisoblanib, dzyudo birinchi marta Tokioda o`tkazilgan Olimpiya o`yinlarida 1964 yilda Olimpiya programmasiga kiritilgan. Hozirgi kunda Surxondaryo viloyat Dzyudo Federatsiyasi va Termiz Davlat Universiteti o`qituvchi-mutaxassisleri o`zlarining sermahsul mehnat faoliyati bilan talaba yoshlar o`rtasida dzyudo kurashini yanada ommaviy rivojlanishini ta`minlashda fidoiylik ko`rsatmoqdalar.

Termiz Davlat Universiteti Jismoniy madaniyat fakultetida 20 dan oshiq mutaxassislar ishlayotgan bo`lsa, shulardan 3 tasi dzyudo bo`yicha o`qituvchi-murabbiy hisoblanadi. Dzyudo sestiylari mashg`ulotlarida 600 dan ortiq o`g`il-qiz talabalar qatnashadilar. Ular orasidan O`zbekiston chempionlari va sovrindorlari etishib chiqqan. Jumladan Baxrom Arziev, Boxodir Boboniyozov, Suxrob Do`stov, Olim Xudoyqulov, To`lqin Valiev, Ilxom Daminov, Husan Hasanov, Abdurozzoq Ustaevlar va boshqalar. Universitet qoshidagi jismoniy madaniyat fakulteti prof-o`qituvchilarining ilmiy-metodik asoslarini, ya`ni qo`llanmalar va ommabop kitoblar yaratib yoshlarimiz orasida dzyudo sportini targ`ibot qilishda ham samarali ishlar qilmoqdalar:

Fakultetimizda ishlayotgan professor-o`qituvchilar universitet talabalari o`rtasida dzyudoning ommaviyligini ta`minlash bilan talabalarimizni ham jismonan, ham ma`naviy jihatdan tarbiyalashni o`zlarining bosh maqsadlari deb biladilar va shu ustida doimiy ish olib boradilar.

Sportning dzyudo turi o`smirlar o`rtasida ommalashib ketdi. Bu mamlakatimizda sport va jismoniy tarbiya mashg`ulotlari uchun qulay sharoitlar yaratilganligi tufayli rivojlanish imkoniyatiga ega bo`ldi. Bunda ysmirlarning sog`lom, chaqqon, kuchli va eng yaxshi polvonlar Evropa, Jahon chempionlari bo`lishga intilishlari muhim ahamiyatga egadir.

Mamlakatimiz dzyudochilarining halqaro maydonda o`z o`rinlari bor. Dzyudo bilan kichik yoshdan shug`ullanish lozim, chunki ayni shu davrdan kelgusida yoshlar sport mahoratining yuksalishi uchun poydevor bo`luvchi chaqqonlik, tezkorlik, epchillik va kuchlilik kabi fazilatlar samarali rivojlanadi va takomillashadi. Bundan tashqari, o`smirlar ko`proq taqlid qilish xususiyatiga ega bo`lib, murakkab texnik harakatlarni kattalarga nisbatan osonroq o`zlashtirdilar. O`smirlarni dzyudoga qiziqtirish uchun sport texnikasiga ko`ra kurash turlarini rivojlantirish katta ahamiyatga egadir.

1 BOB. MASHG`ULOTLARNI REJALASHTIRISH MOHIYATI VA AHAMIYATI, UNING TURLARI

1.1 Mashg`ulotlarni rejalashtirish mohiyati va ahamiyati

Sport trenirovkasini rejalashtirish - bu sport tayyorgarligi vazifalarini xalq etish shartlari, vositalari va uslublarini, sportchi egallashi lozim bulgan sport natijalarini oldindan kuzlashdir. Sportchilar tayyorgarligini to`g`ri rejalashtirish bu mazkur sportchilar kontingenti (yoki bitta sportchi) xususiyatlariining tahlilidan kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko`rsatkichlarni belgilash hamda ularni vaqt oralig`ida taqsimlashdir (V.P. Filin, H.A. Fomin, 1980). So`nggi paytlarda sport kurashida trenirovka jarayonini rejalashtirish tug`risidagi tasavvurlar ancha o`zgardi. Bu musobaqa qoidalariga ba`zi o`zgartirishlarning kiritilishi va Xalkaro kurash federastiyasining musobaqa bellashuvlari tomoshabopligiini oshirish bo`yicha qo`ygan talablari bilan bog`liq-hozirgi paytda katta tajriba materialini to`plangan, sportchilar tayyorgarligini yanada yuqori darajada sifatli rejalashtirish uchun ob`ektiv shart-sharoitlar yaratilgan.

Sportchilar tayyorgarligi jarayonini muvaffakiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqozo etadi: birinchidan, nagruzkalar hajmi va shiddatining keskin o`sishi (hozirgi zamon yuqori natijalar sportida nagruzkalar biologik meyorlar chegarasiga yakinlashmokda); ikkinchidan trenirovkaning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonning etakchi sportchilari tajribasida). Shu sababli trenirovka tuzilmasini optimallashtirish va optimal trenirovka dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga ega bulib qolmoqda (M.P. Matveev, 1977).

Trenirovka jarayonini rejalashtirish- bu birinchi navbatda turli davrlar uchun rejalar tizimini yaratish hisoblanadi. Bu davrlarda o`zaro bog`lik bo`lgan maqsadlar kompleksi amalga oshirilishi lozim.

Lare (mashg`ulot) trenirovka jarayonining elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida mashg`ulotlardan trenirovka kuni, ulardan - mikrostikl tashkil topadi, bir nechta mikrostikllar birlashmasi yangi, nisbatan mustaqil, trenirovka

jarayonining butun bo'lagi bulgan mezostikni hosil kiladi. Bir nechta mezostiklarning birlashmasi yanada yirik va nisbatan tugallangan tuzilma - makrostikni tashkil etadi (G.S. Iumanyan, 1984). Trenirovkaning mikro-, mezo- va makrostiklar kabi davrlarga ajralishiga qarab nagruzkalar o'lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari xamda uslublari o'zgaradi. Sport kurashida o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi: - istiqbolli - bosqich, davr, yil, bir qator yillar uchun; - kundalik - trenirovka mikroistikli uchun; - tezkor - bir mashg'ulot uchun. Kurashchilarning ko'p yillik trenirovkasiga mo'ljallangan rejani tuzishda sport kurashi rivojlanish yo'lining bashorati hamda musobaqalar qoidalaridagi o'zgarishlarga amal qilish lozim. Shu sababli trenirovka vositalari, hajmi va shiddati vazifalarining o'zgarishini nazarda tutish zarur. Istiqbolli reja butun o'quv guruhi kabi alohida har bir kurashchi uchun go'ziladi. Sport trenirovkasining umumiy (guruhli) rejasi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi; ko'p yillik trenirovka maqsadi va asosiy vazifalari; tayyorgarlik bosqichlari va trenirovka jarayonining bosqichlar bo'yicha asosiy yunalishi (asosiy vazifalari, ularning har bir bosqichdagi ulushi); sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi sport-texnik ko'rsatkichlar va nazorat meyorlari; pedagogik hamda tibbiy nazorat (V.P. Filin, H.A. Fomin, 1986).

Trenirovkaning istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalariga qo'llaniladigan vositalar va trenirovka iagruzkalarining batafsil bayoni kiritiladi.

Kundalik rejalashtirishda sport formasi dinamikasining ilmiy qonuniyatlari (yuzaga kelish, barqarorlashtirish va vaqtinchalik pasayishi) qo'llaniladi.

Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o'qish va mehnat tartibi, mashg'ulotlar mazmuni, soni va nagruzkalar o'lchamlarining umumiy yig'indisi, trenirovka nagruzkalariga bo'lgan reakstiyaning alohida xususiyatlari x;amda kurashchilar malakasi ta'sir etadi. Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, vositalar, uslublari, nagruzka hajmi va shiddatini aniqlashtirishni ko'zda tutadi. Trenirovka

mashg'ulotlari tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal trenirovka samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi.

Trenirovkaning tezkor rejasiga muvofiq, mashg'ulotlar konspekti tuziladi, unda tayyorlov (badan qizdirish) asosiy va yakuniy qismlar, takrorlashlar soni, tanaffuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qiliadi. Trenirovka jarayonida uchta davr: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davrlari ajratiladi.

Tayyorgarlik davrida trenirovkalar faol dam olishdan maxsus ishga, jismoniy sifatlarni keyinchalik ham rivojlaitirishga, kurash texnikasi va taktikasini egallash xam takomillashtirishga asta-sekin o'tishni ta'minlashga qaratilgan. Bu davrda sportchilarning oldinda turgan musobaqa davrida muvaffakiyatli faoliyat ko'rsatishi uchun mustaxkam poydevor yaratish lozim.

Tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari organizmning funkstional imkoniyatlarini oshirish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va kurashchi uchun zarur bulgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan, texnik-taktik harakatlarni egallash hamda takomillashtirish, ularni amalga oshirishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, iroda va ma'naviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat.

Trenirovkaning musobaqa davri maqsadi – musobakalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrningasosiy vazifalari yuqori darajada mashqlanganlikka ega bulish, texnik-taktik xarakatlarni keyinchalik ham mustaxkamlash xamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashishda bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish hamda mustahkamlash yuqori darajada jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga erishish nazariy bilmlarni kengaytirshdan iborat. Bu boskichda sportchilar, malakalariga qarab, mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etadilar.

Trenirovkaning o'tish davriga trenirovka nagruzkasining pasayishi xos buladi. Davrning asosiy vazifalari: salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish. Asosiy vositalar: sport o'yinlari, suzish va boshqalar. Tug'ri tuzilgan o'tish davri organizm

funkstional imkoniyatlarini keyinchalik ham rivojlantirish, kurashchining maxsus tayyorgarligini yaxshilash uchun kulay shart-sharoitlar yaratadi.

1.2 Mashg'ulotlar jarayonida modellashtirish asoslari

Utikomida ishlab chiqilgan usullar aniq shartlangan dinamik vaziyatlarda yoki modellashtirilgan o`quv olishuvlarida (yakusoku rensyu) takomillashtiriladi. Ko`pchilik kurashchilar bunday mashg'ulotlarga etarlicha baxr bermaydilar, biroq olishuvlarni modellashtirish utikomidan erkin olishuvlarga utishning (randori yoki kumite) ko`p mehnat talab qiluvchi oraliq zaruriy bosqichidir. Raqibning ko`z ilg'ab olishi qiyin bo`lgan harakatlarini sezish va javob berishni ishlab chiqish va ushbu vaziyatda zarur bo`lgan usulni qo`llash uchun eng qulay bo`lgan to`g'ri tabiiy stoykaga erkin va bir zumda o`tishni urganish juda muhimdir.

Agar dzyudochi bu davrda muvozanatdan chiqarish, burilishlar va kuch qo`llash nuqtasini tanlash kabi asosiy elementlarni yaxlit bir harakatga muvofiqlashtirishni o`rganmasa, keyinchalik erkin olishuvlar vaqtida u usullarni noanik bajaradi, stoyka buzi-lishi sababli tatamida beuxshov harakatlanadi, bu esa keyinchalik texnik-taktik mahoratni takomillashtirishda salbiy ta'sir kursatadi.

O`quv olishuvlarida ukening (usul puxtalashtirayotgan kurashchi) harakatlari torining (usulni puxtalashtirayotgan kurashchi) o`zini tutishi va javob qaytarish (reaktsiya) harakatlariga katta ta'sir kursatadi. Shu sababli birinchi bosqichda uke usullar va elementlarni puxtalashtirish uchun qulay bo`lgan stoykani qabul qiladi. Masalan, yon tomondan ikki oyoqdan chalish (okuriasibarai) usulini puxtalashtirishda uke, odatdagi stoykada g`olib, toriga kam yordam beradi.

Bu xolatda uke chap oyog'i bilan yon tomonga qadam tashlaydi, uning yoniga o`ng oyog'ini qo`yadi, bir vaqtning o`zida o`z gavdasini o`ng tomonga - muvozanatdan chiqarish tomoniga engashtiradi va usulni amalga oshirish uchun kulay bo`lgan stoykaga turadi. Ukening harakatlari sur'ati (temp) torining harakatlari sur'ati bilan mos kelishi juda muhim. Shunday qilib, agar uke torining harakatlarisiz bevaqt muvozanatdan chiqsa yoki tori chalmasidan oldin o`zi tatamiga yiqilsa, u o`z raqibiga yomon yordam ko`rsatgan bo`ladi.

Buning mohiyati o'z harakatini raqib harakatiga moslashtirish yoki o'z harakatiga javoban raqib harakatini keltirib chiqarish mahoratidadir. Biroq raqibning mahorati oshib borishi bilan bir-galikda, uke toriga kuchayib boruvchi faol qarshilik ko'rsata boradi.

Dzyudochilar tayyorgarligi darajasi oshib borishi bilan uquv olishuvlari (yakusoku rensyu) quyidagi tarzda murakkablashadi:

Tori (usulni bajaruvchi) va uke (passiv) o'rin almashadi, masalan har daqiqada, ya'ni uke toriga, tori esa ukega aylanadi.

Usulni puxtalashtirishning bunday oddiy yo'li urgatishning birinchi bosqichida qo'llaniladi.

Kim tori, kim uke ekanligini aniqlab o'tirmay, raqiblar usulni navbatma-navbat bajarish vaziyatini yuzaga keltirishadi.

Harakatlanish maydoni chegaralanadi. Mashg'ulot utikomini eslatadi.

Harakatlanish maydoni kengaytiriladi. O'quv olishuvlari sharoit-lari xakikiy olishuvlar sharoitlariga yaqinlashtiriladi.

Olishuvlar turli bo'y va og'irlikka ega bo'lgan dzyudochilar bilan o'tkaziladi.

Erkin mashg'ulotlar (erkin olishuvlar) Utikomi xamda o'quv olishuvlarida puxtalashtirilgan muvozanatdan chiqarish, burilishlar, aylanishlar, yaqinlashib kelish, kuchdan oqilona foydalanish, usullarni amalga oshirish va boshqalar kabi dzyudo elementlari erkin olishuvda (randori) takomillashtiriladi. Erkin olishuvda quyidagi muhim omillarni ajratib ko'rsatish mumkin:

1.To'g'ri stoyka va harakatlar erkinligi

To'g'ri stoyka harakatlar erkinligini, eng zarur vaziyatlarda qisqa vaqt ichida mushaklar kuchini namoyish etishni ta'minlaydi. Notug'ri stoyka esa ko'rashchini tang axvolga soladi, u raqibning barcha harakatlarini sezish va javob berish xamda galabaga erishish imkoniyatidan foydalana olmaydi.

So'nggi vaqtlarda kurashda musobaqalarda galaba kozonish uchun barcha vositalardan foydalanishga moyillik (tendentsiya) ko'zga tashlanmoqda, shu sababli ba'zan erkin olishuvlar musobaqaga aylanib ketmoqda. Randoriga nisbatan bo'lgan bunday munosabat stoyka va texnikani takomillashtirishda salbiy rol

o`ynamoqda. Mashg`ulotlar vaqtida kurashchilar raqibning xar qanday harakatiga javob berish imkonini beruvchi erkin stoykada bo`lishlari lozim.

Boshqacha aytganda, stoyka tabiiy bo`lishi kerak. Xatto ximoyalanish vaqtida ham kurashchi nafaqat oyoqda qattiq turishi, balki o`z harakatlarini raqib harakatlaridan avval bajarishga intilishi, irg`itishdan burilish orqali chiqib ketishi, toslarakatlari bilan og`irlik markazi xolatini o`zgartirishi, o`z vaqtida bo`shashishi va kuchayishi lozim. Ana shundagina mashg`ulot tug`ri uyushtirilgan bo`ladi.

2. Turli raqiblar bilan kurashish

Faqatgina to`g`ri stoykaning o`zi raqiblar ustidan g`alaba qozonish uchun etarli emas. Xar bir kurashchining o`ziga xos individual odati va o`z stoykasi bo`lib, ular uning bo`yi, og`irligi, gavda tuzilishiga bog`lik bo`ladi.

Barcha raqiblarni bir xil bajarilgan usul bilan irg`itish mumkin emas. Raqibning stoykasi, bo`yi, tayanch oyog`i xolati, usulni bajarish odati, o`ziga xos kuch qo`llash nuqtalarini xisobga olish zarur. Xar qanday raqibga qarshi muvaffaqiyat bilan kurashish uchun morfologiq jismoniy va boshqa sifatlar bo`yicha bir-biridan farqlanuvchi turli kurashchilar bilan shug`ullanish lozim. Agar kurashchi o`zi uchun noqulay bo`lgan raqiblar bilan shug`ullanishdan bosh tortsa, bu yomon natijalar keltirishi mumkin.

3. O`zi yoqtirgan shoh usullarni sayqallash (shlifovka)

Albatta, dzyudoning barcha usullarini takomillashtirib borish zarur va ma'qul yo`l. Biroq amaliyot ko`rsatishicha, kurashning barcha usullarini juda yaxshi (ideal) egallagan kurashchilar mavjud emas. Xatto ko`p yillik kurash tajribasiga ega bo`lgan kurashchi kam o`zi yoqtirgan ikki-uchta usul orqali o`zini yaqhol ko`rsatgandagina yaxshi ko`rashchi xisoblanadi. O`zi yoqtirgan yoki shox, (koronno`y) usullar agar dzyudochi boshqa kurashchilarning shox, usullariga taqlid qilmay, o`zining shaxsiy individual morfologiq jismoniy va boshqa xususiyatlarini xisobga olgan holda o`z usulini yaratgandagina samarali bo`ladi. Kurashchi kam deganda ikkita shok usulga ega bo`lishi lozim. Agar bellashuv vaqtida yuzaga kelgan muayyan bir shok usulni amalga oshirishning imkoni bo`lmasa, boshqa shok usuldan foydalanish zarur. Barqaror shakllangan shoh usul, uni har qanday

raqibga qarshi har qanday vaziyatda qo'llash mumkin bo'lishi uchun variativ rangbarang bo'lishi lozim.

Ana shu maqsadda xuddi o'sha yoqtirilgan usulning burilishlar, muvozanatdan chiqarish yo'llari va boshqa elementlarining turli variantlari puxtalashtirib boriladi.

4. Turli raqiblar bilan mashg'ulotlar o'tkazishning uch usuli

Mashg'ulotlarda o'z raqiblarini taxminan uch guruxga ajratish mumkinligini hisobga olish lozim. Shunga muvofiq mashg'ulotning uch usulini ajratib ko'rsatish mumkin.

O'zidan kuchliroq raqib bilan shug'ullanish

Kuchli raqib ko'proq irg'itishiga e'tibor bermay, kuchsizroq raqib qo'rquv, hadiksirash hissini engib, o'zidan kuchliroq raqibni irg'itishga harakat qilishi lozim. Biroq erkin mashg'ulotda kuch irg'itishi emas, o'z vaqtida, ko'zga ilinirilmas burilish va burish hamda muvozanatdan chiqarish natijasida yuzaga kelgan texnik irg'itish yuqori baholanadi.

Raqib xatoga yo'l qo'yishini kutish kerak emas. Kurashchining o'zi irg'itishni amalga oshirish uchun qulay vaziyatni yaratishi lozim. Muvaffaqiyatli amalga oshirilgan usuldan keyin ham, muvaffaqiyatsiz yakunlangan urinishdan keyin kam dzyudochi tufi xujumkor yoki ximoya stoykasiga tura bilishi lozim. Agar bo'shroq raqib o'nta o'rinishdan kech bo'lmaganda bittasida o'zidan kuchli raqibni irg'ita olsa, agar u o'zidan kuchli raqibning kujumkor harakatlardan gavdaning oddiy burilishi, son va qo'llar harakati orqali himoyalaniшни o'rgansa, murabbiy kuchli raqib bilan erkin kurashish bo'yicha topshiriq bajarildi, deb hisoblashi mumkin.

Teng kuchli raqib bilan shug'ullanish

Kuch va texnika jixatidan teng bo'lgan raqiblar bilan shug'ullanishga jiddiy e'tibor qaratish va o'zining jismoniy va ma'naviy-irodaviy sifatlarini namoyon qilish uchun bor kuchini sarflash talab etiladi. Shu bilan bir vaqtda, erkin mashg'ulot olishuvlari - bu musobaqa olishuvlari emas, shu sababli faqat g'alaba xaqida o'ylab o'zini keskin tutish lozim emas. Biroq shuni kam nazarda tutmoq kerakki, faqat bir raqib bilan o'ta uzoq davom etgan mashg'ulot kurashchining reaksiyasini, diqqat-e'tiborini susaytirib qo'yadi.

O`zidan kuchsizro raqib bilan shug`ullanish kuchsizroq raqib bilan kurashishda kuchli kurashchi o`zining texnik harakatlarini uning ishlash sur'ati bilan solishtiradi, o`nga usulni qo`llash uchun imkoniyat beradi. Zaif raqib bilan kurashda muvozanatdan chiqarish, burilishlar va usulni qo`pol kuch ishlatmasdan sof amalga oshirish texnikasi tekshirib ko`riladi. Agar raqib usulni texnik jixatdan to`g`ri qo`llasa, uning texnik harakatini mustaxkam himoyalanih yoki qarshi usul qo`llash bilan to`xtatish lozim emas.

Maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlar

Dzyudodagi texnik harakatlarga jismoniy va texnik xususiyatlardan raqibning o`zini tutishiga muvofiq ravishda oqilona foydalanish, uning kamchiliklarini qidirish va qisqa soniyalarda usulni samarali amalga oshirish uchun qo`lay dinamik vaziyatlarni yaratish kiradi.

Dzyudo kurashining go`zalligi taktik-texnik harakatlarning murakkabligi va rang-barangligidadir. Mahoratni oshirib borishda kurashchining markaziy asab tizimini katta miqdordagi bug`inlar guruhini chaqqon va muvofiqlashtirilgan ravishda boshqarishga tayyorlash mukim rol o`ynaydi. Aynan qo`shimcha mashqlar yordamida muvozanatdan chiqarishning eng maqbul yo`llari, mukammal (ideal) burilishlar puxtalashtiriladi, kuch qo`llash nuqtalari muvofiqlashtiriladi, usullarning to`g`ri andozalari (stereotip) yaratiladi. Jumladan, agar dzyudochi qo`llar va oyoqlar harakatini muvofiqlashtirishni bilmasa, dzyu-do texnikasi oqsab qoladi.

Dzyudoda usulni amalga oshirishning samaradorligi qo`llar harakati, gavda va oyoqlar burilishi, oyoq kaftlari yo`nalishi va boshqalarning uyg`unlashuviga bog`lik bo`ladi. Biroq dzyudo texnikasini o`rganishning birinchi bosqichida barcha harakatlar uyg`unligiga erishmsh qiyin. Shuning uchun ham avval burilishlar va oyoqlarni oqilona qo`yish ishlab chiqiladi, turg`un (statik) holatdagi qo`llar harakati belgilanadi. Keyin esa aynan shu elementlar birgalikda puxtalashtiriladi. Xotira harakatlar uyg`unligining aniqligini qayd qilib olishi uchun, texnik harakatlar avval sekinlashgan sur'atda, so`ngra esa tezlashtirilgan sur'atda takrorlanadi.

Shuning uchun ham yakka tartibda yoki raqiblar bilan birgalikda bajariladigan maxsus mashqlardan foydalaniladi. Masalan, kurak osha irg'itish (seynage) usulini o'rganishda quyidagi maxsus mashqlar tavsiya etiladi:

O'ng (chap) oyoq bilan oldinga qadam tashlab, o'ngga (chapga) burilishni o'zlashtirish.

Burilayotgan vaqtda chap (o'ng) qo'l bilan tortish va o'ng (chap) qo'l bilan ushlab olish yo'nalishini o'zlashtirish.

Sanab o'tilgan harakatlarni harakatsiz raqibda puxtalash-tirish.

Sanab o'tilgan harakatlarni asta-sekin tezlashib borayotgan harakatlarda puxtalashtirish.

Maxsus mashqlarni bajarish vaqtida quyidagilarni yodda tutish zarur:

Maxsus mashqlarning eng samarali va muvaffaqiyatli kombinatsiyalarini tanlab olish zarur.

Aynan bir mashqni uzoq vaqt davomida bajarish maqsadga muvofiq emas.

Maxsus mashqlar asosiy mashklarni bajarishdan oldin samarali qo'llaniladi. Ammo ularni erkin olishuvlardan so'ng usullarni bajarish ko'nikmalari buzilishini tiklash uchun ham qo'llash mumkin.

Namunaviy maxsus mashqlarni ko'rsatib o'tamiz: chalishni o'xshatish (imitatsiya) elka osha irg'itishni o'xshatish ; raqib bilan ushlab olishni o'xshatish; raqib bilan ichkari tomondan ilib olishni o'xshatish ; raqib bilan ilib olishni o'xshatish .

Eslatma! yotgan xolda kurashishning asosiy elementlaridan yotgan xolda kurashish usullarini o'rganish uchun samarali foydalaniladi.

1.3 Rejalashtirishning noan'anaviy shakli

1976 yilda D.A. Arosev tomonidan trenirovka yilini rejalashtirishning maxsus tayyorgarlikni shakllantirish tizimi deb ataluvchi noan'anaviy shakli taklif qilingan edi. Ushbu tizimda hamma tayyorgarlik vositalarini muvofiqlashgan holda rejalashtirish usullariga e'tibor qaratilgan, ya'ni trenerning sportchilar maxsus tayyorgarligini shakllantirish bo'yicha hamma xarakatlari stikli ko'zda tutilgan. Mazkur stikl tayyorgarlik maqsadlarini aniqlash, mavjud vositalarni tartibga solish, ularni vaqt oraligida taqsimlash va x.k. ni o'z ichiga oladi.

Trenirovka yilini rejalashtirishning noan'anaviy variant tuzilmasi ham boshqacha. U almashinadigan tuplash va amalga oshirish bosqichlariga bo'lingan va ular o'zaro almashinishi ko'riladi. Yilda asosiy musobaqalar kancha bo'lsa, bunday bosqichlar shuncha buladi. Bu bosqichlar ichida shuningdek ikkita turdagi mikrostikllar; asosiy va tartiblashtiruvchi mikrostikllar almashib turadi. Ularning bosqichdagi soni 3 dan 6 gacha atrofida o'zgarib turadi.

Noan'aiavny rejalashtirishning bunday shaklini takomillashtirish bo'yicha jadal olib borilgan ishlar sababli uning asosiy vazifalarini aniq ajratib ko'rsatish imkoni yuzaga keldi : sportchilarni yilning asosiy musobaqalariga tayyorlash maqsadlarini aniqlash, maqsadli mashg'ulot, mikrostikl, bosqich uchun maqsadli vazifalarni ishlab chiqish; trenirovka vazifalarini tartibga keltirish, yani ularni sportchilar tayyorgarligining turli tomonlarga (jismoniy, texnik-taktik, ruhiy, safarbarlik tayyorgarligi) yo'naltirilgan ta'sirini hisobga olgan holda tasniflash; hamma vazifalar guruhini ularning musobaqa faoliyati xususiyatiga yaqinligi darajasini hisobga olgan holda bir qatorga tizish (ya'ni ularning miqyosini aniqlash); trenirovka vazifalarini vaqt oralig'ida taqsimlash (ya'ni trenirovkani rejalashtirish, matnli hamda chizmalı rejalarini tuzish, bosqichlar, mikrostikllarni belgilab chikish va h-k.).

Trenirovka yilini rejalashtirish shu bilan tugallanadi. Keyin rejaga tuzatishlar kiritish va uni takomillashtirish, kuzda tutilgan rejani amalga oshirish boshlanadi. Hozirgi paytda sportchilar musobaqa oldi tayyorgarligini olib borishning ikkita usuli ajaratiladi: an'anaviy va noagganaviy. Musobaqa oldi tayyorgarligining

an'anaviy usuli (L.P. Matveev, 1964) xaftama-xafta ixtisoslashtirilgan trenirovka iagruzkalarining asta-sekin o`tib borishi bilan rejalashtiriladi.

Bevosita musobaqalar oldidan 1-2 kun dam olish beriladi. Bunda musobaqa boshlanishidan bir kun oldin bulajak bellashuvlar joyi, sport anjomlari va boshqa sharoitlar albatta sinab ko`riladi.

Musobaqa oldi tayyorgarligining noan'anaviy usuli (D.A. Arosyev, 1969; G.S. Tumanyan, 1973 va boshk-) "tebrangich" tamoyilga asoslanadi. Uning zaminida ikkita nazariy koida yotadi: a) I.M. Sechenovning faol dam olish fenomenini amalga oshirish; b) sportchilarning umumiy va maxsus ish qobiliyatini maromga keltirish imkoniyati. Ushbu tamoyilning amalga oshirilishi ikkita turdagi: asosiy va tartiblashtiruvchi mikrostikllarni almashtirib turish hisobiga erishiladi.

Bu ikkala mikrostikllar trenirovka davomiyligi, maksadi, vazifalari, uslublari, nagruzkalar dinamikasi mashg`ulotlarni tashkil qilish shakllari, kun tartibi, ovqatlanish va x.k. bo`yicha farq qiladi. "Tebrangich" tamoyiliga asoslanib tuzilgan musobaqa oldi tayyorgarligining chizmalari rejasi, masalan, kurashchilar uchun (G.S Tumanyan, 1983) 4-rasmda keltirilgan.

Rejalashtirish uchun quyidagi dastlabki ma'lumotlar qo`llanilgan: o`quv-trenirovka yig`ini davomiyligi - 14 kun, oldindan turgan turnir davomiyligi - musobaka dasturi, rejasi va shartlariga nisbatan mashg`ulotlarning ixtisoslashganlik darajasi; gorizontaliga - musobaka oldi tayyorgarlik va musobaka kunlari.

Xulosa kilib aytish mumkinki, trenirovkani va uni davrlashning uslubiy tamoyillari (L.P. Matveev, 1964), sportchilar tayyorgarligining zamonaviy tizimi (N.G. Ozolin, 1970; L.S.

Xomenkov, 1975; V.V. Kuznestov, A.A. Novikov, 1977), trenirovka jarayonini boshqarishni (Yu.V. Verxoshanskiy, 1970) ishlab chiqish hamda keyinchalik takomillashtirish, inson sport ish qobiliyatining fiziologik mexanizmlari tug`risidagi tasavvurlarni chuqurlashtirish quyidagi muhim muammo - trenirovkani dasturlashni hal etish uchun ob`ektiv shart-sharoitlar yaratadi. Yu.V. Verxoiganskiy (1985) ta`rificha, dasturlash - bu trenirovka jarayonini

rejalashtirishning yangi va yanada takomil-lashtirilgan shakli bo`lib, u sportchi vaqti hamda energiyasini optimal sarflagan holda oldinga qo`yilgan vazifalarning hal etilishni ta`minlaydigan qandaydir o`ziga hos tamoyillarga muvofiq hamda u yoki bu bosqich doirasida vositalarni tanlash hamda ularning mazmunini tartiblashtirishni ko`zda tutadi.

1.4 Mashg`ulot jarayonining uzluksizligi va dam olishning zichlangan rejimi

Sport mashg`uloti jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy momentlar bilan xarakterlanadi:

1. Mashg`ulot jarayoni tanlangan sport turida kamolotga erishish maqsadida butun yil bo`yi va ko`p yillar mobaynida surunkasiga davom etadi:

2. Navbatdagi har bir mashg`ulotning ta`siri bundan ilgarigisining «izi» ustiga boradi:

3. Mashg`ulotlar o`rtasidagi dam olish intervali ish qobiliyatini tiklash va o`stirishning umumiy tendensiyasini kafolat-laydigan darajada bo`lib, goho ish qobiliyati qisman tiklanib etmay turib mashg`ulot o`tkazishga ham yo`l qo`yiladi.

So`nggi ikki moment ayrim ma`noda baxsli bo`lib, shuning uchun izoh talab qiladi. Navbatdagi har bir mashg`ulotning ta`siri ilgarigisining «izi» ustiga qo`shilishi haqida gapirilganda «iz» so`zini organizmda mashg`ulotlar natijasida yuzaga keladigan va oqibat natijada sportchi organizmining ish qobiliyati yuksalishida, uning fazilatlari, malakalari va mahoratlarining rivojlanishida o`z ifodasini topadigan ijobiy o`zgarishlar (fiziologik, bioximik va morfologik o`zgarishlar) deb umumiy-lashgan ma`noda tushunish kerak. Demak, ikkinchi momentning ma`nosi mashg`ulotlar orasidagi intervallarning haddan tashqari o`zaytirib yuborilishiga yo`l qo`ymaslikdan, ilgarigi ta`sir etishlar natijasi saqlana borishini ta`min etishdan va shu yo`l bilan sport faoliyatida uzluksiz yuksalish uchun shart-sharoit yaratishdan iboratdir.

Uchinchi momentning ahamiyati yuqorida sistemalilikning umumiy prinsipi tahlil etilishi munosabati bilan yo`lakay tushuntirib o`tilgan edi. Bunda sport

mashg`ulotlari vaqtida yukla-ma bilan dam olishni almashtirib turish sistemasining o`ziga xos tomonlarini ta`kidlab o`tish kerak. Gap shundaki, sportchining mashg`ulotlari hamma vaqt faqat ish qobiliyati to`la tiklangan va «o`ta tiklangan» sharoitda o`tkazilavermaydi. Vaqt-vaqti bilan ish qobiliyati hali to`la tiklanmagan sharoitda bir necha mashg`ulotlar samarasini jamlashga yo`l qo`yiladi. Buning ma`nosi oranizmga alohida yuksak talab qo`yish va natijada navbatdagi dam olish vaqtida ish qobiliyatini juda yuksak darajaga ko`tarishdir. Keyingi yillardagi sport amaliyotida va eksperimental ma`lumotlar mashg`ulot yuklamalarining bunday rejimi ma`lum sharoitlarda rastional hisoblanish mumkin ekanligidan dalolat beradi (L.I.Abrosimova, I.G.Ogolstov va boshqalar). Bunda charchoqni tamomila qoldirish uchun etarli dam olish, sportchining oldindan mashq ko`rganligining yuqori bo`lishi, puxta tibbiy-pedagogik nazorati albatta shartdir.

Shunday qilib, umumiy qoida - navbatdagi har bir mashg`ulotda sportchini ish qobiliyatini to`la tiklab va «o`ta tiklab» bo`lgandan keyin boshlash - sport mashg`ulotida maxsus xususiyatga ega bo`ladi. Bu erda mazkur qoida har bir mashg`ulotga alohida tadbqiq etilishi shart bo`lmay, balki bir necha mashg`ulotlardan iborat mashg`ulotlar seriyasiga tadbqiq etiladi. Bunda ana shu seriyalar jamlangan ulkan bitta yuklama hisoblanadi. Bu seriyadagi mashg`ulotlarning miqdori va ular o`rtasidagi intervallarning kattaligi ko`pgina shart-sharoitlarga, jumladan, mashg`ulotning davr va bosqichlariga bog`liqdir.

Mashg`ulot jarayonining bunday zichlanishi tufayli mashg`u-lotlarning umumiy miqdori anchagina ortib, ayrim vaqtlarda (etarli darajada yuksak malakali sportchilarda) haftasiga 6 ta va undan ortiq martaga etadi, albatta. Bunda barcha mashg`ulotlar asosiy emas va yuklama jihatidan teng bo`lmaydi. Ularning ba`zilari olg`a tomon odimlashga, ya`ni sportchilarning yangi marralarni egallashlariga xizmat qilib, ularga eng yuksak mashg`ulot talablari qo`yiladi. Birinchi sport razryadi bo`yicha natija ko`rsatgan yosh sportchilar bilan har kuni bir martalik mashg`ulot o`tkazilsa (haftalik mikrostikllar juda ham kam holda 1-2 marta o`tkaziladi).

Yuqori malakali sportchilarda bunday rejim oldingi natijani ushlab turishi mumkin. Shuning uchun ular bilan har kuni 2-4 mashg'ulot o'tkazilsa, haftada 4-7 mashg'ulot katta yuklama bilan o'tkazilishi kerak. Boshqa ba'zi mashg'ulotlar esa qo'shimcha ahamiyatga ega bo'ladi. Asosiy mashqlar agar ular chidamlilikni tarbiyalashga ko'proq qaratilgan bo'lmasa, odatda umumiy ish qobiliyati tiklangan va ortgan sharoitda olib boriladi. Qo'shimcha mashg'ulotlar esa g'oyat xilma-xil sharoitlarga o'tkazilishi mumkin, chunki ularning ma'lum qismidan hatto dam olishning faol formasi sifatida ham foydalaniladi.

1.5 Dzyudo murabbiylariga 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'iylilikni 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, 30 sekund-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 mahguslotlar 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.

II BOB. DZYUDUCHILARNI JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASHDA HARAKATLI O`YINLARNING O`RNI VA ULARNING FIZOLOGIK HUSUSIYATLARI

2.1 Harakatli o`yinlarda kuch sifatleri va o`rgatish samaradorligi

Harakatli o`yinlar insonning hayotiy faoliyatida muhim – kashf etadi. Standart mazmundagi vazifa, ko`satma yoki mehnat va sport mashqlarini bajarish kishini tez toliqtiradi. Lekin, shunday vazifa va mashqlarni o`yin jarayonida ijro etish odamning ruhiyatiga ijobiy ta`sir etib, charchash muddatini orqaga suradi. Shuning uchun sport mashg`ulotlarida, ayniqsa yosh sportchilarni dastlabki tayyorlashda turli mazmunga xos harakatli o`yinlardan foydalanish alohida amaliy ahamiyatga egadir.

Harakatli o`yinlar boshqa faoliyatga qaraganda shaxsning qobiliyati va o`ziga xos xususiyatini keng ochib beradi. Maxsus tanlangan sport o`yinlar, dzyudochiga kerak bo`ladigan umumiy va tezkor chidamlilikni oshiradi. O`yinlar davomida shakllangan harakat tezligi va koordinastiyasi, musobaqa vaqtida to`siqlarni muvoffaqiyatli engib o`tishda muhimdir.

O`yinlar o`zining hammabopligi (universalligi), ko`p funkstionalligi va keng ta`sirchanligi bilan hilma – hil toifalarga bo`linadi. Jumladan, jismoniy sifatlarni, nutqni, talaffuzni, merganlikni, tadbirkorlikni, hisobni va hakozi hislatlarni rivojlantiruvchi o`yinlar shular jumlasiga kiradi. Lekin, qanday o`yin bo`lmasin, unda harakat elementi yoki harakatlar majmuasi mavjud bo`ladi.

Harakatli o`yinlar o`z mazmuni va mohiyati jihatidan sport o`yinlaridan tubdan farq qiladi. Harakatli o`yinlar sport o`yinlari kabi maxsus tayyorgarlik, muayyan musobaqa qoidasi, sport kiyimi, muddati, maydoni, ishtirokchilar tarkibi kabi aniq chegaralangan me`yoriy omillarni talab qilmaydi. Faqat bittagina harakatli o`yinni turli joyda, vaqt davomida, kiyimda tarkibda (soni va yoshi jihatidan) o`ynash mamkin. Eng muhimi harakatli o`yin davomida kuzatiladigan erkin va ixtiyoriy harakatlanish (nostandart harakat yo`nalishi, qichqiriq, hushchaqchaqlik va hokozi) ijobiy emltional holatni (reakstiyani) yuzaga

keltiradi. Ushbu holat esa o'z navbatida sport mashg'ulotida (yoki standart mashqlar seriyasini ijro etganda) tezroq vujudga keladigan charchash asoratlarini "chetlab" o'tishga yoki kechroq paydo bo'lishiga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, yuqorida qayd etilgan harakatli o'yinlarga hos mulohazalar ularning jismoniy tarbiya va sport borasidagi salohiyatni belgilab beradi. Demak, yosh sportchilar ni tayyorlashda harakatli o'yinlarni, jumladan xalq milliy o'yinlarining ahamiyati beqiyosdir.

Ma'lumki, harakatli o'yinlar turli xalq va elatlarning rasm – rusumi, udumi, an'analari hamda etnogenetik xususiyatlarini ifodalaydi. Shuning uchun ham bu harakatli o'yinlarni ko'pincha xalq o'yinlari deb yuritiladi.

Qadimgi mutaffakkir olimlar va pedagoglar insonda saxiylik, rostgo'ylik, vatanparvarlik xissiyoti, raqibga nisbatan hurmat va tabiatni ezozlash kabi xislatlarni aynan milliy o'yinlar ta'sirida tarbiyalash imkoni yuqori ekanligini e'tirof etganlar. Bu borada, ayniqsa, o'zbek xalq harakatlari o'yinlari turli hayotiy muhim odatlarni, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish qudratiga egadir. Xalq o'yinlari shu xalqning kashfiyotidir. Shuning uchun ushbu o'yinlar uning ongida, ro'zg'or ishlarida, oila va mahalla tarbiyasida faol o'rin egallaydi. Harakatli o'yinlar, shu jumladan xalq milliy o'yinlari noyob qadriyat sifatida faqatgina mamlakatimiz o'z mustaqilligiga erishgandan keyingina qayta tiklanib, hozirgi kunda aholi, ayniqsa o'quvchi yoshlar o'rtasida keng va jadal ommalashib bormoqda.

Xalq harakatli o'yinlari ilmiy ob'ekt sifatida borgan sari tadqiqotchi olimlar e'tiboridan mustahkam o'rin egallamoqda.

So'nggi yillarda sportchilarni tayyorlash, harakat malakalari va jismoniy sifatlarni shakllantirishda harakatli o'yinlar o'ta samarali vosita ekanligini isbotlovchi talaygina ilmiy adabiyotlar nashr etilgan. Lekin, shu bilan bir qatorda yosh voleybolchilarni tayyorlashda, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish imkoniyatlarini ochib beruvchi ilmiy tadqiqotlar o'ta chegaralangan. Zamonaviy sport o'yinlarida jismoniy sifatlar, texnik va taktik mahoratni shakllantirish uchun o'yin uslublaridan qanchalik ko'p va

mohirona foydalanilsa, shunchalik muvofiq sportchilarning qobiliyatlari va mahorati yuqori saviyada o'sishi mumkin. To'g'ri bir qaraganda sport o'yinlari o'zi o'yinlardan iborat bo'lib, yana turli o'yinlardan foydalanish "ortiqcha yukday" ko'rinadi. Lekin, bunday tushuncha batamon noto'g'ri. Chunki, pedagogika, fiziologiya va psixologiya fanlariga oid ilmiy ma'lumotlarga asosan jismoniy sifatlar, texnik – taktik malakalar va boshqa qobiliyatlarni rivojlantirishda an'anaviy ixtisoslashtirilgan va standart mashqlarni qo'llash, ayniqsa dastlabki o'rgatish jarayonida yosh shug'ullanuvchilarni tez charchashiga, qiziqishini susayishiga olib keladi. Harakatli o'yinlar esa, aksincha, bolaning emostional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, charchash alomatlarining vujudga kelishi "orqaga" suriladi, eng asosiysi bolaning irsiy (genetik) qobiliyatlari hamda yangi harakat malakalari paydo bo'lishi mumkin. Agar, voleybol o'yiniga mos harakatli o'yinlar saralab olinsa va bu o'yinlar voleybol to'pi bilan ijro etilsa samara yanada yuksakroq bo'ladi. Bunday o'yinlarga masalan, "To'p uzat – o'tir", "To'p uzatib estafeta yugirish", "To'pga to'siq qo'y" va boshqa shunga o'xshash o'yinlarni kiritish mumkin.

Sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini shakllantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati va ularning afzalligi qator ilmiy – uslubiy adabiyotlarda qayd etilgan. Harakatli o'yinlar nafaqat jismoniy sifatlarni muvoffaqiyatli shakllantirishga qodir, balki aniq mo'ljalga olish, aniq harakat, diqqat kabi xislatlarni ham samarali rivojlantirishi mumkin.

Shunday ixtisoslashgan o'yinlar borki, ularni muntazam qo'llash natijasida yosh sportchilarning maxsus jismoniy sifatlari va texnik tayyorgarligining taraqqiy etish sezilarli darajada ancha oson kechadi.

Harakatli o'yinlar bo'yicha O'zbekistonda etakchi mutaxassis – olimlar turli yo'nalishdagi harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish masalalariga oid qator tavsiyalar berib o'tishgan. Jumladan, ularning fikricha harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishda bir qator masalalarga e'tibor berish maqsadga muvofiq.

1. O'quvchilarning jismoniy barkamolligi, salomatligini yaxshilanishiga, chiniqishiga, tana a'zolari va umumiy ish qobiliyatining o'sishiga yordam berish;

2. Erkin harakat qila olish imkonini bera oladigan bilimlar va hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish;
3. Ruhiy, aqliy, kasbiy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish;
4. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash;
5. Jasurlik, topqirlik, zukkolik, tadbirkorlik xislatlarini rivojlantirish shular jumlasidandir.

Olimlar texnik tayyorgarlikni o`stirishda harakatli o`yinlarning afzalligini aytib o`tishgan bo`lsada, bu borada muayyan tadqiqot ishlari o`tkazilmaganligi yoki o`tkazilgan bo`lsa ham ayrim sport turlari bo`yicha amalga oshirilganligi ko`zga tashlanadi. Harakatli o`yinlarni muntazam va qoidali tashkil etish jismoniy tarbiyani rivojlantirishning muhim omili bo`lishi tabiiy. Bunday o`yinlar bolalarning jismoniy rivojlanishini yo`lga qo`yishda, o`smir va yoshlarning alohida sport turlariga oid turli harakatlarini takomillashtarishga hizmat qiladi.

2.2 Chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda harakatli o`yinlarni o`rni

Ma'lumki uzoq davom etadigan harakat faoliyati sekin – asta ish qobiliyatini susayishiga olib keladi va charchash asoratlari vujudga keltiradi. Bioenergetik resurslar kamayadi, yurak – qon – tomir, nafas olish, mushaklar, MNS faoliyatlari passivlashadi. Lekin, mashqlar oralig`ida yoki mashg`ulotlardan so`ng dam olish natijasida organizmning funkstional faoliyati, shu bilan birga ish qobiliyati ham asta – sekin tiklana boshlaydi. Funkstional imkoniyat dairasida yoki navbatma – navbat biroz ko`p va biroz kam (hajm va shiddat jixatidan) beriladigan nagruzka, organizmning shu nagruzkaga moslasha borishiga olib keladi, ish qobiliyati dastlabki darajasidan orta boradi. Shu bilan bir qatorda katta hajmli va katta shiddatli mashg`ulotlarni me'yoridan ortiq qo`llash zo`riqish, chuqur charchash kabi salbiy oqibatlariga olib keladi.

Ish qobiliyati ko`pchilik tadqiqotchilar tomonidan turlicha talqin qilinadi. Chunonchi, taniqli rus fiziologining fikricha, ish qobiliyati bu muayyan harakat faoliyati yo ko`p yo kam muddat va sifat doirasida ijro etilishiga aytiladi. «Ish

qobiliyati» - bu organizm va uning organlari funkstional holati hamda imkoniyatlarini yuksak darajada amalga oshirish qobiliyatidir. Ish qobiliyatini ular «odamni muayyan faoliyat jarayonida ma'lum vaqt davomida va samaradorlik darajasida ish bajarish qobiliyatidir» deb talqin qiladilar.

Ko'p yillik sport jarayonida malakali sportchilarni tayyorlash samaradorligi dastlabki o'rgatish bosqichini qanday tashkil qilinishiga va shu bosqichni qanchalik rejali amalga oshirilishiga bog'liqdir. Sport zihiralarini tayyorlash amaliyotida shunday vaziyatlar ustunligi kuzatiladiki, yosh sportchilar bilan mashg'ulotlar olib boruvchi ayrim trenerlar dastlabki o'rgatish bosqichiga jiddiy e'tibor qaratishmaydi. Ular qisqa muddat ichida malakali sportchi tayyorlash niyatida, o'rgatuvchi va takomillashtiruvchi (trenirovka) mashqlarni qo'llash chastotasi va shiddatini oshiradilar, bolalarning jismoniy va funkstional imkoniyatlari ko'pincha e'tiborga olmaydilar. Natijada hajm va shiddat jixatidan muvofiq me'yoridan orttirilgan mashg'ulot (mashqlar) yuklamalari shug'ullanuvchi bolalar organizmida salbiy funkstional o'zgarishlar olib keladi, ichki organlar (mushaklar, yurak-qon tomir tizimi, o'pka, buyrak, jigar va hokozo) faoliyatida zo'riqish va o'ta charchash alomatlari vujudga keladi. Boz ustiga na trenerlar amaliyotida, na BO`SMLarda mo'ljallangan dasturlarda mashg'ulotlar yuklamalaridan so'ng bolalar organizmining funkstional holatini tiklovchi, ish qobiliyatini kuchaytirivchi mashqlar yoki boshqa tadbirlar (sauna, massaj, autotrening, vitaminoterapiya va hokozo) e'tiborga olinmagan.

Nagruzka (yuklama), organizmning shu nagruzkani ko'tara olish imkoniyati, charchash, zo'riqish, ish qobiliyati va uni tiklanish hususiyati kabi tushunchalar bir – biriga uzviy bog'liq bo'lgan atamalar, charchash va zo'riqish atamalarini vujudga kelish muddatini uzaytirish yoki tiklanish muddatini qisqartirish yo'llarini izlash va amalga joriy etish ish qobiliyatini shakllanishiga olib keladi. Albatda, buning uchun qo'llaniladigan jismoniy va texnik – taktik mashqlar hajmi hamda shiddati sportchi organizmi shu yuklamani ko'tara olish darajasidan hiyol yuqoriroq bo'lib, ko'p yillik trinirovka jarayonida yuklamani oshira borish to'lqinsimon prinstipga

asoslanishi kerak. Qanday bo`lmasin ushbu jarayonni boshqarish muntazam nazorat qilishni va natijalarni ilmiy tahlil ostiga olishga taqozo etadi.

Nagruzka (yoki yuklama) deganda muayyan harakat faoliyatining (yoki treniroka mashg`uloti) hajmi, shiddati, davom etishi va qaytarilish chastotasining organizmga bo`lgan ta`siri tushiniladi. Shu ta`sir natijasida organizmda yuz beradigan funkstional o`zgarishlar esa shu nagruzkaning ta`sir etish darajasini belgilab beradi. Demak nagruzkanig “tashqi” ko`rsatkichlari (hajmi, shiddati va hokoza) va “ichki” ko`rsatkichlari (MNS, yurak, qon – tomir, nafas olish va hokoza) mavjud bo`ladi.

Statik nagruzka o`zining hajmi va shiddati jihatidan organizmning funkstional faoliyatiga turlicha ta`sir ko`rsatadi. Kichik hajmli, katta shiddatga beriladigan statik nagruzka, masalan, yurak faoliyatiga keskin ta`sir kiladi. Yurakning ritmik faoliyatini buzadi, uning mushaklarini zo`riqtiradi, puls va nafas olish tezlashadi.

O`rtacha yoki katta hajmli va kichik shiddatda ijro etiladigan statik nagruzka esa yurak faoliyatini asta – sekin moslashishiga zamin yaratadi.

Sport amaliyotida «ish qobiliyati» sportchining yuksak jismoniy va texnik – taktik tayyorgarligining uyg`unlashganligini anglatadi. Demak, sport musobaqalarida yuqori natijaga erishish jismoniy sifatlar hamda texnik va taktik malakalarning shakllanganlik darajasiga bog`liq. Har- xil sport turlari bo`yicha o`tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidolari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o`z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi» ga ega bo`lsa, unga muvoffaqiyat shunchalik «kulib» boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatini sifat va samaradorlik darajasini ko`p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor – kuchga bo`lgan chidamkorlik, sakrashga bo`lgan chidamkorlik, «texnik – taktik chidamkorlik» va hokozolar) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma`lumki ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so`z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo`lsa, masalaning mohiyati va pirovard «magizi»

boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadali integral natijasi sport mahoratining muayyan taqdirini belgilab beradi.

Maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik sport mahoratni shakllantirish va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez – tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilarni organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmni nagruzkaga bo'lgan aks javobi riakstiyasi) ob'ektiv ravishda baholanmasligidadir. Shuning uchun ham o'quv trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy nagruzka (jismoniy mashqlar)ning shug'ullanuvchilar organizmining funkstional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu nagruzkani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi.

Mamlakatimiz miqiyosida, yosh dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligini oqilona tashkil qilishni ilmiy asoslanib berish bunday tayyorgarlik qonuniyatlari va tamoyillari, tavsiflari hamda musobaqa faoliyati me'yorlarini ishlab chiqish hamda amalga oshirishni taqozo etadi. Bu trenirovka nagruzkalari me'yorlarini chuqur ishlab chiqish bilan bog'liq.

Malakali sportchilarni tayyorlashda harakat funkstiyasining ikki, bir – biriga uzviy bog'liq tomoniga alohida e'tibor qaratiladi:

- sportchini texnik – taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish;
- sportchi jismoniy sifatlarini tanlangan sport turi hususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'lig'ini (sportchini ham)

shakillantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Albatta, “Katta” sportda bu ham zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan trenirovka uslubiyati malakali sportchilarni tayyorlash hamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirish ehtimoldan holi emas. Chunki, har bir sport turining o`ziga hos va o`ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko`proq kuch – tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati etakchi rolni o`ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo`ladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma`lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi – ko`pmi, lekin muhim “ulushi” mavjud bo`ladi.

Yuqorida qayd etilgan fikr va mulohazalar sportning dzyudo turlarida, ayniqsa, yaqqol ko`zga tashlanadi.

Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy tarbiya va sportga bo`lgan extiyojini oshirish uchun maktab jismoniy tarbiya shakli, vosita va uslubiyatini takomillashtirish zaruriyatini tug`diradi

Malakali dzyudochilarni tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta`kidlab, ushbu jarayonni texnik mahoratni shakllanishida asosiy omil bo`lib xizmat qilishini ko`rsatib o`tganlar.

Tezkor – kuch va maxsus chidamkorlik sifatlarni rivojlantirishga yo`naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug`ullanish natijasida dzyudochilarning texnik – taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarli darajada shakllanishi mumkinligini tadqiqot asosida isbot qilib berganlar.

Kuch va tezkorlik – kuch chidamkorligi sifatlarini yosh sportchilarda juda extiyotkorlik bilan rivojlantirish zarurligi, katta yuklamaga ega mashqlar bilan bu sifatlarni zo`rma – zo`raki o`stirishga intilish salbiy oqibatga olib kelishi ehtimoldan holi emasligini takidlab o`tilgan.

Hozirgi jahon sportidagi ko'rsatkichlarni jadal ravishda yangilanib borayotganligi, yosh sportchilarni tayyorlashni yangi, yanada samarali vositalarini, uslublarini va shakllarini izlashni taqozo etadi.

Yuqorida qayd etilgan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, yosh dzyudochilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning texnik malakalarini shakllanishida muhim ahamiyat kashf etadi. Demak, yuqori malakali dzyudochilar tayyorlashda maxsus jismoniy sifatlar ularning asosiy o'yin malakalarini takomillashishida muhim o'rinni egallar ekan.

Avvaldan isbot qilinganki, kuch va tezkorlik sifatlarini o'zaro muvofiq tarzda shakllantira borish sportchini tayyorgarligiga ijobiy ta'sir e'tadi.

So'z jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir – biriga bog'lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada tezkor – kuch sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir.

Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida Jismoniy sifati hal qiluvchi muhim man'ba bo'lib hisoblanadi. Masalan, voleybolda to'r ustidan hujum zarbasini ijro etish uchun tezkor – kuch sifati ushbu malaka muvoffaqiyatini ta'minlovchi omildir; dzyudoda esa mazkur sifat hujum yoki qarshi hujum usullarini qisqa vaqtda katta kuch bilan qo'llashda asqotadi. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga ko'ra dzyudo bo'yicha Jahon, Olimpiya, Ovro'pa, Osiyo, va boshqa xalqaro musobaqalarda g'alabaga erishishgan aksariyat dzyudochilar yuksak darajada rivojlangan tezkor – kuch qobiliyatiga ega bo'lganlar.

Dzyudo turlarida chidamkorlik sifati ham g'alabaga etaklovchi asosiy manbalardandir. Ayniqsa dzyudoga oid maxsus chidamkorlikning o'rni beqiyos. Sportning yakka dzyudo turlarida texnik mahoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri bu o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor – kuch asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan ushbu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o'z etakchiligini namoyish etadi. Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifatiga bevosita bog'liqligi isbotni

talab qilmaydi. Yu.V.Verxoshanskiyning kuzatuvlariga qaraganda, erkin dzyudo bo'yicha Jahon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari olishuvning 3 – davrida o'z samarasini keskin susaytirgan. Ushbu vaziyat ana shu dzyudochilarning maxsus chidamkorligi yuqori darajada shakllanmaganligiga e'tibor qaratadi. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, texnik mahorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamkorlik sifati alohida o'rin egallaydi.

Ma'lumki, maxsus chidamkorlik umumiy chidamkorlik yaxshi rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan.

Maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun dzyudochi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida, hatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etishi kerak bo'ladi. Umumiy chidamkorlik o'rtacha shiddatda ko'p hajmli mashqlarni (uzoq masofaga chopish, eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish va hakazo) surunkasiga bajarish asosida shakllantiriladi.

Dzyudochilarni tayyorlashda va texnik mahoratni shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir. Yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik qobiliyatiga ega bo'lgan dzyudochi “most” holatidan keskin halos bo'lish, egilib ko'tarib tashlash kabi texnik malakalarni mohirona ijro etishga muyassar bo'ladi.

Egiluvchanlik asta – sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa bu sifat keskin yuqolib ketishi yoki susayishi mumkin. Dzyudoda qo'llaniladigan usullar (texnik) malakalarni o'zi egiluvchanlikni shakllantirib boradi. Lekin, buni o'zi ushbu sifatni to'laqonli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin – asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi. Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish extiyotkorlikni talab qiladi. Zo'rma – zo'raki yoki keskin tarzda qo'llangan mashqlar mushak, pay, bo'g'imlarni shikastlanishiga, hatto og'ir jarohatlarga olib kelishi mumkin .

Malakali dzyudochilarni tayyorlashda, bundan tashqari chaqqonlik va kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv – trenirovkav jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli dzyudochilarni tayyorlash garovidir.

Zamonaviy voleybolda samarali o'yin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishishi faqat o'ta shakllangan jismoniy tayyorgarlik evaziga amalga oshirilishi mumkin. Voleybolchilar uchun esa jismoniy sifatlarning ichida eng e'tiborlisi sakravchanlik va sakrash chidamkorligidir. Aynan shu sifatlarning aksariyat o'yin malakalarining samarali ijro etilishiga ta'sir ko'rsatadi.

Lekin, bunday xulosadan voleybolchilar uchun boshqa jismoniy sifatlarni ahamiyati kamroq degan fikr kelib chiqishi mumkin emas. Aksincha, tezkor harakatlanish, kuch bilan zarba berish, ish qobiliyatini tushirmasdan uzoq vaqt malakalarni samarali bajara olish qobiliyatlari ham etakchi o'rin turadi. Shuning uchun sport tayyorgarligi jarayonida tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlariga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir. Chunki, ushbu sifatlarning etarli darajada rivojlangan bo'lishi sport mahoratining samarali shakllanishiga olib keladi. Boshqacha qilib aytganda, bu sifatlarning sport maxoratini tez va mukammal o'sishi uchun eng zarur poydevordir.

Tezkor – kuch va maxsus chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug'ullanish natijasida dzyudochilarning texnik – taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarlik darajada shakllanishi mumkinligini tadqiqot asosida isbot qilib berganlar.

Kuch va tezkorlik – kuch chidamkorligi sifatlarini yosh sportchilarda juda extiyotkorlik bilan rivojlantirish zarurligi katta yuklamaga ega mashqlar bilan bu sifatlarning zo'rma – zo'raki o'stirishga intilish salbiy oqbatlarga olib kelishi ehtimoldan holi emasligi alohida ta'kidlab o'tilgan.

Jismoniy sifatlarni texnik mahoratga va musobaqa jarayoniga chambarchas bog'liq ekanligini ta'kidlaydi. Olimlarning fikricha, jismoniy sifatlarning qanchalik

yuqori darajada shakllangan bo'lsa sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi.

Harakatli o'yinlar asosida o'tkaziladigan emostional muhitli darslar – harakat faolligini oshiradi, bolalar kamroq charchaydilar, ularning organizmi esa ma'lum funkstional yuklamalarga tayyorlanib boradi.

Vertikal sakrash misolida malakali voleybolchilarning tezkorlik – kuchlilik sifatini «zarbdor» uslubda rivolantirish imkoniyati afzal ekanligini ko'rsatib o'tgan. Uning fikricha «portlovchi» kuchni rivojlantirishda ushbu uslubdan foydalanish yaxshi natija beradi, lekin bunday mashg'ulotlarni musobaqadan 10 – 12 hafta avval 3 martadan o'tkazib turish lozim.

Voleybol elimentlari bilan qo'shib o'tiladigan jismoniy tarbiya darsini kichik sinf o'quvchilari jismoniy tayyorgarligiga ta'sir etish darajasini o'rganish natijasida Zuoza Aureliyus – Kazis Kazevich (1989) shunday xulosaga keldiki, aniq maqsadga yo'naltirilgan voleybol darslari nafaqat yosh o'quvchilarni tarbiyalashda samarali vosita bo'lib hisoblanadi, balki voleybol to'garagiga dastlabki tanlov asosida qabul qilish va ularning o'yin ixtisosligini bashorat yordamida belgilab olish imkonini beradi.

2.3 Yosh dzyudochilarda jismoniy sifatlari va ularning fiziologik hususiyati.

Malakali sportchilarni tayyorlash va dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab toki sport mahoratini takomillashtirish bosqichigacha davom etadi. Shu ko'p yillik muddat ichida sportchilar to'liqsimon yo'nalishda ortib boradigan mashqlar hajmi va muddatiga mos nagruzkalarga ko'nikib boradilar. Jismoniy sifatlari va texnik – taktik malakalarning shakllanishi yil davomida turli testlar yordamida muntazam nazorat qilinib boradi. Bunday tartiblar rasmiy ravishda barcha o'quv trenirovka dasturlaridan joy olgan. Lekin, ushbu dasturlarda ham, sport amaliyotida ham shu testlarni bajarishga sarflanadigan fiziologik (bioenergetik) potensial deyarli e'tiborga olinmaydi. M: ma'lum yoshli sportchi 30 m yugurish yoki dzyudoda “maneken”ni 30 s da “qoqib” tashlash, nafas olish yoki yurak tizimiga qanchaga

tushishi yoki shu testlarni bajarganda qancha O_2 va SO_2 almashinishi hamda yurak necha marta qisqarishi mumkinligi haqida hech qanday rasmiy hujjatlar mavjud emas. Vaholanki, harakat testlarini qo'llashda shu testlarning fiziologik qiymatini bilish muhim amaliy ahamiyatga ega.

Ma'lumki sport mashg'ulotlarida texnik – taktik malakalarga o'rgatish turli hajm va shiddatda qo'llaniladigan mashqlar yuklamasini nazorat qilish, umuman sportchilarni tayyorlashda shug'ullanuvchilarning fiziologik reakstiyasini e'tiborga olish juda zarur jarayondir. Chunki, o'rgatishda ham, trenirovka jarayonida ham sportchilarning funkstional imkoniyatlari doimiy nazoratda bo'lmasa, katta nagruzkalar organizmni zo'riqishga, kichik hajmli va shiddatli nagruzkalar esa uni shakillanishini susayishiga sabab bo'ladi. Binobarin, o'quv – trenirovka jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda texnik – taktik tayyorgarlikni shakillantira borishda fiziologik reakstiyalar ko'rsatgichlariga e'tibor qaratish har bir mashqning fiziologik qiymatini bilgan holda undan foydalanish yuqori malakali sportchilar tayyorlashning muhim shartlaridan biridir.

Sport trenirovkasi, xususan tezlik – kuch sifatlarining fiziologik asoslari ko'pgina ilmiy va o'quv adabiyotlarida a'zaldan o'z ifodasini topib kelgan. Olimlar o'zlarining yirik ilmiy va o'quv asarlarida jismoniy sifatlarini, jumladan tezlik – kuch sifatlarini rivojlantirishda organizmda ro'y beradigan holatlarni, barcha fiziologik o'zgarishlarni atroflicha tahlil qilib berganlar. Ularning fikriga ko'ra harakat malakalarning shakillanishi va jismoniy sifatlarning rivojlanishi bilan bir qatorda shug'ullanuvchilar organizmining funkstional imkoniyatlari ham shakllana boradi.

Kuch sifati mushaklarning taranglanish darajasiga bog'liq bo'lib, bu asosan muskul tolalari tuzilishi, yo'g'onligi, rivojlanganligi hamda ularning qisqarishi davomida kechadigan biokimyoviy va fiziologik omillariga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning qisqarish, bo'shashish faoliyatida modda almashinuvi nixoyatda katta ahamiyatga ega. Jumladan, muskul tolalarining kuchli va tez qisqarish darajasi qon tomirlardagi kislorod, oqsil, uglevod, yog', mineral tuzlar, vitaminlar, mikroelementlar va boshqa oziqlarni birikkan holda bioenergiya ajratishi bilan

belgilanadi. Bu jarayonda aerob (O_2 o'z vaqtida ta'minlanishi) va anaerob (O_2 – siz jarayon) omillar hamda uglevodni glikogenga parchalanishi adenozinuch fosfat va kreatinfosfat kabi moddalarning reakstiyaga kirishi hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Lekin, o'g'il bolalarda 8 yoshdan 9 yoshgacha o'ng qo'l kuchi ustunligi kuzatilgan bo'lsa, 10 yoshdan boshlab o'g'il bolalarda, qiz bolalarda esa 7 yoshdan 19 yoshgacha o'ng va chap qo'l kuchida simetrik hodisa kuzatilmaydi. Aslida inson organizmi faoliyatida, jumladan uni ijrochi organlarining funkstional faoliyatida assimetrik ustunligi bo'lishi kerak. Ya'ni, misol uchun, o'ng qo'l etakchi bo'lganida uning kuchi chap qo'lga nisbatan ustun bo'lishi lozim.

Balog'at yoshidagi bolalar jinsiy jihatdan qanchalik tez rivojlanib borsa, shunchalik kuch sifati ustunlik qilib borar ekan. Binobarin, kuch sifatini aks ettiruvchi ko'rsatkichlarning tez yoki sust rivojlanishi pastroq yoshiga qarab emas, balki biologik yoshga qarab belgilanishini e'tirof etish lozim.

Kuch – tezlik va kuch – tezlik chidamliligi sifatlarini yosh sportchilarda juda ehtiyotkorlik bilan rivojlanish zarurligini ta'kidlangan. Katta hajm va shiddatda ijro etiladigan mashqlar yordamida bu sifatarni zo'rma – zo'raki rivojlantirish o'ta salbiy oqibatlarga olib kelishi, hatto chuqur patologik o'zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkun .

Kuchning fiziologik xususiyatlari

Kuchning fiziologik xususiyatlari shu bilan ajralib tu-radiki, bunday sifat ko'rsatkichga yo'llaydigan mashqlar ba-jarii) tanada morfologik, biokimyoviy hamda fiziologik o'zgarishlarning o'zaro uyg'unlashib rivojlanishiga olib kela-di. Kuch deganda odatda odamning tashqi qarshilikni engishi yoki unga nisbatan muskullarningtaranglashishi, kuchlanishi bilan javob berishi tushuniladi. Kuch muskullar qisqarishi-ni amalga oshiradigan nerv jarayoaparining xususiyatlari hamda muskullarda mavjud bo'ladigan qisqaruvchi oqsillar miqdori bilan belgilanadigan ko'rsatkichdir. Muskul qisqarishiga qan-chalik ko'proq harakat birligi jalb qilinsa, kuch shunchalik yuqori (ko'p) bo'ladi. Buning uchun yana qisqarishni ta'minlaydigan qo'zg'alish tegishli motoneyronlarni qamrab olishi kerak. Bir vaqtning o'zida bunday qo'zg'alish faqat tegishli motoneyronlarnigina ishg'ol qilib, juda

keng suratda tar-qatmagan bo'lishi kerak. Aks holda agonist va antagonist muskullar ishini aniq bajarish (koordinatsiya) qiyin bo'ladi.

Kuchning rivojlanishida (vegetativ) avtonom nerv ti-zimining trofik funktsiyasi ham salmoqli o'rin tutadi.

Kuchning yuzaga kelishida har bir harakatda qancha nerv-muskul birligining qatnashayotganligi va bunda muskullarning o'zaro kelishib ishlashi muhim ko'rsatkich bo'lib, hisoblanadi. Bulardan tashqari, muskullarda yuzberadigan biokimyoviy, morfoloqik, fizioloqik mukammallashuv ham kuchning rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Maxsus mashq qilish natijasida kuch davomli mashg'ulotlardan keyin dastlabki holatga qaraganda 3-4 marta ko'payishi (ortishi) mumkin.

Kuchni o'lchashda muskullar kuchlanishiga (taranglashuviga) amal qilish qabul qilingan, ya'ni muskul kuchlanishini aniq-lab, uning umumiy kuchi haqida xulosa chiqarish mumkin.

XIX asrdayoq muskul qancha yo'g'on bo'lsa, uning shuncha kuchli bo'lishini Veber aniqlagan. Yana shu narsa aniqlan-ganki, muskullarning yo'g'onligidan qat'i nazar agar ular-ning tolalari patsimon shaklda joylashgan bo'lsa kuchli, parallel holda bo'lganida esa nisbatan kuchsizroq bo'ladi.

Sportchida muskul qancha yo'g'on bo'lsa, uning massasi shuncha ko'p bo'ladi. Veber qonuniga asosan bunday odamda umumiy tana kuchi ham shunga yarasha yuqori bo'ladi. Sportchilarni tana massasiga qarab xar xil og'irlik kategoriyalariga gu-ruhlash aynan mana shu qonuniyatga asoslangan.

Yuqoridagilardan tashqari muskul kuchi uning har bir tolalariga keladigan nerv impulslari xususiyatlari bilan aniqlanadi. Avvalo, uning umumiy kuchi qo'zg'alish impuls-larining muskul tolalarini qanchalik darajada keng qamrab olishiga bog'liq. Agar muskulni tashkil qilgan tolalarning xar biriga etib kelgan impulslar ularni bir yo'la qo'zg'a-lishga uchratsa (sinxronizatsiya) u shuncha kuchli qisqaradi. Lekin har xil ob'ektiv sabablarga ko'ra muskul tolalarida-gi sinxron qisqarish doim yuqori darajada bo'lavermaydi. Doimiy suratda mashq

qilish, professor N.V.Zimkinning aniqlashicha, muskul tolalari va harakat birliklarida qis-qarishning sinxron holda bo'lishini ta'minlar ekan.

Tezlikning fiziologik xususiyatlari

Dastavval shu narsani ta'kidlash kerakki, tezlikning fiziologik xususiyatlari kuchnikiga qaraganda ancha murak-kab va hali bu borada ko'p narsalar oxirigacha o'rganilmagan.

Tezlik deganda ma'lum jismoniy ishni maksimal darajada qisqa vaqt ichida bajarish tushuniladi. Teatikning amalga oshirilishida nerv markazlarida bo'ladigan qo'zg'alish va tor-mozlanish jarayonlarining almashinish tezligi va bu bilan bogliqbo'lgan biokimyoviy o'zgarishlar, mashq qilish tufayli labillikningtobora oshib borishi muhim ahamiyatga ega.

Mashqqilish natijasida ma'lum harakatning amalga oshi-shida qatnashadigan muskullar xronoksiyasi bir-biriga mo-nandlashib boradi.

Tezlikning fiziologik asoslari bo'lib quyidagilar xizmat qiladi:

- 1) harakat birliklarida labillikning oshib bo-rishi va shunga mos ravishda tegishli muskul va nerv tolalarida qo'zg'alish tezligining ham oshishi;
- 2) muskul tolalari qisqarishi uchun ketgan vaqtning kamayishi;
- 3) nerv markazlarida qo'zgalish jarayoniningtezlashishi;
- 4) muskul birligi va uning atohida tolalari orasida bo'ladigan qo'zg'alish jarayonining sin-xronizastiyalanishi;
- 5) muskullarbo'shashishiningtezlashmshi. Mashq qilish yo'li bilan tezlikni oshirish kuchga nisbatan sekin ko'payib boradi, masalan, A.N.Korobkov va N.V.Zimkinlar sportchilar qancha mashq qilmasin, tezlik dastlabki holga qaraganda ko'pi bilan 1,5-2,0 baravar oshishini aniklashdi.

Sportchi harakatiningtezligi uchta o'lchov bilan belgi-lanadi, bular harakat reakstiyasining boshlanishi uchun ketgan vaqt (latent yoki yashirin davr), alohida olingan bitta harakatning amalga oshirilishi uchun ketgan vaqt va nihoyat, ma'lum vaqt birligida amalga oshiriladigan harakat soni.

Chidamlilikning fiziologik xususiyatlari

Chidamlilik deganda kishining ish qobiliyati oshib char-chashga bardosh berish xususiyati tushuniladi. U organizmda mashq qilish tufayli ro'y beradigan bir qator fiziologik va biokimyoviy jarayonlarning mukammallashuvidan kelib chiqadi. Bunday mukammallik jismoniy faoliyatda nerv markazlari va harakat birliklarida tarkibiy, biokimyoviy va funkstional o'zgarishlarga bog'liq. Chidamlilik umumiy, tezlik ishlatilib bajariladigan ishlarda kuzatiladigan chidamlilik hamda statik ish bajarishda bo'ladigan chidamliliklarga bo'linadi.

Umumiy chidamlilik kishining davomli dinamik ishni qancha vaqt ichida amalga oshira olishi bilan tavsiflanadi. Bu xildagi chidamlilik chopish, suzish, velosport, chang'i sporti, eshkak eshishlarda kuzatilib, unda nerv-muskul, vegetativ a'zolar hamda bo'g'imlarda yuz beradigan tarkibiy, biokimyoviy va funkstional o'zgarishlar o'zaro uyg'unlashgan bo'ladi. Mashq qilish natijasida umumiy chidamlilik bir necha o'n baravar oshishi mumkin.

Tezlik ishlatilib bajariladigan ishlarda chidamlilikni harakat surati aniqlaydi, qancha tez harakat qilinsa, shuncha tez charchash sodir bo'ladi. Mashq qilish tufayli bu xildagi chidamlilik 1,5-2,5 baravar oshishi mumkin, xolos.

Statik ish bajarishda kuzatiladigan chidamlilik asosan ko'tariladigan og'irlikning statik kuchlanish mikdoriga bog'liq. Bu ko'rsatkichlar bilan chidamlilik orasida giperbola egri chizig'i asosida bog'lanish bor, masalan, ko'tariladigan yuk qastcha og'ir bo'lsa, uni ushlab turish shuncha qisqa bo'ladi va hokazo. Mashq qilish natijasida statik chidamlilik (maksimal og'irlik ko'tarishning 50% ga teng yukni ushlab turish) birnecha 10% ga oshishi mumkin.

Chidamlilikning fiziologik asoslariga quyidagilar kiradi: 1) nafas olish va qon aylanish a'zolarining takomillashish darajasi (yurakning sistolik va minutlik hajmi, nafas olishning minutlik hajmi); 2) zahira energiya manbai va uni ishlatish yo'llari (aerob va anaerob jarayonlarning hissasi); 3) harakat va vegetativ a'zolarining koordinatsiya qilinishi; 4) termoregulyatsiya jarayoni takomillashuvining nerv va gumoral yo'llar bilan amalga oshirilishi.

Chaqqonlikning fiziologik xususiyatlari

Chaqqonlik asosan kuch, tezlik va chidamlilikning oʻzaro bogʻlanishli holda rivojlanishidan, uygʻunlashuvidan kelib chiqadi. Chaqqonlikning yuzaga kelishida markaziy nerv sistemasining holati muhim ahamiyatga ega. Davomli suratda chidamlilikni koʻpaytirish uchun mashq qilish nerv jarayonning harakatchanligini oshiradi, natijada muskullarning tezlik bilan qoʻzgʻalishdan tormozlanishga va tormozlanishdan qoʻzgʻalishga oʻtish hollari kuzatiladi.

Kuch, tezlik, chidamlilik va chaqqonlik bir-birini toʻldirib turadigan, biri rivojlanganda ikkinchisi qarab turmaidigan jarayonlardir. Shuning uchun maxsus mashq qilish yoʻli bilan harakatning bitta sifat koʻrsatkichi mukammallashtirilsa, qolganlari ham tegishli holda taraqqiy qiladi. Ammo baʼzi bir maxsus mashqlar bir xil sifat koʻrsat-kichni kuchaytirsam, ikkinchisini pasaytiradi. Masalan, shtanga koʻtarish bilan mashq qilgan sportchilarda kuch oshib, uning uzoq masofalarga yugurishda chidamliligi oshmaydi (muskul massasining oshib borishi tufayli).

Mashq qilishning toʻxtatilishi bilan harakatning sifat koʻrsatkichlari asta-sekin yoʻqolib boradi. Dastlab tezlik, keyin chidamlilik va eng oxirida kuch kamayib boradi. Bir sutka davomida harakatning sifat koʻrsatkichlari oʻzgarib, ortib yoki kamayib turadi (15-30%).

XULOSA

Xulosa qilib, kuch va kuch chidamliligi , tezkor – kuch, maxsus tezkor – kuch hamda maxsus tezkor – kuch chidamliligini ifodalovchi ko`rsatkichlar qayd etildi. Ya'ni dzyudochilarda muvozanat saqlash funkstiyasi muntazam qo`llanilgan aylanma tezlanishlar ta'sirida ancha yuqori darajada shakllandi. Binobarin dzyudochilarga nisbatan qo`llanilgan yo`naltirilgan jismoniy va vestibulofunkstional tayyorgarlik mashqlarini o`ta samarali ekanligidan dalolat beradi.

Jismoniy sifatlar va vestibulyar analizatori funkstiyasini shakllantirishga yo`naltirilgan mashqlar majmuasi dzyudochilar texnik mahoratini oshishiga sabab bo`ldi. Dzyudo olishuvlarida surunkali qo`llanib turadigan “qoqib” tashlash usuli texnik jihatdan yuqori darajada shakllangan.

Pirovardida shuni ta'kidlash zarurki, dzyudochilar jismoniy, texnik va vestibulofunkstional tayyorgarligini shakllantirish maqsadida tanlab olingan umumiy va ixtisoslashtirilgan mashqlar majmuasi malakali dzyudochilarni tayyorlashda o`ta muhim ilmiy – amaliy ahamiyatga ega ekanligi o`tkazilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov I.A. O`zbekiston XXI asrga intilmoqda. Toshkent. 1999
2. O`zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida» gi qonuni (Yangi taxrirda) Toshkent 2000.
3. O`zbekiston Respublikasi Prezidentining «O`zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasini tuzish to`g`risida» gi PF-3154 sonli farmoni. Toshkent 2002 yil 24 oktyabr.
4. «Kadrlarni tayyorlash milliy dasturi to`g`risida» O`zbekiston Respublikasining qonuni. Toshkent 1997.
5. Ibrohimov O`.I. Sport psixologiyasi. Toshkent. «Yangi asr avlodi» 2004.
6. Sh.Qurbonov, A. Qurbonov «Jismoniy mashqlarning fiziologik asoslari» Toshkent. 2003.
7. Timofeeva E.A. Podvijnnye igrы s detmi mladshego doshkolnogo vozrasta. M. 1986
8. Usmonxo`jaev T.S. 1001 o`yin. T. Ibn Sino 1990
9. Usmonxъjaev T.S., Murodxъjaeva G.Sh. Narodnye podvijnnye igrы. T. Ukituvchi 1968
10. Usmonxo`jaev F.S, Xo`jaev F. Harakatli o`yinlar. T.O`qituvchi 1992
11. Abdullaev A., Xongeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent. 2005 y.
12. S.M Vaystixovskiy Kniga trenera M 1971
13. I Azimov, Sh. Sobitov Sport fiziologiyasi Toshkent 1993
14. Ibrohimov O`.I. Trenerlik kasbi. Toshkent 2005.
15. Salomov R.A Sport mashg`ulotlari nazariyasi Toshkent. 2005
16. O.V Gonchakrova yosh sportchilarning qobiliyatlarini rivojlantirish. Toshkent 2005
17. A.A Istomin Dzyudo . Toshkent 1993
18. Kerimov F.A «Sport kurashi» Toshkent 2005
19. Toshpulatov J.T «O`zbek kurashi» Ibn Sino 2001

Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat ta'lim yūnalishi 4-bosqich talabasi Xolmirzaev Ravshanning «Yosh dzyudochilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalashda harakatli o'yinlarning ahamiyati» mavzusida bajargan bitiruv malakaviy ishiga

XULOSA

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportga davlat siyosati miqyosida e'tibor qaratilishi, ayniqsa O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A. Karimovning "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish to'g'risida"gi Farmoni bugungi kun sportida alohida ahamiyat kashf etmoqda.

Shu bilan bir qatorda ilmiy asoslangan texnologiyalar asosida iste'dodli sport zahiralarini tayyorlash, millat genofondini asrash, oilada, jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ma'nan va jismonan barkamol avlodni tarbiyalash bugungi kun sportini dolzarb masalalaridan biridir. Yosh avlodni har tomonlama, aqliy, axloqiy va jismoniy jihatdan rivojlantirishda ayollar sporti asosiy o'rinlardan birini egallaydi.

Ko'p yillik sport jarayonida yosh dzyudochilarni tayyorlash samaradorligi dastlabki o'rgatish bosqichini qanday tashkil qilinishiga va shu bosqichni qanqalik rejali amalga oshirilishiga bog'liqdir. Sport zahiralarini tayyorlash amaliyotida shunday vaziyatlar ustunligi kuzatiladiki, yosh dzyudochilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalashda harakatli o'yinlarni ahamiyati ayrim murabbiylar dastlabki o'rgatish bosqichiga jiddiy e'tibor qaratishmaydi. Ular qisqa muddat ichida yosh dzyudochilarni tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanish kam qo'llashadi.

Ilmiy rahbar:

I.A Daminov

Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat ta'lim yūnalishi 4-bosqich talabasi Xolmirzaev Ravshanning « Yosh dzyudochilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalashda harakatli o'yinlarning ahamiyati » mavzusida bajargan bitiruv malakaviy ishiga

T A Q R I Z

Iste'dodli sport zahiralarini tayyorlash, millat genofondini asrash, oilada, jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ma'nan va jismonan barkamol avlodni tarbiyalash bugungi kun sportini dolzarb masalalaridan biridir.

Yosh dzyudochilarni tayyorlash samaradorligi dastlabki o'rgatish bosqichini qanday tashkil qilinishiga va shu bosqichni qanqalik rejali amalga oshirilishiga bog'liqdir. Sport zahiralarini tayyorlash amaliyotida shunday vaziyatlar ustunligi kuzatiladiki, yosh dzyudochilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalashda harakatli o'yinlarni ahamiyati ayrim murabbiylar dastlabki o'rgatish bosqichiga jiddiy e'tibor qaratishmaydi. Ular qisqa muddat ichida yosh dzyudochilarni tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanish kam qo'llashadi.

Natijada hajm va shiddat jihatidan muvofiq me'yoridan ortirilgan mashg'ulot yuklamalari dzyudo bolalar organizmida salbiy funkstional o'zgarishlarga olib keladi. Ichki organlar faoliyatida zo'riqish va o'ta charchash alomatlari vujudga keladi.

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

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

Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat ta'lim y`nalishi 4-bosqich talabasi Xolmirzaev Ravshanning « Yosh dzyudochilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalashda harakatli o`yinlarning ahamiyati » mavzusida bajargan bitiruv malakaviy ishiga

T A Q R I Z

Ko`p yillik sport jarayonida yosh dzyudochilarni tayyorlash samaradorligi dastlabki o`rgatish bosqichini qanday tashkil qilinishiga va shu bosqichni qanqalik rejali amalga oshirilishiga bog`liqdir. Sport zahiralarini tayyorlash amaliyotida shunday vaziyatlar ustunligi kuzatiladiki, yosh dzyudochilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalashda harakatli o`yinlarni ahamiyati ayrim murabbiylar dastlabki o`rgatish bosqichiga jiddiy e`tibor qaratishmaydi. Ular qisqa muddat ichida yosh dzyudochilarni tayyorlashda harakatli o`yinlardan foydalanish kam qo`llashadi.

Natijada hajm va shiddat jihatidan muvofiq me'yoridan ortirilgan mashg`ulot yuklamalari dzyudo bolalar organizmida salbiy funkstional o`zgarishlarga olib keladi. Ichki organlar faoliyatida zo`riqish va o`ta charchash alomatlari vujudga keladi.

Tajribali va yaxshi trener uzoq vaqt ishlagan trener emas, balki maksimal darajada sermaxsul 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.

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

Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat ta'lim yūnalishi 4-bosqich talabasi Xolmirzaev Ravshanning «Yosh dzyudochilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalashda harakatli o'yinlarning ahamiyati» mavzusida bajargan bitiruv malakaviy ishiga

T A Q R I Z

Iste'dodli sport zahiralarini tayyorlash, millat genofondini asrash, oilada, jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ma'nan va jismonan barkamol avlodni tarbiyalash bugungi kun sportini dolzarb masalalaridan biridir.

Yosh dzyudochilarni tayyorlash samaradorligi dastlabki o'rgatish bosqichini qanday tashkil qilinishiga va shu bosqichni qanqalik rejali amalga oshirilishiga bog'liqdir. Sport zahiralarini tayyorlash amaliyotida shunday vaziyatlar ustunligi kuzatiladiki, yosh dzyudochilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalashda harakatli o'yinlarni ahamiyati ayrim murabbiylar dastlabki o'rgatish bosqichiga jiddiy e'tibor qaratishmaydi. Ular qisqa muddat ichida yosh dzyudochilarni tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanish kam qo'llashadi.

Mashg'ulotlarda shiddat jihatidan me'yoridan ortirilgan mashg'ulot yuklamalari bolalar organizmida salbiy funkstional o'zgarishlarga olb keladi. Ichki organlar faoliyatida zo'riqish va o'ta charchash alomatlari vujudga keladi.

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

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

Termiz olimpiya zaxiralari
kolleji murabiy ;

O`taev R. Q