

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ЗАХИРИДДИН МУХАММАД БОБУР НОМИДАГИ
АНДИЖОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ
3 курс “А” гуруҳ талабаси
ОСТАНАЕВ СУХРОБНИНГ

МАВЗУ: Ёш дзюдочиларни жисмоний сифатларини
тарбиялашда ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти.

РЕФЕРАТИ

Бажарди:

Останаев Сухроб

Қабул қилди:

З.Жумакулов

**МАВЗУ: ЁШ ДЗЮДОЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШДА
ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ.**

РЕЖА:

- 1. КУЧ СИФАТЛАРИ ВА ЎРГАТИШ САМАРАДОРЛИГИ**
- 2. ЧИДАМЛИЛИК СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА
ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ЎРНИ**
- 3. ЁШ ДЗЮДОЧИ БОЛАЛАРДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИ ВА
УЛАРНИНГ ФИЗИОЛОГИК ҲОЛАТИ.**

ХУЛОСА

1. КУЧ СИФАТЛАРИ ВА ЎРГАТИШ САМАРАДОРЛИГИ

Ҳаракатли ўйинлар инсоннинг ҳаётий фаолиятида муҳим – кашф этади. Стандарт мазмундаги вазифа, кўсатма ёки меҳнат ва спорт машқларини бажариш кишини тез толиқтиради. Лекин, шундай вазифа ва машқларни ўйин жараёнида ижро этиш одамнинг руҳиятига ижобий таъсир этиб, чарчаш муддатини орқага суради. Шунинг учун спорт машғулотида, айниқса ёш спортчиларни дастлабки тайёрлашда турли мазмунга хос ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш алоҳида амалий аҳамиятга эгадир.

Ҳаракатли ўйинлар бошқа фаолиятга қараганда шахснинг қobiliяти ва ўзига хос хусусиятини кенг очиб беради. Махсус танланган спорт ўйинлар, дзюдочига керак бўладиган умумий ва тезкор чидамликни оширади. Ўйинлар давомида шаклланган ҳаракат тезлиги ва координацияси, мусобақа вақтида тўсиқларни мувоффақиятли енгиб ўтишда муҳумдир.

Ўйинлар ўзининг ҳаммабoплиги (универсаллиги), кўп функционаллиги ва кенг таъсирчанлиги билан ҳилма – ҳил тоифаларга бўлинади. Жумладан, жисмоний сифатларни, нутқни, талаффузни, мерганликни, тадбиркорликни, ҳисобни ва ҳақозо ҳислатларни ривожлантирувчи ўйинлар шулар жумласига киради. Лекин, қандай ўйин бўлмасин, унда ҳаракат элменти ёки ҳаракатлар мажмуаси мавжуд бўлади.

Ҳаракатли ўйинлар ўз мазмуни ва моҳияти жиҳатидан спорт ўйинларидан тубдан фарқ қилади. Ҳаракатли ўйинлар спорт ўйинлари каби махсус тайёргарлик, муайян мусобақа қoидаси, спорт кийими, муддати, майдони, иштирокчилар таркиби каби аниқ чегараланган меъёрий омилларни талаб қилмайди. Фақат биттагина ҳаракатли ўйинни турли жойда, вақт давомида, кийимда таркибда (сони ва ёши жиҳатидан) ўйнаш мамкин. Энг муҳими ҳаракатли ўйин давомида кузатиладиган эркин ва ихтиёрий ҳаракатланиш (ностандарт ҳаракат йўналиши, қичқирик, ҳушчақчақлик ва ҳоқозо) ижобий эмлционал ҳолатни (реакцияни) юзага келтиради. Ушбу ҳолат эса ўз навбатида спорт машғулотида (ёки стандарт машқлар сериясини ижро этганда) тезроқ вужудга келадиган чарчаш асоратларини “четлаб” ўтишга ёки кечроқ пайдо бўлишига ёрдам беради.

Хулоса қилиб айтганда, юқорида қайд этилган ҳаракатли ўйинларга ҳос мулоҳазалар уларнинг жисмоний тарбия ва спорт борасидаги салоҳиятни белгилаб беради. Демак, ёш спортчилар ни тайёрлашда ҳаракатли ўйинларни, жумладан халқ миллий ўйинларининг аҳамияти беқиёсдир.

Маълумки, ҳаракатли ўйинлар турли халқ ва элатларнинг расм – русуми, удуми, анъаналари ҳамда этногенетик хусусиятларини ифодалайди. Шунинг учун ҳам бу ҳаракатли ўйинларни кўпинча халқ ўйинлари деб юритилади.

Қадимги мутаффақкир олимлар ва педагоглар инсонда сахийлик, ростгўйлик, ватанпарварлик хиссиёти, рақибга нисбатан ҳурмат ва табиатни эозлаш каби хислатларни айнан миллий ўйинлар таъсирида тарбиялаш имкони юқори эканлигини эътироф этганлар. Бу борада, айниқса, ўзбек халқ ҳаракатлари ўйинлари турли ҳаётий муҳим одатларни, малака ва кўникмаларни шакллантириш қудратига эгадир. Халқ ўйинлари шу халқнинг кашфиётидир. Шунинг учун ушбу ўйинлар унинг онгида, рўзгор ишларида, оила ва маҳалла тарбиясида фаол ўрин эгаллайди. Ҳаракатли ўйинлар, шу жумладан халқ миллий ўйинлари ноёб қадрият сифатида фақатгина мамлакатимиз ўз мустақиллигига эришгандан кейингина қайта тикланиб, ҳозирги кунда аҳоли, айниқса ўқувчи ёшлар ўртасида кенг ва жадал оммалашиб бормоқда.

Халқ ҳаракатли ўйинлари илмий объект сифатида борган сари тадқиқотчи олимлар эътиборидан мустаҳкам ўрин эгалламоқда.

Сўнгги йилларда спортчиларни тайёрлаш, ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларни шакллантиришда ҳаракатли ўйинлар ўта самарали восита эканлигини исботловчи талайгина илмий адабиётлар нашр этилган. Лекин, шу билан бир қаторда ёш волейболчиларни тайёрлашда, уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш имкониятларини очиб берувчи илмий тадқиқотлар ўта чегараланган. Замонавий спорт ўйинларида жисмоний сифатлар, техник ва тактик маҳоратни шакллантириш учун ўйин услубларидан қанчалик кўп ва моҳирона фойдаланилса, шунчалик мувофиқ спортчиларнинг қобилиятлари ва маҳорати юқори савияда ўсиши мумкин. Тўғри бир қараганда спорт ўйинлари ўзи ўйинлардан иборат бўлиб, яна турли ўйинлардан фойдаланиш “ортиқча юкдай” кўринади. Лекин, бундай тушунча батамон нотўғри. Чунки, педагогика, физиология ва психология фанларига оид илмий маълумотларга асосан жисмоний сифатлар, техник – тактик малакалар ва бошқа қобилиятларни ривожлантиришда анъанавий ихтисослаштирилган ва стандарт машқларни қўллаш, айниқса дастлабки ўргатиш жараёнида ёш шуғулланувчиларни тез чарчашига, қизиқишини сусайишига олиб келади. Ҳаракатли ўйинлар эса, аксинча, боланинг эмоционал ҳолатига ижобий таъсир кўрсатади, чарчаш аломатларининг вужудга келиши “орқага” сурилади, энг асосийси боланинг ирсий (генетик) қобилиятлари ҳамда янги ҳаракат малакалари пайдо бўлиши мумкин. Агар, волейбол ўйинига мос ҳаракатли ўйинлар саралаб олинса ва бу ўйинлар волейбол тўпи билан ижро этилса самара янада юксакроқ бўлади. Бундай ўйинларга масалан, “Тўп узат –

ўтир”, “Тўп узатиб эстафета югириш”, “Тўпга тўсиқ қўй” ва бошқа шунга ўхшаш ўйинларни киритиш мумкин.

Спортчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини шакллантиришда ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти ва уларнинг афзаллиги қатор илмий – услубий адабиётларда қайд этилган. Ҳаракатли ўйинлар нафақат жисмоний сифатларни мувоффақиятли шакллантиришга қодир, балки аниқ мўлжалга олиш, аниқ ҳаракат, диққат каби хислатларни ҳам самарали ривожлантириши мумкин.

Шундай ихтисослашган ўйинлар борки, уларни мунтазам қўллаш натижасида ёш спортчиларнинг махсус жисмоний сифатлари ва техник тайёргарлигининг тараққий этиш сезиларли даражада анча осон кечади.

Ҳаракатли ўйинлар бўйича Ўзбекистонда етакчи мутахасис – олимлар турли йўналишдаги ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш масалаларига оид қатор тавсиялар бериб ўтишган. Жумладан, уларнинг фикрича ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишда бир қатор масалаларга эътибор бериш мақсадга мувофиқ.

1. Ўқувчиларнинг жисмоний баркамоллиги, саломатлигини яхшиланишига, чиниқишига, тана аъзолари ва умумий иш қобилиятининг ўсишига ёрдам бериш;
2. Эркин ҳаракат қила олиш имконини бера оладиган билимлар ва ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини шакллантириш;
3. Руҳий, ақлий, касбий ва иродавий сифатларни ривожлантириш;
4. Умумий ва махсус жисмоний сифатларни тарбиялаш;
5. Жасурлик, топқирлик, зукколик, тадбиркорлик хислатларини ривожлантириш шулар жумласидандир.

Олимлар техник тайёргарликни ўстиришда ҳаракатли ўйинларнинг афзаллигини айтиб ўтишган бўлсада, бу борада муайян тадқиқот ишлари ўтказилмаганлиги ёки ўтказилган бўлса ҳам айрим спорт турлари бўйича амалга оширилганлиги кўзга ташланади. Ҳаракатли ўйинларни мунтазам ва қоидали ташкил этиш жисмоний тарбияни ривожлантиришнинг муҳим омили бўлиши табиий. Бундай ўйинлар болаларнинг жисмоний ривожланишини йўлга қўйишда, ўсмир ва ёшларнинг алоҳида спорт турларига оид турли ҳаракатларини такомиллаштартишга хизмат қилади.

2. ЧИДАМЛИЛИК СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ЎРНИ

Маълумки узоқ давом этадиган ҳаракат фаолияти секин – аста иш қобилиятини сусайишига олиб келади ва чарчаш асоратлари вужудга келтиради. Биоэнергетик ресурслар камаяди, юрак – қон – томир, нафас олиш, мушаклар, МНС фаолиятлари пассивлашади. Лекин, машқлар оралиғида ёки машғулотлардан сўнг дам олиш натижасида организмнинг функционал фаолияти, шу билан бирга иш қобилияти ҳам аста – секин тиклана бошлайди. Функционал имконият даирасида ёки навбатма – навбат биров кўп ва биров кам (ҳажм ва шиддат жиҳатидан) бериладиган нагрузка, организмнинг шу нагрузкага мослаша боришига олиб келади, иш қобилияти дастлабки даражасидан орта боради. Шу билан бир қаторда катта ҳажмли ва катта шиддатли машғулотларни меъёридан ортиқ қўллаш зўриқиш, чуқур чарчаш каби салбий оқибатларга олиб келади.

Иш қобилияти кўпчилик тадқиқотчилар томонидан турлича талқин қилинади. Чунончи, таниқли рус физиологининг фикрича, иш қобилияти бу муайян ҳаракат фаолияти ё кўп ё кам муддат ва сифат доирасида ижро этилишига айтилади. «Иш қобилияти» - бу организм ва унинг органлари функционал ҳолати ҳамда имкониятларини юксак даражада амалга ошириш қобилиятидир. Иш қобилиятини улар «одамни муайян фаолият жараёнида маълум вақт давомида ва самарадорлик даражасида иш бажариш қобилиятидир» деб талқин қиладилар.

Кўп йиллик спорт жараёнида малакали спортчиларни тайёрлаш самарадорлиги дастлабки ўргатиш босқичини қандай ташкил қилинишига ва шу босқични қанчалик режали амалга оширилишига боғлиқдир. Спорт зиҳираларини тайёрлаш амалиётида шундай вазиятлар устунлиги кузатиладики, ёш спортчилар билан машғулотлар олиб боровчи айрим тренерлар дастлабки ўргатиш босқичига жиддий эътибор қаратишмайди. Улар қисқа муддат ичида малакали спортчи тайёрлаш ниятида, ўргатувчи ва такомиллаштирувчи (тренировка) машқларни қўллаш частотаси ва шиддатини оширадилар, болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятлари кўпинча эътиборга олмайдилар. Натижада ҳажм ва шиддат жиҳатидан мувофиқ меъёридан орттирилган машғулот (машқлар) юкламалари шуғулланувчи болалар организмда салбий функционал ўзгаришлар олиб келади, ички органлар (мушаклар, юрак-қон томир тизими, ўпка, буйрак, жигар ва ҳокозо) фаолиятида зўриқиш ва ўта чарчаш аломатлари вужудга келади. Боз устига на тренерлар амалиётида, на БЎСМларда мўлжалланган дастурларда машғулотлар юкламаларидан сўнг болалар организмнинг функционал ҳолатини тикловчи, иш қобилиятини кучайтиривчи машқлар ёки бошқа

тадбирлар (сауна, массаж, аутотренинг, витаминотерапия ва ҳоказо) эътиборга олинмаган.

Нагрузка (юклама), организмнинг шу нагрузкани кўтара олиш имконияти, чарчаш, зўриқиш, иш қобилияти ва уни тикланиш хусусияти каби тушунчалар бир – бирига узвий боғлиқ бўлган атамалар, чарчаш ва зўриқиш атамаларини вужудга келиш муддатини узайтириш ёки тикланиш муддатини қисқартириш йўллариини излаш ва амалга жорий этиш иш қобилиятини шаклланишига олиб келади. Албатда, бунинг учун қўлланиладиган жисмоний ва техник – тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати спортчи организми шу юкламани кўтара олиш даражасидан ҳиёл юқориқроқ бўлиб, кўп йиллик тринировка жараёнида юкламани ошира бориш тўлқинсимон принципга асосланиши керак. Қандай бўлмасин ушбу жараёни бошқариш мунтазам назорат қилишни ва натижаларни илмий таҳлил остига олишга тақозо этади.

Нагрузка (ёки юклама) деганда муайян ҳаракат фаолиятининг (ёки тренирока машғулотини) ҳажми, шиддати, давом этиши ва қайтарилиш частотасининг организмга бўлган таъсири тушунилади. Шу таъсир натижасида организмда юз берадиган функционал ўзгаришлар эса шу нагрузканинг таъсир этиш даражасини белгилаб беради. Демак нагрузканинг “ташки” кўрсаткичлари (ҳажми, шиддати ва ҳоказо) ва “ички” кўрсаткичлари (МНС, юрак, қон – томир, нафас олиш ва ҳоказо) мавжуд бўлади.

Статик нагрузка ўзининг ҳажми ва шиддати жиҳатидан организмнинг функционал фаолиятига турлича таъсир кўрсатади. Кичик ҳажмли, катта шиддатга бериладиган статик нагрузка, масалан, юрак фаолиятига кескин таъсир килади. Юракнинг ритмик фаолиятини бузади, унинг мушакларини зўриқтиради, пульс ва нафас олиш тезлашади.

Ўртача ёки катта ҳажмли ва кичик шиддатда ижро этиладиган статик нагрузка эса юрак фаолиятини аста – секин мослашишига замин яратади.

Спорт амалиётида «иш қобилияти» спортчининг юксак жисмоний ва техник – тактик тайёргарлигининг уйғунлашганлигини англатади. Демак, спорт мусобақаларида юқори натижага эришиш жисмоний сифатлар ҳамда техник ва тактик малакаларнинг шаклланганлик даражасига боғлиқ. Ҳар- хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақалар муддати халқаро мусобақалар қоидалари билан белгиланади. Шу мусобақалар муддатида қайси спортчи ўз иш қобилиятини сифати ва самарадорлиги жиҳатидан қанчалик узоқ вақт сақлай олса ёки уни ошира олиш «кучи» га эга бўлса, унга мувоффақият шунчалик «қулиб» боқиши муқаррар. Бошқача қилиб айтганда иш қобилиятини сифат ва самарадорлик даражасини кўп ёки кам вақт давомида сақланиши

умумий ва махсус чидамкорлик сифатларининг турлари (тезкорлик, куч, тезкор – кучга бўлган чидамкорлик, сакрашга бўлган чидамкорлик, «техник – тактик чидамкорлик» ва ҳокозолар) қанчалик ривожланганлиги билан белгиланади.

Маълумки иш қобилияти ҳақида гап кетганда, айниқса сўз унинг сифати ва самарадорлигига тегишли бўлса, масаланинг моҳияти ва пировард «магизи» бошқа жисмоний сифатларнинг шаклланган ёки шаклланмаганлигига бориб тақалади. Яъни самарали натижага мос умумий ва махсус чидамкорлик куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик сифатларини ўзида мужассам қилган бўлади. Ушбу сифатларнинг ўзаро узвий боғлиқлиги ва уларнинг юксак даражадалиги интеграл натижаси спорт маҳоратининг муайян тақдирини белгилаб беради.

Мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик спорт маҳоратни шакллантириш ва мусобақа давомида юксак натижага эришишида ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез – тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчиларни организмга таъсир этиш даражаси (организмни нагрузкага бўлган акс жавоби реакцияси) объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний нагрузка (жисмоний машқлар)нинг шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олинishi шу нагрузкани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади.

Мамлакатимиз миқёсида, ёш дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлигини оқилона ташкил қилишни илмий асосланиб бериш бундай тайёргарлик қонуниятлари ва тамойиллари, тавсифлари ҳамда мусобақа фаолияти меъёрларини ишлаб чиқиш ҳамда амалга оширишни тақозо этади. Бу тренировка нагрузкалари меъёрларини чуқур ишлаб чиқиш билан боғлиқ.

Малакали спортчиларни тайёрлашда ҳаракат функциясининг икки, бир – бирига узвий боғлиқ томонига алоҳида эътибор қаратилади:

- спортчини техник – тактик малакаларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш;
- спортчи жисмоний сифатларини танланган спорт тури хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш.

Умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник равишда) ривожланганлик даражасини англатади. Масалага шу тарзда ёндошиш оддий инсон соғлиғини (спортчини ҳам)

шакиллантириш нуқтаи назаридан мақсадга мувофиқдир. Албатта, “Катта” спортда бу ҳам зарур. Лекин, бундай амалиёт ва шунга асосланган тренировка услубияти малакали спортчиларни тайёрлаш ҳамда юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини сусайтириш эҳтимолдан ҳоли эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига ҳос ва ўзига мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли бир спорт турида кўпроқ куч – тезкорлик сифати устун турса, иккинчи бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатниги муайян спорт вазиятида озми – кўпми, лекин муҳим “улуши” мавжуд бўлади.

Юқорида қайд этилган фикр ва мулоҳазалар спортнинг дзюдо турларида, айниқса, якқол кўзга ташланади.

Мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний тарбия ва спортга бўлган эҳтиёжини ошириш учун мактаб жисмоний тарбия шакли, восита ва услубиятини такомиллаштириш заруриятини туғдиради

Малакали дзюдочиларни тайёрлашда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасининг беқиёс аҳамиятини таъкидлаб, ушбу жараёни техник маҳоратни шаклланишида асосий омил бўлиб хизмат қилишини кўрсатиб ўтганлар.

Тезкор – куч ва махсус чидамкорлик сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган машқлар билан узоқ муддат мобайнида мунтазам шуғулланиш натижасида дзюдочиларнинг техник – тактик маҳорати ҳамда бошқа қобилиятлари қанчалик сезиларли даражада шаклланиши мумкинлигини тадқиқот асосида исбот қилиб берганлар.

Куч ва тезкорлик – куч чидамкорлиги сифатларини ёш спортчиларда жуда эҳтиёткорлик билан ривожлантириш зарурлиги, катта юкламага эга машқлар билан бу сифатларни зўрма – зўраки ўстиришга интилиш салбий оқибатга олиб келиши эҳтимолдан ҳоли эмаслигини таъкидлаб ўтилган.

Ҳозирги жаҳон спортидаги кўрсаткичларни жадал равишда янгиланиб бораётганлиги, ёш спортчиларни тайёрлашни янги, янада самарали воситаларини, услубларини ва шаклларини излашни тақозо этади.

Юқорида қайд этилган маълумотлар шуни кўрсатадики, ёш дзюдочиларни махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш, уларнинг техник малакаларини шаклланишида муҳим аҳамият кашф этади. Демак, юқори малакали дзюдочилар тайёрлашда махсус

жисмоний сифатлар уларнинг асосий ўйин малакаларини такомиллаштиришида муҳим ўринни эгаллар экан.

Аввалдан исбот қилинганки, куч ва тезкорлик сифатларини ўзаро мувофиқ тарзда шакллантира бориш спортчини тайёргарлигага ижобий таъсир этади.

Сўз жисмоний тайёргарлик ва хусусан спортчиларни тайёрлашда ҳаракат сифатларини (тезкорлик, куч, чидамкорлик, чакқонлик, эгиловчанлик) бир – бирига боғлаб шакллантириш муҳимлиги ҳақида борар экан, бу борада тезкор – куч сифатига алоҳида урғу бериш мақсадга мувофиқдир.

Ҳар бир спорт турида ижро этиладиган ҳаракат малакаси негизида Жисмоний сифати ҳал қилувчи муҳим манъба бўлиб ҳисобланади. Масалан, волейболда тўр устидан ҳужум зарбасини ижро этиш учун тезкор – куч сифати ушбу малака мувоффақиятини таъминловчи омилдир; дзюдода эса мазкур сифат ҳужум ёки қарши ҳужум усуллари қисқа вақтда катта куч билан қўллашда асқотади. Дарҳақиқат, кузатув натижаларига кўра дзюдо бўйича Жаҳон, Олимпия, Оврўпа, Осиё, ва бошқа халқаро мусобақаларда ғалабага эришишган аксарият дзюдочилар юксак даражада ривожланган тезкор – куч қобилиятига эга бўлганлар.

Дзюдо турларида чидамкорлик сифати ҳам ғалабага етакловчи асосий манбалардандир. Айниқса дзюдога оид махсус чидамкорликнинг ўрни бекиёс. Спортнинг яқка дзюдо турларида техник маҳоратнинг нисбатан фарқ қилувчи хусусиятларидан бири бу ўзгарувчан мусобақа вазиятида тезкор – куч асосида ижро этилувчи мураккаб ҳаракат малакаларидир. Айнан ушбу сифат ҳал қилувчи вазиятларда ўз етакчилигини намойиш этади. Шу билан бир қаторда узоқ муддат давом этадиган мусобақа жараёнида техник малакаларни юқори самарада ижро этиш биринчи навбатда махсус чидамкорлик сифатига бевосита боғлиқлиги исботни талаб қилмайди. Ю.В.Верхошанскийнинг кузатувларига қараганда, эркин дзюдо бўйича Жаҳон чемпионати иштирокчиларининг мусобақа давомида ижро этган техник малакалари олишувнинг 3 – даврида ўз самарасини кескин сусайтирган. Ушбу вазият ана шу дзюдочиларнинг махсус чидамкорлиги юқори даражада шаклланмаганлигига эътибор қаратади. Демак, бундан кўриниб турибдики, техник маҳорат самарасини мусобақалар давомида узоқ вақт сақлаб туришда махсус чидамкорлик сифати алоҳида ўрин эгаллайди.

Маълумки, махсус чидамкорлик умумий чидамкорлик яхши ривожланган ҳолда самарали шаклланиши исбот қилинган.

Махсус чидамкорликни ривожлантириш учун дзюдочи махсус техник машқларни узоқ вақт давомида, ҳатто чарчаш асоратлари мавжуд бўлганда ҳам, ижро этиши керак бўлади. Умумий чидамкорлик ўртача шиддатда кўп ҳажмли машқларни (узоқ масофага чопиш, эшкак эшиш, сузиш, велосипедда юриш ва ҳаказо) сурункасига бажариш асосида шакллантирилади.

Дзюдочиларни тайёрлашда ва техник маҳоратни шакллантиришда эгилувчанлик сифати ҳам зарур омиллардан биридир. Юқори даражада ривожланган эгилувчанлик қобилиятига эга бўлган дзюдочи “мост” ҳолатидан кескин ҳалос бўлиш, эгилиб кўтариб ташлаш каби техник малакаларни моҳирона ижро этишга муяссар бўлади.

Эгилувчанлик аста – секин, узоқ муддатли машғулотлар эвазига шаклланади. Агар эгилувчанликни ривожлантиришга оид машғулотлар биров тўхтатиб қўйилса бу сифат кескин юқолиб кетиши ёки сусайиши мумкин. Дзюдода қўлланиладиган усуллар (техник) малакаларни ўзи эгилувчанликни шакллантириб боради. Лекин, буни ўзи ушбу сифатни тўлақонли ривожлантириш имкониятини бермайди. Бу сифатни самарали такомиллаштириш учун мушак, пай, бўғимларни чўзиш, эгиш, ёйиш, сиқиш, бураш каби махсус машқларни секин – аста мунтазам қўллаш керак бўлади. Эгилувчанликни ёшликдан бошлаб шакллантириш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бир қаторда бу сифатни ривожлантириш эҳтиёткорликни талаб қилади. Зўрма – зўраки ёки кескин тарзда қўлланган машқлар мушак, пай, бўғимларни шикастланишига, ҳатто оғир жароҳатларга олиб келиши мумкин .

Малакали дзюдочиларни тайёрлашда, бундан ташқари чаққонлик ва куч сифатларини ривожлантириш ҳам алоҳида аҳамиятга эга. Таъкидлаб ўтиш жоизки, ўқув – тренировкав жараёнида барча жисмоний сифатларни гармоник равишда ривожлантириш маҳоратли дзюдочиларни тайёрлаш гаровидир.

Замонавий волейболда самарли ўйин кўрсатиш ва юқори натижаларга эришиши фақат ўта шаклланган жисмоний тайёргарлик эвазига амалга оширилиши мумкин. Волейболчилар учун эса жисмоний сифатлар ичида энг эътиборлиси сакравчанлик ва сакраш чидамкорлигидир. Айнан шу сифатлар аксарият ўйин малакаларининг самарали ижро этилишига таъсир кўрсатади.

Лекин, бундай хулосадан волейболчилар учун бошқа жисмоний сифатларни аҳамияти камроқ деган фикр келиб чиқиши мумкин эмас. Аксинча, тезкор ҳаракатланиш, куч билан зарба бериш, иш қобилиятини туширмасдан узоқ вақт малакаларни самарали бажара олиш қобилиятлари ҳам етакчи ўрин туради. Шунинг учун спорт тайёргарлиги жараёнида тезкорлик, куч, чаққонлик, чидамкорлик ва

эгилувчанлик сифатларига алоҳида эътибор қаратиш мақсадга мувофиқдир. Чунки, ушбу сифатларнинг етарли даражада ривожланган бўлиши спорт маҳоратининг самарали шаклланишига олиб келади. Бошқача қилиб айтганда, бу сифатлар спорт маҳоратини тез ва мукамал ўсиши учун энг зарур пойдевордир.

Тезкор — куч ва махсус чидамкорлик сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар билан узоқ муддат мобайнида мунтазам шуғулланиш натижасида дзюдочиларнинг техник - тактик маҳорати ҳамда бошқа қобилиятлари қанчалик сезиларлик даражада шаклланиши мумкинлигини тадқиқот асосида исбот қилиб берганлар.

Куч ва тезкорлик — куч чидамкорлиги сифатларини ёш спортчиларда жуда эҳтиёткорлик билан ривожлантириш зарурлиги катта юкламага эга машқлар билан бу сифатларнинг зўрма — зўраки ўстиришга интилиш салбий оқбатларга олиб келиши эҳтимолдан ҳоли эмаслиги алоҳида таъкидлаб ўтилган.

Жисмоний сифатларни техник маҳоратга ва мусобақа жараёнига чамбарчас боғлиқ эканлигини таъкидлайди. Олимларнинг фикрича, жисмоний сифатлар қанчалик юқори даражада шаклланган бўлса спорт маҳорати шунчалик мукамал ўсиб боради.

Харакатли ўйинлар асосида ўтказиладиган эмоционал муҳитли дарслар — ҳаракат фаоллигини оширади, болалар камроқ чарчайдилар, уларнинг организми эса маълум функционал юкламаларга тайёрланиб боради.

Вертикал сакраш мисолида малакали волейболчиларнинг тезкорлик — кучлилиқ сифатини «зарбдор» услубда риволантириш имконияти афзал эканлигини кўрсатиб ўтган. Унинг фикрича «портловчи» кучни ривожлантиришда ушбу услубдан фойдаланиш яхши натижа беради, лекин бундай машғулотларни мусобақадан 10 – 12 ҳафта аввал 3 мартадан ўтказиб туриш лозим.

Волейбол элиментлари билан қўшиб ўтиладиган жисмоний тарбия дарсини кичик синф ўқувчилари жисмоний тайёргарлигига таъсир этиш даражасини ўрганиш натижасида Зуоза Аурелиус — Казис Казевич (1989) шундай хулосага келдики, аниқ мақсадга йўналтирилган волейбол дарслари нафақат ёш ўқувчиларни тарбиялашда самарали восита бўлиб ҳисобланади, балки волейбол тўғарагига дастлабки танлов асосида қабул қилиш ва уларнинг ўйин ихтисослигини башорат ёрдамида белгилаб олиш имконини беради.

3. ЁШ ДЗЮДОЧИ БОЛАЛАРДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ФИЗИОЛОГИК ҲОЛАТИ.

Малакали спортчиларни тайёрлаш ва дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб токи спорт маҳоратини такомиллаштириш босқичигача давом этади. Шу кўп йиллик муддат ичида спортчилар тўлқинсимон йўналишда ортиб борадиган машқлар ҳажми ва муддатига мос нагрузкаларга кўникиб борадилар. Жисмоний сифатлар ва техник – тактик малакаларнинг шаклланиши йил давомида турли тестлар ёрдамида мунтазам назорат қилиниб боради. Бундай тартиблар расмий равишда барча ўқув тренировка дастурларидан жой олган. Лекин, ушбу дастурларда ҳам, спорт амалиётида ҳам шу тестларни бажаришга сарфланадиган физиологик (биоэнергетик) потенциал деярли эътиборга олинмайди. М: маълум ёшли спортчи 30 м югуриш ёки дзюдода “манекен”ни 30 с да “қоқиб” ташлаш, нафас олиш ёки юрак тизимига қанчага тушиши ёки шу тестларни бажарганда қанча O_2 ва CO_2 алмашилиши ҳамда юрак неча марта қисқариши мумкинлиги ҳақида ҳеч қандай расмий ҳужжатлар мавжуд эмас. Ваҳоланки, ҳаракат тестларини қўллашда шу тестларнинг физиологик қийматини билиш муҳим амалий аҳамиятга эгадир. Маълумки спорт машғулотларида техник – тактик малакаларга ўргатиш турли ҳажм ва шиддатда қўлланиладиган машқлар юқламасини назорат қилиш, умуман спортчиларни тайёрлашда шуғулланувчиларнинг физиологик реакциясини эътиборга олиш жуда зарур жараёндир. Чунки, ўргатишда ҳам, тренировка жараёнида ҳам спортчиларнинг функционал имкониятлари доимий назоратда бўлмаса, катта нагрузкалар организмни зўриқишга, кичик ҳажмли ва шиддатли нагрузкалар эса уни шаклланишини сусайишига сабаб бўлади. Бинобарин, ўқув – тренировка жараёнида жисмоний сифатларни ривожлантириш ҳамда техник – тактик тайёргарликни шакллантира боришда физиологик реакциялар кўрсаткичларига эътибор қаратиш ҳар бир машқнинг физиологик қийматини билган ҳолда ундан фойдаланиш юқори малакали спортчилар тайёрлашнинг муҳим шартларидан биридир.

Спорт тренировкаси, хусусан тезлик – куч сифатларининг физиологик асослари кўпгина илмий ва ўқув адабиётларида аъзалдан ўз ифодасини топиб келган. Олимлар ўзларининг йирик илмий ва ўқув асарларида жисмоний сифатларини, жумладан тезлик – куч сифатларини ривожлантиришда организмда рўй берадиган ҳолатларни, барча физиологик ўзгаришларни атрофлича таҳлил қилиб берганлар. Уларнинг фикрига кўра ҳаракат малакаларнинг шаклланиши ва жисмоний сифатларнинг ривожланиши билан бир қаторда шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятлари ҳам шакллана боради.

Куч сифати мушакларнинг тарангланиш даражасига боғлиқ бўлиб, бу асосан мускул толалари тузилиши, йўғонлиги, ривожланганлиги ҳамда уларнинг қисқариши

давомида кечадиган биокимёвий ва физиологик омилларига боғлиқ бўлади. Мушакларнинг қисқариш , бўшашиш фаолиятида модда алмашинуви нихоятда катта аҳамиятга эга. Жумладан, мускул толаларининг кучли ва тез қисқариш даражаси қон томирлардаги кислород, оксил, углевод, ёғ, минерал тузлар, витаминлар, микроэлементлар ва бошқа озиқларни бириккан ҳолда биоэнергия ажратиши билан белгиланади. Бу жараёнда аэроб (O_2 ўз вақтида таъминланиши) ва анаэроб (O_2 – сиз жараён) омиллар ҳамда углеводни гликогенга парчаланиши аденозинуч фосфат ва креатинфосфат каби моддаларнинг реакцияга кириши ҳал қилувчи роль ўйнайди.

Лекин, ўғил болаларда 8 ёшдан 9 ёшгача ўнг қўл кучи устунлиги кузатилган бўлса, 10 ёшдан бошлаб ўғил болаларда, қиз болаларда эса 7 ёшдан 19 ёшгача ўнг ва чап қўл кучида симетрик ҳодиса кузатилмайди. Аслида инсон организми фаолиятида, жумладан уни ижрочи органларининг функционал фаолиятида ассиметрик устунлиги бўлиши керак. Яъни, мисол учун, ўнг қўл етакчи бўлганида унинг кучи чап қўлга нисбатан устун бўлиши лозим.

Балоғат ёшидаги болалар жинсий жиҳатдан қанчалик тез ривожланиб борса, шунчалик куч сифати устунлик қилиб борар экан. Бинобарин, куч сифатини акс эттирувчи кўрсаткичларнинг тез ёки суст ривожланиши пастроқ ёшига қараб эмас, балки биологик ёшга қараб белгиланишини эътироф этиш лозим.

Куч – тезлик ва куч – тезлик чидамлилиги сифатларини ёш спортчиларда жуда эҳтиёткорлик билан ривожланиш зарурлигини таъкидланган. Катта ҳажм ва шиддатда ижро этиладиган машқлар ёрдамида бу сифатларни зўрма – зўраки ривожлантириш ўта салбий оқибатларга олиб келиши, ҳатто чуқур патологик ўзгаришларни келтириб чиқариши мумкун .

ХУЛОСА

Хулоса қилиб, куч ва куч чидамлилиги , тезкор – куч, махсус тезкор – куч ҳамда махсус тезкор – куч чидамлилигини ифодаловчи кўрсаткичлар қайд этилди. Яъни дзюдочиларда мувозанат сақлаш функцияси мунтазам қўлланилган айланма тезланишлар таъсирида анча юқори даражада шаклланди. Бинобарин дзюдочиларга нисбатан қўлланилган йўналтирилган жисмоний ва вестибулофункционал тайёргарлик машқларини ўта самарали эканлигидан далолат беради.

Жисмоний сифатлар ва вестибуляр анализатори функциясини шакллантиришга йўналтирилган машқлар мажмуаси дзюдочилар техник маҳоратини ошишига сабаб бўлди. Белбоғли дзюдо олишувларида сурункали қўлланиб турадиган “қоқиб” ташлаш усули техник жиҳатдан юқори даражада шаклланган.

Пировардида шуни таъкидлаш зарурки, дзюдочилар жисмоний, техник ва вестибуллофункционал тайёргарлигини шакллантириш мақсадида танлаб олинган умумий ва ихтисослаштирилган машқлар мажмуаси малакали дзюдочиларни тайёрлашда ўта муҳим илмий – амалий аҳамиятга эга эканлиги ўтказилган.