

**O`zbekiston Respublikasi
Oliy va o`rta maxsus ta'lim vazirligi
Andijon Davlat universiteti**

Qo`lyozma xuquqida

Karimov Rustam

**YAKKAKURASH USULLARIDA YOSH
SPORTCHILARNING MAXSUS JISMONIY
TAYYORGARLIKLARINING SHAKLLARI
VA USLUBLARI**

Ixtisosligi: 5A112001

“Jismoniy madaniyat”

**yo`nalishi bo`yicha magistr darajasini olish uchun
bajarilgan magistrlik dissertatsiyasi**

**Ilmiy rahbar:
Andijon davlat
Universiteti**

**Ish ko`rib chiqildi va
himoyaga tavsiya etildi:
Jismoniy tarbiyaning
nazariy asoslari
kafedrasi mudiri**

_____ dotsent H. Soliev

_____ T.Yusupov

Andijon 2013

MUNDARIJA

№	Mavzusi	Bet
1	Kirish	4
2	1. Bob. Mamlakatimizda yakkakurash sport turlarini rivojlanishi va taraqqiy etishi	7
3	1.1. Yakkakurash sporti mashg`ulotlarining maqsad vazifalari	12
4	1.2. Yakkakurash sport turlarini yoshlar o`rtasida ommaviylashib borishi	15
5	2. Bob. Yakkakurash sporti turlarida sport mashg`ulotlarini tashkil etishning pedagogik va metodik asoslari	17
6	2. 1. Yakkakurash sport turlarida sportchilar tayyorgarliklarining vositalari	22
7	2.2. Yakkakurash sporti turlarida sport mashg`ulotlarining uslublari va tamoyillari	26
8	3. Bob. Yakkakurash turlarida sportchilar umumiy va maxsus tayyorgarliklarining turlari va shakllari	34
9	3.1 Yakkakurash sport turlarida sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik shakllari	36
10	3.2 Yakkakurash sport turlarida sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik shakllari	42
11	Xulosa	64
12	Foydalanilgan adabiyotlar	68
14	Ilovalar	70

**Mavzu: Yakkakurash usullarida yosh sportchilarning maxsus jismoniy
tayyorgarliklarining shakllari va uslublari**

Reja

Kirish

1. Bob. Mamlakatimizda yakkakurash sport turlarini rivojlanishi va taraqqiy etishi

1.1. Yakkakurash sporti mashg'ulotlarining maqsad vavazifalari

**1.2. Yakkakurash sport turlarini yoshlar o`rtasida ommaviylashib
borishi**

**2. Bob. Yakkakurash sporti turlarida sport mashg'ulotlarini tashkil etishning pedagogik va
metodik asoslari**

2. 1. Yakkakurash sport turlarida sportchilar tayyorgarliklarining vositalari

2.2. Yakkakurash sporti turlarida sport mashg'ulotlarining uslublari va tamoyillari

**3.Bob. Yakkakurash turlarida sportchilar umumiy va maxsus tayyorgarliklarining turlari
va shakllari**

3.1 Yakkakurash sport turlarida sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik shakllari

3.2 Yakkakurash sport turlarida sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik shakllari

Xulosa

Foydalanilgan adabiyotlar

Ilovalar

Kirish

O'zbek jang san'ati milliy sportimizning qadimiy va navqiron turlaridan biri. Bu yakkakurashda ajdodlarning qo'l jangi san'ati, kurash, etti tirsak kabi bellashuv usullariga xos eng sara, mukammal harakatlar mujassamlashgan.

Ma'lumki, sharqona jang san'atida mohir sportchilar, murabbiylar o'z qadriyatlaridan, milliy o'yinlaridan kelib chiqib, jozibador yakkakurash turlarini yaratishgan. Yaponiyada karate, dzyudo, aykido, Koreyada tangsu-do, taekvon-do, sirim va hokazolar yaratildiki, bugungi kunda ushbu sport turlari dunyo xalqlari olqishiga sazovor bo'lmoqda. Ta'kidlash lozimki, bu borada O'zbekistonning ham imkoniyatlari beqiyos. Bundan 400-500 yillar muqaddam o'nlab yakkakurash turlari, yuzlab o'yinlar mavjud bo'lganki, ular tarixiy qo'lyozmalarda o'z ifodasini topgan. Lekin o'tgan asrlarda noyob qadriyatlarimiz unutilish darajasiga kelib qolgan edi.

Mustaqillik sharofati bilan muhtaram Prezidentimiz Islom Karimov rahnamoligida milliy qadriyatlarimiz qadr topdi, xalqaro maydonlarda e'tirof etildi. Kurashning xalqaro sport turi maqomiga ega bo'lishi va albatta, belbog'li kurash, uloq-ko'pkari kabi milliy o'yinlarning sport turi darajasiga chiqishi ulug' sarchashmaning kichik buloglari ko'z ochayotganidan dalolatdir. O'zbek jang san'atining sport olamiga tashrifi ham fikrimizning bir dalilidir.

Magistrlik dissertatsiyasi mavzusining dolzarbligi: O'zbekistonda sharq yakkakurash turlari keng ommaviylashib kelmoqda. Bu sport turilaridan qhl jangi va taekvando sporti yoshlarni jismoniy barkamol va ma'naviy etuk qilib tarbiyalash vositasi bo'lib hisoblangan. Hozirgi kunda qo'l jangi va taekvando dunyoning barcha mamlakatlarida keng tarqalgan.

Sharq yakkakurash turlari o'zining qiziqarliligi va shijoatligi bilan ajralib turadi. Shuningdek ular boshqa sport turlariga nisbatan ruhiy va ma'naviy etuklikni jismonan barkamollikni talab etadi. Yakkakurash turlarida yosh sportchilarni texnik va taktik tayyorgarliklari bilan bir qatorda jismoniy tayyorgarlik jarayonlarini takomillashtirish zamonaviy shakllarini uslublarini ishlab chiqish hozirgi kunda murabbiylari oldida turgan dolzarb masalalardandir.

Magistrlik dissertatsiyasining maqsadi va vazifalari: magistrlik dissertatsiyamizda sharq yakkakurash usullaridan bo'lgan qo'l jangi hamda taekvando turida sportchilarning tayyorgarligida dolzarb masalalardan bo'lgan jismoniy tayyorgarlik jarayonlarini tashkil etish va takomillashtirish o'rganildi.

Magistrlik dissertatsiyasining tadqiqot ob'ekti va predmeti: magistrlik dissertatsiyasida tadqiqot ob'ekti sifatida Andijon viloyati Olimpiya zaxiralari sport kollejining Qo'l jangi va taekvando sport to'garagining 12-14 yosh sportchilarning o'quv trenirovka jarayonlari o'rganilgan. Ilmiy tadqiqotlarda 2 guruhdan 40 nafar bola ishtirok etgan

Magistrlik dissertatsiyasini horijda va mahalliy adabiyotlarda o'rganish darajasi: qo'l jangi va taekvando sporti xalqaro sport turlariga aylanganiga bir necha o'n yil bo'lgan. Bu sport

bo'yicha bolalarni saralash, trenirovka va musobaqalar tashkil etish bo'yicha horijda ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan, uslubiy, o'quv va ilmiy qo'llanmalar, adabiyotlar, darsliklar yaratilgan. Kino va videofilmlar ishlab chiqilgan. Shunga qaramay hozirda ham qo'l jangi va taekvando sportini rivojlantirish va ommaviylashtirish bo'icha ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda.

Magistrlik dissertatsiyasi bo'yicha ilmiy tadqiqotni olib borish uslubiyoti: magistrlik dissertatsiyasida ilmiy tadqiqotning adabiyotlar tahlili, pedagogik nazorat, eksperiment, natijalarini matematik statistik tahlil etish, tibbiy-biologik xamda ruxiy nazorat uslublaridan keng foydalanildi. Shu bilan birga magistrlik dissertatsiyasini yozishda Internet materiallaridan ham foydalanildi.

Magistrlik dissertatsiyasida ilmiy yangiliklar va ularning asoslanganligi: magistrlik dissertatsiyasi natijalaridan BO'SMLar va ta'lim muassasalarining qo'l jangi vak taekvando sporti to'garaklarida yosh sportchilar tayyorlash tizimini takomillashtirish, ularning texnik, taktik tayyorgarliklari bilan birga jismoniy tayyorgarliklari jarayonlarida keng foydalanish mumkin. Sport musobaqalarda muntazam ijobiy natijalarga erishishda umumiy va maxsus tayyorgarlik jarayonlarini zamonaviy talablar asosida tashkil etish maqsadga muvofiq bo'lib hisoblanadi. Sharq yakkakurash usullarida yosh kurashchilarning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarliklari jarayonlarida ta'lim va tarbiyaning zamonaviy shakllaridan va uslublaridan keng foydalanish sport turlarida yuqori malakali sportchilar tayyorlash vazifalarini samarali amalga oshirilishini ta'minlaydi.

Magistrlik dissertatsiyasi ilmiy tadqiqot natijalarini amaliy ahamiyati va tadqiqi: magistrlik dissertatsiyasida ilmiy tadqiqotlar va pedagogik amaliyot natijalariga ko'ra BO'SMLar va ta'lim muassasalari sport to'garaklarida qo'l jangi va taekvando mashg'ulotlarida umumiy va maxsus sport tayyorgarliklarini takomillashtirishning zamonaviy shakllaridan keng foydalanish bolalarni sport turlariga qiziqishlarini ortirish bilan birga, ularning texnik va taktik mahoratlarini talab darajasida shakllanishi va jismoniy fazilatlarini uyg'un rivojlanib borishini hamda ruhiy etuk va ma'naviy barkamol bo'lishlarini ta'minlaydi.

Magistrlik dissertatsiyamiz mavzusi bo'yicha ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyot ishlari Andijon viloyati Olimpiya zahiralar sport kollejida tarbiyalanuvchilarning Qo'l jangi to'garagini o'quv trenirovka jarayonlarida olib borildi. Bunda bolalarni qo'l jangi va taekvandoga bo'lgan qiziqishlari, ularni bu sport turlari bilan shug'ullanishga jalb etgan asosiy va yordamchi omillar, bolalarni qo'l jangi usullarini o'rganishga bo'lgan layoqatlari keng o'rganildi.

O'zbek jang san'atining boshqa sport turlaridan farqi shundaki, avvalo, sportchilar vatanparvarlik ruhida tarbiyalanadi. Sportda vatanparvarlik tuygusi yo'q ekan, kutilgan natijaga

erishib bo'lmaydi. Yana bir muhim jihati esa, ushbu sport turiga kirib kelgan har bir sportchi Vatanimizga, Yurtboshimizga qasamyod qabul qiladi.

Sport turining yigirma etti xil mashqlar majmuasining qar biri buyuk bobolarimiz ismlari bilan nomlandi. Bular "Shiroq" "To'maris", "Spitamen", "Beruniy", "Ahmad Fargoniy", "Jaloliddin Manguberdi", "Temur Malik", "Pahlavon Mahmud", "Amir Temur", "Bobur Mirzo" kabi mashqlar majmuasidir.

1. Bob. Mamlakatimizda yakkakurash sport turlarini rivojlanishi va taraqqiy etishi

Mustaqillik yillarida mamlakatimizda milliy qadriyatlarimiz, urf-odatlarimizni tiklash, asrab-avaylash va rivojlantirish borasida keng ko'lamli ishlar olib borilmoqda. Jumladan, 2009 yilda O'zbek jang san'ati federatsiyasining tashkil etilishi buning yorqin isbotidir. O'zbek jang san'ati milliy sportimizning qadimiy va navqiron turlaridan biri bo'lib, yakkakurashda ajdodlarning qo'l jangi san'ati, kurash, etti tirsak kabi bellashuv usullariga xos eng sara, mukammal harakatlar mujassamlashgan sport turidir.

Respublikada O'zbek jang san'ati federatsiyasi tashkil topganiga bir yil bo'ldi. Lekin shu qisqa fursatda keng miqyosdagi ishlar amalga oshirildi. Xalqaro talablarga javob beradigan bu sport turining qonun-qoidasi, libosi, musobaqa jarayonida ishlatiladigan terminlari ishlab chiqilib, mutaxassislar ko'rigidan o'tkazildi. Joylarda o'quv seminarlar, konferentsiyalar tashkil etildi. quvonarlisi, o'zbek jang san'ati bo'yicha ko'rgazmali musobaqalar, seminarlar nafaqat yurtimizda, balki chet mamlakatlarda ham o'tkazildiki, natijada uning ko'lami xalqaro maydonga ham yoyilmoqda. O'tgan vaqt mobaynida Janubiy Koreya, Rossiya, Qozoqiston kabi davlatlarda o'tgan ko'rgazmali musobaqalarda milliy sportimiz ko'pchilikning qiziqishiga sabab bo'ldi. Shu o'rinda aytish lozimki, bugungi kunda mamlakatimizda 20 000 nafardan ziyod yosh ushbu sport turi bilan muntazam shugullanmoqda.

O'zbek jang san'atida 5 ta yo'nalish mavjud. Ular musobaqa, jangovar yo'nalish, temuriylar jang usuli, soglomlashtirish mashqlari, qo'l san'ati yo'nalishlaridir. Uning barcha yo'nalishlari bilan 7 yoshdan 70 yoshgacha bo'lganlar bemaolol shugullanishlari mumkin. har bir yo'nalish bo'yicha dasturlar mavjud. Bogcha tarbiyalanuvchilari, maktab o'quvchilari va kollej, oliygoh talabalari va katta yoshdagilar uchun alohida-alohida dasturlar asosida mashfulotlar olib boriladi. Umuman olganda, azaliy qadriyatlarimizdan oziq olgan, ota-bobolarimizdan meros yakkakurash usullaridan tashkil topgan ushbu sport turi inson salomatligi uchun juda foydali.

Chunki unda jangovor mashqlar bilan bir qatorda nafis harakatlar ham talaygina. Muhimi, bu sport turi jamlanma mashqlarida milliy ruhiyatimiz aks etgan.

O'tgan yili yurtimiz o'zbek jang san'ati ustalari uchun omadli keldi. May oyida Xorvatiyaning Pula shahrida sharq yakkakurashlari va jang san'ati bo'yicha W.A.S.S.O. yo'nalishida o'tgan uchinchi jahon chempionatida yurtimiz o'zbek jang san'ati ustalari ilk bor qatnashishlariga qaramay, 5 ta oltin, 2 ta kumush va bitta bronza medallariga sazovor bo'lishdi.

Albatta, golib sportchilar tufayli Vatan shuhratining xalqaro maydonda uluglanishi barchamizga olam-olam surur baqishlaydi. Bugungi kunda Yaponiyada karate, dzyudo, aikido, Janubiy Koreyada taekvon-do, tangsu-do kabi sport turlari dunyo xalqlari olqishiga sazovor bo'lmoqda. O'zbek jang san'ati ham ana shunday sport turlaridan sanaladi. Bundan 400-500 yillar muqaddam o'nlab yakkakurash turlari, yuzlab o'yinlar mavjud bo'lganki, ular tarixiy qo'lyozmalarda o'z ifodasini topgan. Lekin o'tgan asrdagi mustabid tuzum davrida noyob qadriyatlarimiz unutilish darajasiga kelib qolgan edi.

O'zbek jang san'atining tashkil topganiga uncha ko'p vaqt bo'lmagan bo'lsa-da, o'tgan davr mobaynida salmog'li ishlar amalga oshirildi. Xalqaro talablarga javob beradigan bu sport turining qonun-qoidasi, libosi, musobaqa jarayonida ishlatiladigan terminlari ishlab chiqildi. Joylarda o'quv seminarlar, konferentsiyalar tashkil etildi. O'zbek jang san'ati bo'yicha ko'rgazmali musobaqalar, seminarlar nafaqat yurtimizda, balki chet mamlakatlarda ham o'tkazilib kelinmoqda. Natijada ushbu sport turi xalqaro maydonda o'z nufuziga ega bo'lmoqda.

O'tgan davr mobaynida Janubiy Koreya, Rossiya, Qozoqiston kabi bir qator davlatlarda tashkil etilgan ko'rgazmali musobaqalarda milliy sportimiz ko'pchilikning qiziqishiga sabab bo'ldi. Shu o'rinda aytish lozimki, bugungi kunda mamlakatimizda 50000 nafardan ziyod yoshlar mazkur sport turi bilan muntazam shugullanib kelmoqda. 7 yoshdan 70 yoshgacha bo'lganlar O'zbek jang san'ati bilan shugullanishlari mumkin.

Sport turlari orasida shundaylari borki, u faqat biror millatga xos va mos bo'ladi. O'zbek jang san'ati biz uchun ana shunday sport turlaridan biridir. Keyingi yillarda o'zbek jang san'atining nufuzi tobora oshib bormoqda. Unga barcha — yoshu hari birdek qiziqish bilan qarayapti. Lekin bu qadimiy sport turi haqida keng omma to'liq ma'lumotga ega emas. O'zbek jang san'ati yakkakurash sport turlari sirasiga kiradi. U bizda qadimdan mavjud bo'lgan. Ildizi buyuk bobokalonlarimizdan qolgan «yakkama-yakka jang» san'atiga borib taqaladi. qadimdan diyorimizda jang san'atining mohir ustalari ko'p bo'lgan va jangu jadallarda katta dovrug qozongan. Masalan, Jaloliddin Manguberdi, Pahlavon Mahmud, Amir Temur, Zahiriddin Muhammad Bobur kabi ajdodlarimiz bu borada tengsiz hisoblanishgan. Kamtarinlik, halollik, sabr-matonat, o'zini nazorat qila olish, ruhan kuchlilik kabi fazilatlar ushbu sport turining asosiy jihatlaridir.

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgach, milliy qadriyatlarimizni tiklash va rivojlantirish hamda dunyoga keng namoyish etishga alohida e'tibor qaratilishi natijasida xalqimizning milliy sport turlari qatorida o'zbek jang san'ati ham qayta tiklandi, desak mubolaga bo'lmaydi.

Sportning ushbu turi ota-bobolarimizdan qolgan buyuk meros bo'lib, temuriylar jang san'atining zamonaviy ko'rinishi hisoblanadi. Uni tashkil qilishdan maqsad — ajdodlarimizdan qolgan qarbiy san'at turi orqali o'sib kelayotgan yosh avlodni ham jismonan, ham ruhan chiniqtirish, shuningdek, Vatanimiz tarixi, madaniyati va boy an'alariga qiziqishini kuchaytirishdan iborat.

O'zbek jang san'ati yo'nalishlari o'ziga xos ahamiyatga ega. Yana bir e'tiborli tomoni, bajariladigan mashqlar buyuk ajdodlarimiz nomi bilan ataladi. Masalan, «Jaloliddin Manguberdi», «Pahlavon Mahmud», «Amir Temur», Zahiriddin Muhammad Bobur va hokazo. Bu esa ajdodlarimizga bo'lgan yuksak hurmatning yorqin ifodasidir.

O'zbek jang san'atida zarba bilan himoya bir vaqtning o'zida amalga oshiriladi. Bunday uslub esa sportning jangga ixtisoslashgan boshqa turlarida uchramaydi. Bundan tashqari, sportchining holati o'zi uchun juda qulay bo'ladi. U o'zini erkin his qiladi.

Mashgulotlarni yuqori saviyada tashkil etish, sportchilarning tajriba va mahoratini yanada oshirish uchun zarur sharoitlar yaratish hamda malakali murabbiylar tayyorlashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Shu bilan birga, bolalarning nazariy bilimini mustahkamlash maqsadida turli uslubiy qo'llanmalar chop etilgan. Masalan, soha mutaxassisleri tomonidan yaratilgan «O'zbek jang san'ati tarixi», «Assalom, tong», jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilarga bag'ishlangan «Matonat» qo'llanmalari ushbu sport turining mazmun-mohiyati va inson salomatligidagi ahamiyatini keng targ'ib etishga xizmat qilmoqda.

Bularning bari ta'lim jarayonidagi o'quv hamda mustaqil sport mashgulotlarini to'g'ri tashkil etishda muhim omildir. Unda tarixiy, nazariy va uslubiy ko'nikmalar, insonda jismoniy va ruhiy kamolotni ta'minlash asoslari, sportchi gigienasi, to'g'ri ovqatlanishi va boshqa zarur qoidalar qiziqarli misollar yordamida tushuntirilgan.

O'zbek jang san'ati sportining asosiy yo'nalishlari:

Musobaqaviy: kompleks mashqlarni bajarish, bellashuv, ko'rgazmali chiqishdan iborat;

Sog'lomlashtirish: 7 yoshdan 70 yoshgacha bo'lgan yoshu qarilar shugullanadi. Bunda sportchilar engil harakatlanadi, erkin holatda mashqlarni bajaradi;

Qo'l san'ati: qo'l va barmoqlar bilan tananing muhim joylariga zarbalar berish usullarini o'z ichiga oladi;

Temuriylar jang usuli: qilich, xanjar, tayoq, juft tayoq, nayzalar yordamida bajariladigan mashqlar;

Jang kurash: raqibni ko'tarib tashlash, chalish, changalidan chiqib ketish, oyoq va qo'l bilan zarbalar berish kabi jangovar usullar;

Matonat: jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilar shug'ullanadigan yo'nalish bo'lib, ma'lum toifalarga bo'lingan kompleks mashqlarni nazarda tutadi.

Ijtimoiy-tarbiyaviy milliy sport va musobaqalar, jismoniy mashqlar va o'yinlar ajdodlarimizni qadimiy davrlarida rivojlanib kelgan. Bizning qadimiy ajdodlarimiz massaget, sugd, saklar qabilalaridan chiqqan buyuk sarkardalar Tumaris, Sparetera, Gurak, Amir Temur, Temur Malik o'z lashkarlarini turli jismoniy mashqlar va harbiy jang san'ati kurash bilan shugullantirganlar. Harbiy jang san'ati sirli bo'lganini tufayli avlodlarimizda saqlanib qolmagan, chunki O'rta Osiyo erlari ko'p bosqinchilikni o'z boshida o'tkazganligi sababli ko'p manbaalari chet davlatlarga olib chiqib ketilgan. Asrlar osha yana harbiy jang san'atlariga qiziqish ortib bormoqda. Sirli harbiy jang san'atlari halq o'rtasida turli turlari rivojlanib kelmoqda. Bizni ham davlatimizda yoshlar o'rtasida yakka kurash va jang san'atlariga qiziqishlari ortib bormoqda. har bir davlatning o'ziga xos jang san'atlari mavjud, Yaponiyada Karate, Aykido, Koreyada TaeKvon-Do, Xapki-Do, Xitoyda U-shu, Kung-Fu, Braziliyada Pinchak, Silat, Amerikada Kikboksing va boshqalar. Bu yakka kurashlar o'zining ta'lim-tarbiya vafalsafasiga ega. Qadimiy "OLIFTALAR" mushtlashuv san'ati va Parxosh usuliga yondoshib 1994 yildan boshlab Parxoshni va Oliftalar mushlashuv san'atini zamonaviylashtirishga harakat qilindi. Bunda turli dunyo yakka kurashlari va o'zbek kurashidan foydalanib O'zbekiston davlatining yangi yakka kurash san'atini ishlab chiqarishga xarakat qilindi. Yakka kurash nomini Dafkundo deb ataldi. Dafkundo so'zi xujumni bartaraf etib, yorug kunga chiqish yuli deb ataladi. Dafkun so'zi turkiy va forsiy tillardan olingan bo'lib "Do" so'zi sharqona yakka kurashlarga mansub bo'lgan atamadan olingan. Dafkundo xam o'zining ta'lim-tarbiya madaniyati va falsafasiga ega. Bu yakka kurash barcha atamalari eski tildan foydalanishga maqsad qilindi. chunki bu tillarda shoiru-nosirlar va buyuk sarkardalar ishlatishgan. Bu bizning ajdodlarimizning tarixiy tili bo'lgan. Yoshlarga qadimiy tillarni o'rgatishda yordam beradi. Dafkundo yakka kurash jang san'ati yoshlarni jasurlik, epchillik, chaqqonlik, mardonavorlik ruhida tarbiyalashga qaratilgan. Dafkundo mashqlari jipsligi "Usul" deb nomlanadi. Usullar nomlari buyuk sarkarda va siymolar nomiga atalgan. Usullar orqali biz yoshlarga ajdodlarimiz tarixini singdirish lozim, yoshlarni to'g'ri tarbiyalab tariximizni avaylab, kelajakda avlodlarimizga meros qoldirishimiz zarur. Dafkundo jismoniy qo'llanishlari qozirgi rivojlangan fan-taraqqiyot, fizika qarakatlari, kuch va tezlik, o'ziga qimoya va zarbani qo'llanishi uslublarini o'rgatadi.

1.1. Yakkakurash sporti mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari

Sport mashg'uloti-bu tanlangan sport turida yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan pedagogik ixtisoslashtirilgan sport takomillashuvi jarayonidir. Sport mashg'ulotlarining maqsadi mazkur sportchi uchun mumkin bo'lgan eng yuqori tayyorgarlik darajasiga erishish xamda musobaqa faoliyatida yuksak natijalarni namoyish etishdan iboratdir.

1) tanlangan sport turining texnika va taktikasi, o'zlashtiriladi;

2) jismoniy qobiliyatlar zarur darajasi tasdiqlanadi;

3) sportchilar organizmining funktsional imkoniyatlari kuchayadi va sog'ligi mustahkamlanadi;

4) mashg'ulot va musobaqalar vaqtida sportchi harakatlarining yuqori darajada jamlanishi va safarbar etilishini ta'minlovchi ruhiy, ahloqiy-irodaviy sifatlar maqsadli tarbiyalab boriladi;

5) sportchi tayyorgarligining erishilgan darajasini yuzaga chiqarish qobiliyatini majmuali tarzda takomillashtirish va uni musobaqa faoliyatida namoyish etish amalga oshiriladi;

6) mashq va musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli olib borish uchun zarur nazariy bilimlar hamda amaliy tajriba egallanadi.

Sport mashg'ulotlarining ayrim xususiyatlari mavjud: Tanlangan sport turi bo'yicha muayyan sportchining eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilganligi; mashg'ulotlarning qat'iy chegaralangan muddati va muntazamligi; ma'lum qonuniyatlarga muvofiq ko'p yillik rejalashtirish; mashg'ulot yuklamalarining izchil ravishda oshirib borilishi; sportchining etarlicha mustaqilligi hamda mashg'ulot jarayoniga ijodiy yondashuvi sharoitida trenerning rahbarlik roli; sportchining butun hayot faol ta'sir ko'rsatish.

Sport trenirovkasi pedagogik hodisa bo'lib mashq qilish metodlar sistemasi yordamida bevosita yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan jismoniy tarbiyaning ixtisoslashgan jarayonidir. Shuni takidlash muhimki, sport pedagogika nuqtai nazaridan birdan-bir maqsad bo'lmasdan, balki tarbiyalash, sog'lomlashtirish va hayotga tayyorlashning vositasidir. Sport mashg'ulotining maqsadi ruhiy tetiklik va axloqiy poklik bilan garmonik munosabatda yuqori jismoniy takomillikka erishishdan iborat. Sport mashg'ulotining vazifalari: sog'likni mustahkamlash va axlokiy talablar ruxida shaxslarni har tomonlama garmonik rivojlantirish; sport texnikasi va tantikasini egallash; tanlangan sport turiga xos jismoniy va irodaviy sifatlarini rivojlantirish, sport, gigiena va o'z-o'zini nazorat qilish sohasida amaliy va nazariy bilimlarni egallash. Barcha sportchilar bu vazifalarni qat'iy bajarishlari lozim. Sport mashg'uloti davomida faqat sport mahoratigina egallanmasdan, sog'lik mustahkamlanadi, jismoniy sifatlar rivojlanadi, mehnat va favquloddagi xodisalar uchun zarur bo'lgan malakalar o'zlashtiriladi.

Bu vazifalar yuqori malakali sportchilar tayyorlashning butun davri mobaynida hal qilinadi. Vazifalarni hal etish doimo planlashtirilishi, nazorat qilinishi va baxolanishi zarur.

Yuqori sport mahoratiga erishishga qaratilgan barcha vositalar sport mashg'uloti metodlariga kiradi. Harakat faoliyatiga o'rgatish metodlari jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining umumiy asoslaridan sizga malumdir. Bu erda ularni sport mashg'ulotiga nisbatan aniqlashtirishga to'g'ri keladi. Usullarning asosiy maqsadi harakat malakalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan.

Sport mashg'ulotiga belgilangan vazifalarga ko'ra, qat'iy reglamentlangan mashq usullari turli xil variantlarda qo'llaniladi. Harakat faoliyatini ibtidoiy o'zlashtirish bu harakatlarni amaliy o'zlashtirish usullaridan boshqa narsa emas. Harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida standart va almashtirib mashq qilish usuli keng qo'llaniladi. Harakat sifatlarini va organizmning funktsiyalarini takomillashtirishda maqsadga muvofiq tanlangan mashqlar kompleksi, interval mashq qilish usuli (navbatdagi nagruzkalar orasida belgilangan vaqtda dam olish), uzluksiz mashq qilish (dam olinmasdan mashqlar kompleksi uzluksiz qo'llaniladi) va yuqorida qayd qilingan turli xil usullar qo'llaniladi.

Bir metodning o'zi keng vazifalarni hal qilishda va sportchini tayyorlashda asos bo'lib xizmat qilishi mumkin, masalan, yugurishda o'zgaruvchan mashq qilish usuli yordamida bir vaqtning o'zida chidamlilikni tarbiyalash, yugurish texnikasini takomillashtirish, masofa bo'ylab kuchni taqsimlashning taktik variantlarini mashq qilish mumkin va hokazo, yani bir usul orqali sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini amalga oshirishi mumkin.

Qat'iy reglamentlangan metoddan tashqari sport mashg'ulotida musobaqalashish va o'yin metodi, shuningdek, doiraviy mashq qilish metodi keng qo'llaniladi. Musobaqalashish usulining asosini faqat raqib bilan kuch sinash emas, balki o'z-o'zi bilan ham musobaqalashish tashkil qiladi, shuning bilan birga mashg'ulotga kiritilgan o'yin usullari yordamida yuqori ruhiy ko'tarinkilikka erishiladi, fikrlash qobiliyati, qo'yilgan maqsadga erishish irodasi va qat'iyligi rivojlanadi. Doiraviy mashq qilish jismoniy mashqlarni qo'llashni tashkiliy-metodik shakli sifatida jismoniy sifatlarning kompleks ifodalanishini takomillashtirishga qaratilgan.

Texnik usul kurashning bir yoki bir necha ixtisoslashtirilgan xarakatlar texnikasini bajarishning tugallangan usuli. Taktik harakat-konkret raqib bilan kurashda usullar texnikasidan foydalanib, taktik vazifalarni xal etish yo'li.

Sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar tashkil etishda bir necha talablarga rioya qilinadi. Sport turlari mashg'ulotlari o'tkazish uchun zaruriy jixoz, joy va maydonlar tayyorlanadi. Sport mashg'ulotlarida jismoniy yuklamalar, texnik va taktik tayyorgarlik masalalarining xaftalik xajmi rejalashtiriladi. Sport mashg'ulotlarining shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiq yillik rejalari ishlab chiqiladi. Sport mashg'ulotlarining davrlari tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Sport trenirovkasi mashg'ulotlarining asosiy vositalari sport turlariga muvofiq bo'lgan maxsus jismoniy mashqlar, ularga o'rganish uchun zarur bo'lgan yordamchi va umum rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar xisoblanadi. Shuningdek tabiat omillari suv, quyosh va havoning sog'lomlashtiruvchi ta'siri, shaxsiy va jamoa gigienasi talablari xam sport tayyorgarliklari vositasi bo'ladi.

1.2. Yakkakurash sport turlarini yoshlar o'rtasida

ommaviylashib borishi

Xar qaysi jismoniy yuklama, sportga oid bo'lmasa xam o'z-o'zidan tarbiyaviy ta'sirini ko'rsatadi. Yuklama uddalangan sari insonning irodaviy kuchlari shakllanadi. Masalan, mashg'ulot jarayonida jismoniy yuklama uddalangani sari nafaqat jismoniy rivojlantirish balki, inson xarakatiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy yuklama mashqlardan iborat bo'lib «qo'l jangida» xam katta e'tiborga ega. Ularni xamma turini tanlash mumkin. Gimnastika va engil atletika mashqlari xamda xarakatli va sport o'yinlari kabi, ammo qanchalik umum-jismoniy tayyorgarlikni oshirish mashqlari xilma-xil bo'lmasa, qo'l jangi mashg'ulotlarida bunday mashqlarda qatib qolmaslik lozim. Maxsus «qo'l jangi»ga oid mashqlar to'plami maqsadga muvofiqdir. «Qo'l jangi»ning maxsus jismoniy tayyorgarligi mashqlari uch qism bo'ladi.

Birinchisi: Bo'g'imlarning tayyorgarligi. Bu mashqlar egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan iborat. Uning to'plamiga statistik va dinamik, sherik bilan va sheriksiz, paylarni cho'zish mashqlari kiradi. Bunday mashqlar, shug'ullanuvchining muskul va paylarida paydo bo'ladigan og'riqni engillashtirishga yordam beradi va og'riq engilgan sari shug'ullanuvchining irodaviy xususiyatlari rivojlanadi.

Ikkinchisi: Musht, kaft, tizza kabi zarba beruvchi joylarni kuchaytirish va chiniqtirish mashqlari. Bunday mashqlar to'plamiga panjalarda, mushtda va bilaklarda orjimaniya qilish, xamda maxsus tayyorlangan sport inshootlarida foydalaniladigan mashqlar to'plamiga kiradi. Bunday mashqlarni o'zlashtirish boshidan og'riqli kechadi, ammo keyinchalik og'riq asta sekin yo'qoladi, bu esa shug'ullanuvchiga o'z kuchiga va irodasiga ishonish xis tuyg'usini yo'qotadi.

Uchinchisi: Straxovka usullarini o'rgatish mashqlar to'plami. Bu mashqlar xususan shug'ullanuvchi yiqilayotganda jaroxat olmay ya'ni «Straxovka»ni qo'llash va uni o'rganish nazarda tutiladi, asosan bunday mashqlar do'mbalog' oshish, balanlikdan sakrash, to'siqlardan o'tish va ularga o'xshash kabi mashqlardan iborat bo'ladi. Bunday mashqlar qo'rquvni engishga yordam beradi.

«Sport psixologiyasi va pedagogikasi» deb nomlangan adabiyotda, «Yosh sportchilarning psixologik tayyorgarligi» deb nomlangan 7-bobida quyidagicha izoxlangan. Yosh sportchilarning psixologik xususiyatlarini to'g'ri shakllantirish uchun murabbiy avvalom bor

psixologiya xamda pedagogika fanlarini bilishi lozim. Asosiy irodaviy fazilatlarga quyidagilar kiradi: bu, intiluvchanlik, tirishqoqlik, keskinlik va jasurlik, tashabbuskorlik mustaqillik va o'zini yo'qotmaslik.

Irodaviy tayyorgarlikning asosi, bu yosh sportchilarda intellektual va axloqiy fazilatlarni shakllantirish va qiyinchiliklarni enga olishni iroda, o'quv, mehnat kuni inson xayotida muhim ahamiyatga ega. Iroda asosan sport va mehnat faoliyatida shakllanadi. Xar bir mehnat va sport jarayoni chog'ida irodani chiniqtirish uchun o'z-o'zidan sharoitlar yaratilar ekan. Bunday sharoitlar, masalan sport mashqlarida nomoyon bo'ladi.

Irodani tarbiyalash, o'z ustida ishlash jarayoni inson uchun muxum axamiyatga ega. Iroda insonning xis-tuyg'ularini boshqarib turuvchi vosita xisoblanadi. Inson o'zining xis-tuyg'ularini boshqarish uchun irodaga tayanmoqligi lozim. Irodani tarbiyalash va o'ziga bo'y sundirish mashaqqatli mexnat. Bunday mexnatda chidamkorlik va sabr kabi xususiyatlar asosiylardan xisoblanadi.

Ko'proq e'tiborini sportchining psixologik xususiyatlariga qaratadi. Tarasning aytishicha insonning ruxiy tayyorgarligi uning temperamentiga bog'liq. Bundan tashqari Taras insonning qo'rquv xis-tuyg'ulariga xam tushuncha beradi. Qo'rquv uning aytishicha uch xildan iborat. Sport mashg'uloti bu tanlangan sport turida yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan pedagogik ixtisoslashtirilgan sport takomillashuvi jarayonidir. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi xisoblanib, ular yordamida sportchi organizmiga aniq maqsadli ta'sir ko'rsatiladi xamda ta'lim tarbiyaga oid vazifalar xal etiladi.

Tibbiy, pedagogik va psixologik tadqiqotlar mashg'ulotlarini kopleks xisobga olish jismoniy xolat xaqida ob'ektiv axborot olish sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya turlari va usullarni aniqlab olish imkonini beradi.

2. Bob. Yakkakurash sporti turlarida sport mashg'ulotlarini tashkil etishning pedagogik va metodik asoslari

Sport trenirovkasi-bu yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sport takomillashuvining yil davomida muntazam boshqariladigan pedagogik jarayonidir. Sport trenirovkasining maqsadi-bu mazkur sportchi uchun mumkin qadar maksimal darajada texnik-taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikka erishish hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarni ko'rsatishdir.

Trenirovka jarayonida xal qilinadigan asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- sport texnikasi va taktikasini puxta egallash:

- zarur darajada harakat sifatlarining rivojlanishini ta'minlash, shug'ullanuvchilar funksional imkoniyatlarini oshirish va ularning sog'ligini mustahkamlash:

- ahloqiy va iroda sifatlarini tarbiyalash:

-sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini kompleks rivojlantirish va uni musobaqa faoliyatida namoyon qilish:

-Muvaffaqiyatli trenirovka va musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar hamda amaliy tajribani egallash.

Sport yakkakurash amaliyoti shuni ko'rsatadiki, musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun vaqtdan oldin yo'naltirish natijalarining besabab oshirilishiga olib keladi va sportchining faol qatnashish muddatini cheklab qo'yadi. Pedagogik kuzatishlar ham shuni ko'rsatadiki, maksimal natijaga erishish maqsadida tayyorgarligi tezlashtirilgan sportchilarning ko'pchiligi vaqtdan oldin o'z chegarasiga etganlar, so'ngra esa sport faoliyatini erta tugatishga majbur bo'lganlar. M.Ya.Nabatnikova sportchilar tayyorgarligini ko'p yillik jarayonida uch pog'onali model miqyoslarini taqqoslab va o'spirinlarning o'ziga xos tayyorgarligini e'tiborga olib, pog'onalarni quyidagi ketma-ketlikda joylashtiradi:

Birinchi- potentsial sport imkoniyatlari modeli,

Ikkinchi- mahorat modeli,

Uchinchi- musobaqa modeli.

Ushbu tushunchalarni ko'rib chiqamiz. Potentsial sport imkoniyatlari modeli sport staji, jismoniy rivojlanganlik xususiyati, ya'ni o'spirinning biologik rivojlanganligining yosh darajasi, shuningdek sportchi organizmining funktsional tayyorgarligi bilan aniqlanadi. Mahorat modeli uchun asosiy sifatlarning rivojlanganlik darajasi va texnik-taktik harakatlarning egallaganlik darajasini aniqlaydigan ko'rsatkichlar xosdir. Musobaqa modeli musobaqa paytidagi musobaqalashish faoliyati xususiyatlarni aks ettiradi. Sportchi ko'p yillik trenirovkasini yanada samarali boshqarish uchun ba'zi mutaxassislar uni bosqichlarga bo'ladi. V.P.Filin, N.A. Fomin to'rtta bosqichni tavsiya etadi: dastlabki tayyorgarlik, boshlang'ich sport ixtisoslashuvi, tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan trenirovka va sport takomillashuvi. V.N. Platonov beshta bosqichni ajratishni tavsiya etadi: Boshlang'ich, tayyorgarlik, Dastlabki bazaviy tayyorgarlik, maxsus bazaviy tayyorgarlik, alohida imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish va yutuqlarni ushlab turish. Sport rivojlanishining zamonaviy oqimlarni hisobga olib, vatanimiz va xorijiy mutaxassis trenerlarning ish tajribalarini umumlashtirib, T.S.Tumanyan ko'p yillik trenirovkada to'rtta siklni ajratadi. Ular oltita bosqichni o'z ichiga oladi: bazaviy, maxsus tayyorgarlik, chuqurlashtirilgan maxsus tayyorgarlik, yuqori natijalarni namoyish qilish, sport yutuqlarini barqarorlashtirish, sport bilan shug'ullanishni asta-sekin to'xtatish.

So'ngi yillarda deyarli hamma sport turlarida kuzatiladigan natijalarning o'sishini sport fani taraqqiyoti va uning amaliyotga yaqinlashishi, trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirish hamda o'tkazishning ilg'or uslublari, jismoniy nagruzkalar hajmi va shiddatning oshishi, moddiy-texnika sport bazasining kuchayishi va h.k. bilan tushuntirish mumkin. Sport

natijalarining o`shishini ta'minlaydigan eng muhim omillardan biri-bu trenirovka jarayonini tashkil-qilish shakllarini takomillashtirishdir. Maxsus tashkil qilingan o`quv-trenirovka yig`inlari sharoitlaridagi trenirovka samaradorligi juda yuqori bo`ladi. Yuqori malakali sportchilar uchun o`quv-trenirovka yig`inlarining o`tkazilishi ham shu bilan tushuntiriladi. Biroq o`quv-trenirovka yig`inlari qoniqarsiz tashkil qilinganda, musobaqa o`tkazish joyi noto`g`ri tanlanganda va trenirovka vositalari bilan yomon jihozlanganda, shuningdek trenirovka nagruzkalari nooqilona rejalashtirilganda, tarbiyaviy ishlar va intizom bo`sh bo`lganda zarur natijalarga erishib bo`lmaydi.

O`quv-trenirovka yig`inlari sport tadbirlarining yillik kalendar rejasida ko`zda tutiladi. Yig`inlarning muayyan maqsadi va vazifalariga muvofiq holda ularni o`tkazish joyi tanlanadi. Yig`inning o`quv rejasi asosiy xujjat hisoblanadi. Nazariy mashg`ulotlarni o`tkazish ham katta ahamiyat kasb etadi. Bunday mashg`ulotlar sportchilarga trenirovka usuliyatining ilmiy asoslari, uni rejalashtirish, hisobga olish va tahlil qilish bo`yicha tizimlashtirilgan kompleks bilimlarni beradi.

O`quv trenirovka yig`inlari har hafta uchun rejalashtiriladi va 2 yoki 3 xaftalik mikrotsiklni o`z ichiga oladi. Trenirovka nagruzkalari hajmi va yo`nalishi shunday rejalashtiriladiki, maxsus trenirovka vazifalari soni oshib borishi, umumiy tayyorgarlik nagruzkalari esa musobaqalar boshlanishi vaqtiga kelib kamayishi lozim. Bevosita musobaqa oldidan hammom va 1-2 kun dam olish rejalashtiriladi. Bunday musobaqalardan bir kun oldin, oldindan turgan musobaqalar joyi, asbob-anjomlar va boshqa sharoitlar bilan tanishib chiqish shart. Sportchilarning musbaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi yakuniy yig`inlardagi trenirovka nagruzkalarining to`g`ri rejalashtirilganligiga bog`liq. Rejalarni tuzishda shuni hisobga olish lozimki, eng og`ir bellashuvlar ko`pincha musobaqalarning oxirgi kuniga to`g`ri keladi. O`quv-trenirovka yig`inlarini bunday rejalashtirish, sport formasining tez shakllanishiga yordam beradi, chidamlilik va ruhiy mustahkamlik zahirasi yaratadi, shuningdek sportchilarni yuqori natijalarga olib keladi.

O`quv-trenirovka yig`inlari natijalarini taxlili ularni tayyorlash va o`tkazishdagi kamchiliklar, ularning sabablarini aniqlash, shuningdek bu kamchiliklarni bartaraf etish yo`llarini belgilashga yordam beradi. Taxlil quyidagi asosiy savollarga javob berishi lozim: Ish yakunlarini taxlil qilmay turib, jismoniy nagruzkalar hajmi va trenirovka mashg`ulotlari shiddatini tavsiflovchi materiallarni taqqoslamasdan, sportchilar mahoratini takomillashtirishni rejalashtirib bo`lmaydi.

Yakkakurashda o`qitish-bu sport kurashi nazariyasi va uni o`qitish usuliyati to`g`risidagi bilimlar kurashchining asosiy o`ziga xos musobaqa, xakamlik, pedagogik, tashkiliy faoliyati hisoblangan ko`nikma va malakalar tizimini shakllantirishga qaratilgan maqsadli tashkil qilingan

pedagogik jarayonidir. O'qitish maqsadi shug'ullanuvchilarda trenerning kasb faoliyati kontseptsiyasini aks ettiruvchi bilimlar tizimini shakllantirishdan iborat. Ushbu kontsepsiya bilimlar va malakalar, ilmiy fikrlash uslublari, shug'ullanuvchilarda ongli hamda amaliy faoliyatga ijodiy munosabatni tarbiyalashni o'z ichiga oladi.

Sport trenirovkasi sportchilarni tayyorlashning asosiy shakli hisoblanadi. U sport tayyorgarligini barcha turlarini o'z ichiga oladi. Sport trenirovkasi faqatgina malakali sportchi tayyorlash emas balki sog'lomlashtirish jismoniy rivojlantirish vazifalarini hal etadi.

Umumiy va maxsus mashq ko'rganlik doimo o'zaro muvofiqlikda bo'ladi. Sportchi tayyorgarligi natijalariga ko'ra uni tayyorlik darajasi belgilanadi. Bu tushuncha sportchini tayyorgarligi natijasida sportda yuksak natijalarga erishishga tayyor bo'lganligini ko'rsatadi. Tayyorlik jismoniy fazilatlar takomillashganligi, texnik taktik mahorat va ruhiy, ma'naviy iroda tayyorgarligi bilan ifodalanadi.

Trenirovka mashg'ulotlarining alohida shakllaridan biri musobaqalishish. Sport musobaqalari sportchilarni texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va sportda yuksak natijalar ko'rsatishni nazorat qiladi. Sport amaliyotida musobaqalar xilma-xil turlarga va shakllarga bo'linadi. Shaxsiy sport musobaqalarida birinchilik, g'oliblik uchun kurash yorqin ifodalangan bo'lib, u absolyut va nisbiy birinchilikda aniqlanadi. Bunday musobaqalar birinchiliklar, chempionatlar, sportakiadalar, olimpiadalar hamda ommaviy va an'anaviy musobaqalar, saralash musobaqalari o'rtoqlik uchrashuvlari. Nazorat musobaqalari sportchilarning jismoniy texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha sinash hisoblanib, sportchilarga sport malakasi darajalari beriladi. Tayyorlov musobaqalari ko'p holatda terma jamoaga saralash, sportchilarni takomillashish darajasini aniqlash, yoshlarni sport turiga jalb etish va qiziqtirish maqsadida o'tkaziladi. Sport musobaqalari sportchini umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasini aniqlash bilan birga uning har tomonlama jismoniy barkamollikka erishganligini sportda yuksak natijalarga tayyorligi darajasini aniqlaydi.

Sport trenirovkasi qonuniyatlari sportchilarni tayyorlash jarayonining pedagogik qonuniyatlarini ifodalaydi. Ta'lim va tarbiya tamoyillari bo'lgan ongliklik, faollilik, ko'rgazmalilik, bajara bilish va individuallashtirish, muntazamlilik hamda taraqqiyot tamoyillari sport trenirovkasi jarayoniga ham ta'luqlidir. Shu bilan birga sport trenirovkasi o'ziga xos qonuniyatlari mavjud bo'lib, ular sport trenirovkasini tashkil etayotganda tarbiyaning umumiy tamoyillari bilan ishtirok etadi. Mutaxassislikka erishtiruvchi guruhda mashg'ulotlar sport turlari bo'yicha malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish umumiy jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Yuqori malakali sportchilar tayyorlash guruhi yuqori malakali sportchilardan tashkil topgan bo'lib mashg'ulotlar texnik-taktik mahoratni orttirish xamda maxsus va umumiy jismoniy fazilatlarini takomillatirishga qaratilgan bo'ladi.

Sogʻlomlashtiruvchi jismoniy tarbiya jarayonida xal qilinishi lozim boʻlgan taʼlim vazifalari hayotiy muhim, professional sport amaliy xarakatlarga oʻrgatish va sogʻlom hayot tarzi koʻnikmalarini tarbiyalashni oʻz ichiga oladi. Sportchini oʻzining tarbiyasiz tasavvur qilib boʻlmaydi. Oʻz-oʻzini tarbiyalashga intilish sportchining etukli, ishonchga ega boʻlganligi, irodasi va xarakteridan dalolat beradi. Shaxsiy tarbiya quyidagilardan: 1) oʻz-oʻzini tuta bilish, ijobiy va salbiy tomonlarni ajrata bilish, oʻz xatti harakatini tanqidiy baholash, oʻzi toʻgʻrisida boshqalarning fikriga quloq solish; 2) oʻz faoliyati va xatti harakatlarini tahlil qilishdan iborat.

Shaxsiy tarbiya oʻz-oʻzini ragʻbatlantirishga, oʻz oldiga majburiyat qoʻyishga yordam beradi. Oʻzini-oʻzi engish oʻz imkoniyatlariga ishonch hosil qildiradi. Oʻz-oʻzini tarbiyalash shaxsiy xususiyatlariga, madaniyatiga, hayotiy tajribasi va boshqalarga bogʻliq boʻladi. Jismoniy, texnik, taktik va funktsional tayyorlash jarayonini boshqarish uchun bilim, malaka va tajriba zarur boʻladi. Sportchining ruhiy holatini boshqarish murakkab. Jismoniy va texnik tayyorgarliklari bir xil boʻlgan sportchilar bir-biridan fikrlash, sezish, kuzatish xisssiyotlari bilan farq qilishadi, shuning bilan birga shu jarayonlarni boshqarishga oʻrganish zarur.

2. 1. Yakkakurash sport turlarida sportchilar tayyorgarliklarining vositalari

Sport mashgʻuloti vositalari-bu tanlangan sport turining xususiyatlarini xisobga olgan holda shakllanadigan har xil jismoniy mashqlar boʻlib, ular toʻrt asosiy guruhga boʻlinadi: umumtayyorlovchi, yordamchi, maxsus tayyorlovchi va musobaqa mashqlari. Ular yordamida sportchilarning sport mahorati darajasini koʻtarish mumkin.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanib, ular yordamida sportchi organizmiga aniq maqsadli taʼsir koʻrsatiladi, shuningdek, ular yordamida oʻquv-mashq darslarini samarali tashkil etish hamda oʻtkazish uchun sharoit yaratiladi, bu jarayonda sogʻlomlashtiruvchi, taʼlim va tarbiyaga oid vazifalar hal etiladi. Sport mashgʻulotlarining yordamchi vositalariga: tabiiy muhitga bogʻliq, tibbiy-biologik, ruhiy va moddiy texnik vositalar kiradi.

Umumtayyorlovchi mashqlar sportchi organizmining har tomonlama funktsional rivojlanishiga yordam beradi. Ular tanlangan sport turi xususiyatlariga mos boʻlishi va ayni vaqtda u bilan muayyan ziddiyatda boʻlib, har tomonlama, uygʻun jismoniy rivojlanish muammolarinigina hal qilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar tarkibiga: sport gimnastikasidan, engil atletikadan, sport oʻyinlaridan, akrobatikadan olingan mashqlar kirishi mumkin. Bular sportchiga turli yoʻnalishda taʼsir koʻrsatuvchi, jismoniy sifatlar majmuasining rivojiga yordam beruvchi, shuningdek, turli malaka va koʻnikmalarni shakllantiruvchi harakatlardir.

Sport amaliyotida umumtayyorlovchi mashqlar:

- 1) sportchining sport nuqtai nazaridan takomillashuvda yordamchi ahamiyatga ega bo'lgan malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, mustahkamlash yoki tiklash uchun;
- 2) sportchining ishchanlik qobiliyati umumiy darajasini ko'tarish yoki bir me'yorda saqlab turish uchun;
- 3) jismoniy sifatlarni ixtisoslashtirib rivojlantirish maqsadida funktsional poydevor yaratish uchun;
- 4) faol dam olish, harakat yuklamalarida sportchining organizmidagi tiklanish jarayonlar tezlashtirish, mashg'ulotning bir me'yordaligini bartaraf etish uchun qo'llaniladi.

Yordamchi mashqlar u yoki bu sport faoliyatida keyinchalik takomillashish uchun maxsus poydevor yaratuvchi harakat va faoliyatlarni o'z ichiga oladi. Bu mashqlar guruhiga sportchining trenajer va boshqa qurilmalarda ishlash vaqtida tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishiga yordam beradigan vositalar kiradi. Boshqa sport turlaridan olingan hamda sportchining aerob va anaerob imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan vositalar.

Maxsus tayyorlovchi mashqlar malakali sportchilarning mashg'ulotlari tizimida markaziy o'rinni egallaydi. Bular harakatlarning muvofiqlash tuzilishi, makoniy, makon-vaqt, ritm hamda energetik tavsiflarga, asab, mushak zo'riqlari, jismoniy qobiliyatlarning ko'proq namoyon bo'lishi jihatlaridan musobaqa mashqlariga ancha o'xshash harakatlardir. Masalan, yuguruvchining maxsus tayyorlovchi mashqlari qatoriga tanlangan masofaning kesmalari bo'yicha yugurish; gimnastikachilarda-musobaqa kombinatsiyalarining element va bog'lamlarini bajarish; shtangachilarda shtangani tortish yoki u bilan o'tirib turishlarga o'xshash mashqlar; futbolchilarda to'p bilan va to'psiz alohida, guruh hamda jamoali harakatlar va kombinatsiyalari kiradi.

Musobaqa mashqlari bu tanlangan sport turlari bo'yicha musobaqa sharoitida qo'llaniladigan tarkibda musobaqa bellashuvini olib borish vositasi sifatida xizmat qiladigan yaxlit faoliyat yoki harakatlar yig'indisidir. Masalan, engil atletikada ularga mashqlarning har-xil turlari: nayza, lappak, bosqon uloqtirish; eshkak eshishda: akademik, baydarka va kanoeda muayyan masofalarga eshkak eshish, eshkakli salom; og'ir atletikada: shtangachi ikki kurashining alohida mashqlari—dast va siltab ko'tarish kiradi. Shu ma'noda «musobaqa mashqlari» tushunchasi «sport turi» tushunchasi bilan bog'liq.

Tabiiy muhit vositalari deb ataladigan mashg'ulot guruhida quyosh radiatsiyasi, suv va havo muolajalari, o'rta balandlikdagi va baland tog' xududlarida bo'lish kabilar kiradi. Ular organizmning sovuqlik, issiqlik, kislorod etishmasligi ta'siriga chidamliligini oshirish, ya'ni sportchini chiniqtirish hamda salomatligini mustahkamlash uchun qo'llaniladi. O'rta balandlikdagi va baland tog'li xududdagi (1400-2800-3200m) mashg'ulotlar tekislik sharoitida

sportchilar ishchanlik qobiliyatining o`shishiga va sport natijalarining yaxshilanishiga kuchli ta'sir ko`rsatadi

Sport mashg`ulotining tibbiy-biologik vositalari sirasiga: sportchining oqilona sutkalik rejimi va shaxsiy gigienasi, mashg`ulot o`tkaziladigan joyni gigienik ta'minlash, sport jihozlari va asbob uskunalarining gigienik holati; biologik qimmatli yuqori oziq-ovqatlardan foydalanib oqilona ovqatlanish; kisloroddan nafas olish, sun'iy ionlashtirilgan havodan nafas olish; suv muolajalari, fiziomuolajalar, bosim, kislorod miqdori, haroratni o`lchab o`zgartiriladigan barokamera va termokamerada bo`lish, elektr ta'sir o`tkazish, uqalash va o`z-o`zini uqalashning har-xil turlari.

Ruhiy ta'sir ko`rsatish vositalari ancha xilma-xil. Ularning eng muhimlari quyidagilardir: ideomotor mashqlar ishontirishga asoslangan uyqu-hordiq; mushak relaksatsiyasi; autogen ruhiy-mushak mashqlari; musiqa (odatdagi, rangli musiqa); yashirin tirli filmlarni tomosha qilish; turmush va bo`sh vaqtni tashkil etish; ruhiy gigiena qoidalariga rioya qilish.

Moddiy texnika vositalariga sport trenajyorlari, ixtisoslashtirilgan asbob-uskunalar, nazorat va axborot apparatlari kiradi. Ularni vazifasiga ko`ra shartli ravishda quyidagi guruhlariga taqsimlash mumkin.

1. Bajarilgan harakatlar to`g`risida axborot beradigan texnik vositalar. Sportchining nazorat qilinayotgan harakatlari o`lchami to`g`risidagi axborot ular ongiga harakatlarning miqdoriy va sifat xususiyatlarini etkazish hamda ularga hatto eng tajribali trener tomonidan nutq axborotlarini etkazishning oddiy usullarida mumkin bo`lmagan tahrirlar kiritish imkoni beradi.

2. Sportchi harakatlarini, o`zini tutishini yoki shug`ullanuvchilar organizmidagi rejalashtirilgan fiziologik siljishlarni dasturlashtirish bo`yicha texnik vositalar. Bular, xususan, tovush, yorug`lik, avto va kardioliderlarga o`xshash turli rejalashtirish qurilmalari bo`lib, ular sportchiga tashqi yoki ichki yuklama kattaliklari sport o`yinlari va yakkakurash sport turlarida o`yin yoki jang vaziyatlari hamda javob harakatlarini modellovchi texnik qurilmalardir.

3. Asosan: a) harakatlar texnikasi va taktik ko`nikmalarni o`rganish, takomillashtirish uchun; b) musobaqa mashqiga yaqin harakat faoliyati tuzilishida maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish uchun mo`ljallangan trenajyor qurilmalar. Masalan, sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun tebranma va mayatniksimon trenajyorlar, suzuvchilarning kuch tayyorgarligi uchun izokinetik trenajyorlar, qarshilikni o`lchab berishga moslashtirilgan eshkaksimon trenajyorlar. Muayyan raqib bilan bellashuvni o`tkazish uchun kurashchi ma'lum bir taktika rejasini oldindan belgilab olishi lozim. Bellashuv maqsadi va unga erishish uslublari. Texnik harakatlarni tanlash. Bellashuvni tuzishning umumiy yo`nalishi, surati.

Trenirovkaning turli bosqichlarida oldinga qo'yilgan maqsadlarga erishish, qiyinchiliklarni engib o'tishga intilish ma'naviy tajriba, iroda sifatleri, mustaqil fikrlash, mehnat qilish, sport g'alabalari va mag'lubiyatlariga matonatli bo'lishni shakllantiradi.

Trenirovka jarayonida xal qilinadigan asosiy vazifalar quyidagilardan iborat: kurash texnikasi va taktikasini puxta egallash: zarur darajada harakat sifatlarining rivojlanishini ta'minlash, shug'ullanuvchilar funktsional imkoniyatlarini oshirish va ularning sog'ligini mustahkamlash: ahloqiy va iroda sifatlarini tarbiyalash: sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini kompleks rivojlantirish va uni musobaqa faoliyatida namoyon qilish: Muvaffaqiyatli trenirovka va musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar hamda amaliy tajribani egallash.

Jismoniy rivojlanishdan muskul sistemasining rivojlanganligi tana og'irligi va uning qismlari harakatlarini boshqara bilish, tayanch harakat apparatining mexanik mustahkamlanishi, tashqi nafasning yaxshi rivojlanishi zarur. Jismoniy tayyorgarlikdan u sportning xususiyatiga qarab harakat fazilatlarining o'zaro munosabati, eng katta yuklamalarga bardosh berish, texnik tayyorgarlik darajasi, katta musobaqalarda qatnashish tajribasi mavjudligi talab qilinadi.

2.2. Yakkakurash sporti turlarida sport mashg'ulotlarining uslublari va tamoyillari

Usullarning asosiy maqsadi harakat malakalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan. Harakat faoliyatini o'zlashtirishning boshlang'ich davrida trenirovka uslublari harakatlarni o'rganish uslublari bo'ladi. Mashqlarni qismlarga ajratib bajarish, ularni bir-biriga qo'shib yaxlit holda o'rganish, qismlarni alohida-alohida chiqarib tashlash bilan mashqni yaxlit bajarish uslublari hisoblanadi. Sport harakatlarini o'rganish trenerlar rahbarligida og'zaki va amaliy ko'rsatish bilan bo'ladi. Sport mashg'ulotiga belgilangan vazifalarga ko'ra, qat'iy reglamentlangan mashq usullari turli xil variantlarda qo'llaniladi.

Sport trenirovkasi jarayonida barcha usullardan va ulardan hosil bo'ladigan usullardan keng foydalaniladi. Organizm funktsional imkoniyatlariga yuksak talablar qo'yadigan uslublar, jismoniy yuklama maksimal darajaga etkaziladigan uslublar, qat'iy interval bilan mashq qilish uslublari, musobaqalashish uslublaridan va sport trenirovkasida keng foydalaniladi.

Harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida standart va almashtirib mashq qilish usuli keng qo'llaniladi. Harakat sifatlarini va organizmning funktsiyalarini takomillashtirishda maqsadga muvofiq tanlangan mashqlar kompleksi, interval mashq qilish usuli (navbatdagi yuklamalar orasida belgilangan vaqtda dam olish), uzluksiz mashq qilish (dam olinmasdan mashqlar kompleksi uzluksiz qo'llaniladi) va yuqorida qayd qilingan turli xil usullar qo'llaniladi. Bir uslubning o'zi keng vazifalarni hal qilishda va sportchini tayyorlashda asos bo'lib xizmat

qilishi mumkin, masalan, yugurishda o`zgaruvchan mashq qilish usuli yordamida bir vaqtning o`zida chidamlilikni tarbiyalash, yugurish texnikasini takomillashtirish, masofa bo`ylab kuchni taqsimlashning taktik variantlarini mashq qilish mumkin va hokazo, yani bir usul orqali sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini amalga oshirishi mumkin. Qat'iy reglamentlangan uslubdan tashqari sport mashg`ulotida musobaqalashish va o`yin uslubi, shuningdek, doiraviy mashq qilish uslubi keng qo`llaniladi. Musobaqalashish usulining asosini faqat raqib bilan kuch sinash emas, balki o`z-o`zi bilan ham musobaqalashish tashkil qiladi, Shuning bilan birga mashg`ulotga kiritilgan o`yin usullari yordamida yuqori ruhiy ko`tarinkilikka erishiladi, fikrlash qobiliyati, qo`yilgan maqsadga erishish irodasi va qat'iyligi rivojlanadi. Doiraviy mashq qilish jismoniy mashqlarni qo`llashni tashkiliy-uslubiy shakli sifatida jismoniy sifatlarning kompleks ifodalanishini takomillashtirishga qaratilgan.

Trener bilan sport mikrotsikllarining tarkibiga zaruriy o`zgartirish kiritish bilan mashq ko`rganlikni takomillashtirishga halaqit beruvchi tashqi ta'sirlarni bartaraf etadilar.

Mashq jarayonining asosiy vazifasi-bu yuksak sport natijalariga erishish, shuning uchun uni hal etish maqsadida asosan sportchining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va funktsional imkoniyatlarini oshirishga yo`naltirilgan usullardan foydalaniladi.

Usul-bu sportchilarni tayyorlash bilan bog`liq muayyan vazifalarni hal etish uchun mashg`ulot vositalaridan oqilona foydalanish yo`lidir. Sport faoliyatida «usul» tushunchasidan tashqari «usuliy yo`l» degan atama ham qo`llaniladi. «Usuliy yo`l» deganda mashg`ulot o`tkazish jarayonlarini hisobga olgan holda muayyan pedagogik vazifalarni hal etish uchun yo`naltirilgan vosita va usullar yig`indisi tushuniladi.

Mashg`ulot usuliyati atamasi mashg`ulotning muayyan vazifalarini hal etish hamda eng yuksak mashg`ulot samarasiga erishishga yo`naltirilgan vositalar, usullar va usuliy yo`llar birligini ifodalaydi.

Usuliy yo`nalish-qo`yilgan vazifani biror ustuvor omilning ta'siri hisobiga hal etish imkonini beradigan bir turli, bir tipdagi topshiriqlar, usul va usuliy yo`llardan foydalanishga yo`naltiradi.

Harakat faoliyatini aniq maqsadga yo`naltirib o`rgatish trenerdan o`rgatish usullari tavsiflarini bilishni talab etadi. Barcha usullar shartli ravishda uch asosiy guruhga bo`linadi: so`zdan foydalanish usullari (og`zaki), ko`rgazmali tarbiya usullari va amaliy usullar. O`z navbatida, uch guruhning har biri tarkibiga yana bir necha usul kiradi.

Bilim egallashga yo`naltirilgan usullar. Bilim egallashga yo`naltirilgan usullar guruhini bilimlarni og`zaki tarzda xikoya qilish, tasvirlash, suhbat, tushuntirish va nutq orqali ta'sir ko`rsatishning boshqa shakllaridagi usullar tashkil etadi. Trener tomonidan qo`llanadigan so`zdan foydalaniladigan usullar butun o`rgatish jarayonini faollashtiradi, harakat faoliyatlari

to'g'risida yana ham to'la va aniq tasavvurlar shakllanishiga yordam beradi. Mazkur usullar yordamida trener o'quv-mashq materialini o'zlashtirish natijalarini tahlil etadi va baholaydi.

Harakat ko'nikma va malakalarini o'zlashtirishga yo'naltirilgan usullar. Amaliy usullar sportchilarning o'z faol harakatlariga asoslangan. Ular shartli ravishda 2 guruhga bo'linadi: qat'iy va qisman chegaralangan mashqlar usuli. Ular harakat faoliyatini harakatlar shakli, yuklama xajmi, uning oshib borishi va dam olish bilan navbatlash va qat'iy chegaralangan holda ko'p marotaba takrorlashga asoslanadi, buning natijasida alohida harakatlarni tanlab o'zlashtirish, zarur harakat faoliyatlarini izchil ravishda shakllantirish imkoniyati paydo bo'ladi. Mashg'ulotning asosiy umumiy zahirasini qat'iy chegaralangan mashq usullari tizimi tashkil etadi. Harakat faoliyatlarini o'rgatishda bular yaxlit va taqsimlangan usullardir.

Qismlarga bo'lib yoki taqsimlab o'rgatish usuli harakat faoliyatining alohida qismlarini dastlab o'rgatib, keyin zarur yahlit harakatni tiklashni ko'zda tutadi. Mazkur usul ko'p sonli elementlardan tashkil topgan murakkab muvofiqlashli harakat faoliyatiga o'rgatishda qo'llaniladi. Harakat faoliyatlarini taqsimlab o'rgatish usuli asosida o'rgatishda ayrim qoidalarga rioya qilish lozim.

Taqsimlash mazkur faoliyatning tuzilishini tubdan o'zgartirib yubormasligi kerak;

Taqsimlashda o'rganilayotgan faoliyat tuzilishining xususiyatlarini, shuningdek, shug'ullanuvchilarning harakat tajribasini e'tiborga olish zarur;

Taqsimlashda o'rganilayotgan mashqning barcha bosqichlari qamrab olinishi lozim.

To'la o'rgatish yoki yaxlit o'rgatish usuli harakat faoliyatini o'rgatishning yakuniy vazifasi qanday ko'rinishda bo'lsa, shunday o'rganishni nazarda tutadi. Bu usuldan ko'pincha oddiyroq, usuliy jihatdan qismlarga bo'lib o'rgatish maqsadga muvofiq bo'lmagan mashqlarni va ayrim sodda harakatlarni o'zlashtirishda foydalaniladi. Yaxlit o'rgatish usuli maqsad qilib qo'yilgan mashqqa tuzilish jihatdan qardosh bo'lgan, o'zlashtirilishi oson maxsus, tayyorlovchi va etishtiruvchi mashqlarni ko'zda tutadi.

Qisman chegaralangan mashq usullari shug'ullanuvchilarning o'z oldiga qo'ygan vazifalarni echish uchun faoliyatni nisbatan erkin tanlashi imkoniyatini beradi. Harakat ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan usullar. O'rganilayotgan harakat faoliyatlarini takomillashtirishda jismoniy sifatlarni harakat tuzilishini o'zgartirmay, o'zaro bog'liq ta'sir deb atalmish yo'l bilan, ya'ni o'zaro bog'liq mashq usuli bilan rag'batlantirishga imkon beradigan qo'shimcha yuklamali sharoitda faoliyatning yaxlit boshqarilishi bilan tavsiflanadigan usullar etakchi hisoblanadi.

Bir me'yordagi usulning xususiyati shundayki, uni qo'llashda shug'ullanuvchilar jismoniy mashqni uzluksiz ravishda, nisbatan doimiy shiddat bilan, harakatlanish tezligi, ish sur'ati, harakatlar kattaligi va amplitudasini saqlab qolishga intilgan holda bajaradilar. Mazkur usulning

2 varianti bor: uzoq muddatli bir me'yordagi mashg'ulot va qisqa muddatli bir me'yordagi mashg'ulot chidamlilikning aerob-anaerob tarkibiy qismidagi rivojlantirishda qo'llaniladi.

Bir me'yordagi usulning ustunligi shundaki, u katta xajmli ish bajarish imkonini beradi, harakat ko'nikmasining barqarorlashuviga ko'maklashadi, yurak faoliyati quvvatini oshiradi, mushaklardagi markaziy va periferik qon aylanishini, tashqi nafas apparati quvvati hamda nafas olish mushaklari chidamkorligini yaxshilaydi, ichki a'zolar va mushaklar faoliyati muvofiqligining takomillashuviga ko'maklashadi.

Tanlash-yo'naltirish mashqlari usuli asosan organizmning alohida harakat sifatleri yoki morfofunktsional xususiyatlarini takomillashtirishga yo'naltirilganligi bilan tavsiflanadi. Masalan, qo'l kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar shular sirasiga kiradi.

Variantli (o'zgaruvchan) mashq usuli mashqni uzluksiz bajarish davomida harakat tezligini, sur'atini, ritmning davomiyligini, harakatlar amplitudasini, kuchlanish kattaliklarini o'zgartirish, harakatlar texnikasini almashtirish, dam olish oraliqlarini turli variantlarda qo'llash yo'li va boshqalar bilan tavsiflanadi.

Standart-takroriy va variantli (o'zgaruvchan) mashq usullari, o'z navbatida, mashqlarni bajarish chog'idagi yuklamalar hamda dam olishning uyg'unlashuvi bilan bog'liq tarzda 2 ta guruhchaga bo'linadi: uzluksiz (yaxlit) yuklama rejimidagi mashq usuli va oraliqli yuklama rejimidagi mashq usuli. Birinchi holatda berilayotgan mashg'ulot yuklamasi dam olish oraliqlari bilan uzilib qolmasligi kerak. Yuklama umuman tugaganidan keyingina dam olish ko'zda tutilgan.

Oraliqli usul takroriyga o'xshab ketadi. Ularning har ikkisi mashqning muayyan dam olish oraliqlari bilan ko'p marotabalab takrorlanishi asosiga quriladi. Lekin, agar takroriy usulda yuklamaning organizmga ta'sir ko'rsatish xususiyati mutlaqo mashqning o'zi bilan aniqlansa, u holda oraliqli usulda dam olish oraliqlari ham katta mashg'ulot ta'siriga ega bo'ladi.

Sport mashg'ulotining tamoyillari. Pedagogik adabiyotlarda «tamoyil» so'zi umumiy ma'noda «asos», «dastlabki holat», «talab» ma'nosida uchratiladi. Sport mashg'uloti tamoyili qonuniyatlarning intiqosi bo'lib, trener mashg'ulot yoki sport bellashuvini tashkil etish hamda o'tkazish chog'ida ularga rioya qilishi va asoslanishi zarur. Bular boshqariluvchi amaliyot sifatida foydalaniladigan bilimlardir. Chuqur ixtisoslashuv va yuqori natijalarga yo'naltirilganlik birligi. Mazkur tamoyilga ko'ra, sport mashg'ulotlari yaqin va uzoq istiqbolni e'tiborga olgan holda tashkil etilishi kerak. Istiqbol rejasida har bir sportchi yoki jamoa uchun eng yuqori bo'lgan sport natijasi o'z aksini topishi zarur. Tayyorgarlikning har bir bosqichi o'z «maksimal» natijasiga ega. Boshlovchi sportchi uchun-keyingi sport razryadi me'yorlari, sport ustasi uchun-xalqaro toifadagi sport ustasi me'yori va hokazo.

Yuqori sport natijalariga erishishga ruhiy hozirlikni shakllantirish quyidagi omillar ta'sirida amalga oshiriladi:

- 1) sportdagi yuqori natijalarning ijtimoiy ahamiyati;
- 2) sport bilan shug'ullanishning shaxsiy (ichki ehtiyoj, hoxish) asoslari (sport ustasi me'yorini bajarish, mamlakat, jahon, olimpiada o'yinlari chempioni bo'lish);
- 3) yangi muvaffaqiyatga erishish yo'lida sportchi va trenerning ijodiy faolligi (yangi texnika, taktika, mashg'ulotning samarali vosita va usullarini izlash);
- 4) mazkur mamlakatda sport harakatining rivojlanish va tashkil etilish darajasi (musobaqa o'tkazish, sportdagi yutuqlar uchun rag'batlantirish-sport razryadi berish tizimi, yirik sport musobaqalari g'oliblarini mukofotlash, ularga orden va medallar topshirish va xokazo).

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi. Mazkur tamoyil asosida sport ixtisoslashuvi bilan sportchining har tomonlama umumiy rivojlanishi orasida o'zaro aloqalar mavjudligi to'g'risidagi tasavvurlar yotadi. Sportdagi muvaffaqiyatlar bilan sportchining har tomonlama rivojlanishi orasidagi bog'liqlikni ikki qonuniyat orqali izohlash mumkin:

1. Organizm birligi, ya'ni barcha a'zolar, tizimlar va funktsiyalarning faoliyati jarayonidagi o'zaro bog'liqligi. Organizm yaxlit birlikdan iborat bo'lganligi sababli, bir xil qobiliyatlarning rivojlanishi boshqalarining rivojidan ayrim holda yuz bera olmaydi. Har qanday xususiyat, sifat, qobiliyat ayni vaqtda boshqa xususiyat, sifat, qobiliyatlarning rivoji tufayli yaxshiroq rivojlanadi.

2. Turli harakat ko'nikmalari va malakalarining o'zaro ta'siri. Tuzilishiga ko'ra musobaqa mashqlariga o'xshash ko'nikma va malakalar doirasi qanchalik keng bo'lsa, yangi ko'nikmalarni egallash hamda ilgari o'zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun sharoit shu qadar qulay bo'ladi.

Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi. Ushbu tamoyilning uch qoidasi bor:

1) sport mashg'uloti yil davomida olib boriladigan ko'p yillik jarayon sifatida tashkil etilib, uning barcha xalqlari o'zaro bog'liq bo'lishi va eng yuqori natijalarga erishish maqsadiga bo'ysindirilishi lozim;

2) har bir keyingi mashg'ulot, mikrotsikl, bosqich, davrning ta'siri avvalgi natijalarga qo'shila borib, ularni mustahkamlashi va rivojlantirishi kerak;

3) mashg'ulotlar oralig'i shunday chegaralanishi kerakki, ular zarur sifat, qobiliyat va ko'nikmalarning rivojlanishini, umuman sport natijalarining og'ishmay o'sib borishini ta'minlashi shart.

Sportchilarning mashg'ulotida darslar orasidagi tanaffuslarning 3-4 xil varianti qo'llanishi lozim:

A) navbatdagi dars superkonkompensatsiya bosqichiga, ya'ni sportchining yuqori ishchanlik darajasi davriga mos keladi;

B) navbatdagi dars ishchanlik to'la tiklangan bosqichga mos keladi;

V) navbatdagi dars organizmning ishchanlik qobiliyati va ayrim funktsional ko'rsatkichlari to'la tiklanmagan, ya'ni sportchi turli darajada toliqqan davrga mos keladi.

Yuklamani oshirib borishning tadrijiyligi va yuqori yuklamalarga yo'nalish birligi. Dunyodagi eng kuchli sportchilarning tayyorgarlik tajribasi ko'rsatadiki, sportdagi buyuk yutuqlarning ko'pchiligi asosida faqat yuqori darajadagi mashg'ulot va musobaqa yuklamalari yotadi. Demak, sport yutuqlari yo'lidagi har bir yangi qadam mashg'ulot yuklamalarining yangi darajasini ham ko'zda tutadi.

Mazkur tamoyilni ro'yobga chiqarishda qoidalarga rioya qilish zarur:

1. Sport muvaffaqiyatlarining o'sishi alohida mashg'ulotlarda, shuningdek, hafta, oy, yil va butun ko'p yillik mashg'ulotlar davomida yuklamalar xajmi xamda shiddatini og'ishmay tobora orttira borish tufayligina sodir bo'ladi.

2. Sportchining funktsional imkoniyatlari jiddiy ortishini ta'minlash uchun uning shug'ullanganlik darajasi, asosiy xususiyatlari, tanlangan sport turining o'ziga xos jihatlari, mashg'ulot jarayonining bosqichi va davriga muvofiq ravishda mashg'ulotga vaqti-vaqti bilan eng yuqori yuklamalarni kiritib turish lozim.

3. Sportchining mashqlanganlik darajasi ortgan sayin yuklama «maksimumi» ham oshib borish kerak, chunki ilgari «maksimum» bo'lgan yuklama endi oddiyga aylanib, organizmning funktsional qobiliyatlari o'sishiga yordam bermay qo'yishi mumkin.

Yuklama o'zgarishlarining to'liqinsimon va variantliligi.

Sport natijalarining o'sib borishi bajariladigan yuklamaning kattaligi va davomiyligigagina emas, uning variantliligi, o'zgaruvchanligiga ham bog'liqdir.

Ma'lumki, bir me'yori, bir tusli yuklama, hatto uncha yuqori darajada bo'lmasa ham, sportchini variantli yuklamaga qaraganda tezroq toliqtiradi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida mashg'ulot yuklamalarini, uning xajmi va shiddati o'lchamlari dinamikasini muayyan tarzda o'zgartirib turish zarur, shunda sportchining shug'ullanganlik darajasi muntazam o'sib boradi.

Yuklamalar dinamikasining quyidagi shakllari, variantlari mavjud:

1. Yuklamalarning to'liqinsimon o'zgarishi. Bunda yuklamalar tobora ortib boradi, avval keskin o'sib, keyin kamaytiriladi, shundan so'ng bu «to'liqin» yana yuqoriroq darajada takrorlanadi. To'liqinsimon tebranishlar yuklamaning xajmi o'zgarishiga ham, shiddati o'zgarishiga ham birdek xosdir. Umumiy yuklama o'zgarishlaring har bir «to'liqini» bunda go'yo xajm o'zgarishi va shiddat o'zgarishi «to'liqin» lariga ajralib, ular vaqt jihatidan bir-biriga mos tushmaydi.

2. Yuklamalarning to'g'ri chiziqli- o'sib boruvchi o'zgarishi. Bu holda yuklamaning xajmi ham, shiddati ham asta-sekin, bir vaqtning o'zida, muvoziy (parallel) tarzda ortib boradi. Masalan, mashg'ulot, hafta, oy sayin mashg'ulot yuklamasi o'sib boradi. Amaliyotning ko'rsatishicha, mashg'ulotlarning dastlabki yillarida xajmning yiliga 30-45%, shiddatning esa 15-20% gacha bir me'yorda o'sishi mumkin va maqsadga muvofiq hisoblanadi.

3. Yuklamalarning pog'onali o'zgarishi. Bunda yuklamalarning o'sishi ularning bir necha Mashg'ulot davomida nisbatan barqarorlashuvi bilan almashinib turadi. Bu mashg'ulot ishiga moslashuv jarayonlari borishini engillashtiradi. Bir pog'onadan ikkinchisiga o'tish chog'ida yuklamalar to'g'ri chiziqli o'sishga qaraganda ancha keskin o'zgaradi. O'zgarishlarning bunday shakli katta yuklamalarni ham o'zlashtirishga imkon beradi.

4. Yuklamalarning sakrash yo'li bilan o'zgarishi. Bu holda yuklama mashg'ulotning ayni bosqichi uchun imkon darajasida bo'lgan maksimumgacha keskin orttirilib, keyin xuddi shunday keskin tarzda muayyan darajaga tushadi.

3.Bob. Yakkakurash turlarida sportchilar umumiy va maxsus tayyorgarliklarining turlari va shakllari

Sport kurashida sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi. Kurashning texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamalari ishlab chiqilgan. Tasniflash-bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe tushunchalar tizimidir. Kurash usullarini o'rtasidagi ichki bog'liqliklar tizimlashtirish asosida ko'rib chiqiladi. Tizimlashtirish- bu kurash texnikasini bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashtirish, ma'lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir.

Kurashning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga ega hamda ular quyidagilardan iborat: Kurashda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o'z raqibi ustidan g'alabaga erishadi. Har bir kurashchi harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri- bu tanlangan holatni saqlab turishdir. Hujum qilayotgan kurashchining vazifasi raqibning gilamga nisbatan holatini o'zgartirish uchun muvozanatdan chiqarishdan iborat. Gilamga nisbatan holatni o'zgartirish shu bilan engillashtiriladiki, bunda kurashchilarning gilamga qaratilgan og'irlik kuchidan foydalaniladi. Raqib gavdasining ma'lum nuqtasiga zarur kuch berish har bir usulning biomexanikaviy asosiy tashkil qiladi.

Usul g'olib bo'lishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat tayyorgarlik harakati, ushlab olish, asosiy harakat, xujum hamda yakunlovchi holatlar. Har bir usul o'zgarilishi va dinamik vaziyat hamda raqib xususiyatlariga qarab murakkablashtirilishi mumkin. Har bir usul o'zining marom-sur'at tavsiflariga ega. U bellashuvning u yoki bu vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o'zgartirilish mumkin. Har bir usulni bajarish joyi kurash gilami o'lchamlari bilan

chegaralangan. Sport kurashida foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotida ularning yagona ta'rifi yo'q. Kurashchilar tayyorgarligi tizimi-yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo'naltirilgan o'zaro bog'liq bo'lgan elementlar yig'indisidir. Kurashchining trenirovkasi- bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir. Trenirovka faoliyati- trenirovka maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha trenerlar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir. Sport musobaqalari-kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular trenirovka maqsadlari hamda uning samaradorligi mezonini bo'lib xizmat qiladi.

Sportchining texnik tayyorgarligi-musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir. Sportchining taktik tayyorgarligi-musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi-jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funktsional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining ruhiy tayyorgarligi-ma'naviy, iroda va sport kurashining o'ziga xos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir. Kurashchining nazariy tayyorgarligi-sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish. Kurashchining integral tayyorgarligi- samarali masobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenirovka ta'sirlarning integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir. Trenirovka nagruzkasi-mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga trenirovka orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi trenirovkaning tarkibiy qismidir. Musobaqa nagruzkasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

3.1 Yakkakurash sport turlarida sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik shakllari

Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg'ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog'likni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funktsional baza yaratishga yo'naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi.

Yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan.

- 1) yosh sportchilar organizmining funktsional imkoniyatlarini oshirish;
- 2) jismoniy sifatlar-kuch, tezkorlik, chidamkorlik, ephilik va egiluvchanlikni rivojlantirish;
- 3) yosh sportchilar organizmining jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni yo`q qilish.

Yosh sportchilarning yordamchi jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo`naltirilgan samarali faoliyat uchun zarur bo`lgan funktsional asosni yuzaga keltirishga mo`ljallanadi. U maxsus yo`nalishga ega bo`lib, quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- 1) sportchining tanlangan sport turiga xos harakat faoliyatlarida namoyon bo`ladigan funktsional imkoniyatlarini rivojlantirish;
- 2) organizmning yuqori darajadagi maxsus yuklamalarga chidamliligi qobiliyatini takomillashtirish;
- 3) tiklanish jarayonlarining kechish shiddatini orttirish.

Yosh sportchilarni maxsus jismoniy tayyorlash quyidagi vazifalarni hal etadi:

- 1) tanlangan sport turi uchun xos bo`lgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish;
- 2) tanlangan sport turi bo`yicha muvaffaqiyatli texnik-taktik takomillashuv uchun zarur bo`lgan harakat ko`nikmalarini chuqurlashtirib rivojlantirish;
- 3) ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarishda ko`proq qatnashadigan alohida mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Jismoniy qobiliyatlar haqida tushuncha, ular namoyon bo`ladigan asosiy shakllar. Shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug`ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog`liq bilimlarni o`zlashtiribgina qolmay, o`z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar.

Hozirgi vaqtda insonning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun «jismoniy qobiliyatlar» va «jismoniy sifatlar» atamalaridan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma'lum ma'noda o`xshash bo`lsalarda, lekin bir xil emaslar.

Xozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarni besh asosiy turga ajratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik va muvofiqlash qobiliyatlari, chidamkorlik va egiluvchanlik. Ularni har biri harakat faoliyatining har hil turlarida xilma-xil shakllarda namoyon bo`ladi.

Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy qonuniyatlari

Barcha jismoniy qobiliyatlarning yo`naltirib rivojlantirilishiga xos qator qonuniyatlar mavjud. Ular tarkibiga quyidagilar kiradi:

1. Harakat –jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining etakchi omili.

2. Qobiliyatlar rivojining harakat faoliyati rejimiga bog'liqligi.
3. Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichligi.
4. Qobiliyatlar rivojining notekis va geteroxronligi (turli vaqtga mansubligi).
5. Qobiliyatlar rivojlanish ko'rsatkichlarining qaytariluvchanligi.
6. Jismoniy qobiliyatlarning ko'chishi.
7. Harakat malakalari va jismoniy qobiliyatlarning o'zaro aloqasi va birligi.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillari. Harakatga o'rgatish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonlari, ularning ta'sir ob'ekti bitta-jismoniy mashqlarni bajarayotgan muayyan odam bo'lishiga qaramay, turli qonuniyatlarni bo'ysunadi. Qonuniyatlarning o'ziga xosligi ularni ro'yobga chiqarish uchun tegishli pedagogik amallarni talab qiladi: harakatlarga o'rgatish uchun-bir xil pedagogik tamoyillar, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun boshqalari.

Pedagogik ta'sirotning muntazamligi tamoyili. Mazkur tamoyil insonning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishi zaruriyatini ko'zda tutadi. Chunki qobiliyatlar, avvalo, o'zlari namoyon bo'ladigan faoliyat jarayonida rivojlanadilar va takomillashadilar. Mazkur tamoyil asosida shunday qonuniyatlar yotadiki, ular inson organizmida harakat hamda faoliyatlarning takroriy ta'siri, ishchanlik qobiliyati tiklanishining har bir bosqichida ish va dam olishning turlicha navbatlashuvi qanday aks etishini, shuningdek, mashg'ulotlar orasida o'zini oqlamaydigan darajadagi uzoq muddatli tanaffuslar yuz berganda, qobiliyatlar rivojining qaytariluvchanligini tavsiflaydi.

Pedagogik ta'sirotlar natijasini o'stirishda yuksaltirib borish va moslashtiruv-adekvat chegaraviyligi tamoyili. Mazkur tamoyil jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichma-bosqichligi va bir tekisda bormasligi qonuniyatlariga asoslanadi. Bu tamoyilga ko'ra, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish jarayonida ikkita, bir qarashda o'zaro zid yo'nalishlarni uyg'unlashtirish zarur bo'ladi.

Turli xususiyatli pedagogik ta'sirotlarni vaqt mobaynida oqilona taqsimlash va uyg'unlashtirish tamoyili.

Bu tamoyil bir mashg'ulot doirasida ham, mashg'ulotlar seriyasi doirasida ham kattaligi va yo'nalishi jihatidan turlicha yuklamalarning o'zaro aloqasi hamda navbatlashuv tartibining oqilona asoslanishi, maqsadga muvofiqligiga rioya qilinishini talab etadi. Uni joriy etish uchun ish va dam olishni navbatlash negizida yotuvchi qonuniyatlarni hamda jismoniy qobiliyatlarning «ko'chishi» qonuniyatlarini xisobga olish muhim ahamiyatga ega.

Kuch-Tezlik-Chidamlilik

Tezlik-Kuch yoki Chidamlilik

Bu tartib alohida mashg'ulot ichidagi mashqlar ketma-ketligi uchun ham, haftalik yoki unga davomiyligi jihatidan yaqin sikllardagi mashg'ulotlar ketma-ketligi uchun ham to'g'ri hisoblanadi. Albatta ko'rsatilgan tartib jismoniy tarbiya va sport amaliyotida yagona emas. Bir qator omillarga bog'liq ravishda uyg'unlashtirishning boshqacha tartiblari ham uchrashi mumkin.

Ta'sirotlarning maqsadga yo'naltirilganligi va moslashuv adekvatligi tamoyili. Jismoniy qobiliyatlarning shakllanishi va takomillashuvi asosida inson organizmining harakat faoliyati sharoitlariga uzoq muddatli moslashuvi mexanizmlari yotadi. Qobiliyatlarning izchil kuchayib borishiga javobgar bo'lgan organ va tizimlardagi moslashuv o'zgarishlarining foydaliligi ular jismoniy yuklamaga qanchalik adekvat bo'lsa, shunchalik yuqori bo'ladi. Yuklama tufayli organizmda biokimyoviy, morfologik, fiziologik va ruhiy o'zgarishlar yuz beradi, ular muayyan rivojlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya jarayonida yuzaga keladigan ko'pgina ta'sirlarning organizm tomonidan izchil tarzda to'planishi oqibatida qobiliyatlarning tadrijiy, uzluksiz o'sishi ta'minlanadi.

Pedagogik ta'sirotning yosh adekvatligi tamoyili. Bu tamoyilga ko'ra pedagog shug'ullanuvchilarning qobiliyatlarini shakllantirishda ularning yoshiga muvofiq xususiyatlarni, ya'ni ontogenezning tabiiy ravishda almashinib turadigan davrlarini xisobga olib ish ko'rishi zarur. Albatta bu organizmdagi turli a'zo va tizimlarda qonuniy tarzda kechadigan o'zgarishlar ketidan ko'r-ko'rona ergashishni bildirmaydi. Bu erda gap mazkur o'zgarishlarni e'tiborga olgan holda ko'p yillik mashg'ulotlar davomida tegishli ruhiy-fiziologik funktsiyalar, xususiyatlarga o'z vaqtida tanlab ta'sir ko'rsatilishini ta'minlash ustida ketyapti.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda o'zib boruvchi ta'sirotlar tamoyili. Uning mohiyati shundaki, foydalaniladigan pedagogik ta'sirotlar shaxsning shu qobiliyatlari rivojlanish darajasiga muvofiq bo'lishi kerak. Biroq bu muvofiqlik mutloq bo'lmasligi lozim.

Jismoniy qobiliyatlarni uzluksiz rivojlantirib turish uchun tashqi ta'sirlar muayyan qobiliyatning ichki rivojlanishidan o'zib borishi kerak. Agar tashqi ta'sirlarning ichki rivojlanishlardan birmuncha o'zib boruvchi bunday muvofiqligi bo'lmasa, unda qobiliyatlar rivojida to'xtash, qotib qolish yuzaga keladi. Qobiliyatlar rivojlanishidagi turg'unlik odatda, qolipga aylangan usuliyatning, o'zib boruvchi muvofiqlik tamoyili amal qilmayotganligining, usuliy yo'llardan foydalanishning, qobiliyatlar rivojidan ortda qolishining natijasidir.

Qobiliyatlarni rivojlantirishda mutanosiblik tamoyili. Inson hayotining har bir yoshiga xos rivojlanish bosqichida qobiliyatlar darajasidagi eng maqbul nisbatga rioya qilinishini ko'zda tutadi. U yoki bu qobiliyatlarning eng muvaffaqiyatli mutanosibligi alohida mashqlarda natijalarning yanada yuqori darajasini ta'minlaydi.

O`zaro bog`liq holda ta'sir ko`rsatish tamoyili. Bu tamoyil jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va harakat ko`nikmalarini shakllantirish jarayonlarining o`zaro uzviy aloqasi hamda uni boshqarish imkoniyatiga asoslanadi. Bu tamoyilga ko`ra, mashg`ulotlar ta'siri zarur qobiliyatlarni rivojlantirishgina emas, ularni muayyan mashqning harakat tuzilmasida qo`llash malakasiga ham mos bo`lishi zarur. Bunga bir vaqtning o`zida kuch, chidamlilik va boshqa qobiliyatlarni, harakat ko`nikmasining alohida elementlarini yoki butun bir ko`nikmani shakllantirishga yo`naltirilgan maxsus mashqlarni tanlab olish yo`li bilan erishish mumkin. Suzishda qo`llar harakati tuzilmasida ulardagi mushak kuchini rivojlantirish uchun sherikni shatakka olib yoki rezina tasma bilan uning qarshiligini engib qo`l bilan suzish tavsiya etiladi; engil atletikada og`irlashtirilgan belbog` taqqan holda sakrash mashqlari, balandlikka va uzunlikka sakrashlar bajariladi.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda yosh xususiyatlari. Yosh sportchilarni tayyorlash ishini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun rivojlanishning yosh xususiyatlarini, tayyorgarlik darajasini, tanlangan sport turi xususiyatlarini, jismoniy sifatlar rivojining o`ziga xos jihatlarini, harakat ko`nikma va malakalarining shakllanishini sinchiklab hisobga olish zarurdir.

Chidamlilik. Umumiy chidamlilik keng mushak guruhlarining ishtiroki bilan kechadigan aerob xususiyatli mushak faoliyatini uzoq muddat davomida bajarish qobiliyatidir. Umumiy chidamlilikning rivojlanish darajasi asab va endokrin tizimlarining funktsional imkoniyatlari, yurak unumdorligi, harakat hamda vegetativ apparatlar ishining sozlanganligi bilan belgilanadi.

Maktabgacha yoshdayoq bolalar chidamlilikni rivojlantirishga yo`naltirilgan aerob xususiyatli nisbatan uzoq muddatli ishlarni bajarish qobiliyatiga ega bo`ladilar. 5-6 yoshli bolalar bir dars davomida 1,5 km masofani, bir yil muntazam shug`ullanganda esa 2,5 km gacha masofani yugurib bosib o`ta oladilar.

Kichik maktab yoshida aerob yo`nalishdagi yuklamalar afzalroq sanaladi. Ular yurak qon tomir va nafas tizimlarining maqbul tarzda ishlashi uchun sharoit yaratadi. Bunday mashqlarning samaradorligi mashg`ulotlarning dastlabki yillarida yuqori shiddatli maxsus yuklamalar beriladigan vaqtdagina past bo`lmaydi.

Tezkorlik. Tezkorlik insonning tashqi ta'sirlarga bir zumda javob qaytarish hamda tez harakatlar bajara olish qobiliyatidir. Sport amaliyotida tezkorlik tezlik-kuch sifatlarining o`ziga xos shakllarida namoyon bo`ladi. Asab jarayonlarining harakatchanligi, mushakka berilgan asab impulsining amalga oshish tezligi va samaradorligi tezkorlikning fiziologik shartlari sanaladi. Tezkorlik sifatining namoyon bo`lishi ATF qisqarishlar quvvat manbaining resintezini ta'minlovchi biokimyoviy reaksiyalar tezligiga ham bog`liq. Katta tezlik bilan harakatlanishda insonning faqat funktsional xususiyatlari emas, morfologik sifatleri: bo`yi, tana og`irligi ham katta ahamiyatga ega.

Mushak kuchi. Mushak kuchi mushakning zo`riqish darajasi, shuningdek, tashqi qarshilik yoki og`irlikka qarshi harakatlar kattaligi bilan tavsiflanadi. Mushak kuchining morfologik asosi mushak tolasidagi qisqartiruvchi oqsil miqdori, mushak tolalarining yo`g`onligi xisoblanadi. Kuch sifatining maksimal namoyon bo`lishida natijaga ruhiy xozirlik ko`rish, iroda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Mushak kuchining namoyon bo`lishi, shuningdek, mushak tolalarining tezkor yoki sust turiga ham bog`liq. Epchillik va egiluvchanlik. Epchillik muvofiqlash nuqtai nazaridan murakkab harakatlarni bajarish, ularni tez o`zlashtirish, yuzaga kelgan vaziyatga qarab harakatlarni o`zgartira olish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Epchillikni rivojlantirish uchun harakatlarni faqat oqilona va tez o`zlashtirish emas, ularni o`zgaruvchan vaziyatlarda maqsadga muvofiq tarzda qo`llash kabi usullar fiziologik asoslangan sanaladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda buning uchun harakatli o`yinlar, sport elementlari, o`yin mashqlar, estafetadan foydalaniladi.

3.2 Yakkakurash sport turlarida sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik shakllari

Kuch qobiliyatlari, ularning namoyon bo`lishi organizmning ta'sirlanishi natijasida ro`y beradi, u ruhiy, mushak, motor, vegetativ, gormonal funktsiyalar sifatleri va organizmning boshqa fiziologik tizimlarining asosida yuz beradi. Bulardan kelib chiqqan holda kuch qobiliyatlari soddalashtirilgan «mushaklar kuchi» tushunchasiga bog`liq bo`lmaydi, chunki bu ularning faqatgina qisqarish xususiyatlarining mexanik tavsifistikasi bo`lar edi xolos. Mushak kuchi har bir harakat amalining rivojlanuvchi tarkibiy qismidir. U namoyon qilinayotgan tezlik, tashqi qarshilik va ishning davomiyligiga bog`liq holda sifat tavsifi ega bo`lishi mumkin.

Mushak kuchi insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko`rsatkich sifatida-bu mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni engish yoki unga qarshilik ko`rsatish qobiliyatidir. Enguvchi tartibda mushak kuchlarining namoyon qilish imkoniyatlari izometrik va ko`nuvchi tartiblarga ko`ra kamroqdir. Shuni yodda saqlash lozimki, mushaklar qisqarishining tezligi qancha katta bo`lsa, kamroq namoyon bo`ladigan va aksincha ya'ni namoyon bo`layotgan kuch hamda mushaklarning qisqarishi kuchi o`rtasida teskari proportsional bog`liqlik bo`ladi.

Tezlik kuch qobiliyatlari kuch bilan bir qatorda harakat tezligi ham zarur bo`lgan holatlarda namoyon bo`ladi. Bunda, tashqi og`irlashtirish qancha yuqori bo`lsa, harakat kuchli tavsifga ega bo`ladi, og`irlik qancha kam bo`lsa, harakat shuncha tez bo`ladi. Tezlik-kuch qobiliyatlarining namoyon bo`lish shakllari u yoki bu harakatdagi mushak kuchayishining tavsifiga bog`liq. Bu karakter har-xil harakatlarda quvvat kuchayishida, uni kattaligida va davomiyligini rivojlantirish tezligida namoyon bo`ladi.

Mutloq kuch inson kuchi potentsialini tavsiflaydi va izometrik tartibda cheklanmagan vaqtda maksimal erkin mushak harakatining kattaligi bilan yoki ko`tarilgan yukning eng yuqori

og'irligi bilan o'lchanadi. Nisbiy kuch mutloq kuch kattaligining jism massasiga nisbatan munosabati bilan, ya'ni jismning bir kilo og'irligiga to'g'ri keladigan kuch kattaligi bilan baholanadi. Bu ko'rsatkich har xil vazndagi insonlarning tayyorgarligini taqqoslash uchun qulay.

Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda qarshiligi yuqori bo'lgan mashqlardan foydalaniladi. Qarshilik mohiyatiga nisbatan ular uch guruhga ajratiladi:

1. Tashqi qarshilik bilan bog'liq bo'lgan mashqlar.
2. O'z tana og'irligini engish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar.
3. Izometrik mashqlar.

Mushak-anatomik to'qima bo'lib, asab impulsleri ta'sirida qisqaradigan, ko'ndalang-chiqish yoki silliq mushak to'qimasidan iborat bo'lgan inson tanasining organi. Skelet mushaklari –skelet muskullari-alohida boylamlar tashkil qilib, biriktiruvchi to'qimalardan yupqa parda bilan o'ralgan. Mushaklar paylar orqali suyaklarga yopishadi va inson harakatlanishi ta'minlaydi.

Trener, jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sportchi alohida mushak guruhlarining joylanishi va ular yordamida bajariladigan harakatlarni yaxshi biladilar. Shuning uchun ular mashq dasturlarining mohiyatini va mazmunini yaxshiroq tushunadilar, mustaqil ravishda mashqlar majmuasiga zarur bo'lgan mashqlarni tanlab oladilar yoki bu mashg'ulotlarning dasturlarini mustaqil ravishda ishlab chiqaradilar.

Bo'yin. Ko'krak-elka-kurak mushaklari bo'yinning oldi va yon tomonlarida joylashgan va boshni burishda, egishda ko'krak qafasining ko'tarilishida katta rol o'ynaydi. Pog'onali mushaklar bo'yin ichida joylashgan bo'lib, umurtqa pog'onasini harakatlantirishda va nafas olganda ko'krak qafasini ko'tarishda yordam beradi. Qo'llar. Delta ko'rinishdagi mushaklar elka kamarini qoplab turadi. Uch bog'lam mushakdan iborat: oldi, o'rta va orqa; ularni har biri qo'llarning yonga harakat qilishiga yordam beradi. Ko'krak. Katta ko'krak mushagi ko'krak qafasining yuzasida joylashgan. Qo'lni gavda bo'yicha harakatlantiradi. Oldi tishli mushaklar ko'krak qafasining yon tomonlarida joylashgan. Qovurg'aning umurtqa pog'onasi tomonga burilishida yordam beradi.

Qorin. Qorindagi mushaklar bir necha qavat bo'lib, qorin devorini xosil qiladi. Pay to'siqlari bu mushaklarni to'rt qismga bo'lib turadi. Qorin mushaklari gavdani rostlashga yordam beradi. O'roqsimon tashqi mushaklar qorinning yon tomonida joylashgan. Bir tomonlama qisqarganda gavda aylanadi, ikki tomonlama qisqarganda esa egiladi. Orqa. Trapetsiya ko'rinishidagi mushak ko'krak qafasi va bo'yinning orqa tomonida joylashgan. Qovurg'alarni ko'tarib tushiradi, umurtqa pog'onasiga olib keladi, boshni orqaga tortadi va bir tomonlama

qisqarishda yon tomonga bukadi. Kengaytirilgan mushaklar ko'krak qafasining orqa tomonida joylashgan. Elkani gavda tomonga qimirlatadi va qo'lni oldinga, orqaga tortadi.

Uzun mushaklar umurtqa pog'onasi bo'ylab joylashgan. Gavdani har tomonga bukadi, aylantiradi. Oyoqlar. Dumba mushaklari tos-son bo'g'imlarida oyoqlarni harakatlantiradi va oldinga egilgan gavdani to'g'irlaydi. To'rt boshli mushak son qismining oldida joylashgan. Oyoq tizzalarini bukadi. Tos-son bo'g'imlarida sonni bukadi va aylantiradi. Ikra oyoqli mushaklar tizzaning ustida joylashgan. Oyoq kafti bukilishi va oyoqdagi tizza bo'g'imlarining bukilishiga yordam beradi. Mushaklararo muvofiqlash haqida tushuncha. Mushaklarning o'zaro harakatini belgilovchi omillar. Sportda faqat bitta mushakni ishlatib harakatlarni bajarish mumkin emas. Har qanday harakat masalasini echish uchun ko'p mushaklar yoki mushaklar guruhlarini ishtirok etadi.

Kuchning salohiyat bazasi asosan ko'ndalang kesishgan mushak to'qimalaridan, mushaklarning xajmidan, mushaklarning tuzilishidan va mushak ichidagi muvofiqlashlardan iborat bo'ladi. Bu yana shuni bildiradiki, asab tizimi aniq harakat vazifalarini echish uchun mushaklarni ishlatishga qaratiladi. Tezkorlik va kuchlilikda orqa bilan yotgan holda, qo'l to'g'irlanadi va yuqori qarshilik engiladi, shu bilan bir vaqtda impulslarda birga ishlayotgan tritseps va mushaklar birligining imkoniyatlaridagi harakatlar soni maksimal tezlashadi. Impulsar seriyasida va qisqarish boshlanganda blokirovka signali keladi, shuningdek mushak to'qimalari hech qanday boshqaruvsiz qisqarib boradi. Dvigatel birliklaridagi signal blokirovkalari harakatda antagonist birliklar bilan bog'liq, shuning uchun kuch yo'qotilmasdan, hech to'siqlarsiz harakat bajariladi.

Shtangani oddiy ko'tarishda mushaklar faolligining dastlabki portlashi amalga oshadi, chunki sinergist mushak qisqaradi, antagonist mushak esa kuchsizlanadi. Bu qo'l-oyoq harakatining tezlashuviga olib keladi. Keyin tinch oraliq davr keladi. Bu davrda antagonist qisqarishi munosabati bilan qo'l-oyoq harakati sekinlashadi. Harakat oxirida mushak – antagonistning kuchayishi bu harakatni to'xtatishi kerak.

Turli mushak guruhlarining kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar. Taklif etilayotgan mashqlar katta mushak guruhlarini ishga tushiruvchi, ta'sir mashg'ulotlari, alohida mushak va mushaklar guruhlarini uchun mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Gantellar, shtangalar, rezina va qo'l ostidagi yasama predmetlar sport anjomi sifatida qo'llanilishi mumkin.

Bo'yin mushaklari uchun mashq: -boshni oldinga qilgan holda tayanib, kaftlari bilan polga tiralib, bo'yinni oldga-orqaga va yon tomonlarga bukish. Kurash ko'prigida turib bo'yinni oldga-orqaga bukish.

-devorga bosh bilan tayanib turga holda bo'yinni oldga-orqaga va yon tomonlarga bukish. Boshni erkin tutib chalqancha yotgan holda, peshonaga og'irliklar qo'yib bo'yinni tomonlarga bukish.

-boshni erkin tutib qorin bilan yotgan holda boshga og'irliklar qo'yib yuqoriga va pastga ko'tarib tushirish.

Qo'l va elka aylanasi uchun mashqlar: -umumiy ta'sir mashg'uloti. Qo'llarni yuk bilan turli hollarda bukib-rostlash: ko'krakdan, turib, yotib, o'tirib va yonlama taxtada yotib bruslarda yotgan holda qo'llarni bukib-to'g'rilash, zarur hollarda qo'shimcha yuklar bilan. Yakkacho'pda osilib tortilish. Arqonga oyoqlar yordamisiz ko'tarilish.

-panjalarni rivojlantirish uchun mashg'ulot. Tennis koptogini, qo'l espanderini ko'p martalab qisish. Qo'l panjalarini bukish, to'g'rilash va og'irliklar bilan tirsak bo'g'imida aylanma harakatlar qilish. Arqonda osilib turgan yukni aylanuvchi grifga o'rash. O'tirgan holatda qo'llarda og'irlik bilan panjalarni yuqoriga va pastga bukib to'g'rilash. Yotgan holda kaft bilan tayanchini panjalar tayanchiga almashtirish.

Qo'l bukuvchilarini rivojlantirish mashg'ulotlari. Turgan holatda og'irliklarni pastdan yuqoridan ushlab qo'llarni bukib to'g'rilash o'tirgan yoki yotgan holatda gantellarni ko'krakka yaqinlashtirib uzoqlashtirish. Turgan holatda gavdani oldiga egib shtanga bilan qo'llarni bukib to'g'rilash.

Qo'l rostlovchilarni rivojlantirish mashg'ulotlari. Og'irliklarni bosh orqasidan, tirsaklarni yuqorida tutgan holda ko'tarib tushirish. Rezina tasmasining bir uchini oyoqlar bilan ushlab tirsaklarni vertikal ushlagan holda, qo'llar to'g'rilangungacha rezinani yuqoriga tortish.

Deltasimon mushaklarni rivojlantirish uchun mashg'ulotlar. To'g'rilangan qo'llarda gantellarning ushlagan holda elka satxigacha yuqoriga va yon tomonlarga ko'tarish. O'tirgan holatda qo'llarni biroz bukib, ikki gantelni ko'tarish.

Ko'krak mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar. Yotgan holatda to'g'ri qo'llarda gantel ushlab, ularni bir-biriga yaqinlashtirish va uzoqlashtirish. Mahkamlangan rezinaga yon bilan turgan holda, to'g'ri qo'llar bilan uni ko'krakkacha cho'zish.

Bel mushaklari uchun mashqlar. Elkalarda og'irlik bilan egilish. Tovuqlar bilan gimnastik devorlarga tiralgan holda og'irlik bilan gavdani bukish, og'irliklarni (yadro, tosh, shtanga diski) boshdan oshirib irg'itish. Rezinaning bir uchini oyoqlar bilan bosgan holda, boshqa uchini ushlab gavdani egish va rostlash.

Qorin mushaklari uchun mashg'ulotlar. Erda yoki yonlama taxtada yotgan holatda, qo'llar bosh ortida, og'irlik yoki va ularsiz gavdani ko'tarish. Yakkacho'pda yoki gimnastik devorda osilib oyoqlarni ko'tarish, xuddi shu amal erda yoki yonlama taxtada yotgan holda, oyoqlar bilan qimirlamaydigan tayanchga ilingan holda gimnastik skameykada o'tirib gavdani bukib

to`g`rilash. Yotgan holatda oyoqlar bilan turli harakatlarni bajarish: yuqoriga-pastga, tomonlarga, aylana va hokazo.

Oyoq mushaklari uchun mashg`ulotlar. Umumiy ta'sir mashqlari. Ko`kraklar va elkalarda og`irliklar bilan o`tirib turish. O`tirgan holatda og`irlik bilan sakrab turish. Og`irliklar bilan sakrash. Sonni rostlovchi mushaklar uchun mashqlar. Bir oyoq bilan oldinga qadam tashlab, elkalarda og`irlik bilan o`tirib turish, orqadagi oyoq tizzada biroz bukilgan, bir oyoqda o`tirib turish. Sonni bukuvchi mushaklar uchun mashqlar. Qoringa yotgan holda sherikning qarshiligini enggan holda oyoqlarni bukish. Mahkamlangan rezinani oyoqlar bilan cho`zish.

Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari. Kuch qobiliyatlarining yo`naltirilgan rivojlanishi faqat mushaklar maksimal taranglashgandagina yuz beradi. Shuning uchun kuch tayyorgarligi usuliyatining asosiy muammosi, mashg`ulotlar jarayonida mushaklar kuchlanishining eng yuqori darajasini ta'minlashdir. Usuliy jihatdan maksimal kuchlanishlar hosil qilishning turli yo`llari bor: o`ta og`ir yuklarni bir necha marta ko`tarish, katta bo`lmagan og`irlikdagi yuklarni bir necha marta ko`tarish, katta bo`lmagan og`irlikdagi yuklarni ko`p martalab ko`tarish; mushaklar doimiy o`zilgan holda tashqi qarshiliklarni engish va h.k. Keltirilgan mushak kuchlanishlarini hosil qilishning quyidagi usullari mavjud:

1. maksimal urinishlar usuli.
2. chegaraviy bo`lmagan urinishlar usuli
3. izometrik urinishlar usuli.
4. izokinetik urinishlar usuli.
5. dinamik urinishlar usuli.
6. «Jadal» usul

Maksimal urinishlar usuli. Mazkur usul mashg`ulotlarni submaksimal, maksimal va o`ta maksimal og`irliklar bilan o`tkazishga asoslangan. Har bir mashq bir necha marta takrorlanadi. Bir urinishda chegaraviy va o`ta yuqori qarshilikni engan, ya'ni og`irlik 100% va undan ko`p bo`lgan holda mashqlarni takrorlashlar soni 1-2, ko`pi bilan 3 marta bo`lishi mumkin. Takroriy chegaraviy bo`lmagan urinishlar usuli. Ma'nosi chegaraviy bo`lmagan tashqi qarshilikni to qattiq charchaguncha yoki «oxirigacha» takrorlash.

Har bir yondashuvda mashqlar tanaffussiz bajariladi. Bir mashg`ulotda 2-6 seriya bajariladi. Bir seriyada 2-4 yondashuv. Mashg`ulotlar orasidagi tanaffus 2-8 daq, seriyalar orasidagi 3-5 daq. Mashg`ulotlar davomida tashqi qarshiliklar kattaligi maksimaldan 40-80% ni tashkil qiladi. Harakatlar tezligi katta emas. Katta og`irliklar bilan qaytarishlar soni kam bo`lganda, asosan maksimal kuch rivojlanadi yoki bir vaqtning o`zida kuchning ko`payishi va mushaklar xajmining ortishi yuz beradi, aksincha, qaytarishlar soni ko`p bo`lib, og`irlik miqdori kam bo`lganda asosan, chidamlilik sifati ortib boradi.

Izotermik urinishlar usuli. Qisqa muddatli maksimal kuchlanishlarni bajarish bilan ifodalanadi. Izotermik kuchlanishlar davomiyligi odatda 5-10s. Kuchlanish kattaligi maksimumdan 40-50% bo'lishi mumkin va statistik kuch majmualari, turli mushak guruhlari kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan 5-10 mashqdan iborat bo'lishi kerak. Izokinetik urinishlar usuli. Bu usulning o'ziga xosligi u qo'llanilganda tashqi qarshilik kattaligi emas, harakatning doimiy tezligi kattaligi berilishidadir. Mashqlar maxsus trenajerlarda bajariladi, ular turli tezliklarda harakat qilishga imkon beradi. Masalan krol yoki brass bilan suzishda qulochlab eshishning butun amplitudasi bo'yicha. Bu mushaklarning butun harakat davomida oqilona yuklama bilan ishlashiga imkon beradi.

Dinamik urinish usuli. Maksimal tezlik yoki sur'atda katta bo'lmagan og'irliklar bilan (30% gacha) mashqlar bajariladi. U tezlik kuch qobiliyatlarini-«portlash» kuchini rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Bir yondashuvda takrorlashlar soni 15-25 marta. Mashqlar 3-6 seriya bilan bajariladi, ular orasidagi tanaffus 5-8 daq. Og'irliklar bilan «jadal» usulda mashqlarni bajarishda quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur:

- ularni, mushaklarni qizdiruvchi maxsus mashqlardan keyin qo'llash mumkin;
- «jadal» harakatlar miqdori seriyada 5-8 marta takrorlashdan ortmasligi lozim;
- «jadal» ta'sir kattaligi yuk vazni va ishchi amplituda kattaligi bilan ifodalanadi. Har bir holda bu ko'rsatkichlar jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq holda aniqlanadi;
- tananing boshlang'ich holati mashg'ulotda rivojlantirilayotgan ishchi kuchlanishning holatiga mos ravishda tanlanadi.

Chaqqonlik-insonning murakkab va majmuaviy psixofizik sifati. Uning rivojlanganlik darajasi murakkab muvofiqlash masalalarini echishda qatnashuvchi psixomotor imkoniyatlarning rivojlanganlik saviyasi bilan aniqlanadi. Bunday masalalarni echish uchun inson ham jismoniy, ham ruhiy tayyor bo'lishi lozim. Yaxshi rivojlangan chaqqonlik sifati-harakatlarni boshqarishning oliy shakllaridan biri. Bejis emaski, N.A.Bronshteyn harakat chaqqonligi-harakatlarni boshqarish malikasi deb ta'kidlagan. Muvofiqlash layoqatlarining namoyon bo'lishi shakllari va baholash mezonlari. Mezon-biron narsani baholash, aniqlash yoki sinflarga ajratish belgisi. Tabiiyki, muvofiqlash layoqatlarining (ML) mezonlari bo'lib insonning muvofiqlash imkoniyatlari saviyasini o'lchash, baholash belgilari xizmat qiladi. ML ni baholash bosh mezonlari sifatida to'rtta asosiy belgi ajratilgan;

1. Harakat bajarilishining to'g'riligi, ya'ni harakat talab qilingan maqsadga olib keladi;
2. Natija tezligi;
3. Harakat va amallarning samaradorligi;
4. Insonga kutilmagan murakkab vaziyatdan chiqishga yordam beradigan harakat topqirligi.

Bu erda ikki tur ko'rsatkichlarni ajratish lozim: Mutloq-shaxsning kuch, tezlik, tezlik-kuch qobiliyatlari darajasini xisobga olmasdan. Nisbiy (partial)-bu qobiliyatlarni xisobga olib, qandaydir yo'l bilan chetlatilgan holda.

-harakatning turli o'lchamlarini differentsiyalash layoqati (vaqt, fazoviy, kuch va boshqalar);

-fazoda mo'ljal olish layoqati;

-muvofiqlash saqlash layoqati;

-harakatlarni qo'shish layoqati;

-o'zgaruvchan vaziyatga va vazifaning g'ayri oddiy qo'yilishiga ko'nikish layoqati;

-belgilangan sur'atlarda vazifalarni bajara olish layoqati;

-harakatlar ta'sirchanligi vaqtini boshqarish layoqati;

harakatning turli belgilarini, ularning bajarilish shartlarini va umuman vaziyatning o'zgarishini oldindan ko'ra bilish layoqati;

-mushaklarni unumli bo'shashtira olish layoqati.

Amaliyotda barcha ko'rsatilgan layoqatlar toza holda emas balki murakkab o'zaro bog'liqlikda uchraydi. Harakat amaliyoti turining o'ziga xosligi ushbu mavofiqlash layoqatlariga turli talablar qo'yadi. Faoliyatning bir turida ma'lum layoqatlar muhim o'rin egallasa, boshqasida ikkinchi darajali bo'ladi. Mazkur o'ta muhim layoqatlar sport yo'nalishlarida ko'p jihatdan muvaffaqiyatni belgilaydi. Shuning uchun muvofiqlashga tayyorlanish jarayonida ularning rivojlanishiga alohida e'tibor bilan qarash harakatlarni muvofiqlash qobiliyati bir qator ruhiy-fiziologik omillar bilan belgilanishini nazarda tutmoq lozim.

Bular:

1. Sensor tizimning funktsional holati.

2. Markaziy asab tizimining tana holatini boshqarish va alohida qismlarini harakatlantira olish darajasi.

3. Insonning harakatlarini yodda soqlab qolish va ularni qaytara olish imkoniyati.

Harakat muvofiqliligi ko'p jihatdan shug'ullanuvchilar tomonidan harakat vazifalarini tushunishlari va uni hal qilishning aniq usulini topa olish qobiliyatlariga bog'liq. Turli yosh davrlarida, muvofiqlash layoqatlarining alohida turlarining rivojlanishida notekislik kuzatiladi. 15-16 yoshga kelib ularning ancha yaxshilanishi kuzatiladi. Bu yoshda yoshlarning rivojlanish darajasi kattalarnikiga yaqinlashadi. Muvofiqlash layoqatlarini rivojlantirish usuliyati. Muvofiqlash layoqatlarini rivojlantirishda pedagoga turli harakat amallarini boshqarish sifatini tavsiflovchi ham umumiy va xususiy masalalarni echishga to'g'ri keladi. Masalan, «Harakatning vaqt o'lchamlarini differentsiyalash qobiliyatini takomillashtirish» umumiy masalasi quyidagi xususiy masalalarni echishni nazarda tutadi:

-harakat davomiyligini differentsiyalash qobiliyatini rivojlantirish;
-harakatning alohida bosqichlari davomiyligini differentsiyalash qobiliyatini rivojlantirish;
-harakat sur'atini differentsiyalash qobiliyatini rivojlantirish. Muvofiqlash layoqatini rivojlantirish uchun moslashuvchanlik, harakatlarni tartibga solish, ularni bir butunga aylantirishga qaratilgan talablarni qo'yuvchi mashqlar qo'llaniladi. Ular quyidagilarga ega bo'lishi kerak:

-muvofiqlash murakkabligiga, shug'ullanuvchilar uchun mushkullik tug'dira olishi;
-tarkibida yangilik, g'ayri oddiylik elementlari bo'lishi;
-harakatlar bajarilishining turli shakllariga va harakat masalalarining kutilmagan echimlari bilan ajralib turishlari;
-harakatning turli o'lchamlarini tartibga solish, nazorat va o'z-o'zini baholash bo'yicha vazifalarni o'z ichiga olishi.

Ba'zi muvofiqlash layoqatlarini rivojlantirish usuliyatini ko'rib chiqamiz. «Vaqtni xis qilish», «fazoni xis qilish» va «mushak kuchlanishlarini xis qilish» ni takomillashtirish. Muvofiqlash layoqatlarini takomillashtirish harakatlar yo'nalishini belgilash, amplitudasini, vaqtini, sur'ati va tezligini, mushak kuchlanishlari kattaligini va boshqa xususiyatlarni rivojlantirish asosida yuz beradi. Harakatning ayrim belgilarini aniq yo'naltirish qobiliyati ko'p jihatdan insonda ko'rish, eshitish va ayniqsa, mushak-harakat sezgilarini rivojlanish darajasiga bog'liq. Ko'p hollarda buni kinestiziya deb atashadi.

Chidamlilik tushunchasi. Charchash va chidamlilik. Chidamlilik turlari. Chidamlilik-insonning biron harakat faoliyatini uzoq vaqt davomida uning samarasini pasaytirmasdan bajarish qobiliyati. Ishning davomiyligi oxir-oqibat charchash bilan chegaralanganligi munosabati bilan chidamlilikni organizmning charchashga bardosh berish imkoniyati deb ham ifodalash mumkin. Charchash-uzoq vaqt davomidagi og'ir faoliyat natijasida organizmning mehnat layoqati pasayishi bilan tavsiflanadigan holati. U, ish boshlangandan so'ng ma'lum vaqt o'tishi bilan paydo bo'ladi va faoliyatni avvalgi samara bilan bajara olmaslikda namoyon bo'ladi. Charchashni rivojlanishi 3 bosqichda o'tadi.

1. Kompensatsiyalangan charchash bosqichi, qiyinchiliklarning ortib borishiga qaramasdan, insonning avvalo irodaviy urinishlari va harakat amallarining biomexanik tuzilishini qisman o'zgartirish xisobiga avvalgi sur'atlarni saqlab turish vaqti.

2. Dekompensatsiyalangan charchash bosqichi insonning barcha urinishlariga qaramasdan, faoliyat samarasini saqlab qolmasligi, agar shu holatda ish davom ettirilsa, bir ozdan keyin uni bajarishdan bosh tortish vaqti keladi.

3. To'la charchash bosqichi. Charchash holatida davriy harakat amallarini bajarishda tezlikning, qadamlar uzunligi va chastotasining o'zgarishi keltirilgan.

Kompensatsiyalangan charchash bosqichida qadamlar uzunligi kamaygan bo'lishiga qaramasdan, tezlik qadamlar chastotasi ortish xisobiga saqlanib turadi. Charchash birlamchi mushaklarning qisqarish kuchi kamayishda namoyon bo'ladi. Natijada muzdan itarilish kuchi va tezligining kamayishi, qadamlar uzunligining qisqarishi yuz beradi. Qadamlar chastotasi bu erda kompensator mexanizm rolini o'ynaydi va ma'lum vaqtgacha tezlikning o'zgarmasligini ta'minlaydi.

Chidamlilik jismoniy faoliyatning hamma turida zarur. Jismoniy mashqlarning bir turida u sport natijasini tasdiqlaydi (yurish, o'rta va uzoq masofalarga yugurish, chang'i sporti), boshqalarda-ma'lum taktik amallarini bajarish imkonini beradi (boks, kurash, sport o'yinlari va boshqalar), uchinchlarda-qisqa muddatli ko'plab katta yuklamalarga bardosh berish va kuchlarning tez orada qayta tiklanishini ta'minlaydi (sprintercha yugurish, sakrash, og'ir atletika va boshqalar).

Chidamlilikning rivojlanganligi darajasini ikki guruh ko'rsatkichlar asosida baholash mumkin.

1. Tashqi ko'rsatkichlar charchash vaqtida inson harakat faoliyatining natijaviyligini ifodalaydi.

2. Ichki ko'rsatkichlar ma'lum faoliyat bajarishini ta'minlovchi organizm qismlari va tizimi faoliyati yuz berayogan ma'lum o'zgarishlarni aks ettiradi.

Davriy mashqlarda chidamlilikning tashqi ko'rsatkichlari:

- belgilangan vaqtda bosib o'tilgan masofa;
- ancha uzoq bo'lgan masofani kam vaqt sarflagan holda bosib o'tish;
- belgilangan tezlikda eng uzoq masofani «oxirgacha» bosib o'tish;
- ushbu mashqni takrorlay olish miqdori bilan;
- tana holatini ko'p vaqt davomida o'zgarishsiz saqlash yoki kuch mashqlarini bajarish;
- belgilangan vaqtda eng ko'p harakatlar miqdori.

Barcha jismoniy mashqlarda insonning chidamlilik belgisi bo'lib ishning boshida, o'rtasida va yaqinida harakat amallari biomexanik ko'rsatkichlarining o'zgarish xususiyatlari xizmat qiladi. Turli vaqt oraliqlarida ularning ko'rsatkichlarini taqqoslab, chidamlilik darajasi haqida xulosa beriladi, odatda mashq yakunida bu ko'rsatkichlar qanchalik kam o'zgarsa, chidamlilik darajasi shuncha yuqori bo'ladi. Chidamlilikning ichki ko'rsatkichlari: insonning charchagan holatida markaziy asab tizimi, yurak-qon tomir, nafas olish, endokrin va boshqa tizimlardagi o'zgarishlar. Chidamlilik insonning boshqa jismoniy imkoniyatlarining rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Bulardan kelib chiqqan holda ikki tur ko'rsatkichlarini qo'llash taklif qilinadi:

1. Mutloq -kuch, tezlik muvofiqlash layoqatlarining rivojlanganligini xisobga olmasdan.
2. Nisbiy-kuch, tezlik va muvofiqlash layoqatlarini rivojlanganligini xisobga olgan holda.

Masalan, agar barcha shug`ullanuvchilarga bir xil masofani yugurib o`tish taklif qilinsa, u holda yugurish natijalari chidamlilikning mutloq ko`rsatkichlarini ifodalaydi. Bunda ko`pincha har xil odamlarning bir xil ko`rsatkichlari ularning chidamliligi bir xil degani emas, chunki uning namoyon bo`lishi bog`liq bo`lgan boshqa jismoniy sifatlar ko`rsatkichlari e'tiborga olinmagan. Chidamlilikning tuzilishi har bir xol uchun ma'lum faoliyat turining shartlari bilan aniqlanadi. Chidamlilikning rivojlanganlik va namoyon bo`lish darajasi bir qator omillarga bog`liq.

- inson organizmida energetik zahiralarning mavjudligi;

- organizmning turli tizimlari funktsional imkoniyatlari darajasi (yurak qon tomir, markaziy asab tizimi, asab mushak va boshqalar.)

- ushbu tizimlarning faollashuv tezligi va muvofiqlashtirilganligi darajasi;

- fiziologik va ruhiy funktsiyalarning organizm ichki muhitining noqulay sharoitlariga turg`unligi (kislorod etishmasligi va boshqalar);

- organizmning energetik va funktsional salohiyatini tejab ishlatish;

- tayanch harakat apparatining tayyorlanganligi;

- kontakt mahorati texnikasini takomillashganligi;

- shaxsiy ruhiy xususiyatlar (ishga qiziqish, tirishqoqlik, chidamlilik, qat'iylik va x.k).

Inson chidamliligiga ta'sir ko`rsatadigan boshqa omillar qatorida quyidagilarni ko`rsatish mumkin: yosh, jins, insonning morfologik xususiyatlari va faoliyat sharoiti.

- davriy, nodavriy yoki aralash xususiyatli ishga chidamlilik;

- masofaviy, o`yin yoki ko`pkurash chidamliligi va boshqalar. Biroq faqat bir turdagi chidamlilik shakli namoyon bo`lishining talab qiladigan harakat amallari mavjud emas. Ixtiyoriy harakat amallarini bajarishda chidamlilikning turli shakllari namoyon bo`ladi. Amaliyotda chidamlilikning alohida shakllarini bog`liqligi bo`yicha baholash imkonini beradigan tasnifni qo`llash maqsadga muvofiq.

Umumiy chidamlilik-insonning odatiy bo`lmagan faoliyatni uzoq vaqt muvaffaqiyatli bajara olish qobiliyati. Maxsus chidamlilik-faoliyatning ma'lum turi talablari bilan belgilanadigan sharoitlarda ishini samarali bajara olish va charchoqqa bardosh berish qobiliyati. Ma'lumki faoliyatning u yoki bu turi kuch, tezlik va muvofiqlash layoqatlarining namoyon bo`lishiga, demak chidamlilikka ham yuqori talablar qo'yishi mumkin va nihoyat faoliyatning bog`liq holda chidamlilikning bu turlarini namoyon bo`lishi mushak ishlarining energo ta'minoti bilan bog`liq. Chidamlilikning namoyon bo`lishini faoliyatining xususiyatlari, talablari va uning shiddatligi asosida to`la ifodalash mumkin. Shundan kelib chiqqan holda chidamlilikning quyidagi asosiy shakllarini ko`rsatish mumkin. Muvofiqlash chidamliligi shakli etarlicha o`rganilmaganligi tufayli tezlik va kuch chidamliligini rivojlantirish usuliyatini ochish bilan chegaralanamiz.

Chidamlilikni rivojlantirish usuliyati Tezlik chidamliligini rivojlantirish. Tezlik chidamliligi to'g'risida davriy tavsifga ega bo'lgan mashqlarga (yugurish, yurish, suzish, eshkak eshish va h.k) nisbatan gapirish qabul qilingan. Ularning har biri turli tezlikda bajarilishi mumkin. Harakatni belgilangan tezlikda boshqalarga nisbatan uzoqroq saqlay olgan sportchi chidamli hisoblanadi. Tabiiyki mashqlarning turi va davomiyligi tezlikka bog'liq: u qanchalik yuqori bo'lsa, harakat davomiyligi shuncha qisqa bo'ladi va aksincha. Masalan maksimal tezlikda yugurish davomiy bo'lmaydi. U bir necha o'n sekund davom etishi mumkin va bu vaqtda 100-200 m dan uzoq bo'lmagan masofalar bosib o'tiladi. Agar odam uzoq masofaga yuguradigan bo'lsa, u tezligini pasaytiradi. Chidamlilik faqatgina charchash alomatlari borligida namoyon bo'ladi. Tezlik chidamliligi qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa, turli masofalarga harakatlanishlarda charchash alomatlari shunchalik kech namoyon bo'ladi va tezlik ham shunga mos ravishda saqlanib turadi.

Egiluvchanlik haqida tushuncha. Egiluvchanlikning turlari va o'lchov mezonlari. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar. Egiluvchanlik-harakat-tayanch apparatining majmuaviy morfologik xususiyati bo'lib, inson gavdasining alohida bo'g'imlaridagi bir-biriga nisbatan bo'lgan harakatdir. «Egiluvchanlik» atamasini gavgani yoki umumiy harakat zanjirini ulovchi deb tavsiflashga maqsadga muvofiqdir. Masalan umurtqa pog'onasi harakatini ba'zan egiluvchan deb atashadi. Alohida bo'g'imlar haqida gap ketganda, ularning harakatchanligi ustida gapirib o'tish kerak. Rivojlanish darajasining ko'rsatkichlariga ko'ra harakat amplitudasi juda keng. U burchak darajasi goniometri vositasida yoki santimetr chizg'ich yordamida o'lchanadi. Amplitudaning turli harakatlardagi ma'lumotlarini aniq olish uchun turli optik usullar: kinoga olish, video yozuv, stereotsiklografiya, rentgen-televizor yoki ultra tovushli lokatsiyalar qo'llaniladi.

Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida egiluvchanlikning rivojlanishini tekshirishda turli testlardan foydalaniladi. Egiluvchanlik faol va sust bo'ladi. Faol egiluvchanlik-harakatning katta amplitudasiga erishgan inson qobiliyati bo'lib, bo'g'imlardan o'tuvchi mushak guruhlarining qisqarishi tufayli paydo bo'ladi. Masalan «qaldirg'och» muvofiqlashida oyoq ko'tarishning amplitudasi. Sust egiluvchanlik-harakatning eng katta amplitudasi bo'lib, ya'ni gavgada, harakatlanayotgan qo'shimcha tashqi kuchning ta'siridir. Masalan biror yuk, snaryad, sherikning yordami.

Sust egiluvchanlikning ko'rsatkichlari, birinchi navbatda qo'yilgan kuchning kattaligi natijasida ayrim shaxslardagi og'riqni sezish va bu yoqimsiz holatga chidashiga bog'liq. Sust egiluvchanlikning xajmi faol egiluvchanlikdan katta. Farqlar qancha katta bo'lsa, shuncha cho'zilish zahiralari yuqori bo'ladi va harakatning amplitudalari ko'payadi. Egiluvchanlikni takomillashtirish kerak bo'lgan xoldagina harakatning sust amplitudasini ko'paytirish qo'llanadi.

Faol egiluvchanlik turli jismoniy mashqlarni bajarishda ishlatiladi, shuning uchun u amaliyotda sust egiluvchanlikka nisbatan yuqori o'rinda turadi. Faol egiluvchanlik va sust egiluvchanlik o'rtasidagi aloqa juda kuchsizdir. Egiluvchanlik faolligi yuqori darajada bo'lgan odamlar juda ko'p uchraydi, lekin ularda sust egiluvchanlik etarli bo'lmaydi yoki buni aksi bo'lishi mumkin. Sust egiluvchanlikka nisbatan faol egiluvchanlikning rivojlanishi 1,5-2 marta sekin kechadi.

Egiluvchanlik umumiy va maxsus bo'lishi mumkin. Umumiy egiluvchanlik-inson gavdasining hamma bo'g'imlaridagi harakatchanlik bo'lib, yuqori amplitudada turli harakatlarni bajarishdir. Maxsus egiluvchanlik-alohida bo'g'implardagi juda katta harakat bo'lib, alohida faoliyat turidagi talablarga mos keladi. Egiluvchanlikni rivojlantirish darajasi bo'g'implarni shakliga, bo'g'im tog'aylarining qalinligiga, mushaklarning egiluvchanligiga, chandirlarga, paylarga, bo'g'im boshchasiga bog'liq. Bo'g'implarning faolligi inson mushaklarining qisqarishiga va harakat ta'sirida cho'zilgan mushaklarning bo'shashishiga ta'sir qiladi. Egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyatining vazifalari va vositalari. Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlik rivojlantirishni o'ta kuchaytirib yuborish bo'g'implar, paylarning deformatsiyalanishiga va gavda tuzilishining buzilishiga, shuningdek boshqa jismoniy qobiliyatlarni ko'rsata ololmaslikka olib keladi. Uni shu darajada olib borish kerakki, harakatni bajarishga to'sqinlik qilmasin. Bu uning egiluvchanlik amplitudasining kattaligi ortiqcha bo'lishi, ya'ni egiluvchanlikni saqlab, ehtiyot qilib ishlatish lozim. Bu esa harakatlarni ortiqcha zo'riqshsiz, mushaklarga ziyon etkazmasdan bajarishiga yordam beradi.

Egiluvchanlikning rivojlanishida umurtqa pog'onasining (birinchi navbatda ko'krak qismi) tos son suyaklarining va elka bo'g'imlarining kattalashishiga e'tibor berish kerak.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda pedagog quyidagi vazifalarni xal qilishi zarur:

1. Egiluvchanlikning har tomonlama rivojlanishini ta'minlash uchun turli harakatlarni kerakli amplituda bilan, tayanch harakat apparati ruhsati orqali hamma yo'nalishlarda bajarish.
2. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini oshirishda aniq faoliyatning talablariga mos kelish.
3. Inson yoshining turli bosqichlaridagi egiluvchanlikning ushlab turish darajasi.
4. Kasallik, lat eyish va boshqa sabablariga ko'ra yo'qotilgan egiluvchanlikni tiklash.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun harakat amplitudasini ko'paytiruvchi mushak cho'zuvchi mashqlardan foydalanish kerak. Bu mashqlar mushaklarning qisqarish mexanizmiga ta'sir ko'rsatishga emas balki mushak to'qimalarini bog'lab turuvchi paylar va chandirlarga qaratilgan. Ular cho'zilish xususiyatiga ega emas va egiluvchanlikning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Hamma cho'zilish mashqlari mushaklarning ishlash tartibiga ko'ra 3 guruhga bo'linadi: Dinamikalashtirilgan. Statistikalashtirilgan. Aralash. Bulardan ba'zilar mushaklarni zo'riqtirib

cho`zildiruvchi kuchlarga, ba'zilar esa tashqi kuchlarga ta'sir qiladi. Dinamik faol mashqlarda turli yuklar-amortizatorlar bilan gavdani har tomonga bukib siltanish, sakrash tashlash kabi harakatlar bajariladi.

Dinamik sust mashqlar sherikning yordami ta'sirida, o`z gavdasi bilan yoki qo`shimcha ishlatib tashqi qarshilikni engishdir. Statik faol mashqlar gavdani ma'lum holatda ushlab turadi. Statik faol mashqlar cho`zilgani holda tanani ma'lum holatda saqlab turishni nazarda tutadi. Bunda mushaklar bo`g`imlarni o`rab turgan va harakatni ta'minlayotgan paylar qisqarishi xisobiga cho`zilib maksimalga yaqin bo`ladi. Mushaklar 5-10 sekund davomida cho`zilgan holda bo`ladi. Aralash mashqlar mushak cho`zilishida ham tashqi, ham ichki kuchlarni ta'minlaydi. Ularni bajarishda faol va sust harakatlarni almashtirib turishi zarur. Masalan sherik yordamida asta sekinlik bilan oyoqlar oldinga ko`tariladi va 3-4 sekund davomida ushlab turgan holda orqaga sakraladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy usuli takrorlash ya'ni mashqlar bajariladi va dam olib, yana bajariladi. Shu holatni ma'lum oraliqda takrorlash ishchanlik qobiliyatini tiklash uchun foydalidir. Bu usulning turli variantlari bor: dinamik mashqlarni takrorlash usuli va statik mashqlarni qaytarish usuli. Egiluvchanlikni rivojlantirishning statik mashqlar yordamidagi usuli «stretching» nomini olgan.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda cho`zilishga ta'sir qiladigan turli mashqlarning munosabati. Egiluvchanlik mashqlarini mashg`ulotlarning turli qismlariga: tayyorlov, asosiy yoki yakuniy qismida majmuaga 6-8 mashqni kiritishi mumkin. Bo`g`imdagi harakatni rivojlantirishda muhim bo`lgan hayotiy harakatlarda katta rol o`ynaydigan mashqlar orqali bo`g`imlar faolligini rivojlantirish kerak.

Mushaklarni cho`zish mashqlarini bir kunda 2 marta (ertalab va kechqurun) bajarish juda katta natija beradi. Bo`g`imlardagi harakatni yuqori darajaga etkazish uchun mashg`ulotlarni bir haftada 3-4 marta o`tkazish kerak, takrorlash soni mushak guruhlarining ko`pligiga, mashq bajarishdagi cho`zilishiga, shug`ullanuvchining yoshiga va tayyorgarligiga bog`liq. Egiluvchanlik mashqlarini dastlab yaxshi qizib, ter paydo bo`lguncha bajarish kerak, shunda mushaklarning jarohat olishi kutilmaydi; mashqlarning amplitudasini asta-sekin kuchaytirgan holda, avval sekin, so`ngra tezroq bajarish kerak. Yosh sportchilarning mashg`ulot jarayonida jarohatlanishi sabablari Tayanch-harakat apparatining jarohatlanishi va organizmning funktsional ishlashi tizimi buzilishi birinchi navbatda mashg`ulotlardagi jismoniy mashqlarning usuliy xatosiga va tashkiliy kamchiliklarga bog`liq.

Shunga qaramasdan, biz qanchalik jismoniy sifatlarni rivojlantirmaylik jarohatlarning sabablari shunday tashkiliy kamchiliklardir: mashg`ulotlarda xavfsizlik qonun-qoidasini bilish; asbob anjom va qurollarning sirata qilish; sanitariya va gigiena sharoitining yomonligi (yorug`lik

kamligi, mashq bajariladigan qoplangan moyning qattiqligi va sirpanchiligi, havoning iflosligi) va mashqlarda, mashg'ulotlarda ob-havo sharoiti (past yoki yuqori harorat, namlikning yuqoriligi). Usuliy xatolar ko'proq dars tizimiga va alohida mashg'ulotlarda qanday jismoniy sifatlar rivojlantirilayotganiga bog'liq.

Kuch ishlatiladigan mashqlar mashg'ulotidagi usuliy xatolar Turli mushak guruhlarida kuchning rivojlanish uyg'unligi buziladi, oqibatda, ularning kuchlarini rivojlantirishda nomutanosiblik paydo bo'ladi.

Tayanch-harakat apparatida jarohatlanishga olib keladigan va boshqa a'zolari ham jarohatlantiradigan etarlicha shug'ullanmagan zaif a'zo paydo bo'ladi.

Etarlicha rivojlanmagan oyoq kafti uning tarangligini pasaytirib yuboradi. Saralash mashqlarini bajarishda oyoq kaftlari mushaklariga tushadigan vazifani tovon va uch boshli to'piq mushaklari bajarishga majbur bo'ladi. Bu esa ularga ortiqcha yuk bo'lib qoladi.

1) qorin mushaklarining etarlicha rivojlanmaganligi tufayli umurtqa pog'onasining bel qismida yuk ko'payib, gavda qomati buzilishi mumkin. Shuningdek, umurtqa pog'onalari o'rtasidagi to'qimalarning o'ta yoyilib ketishi natijasida sonning orqa tomonidagi mushaklar jarohatlanadi va bel qismida og'riq paydo bo'ladi.

2) kuch ishlatish mashqlarning puxta badan qizdirish mashqlarsiz bajarish mushaklarning cho'zilishiga, yirtilishiga, paylar, chandirlar, bo'g'imlarning jarohatlanishiga, yurak qon tomir tizimining zo'riqib ketishiga olib keladi;

3) mashqlarni juda katta yuk bilan charchagan holda bajarish mushaklar, paylar, bo'g'imlar, chandirlarning jarohatlanishiga olib keladi;

4) juda katta yuk bilan o'tirib turish mashqlarini suiste'mol qilish tizza bo'g'im paylarining jarohatlanishiga olib keladi;

chuqurlikka yuqori balandlikdan sakrashni suiste'mol qilish tizza bo'g'imlari va oyoq kaftlarining jarohatlanishiga olib keladi;

6) katta og'irlikdagi yukni suiste'mol qilishgavdaning bo'zilib, o'zgarishiga, umurtqa pog'onalari disklari orasida churra paydo bo'lishiga olib keladi.

7) mashqlarning katta yuklar bilan bajarilishi etarlicha o'rganilmagan lekin ular, tayanch-harakat apparatlaridagi bo'limlarning jarohatlanishiga olib kelishi ko'p kuzatilgan;

8) uzoq kuchanishni suiste'mol qilish yurak faoliyatining buzilishiga, tomirlarning kengayishiga, kapillyar qon aylanishining ishdan chiqishiga olib keladi.

Kuch ishlatish mashqlarida jarohatning oldini olishi tavsiya etish usullari

Kuch ishlatish mashqlarini bajarish jarayonida jarohat olishdan saqlanish uchun tavsiyalar.

1. Kuch ishlatish mashqlaridan oldin yaxshilab badan qizdirish mashqlarini bajarish va butun mashg'ulot vaqtida organizmdagi issiqlikni saqlash kerak.

2. Kuch ishlatish mashqlarining boshlanish bosqichlarida yuklamaning kattaligini va umumiy miqdorini asta-sekin oshirib borish kerak.

3. Har bir mashg'ulotda yuklamaning xajmini ehtiyot bo'lib o'rganish muhim. Avval juda oz yuklamalar bilan bajarish texnikasini o'zlashtirib olish kerak.

4. Kuch mashqlariga tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida hamma suyak mushaklarini har tomonlama rivojlantirish lozim, buning uchun turli holatda har xil kuch ishlatish mashqlari qo'llaniladi.

5. Juda katta yuk bilan bajarilayotgan mashqlarda nafasni uzoq ushlab turish mumkin emas.

6. Umurtqa pog'onalariga ta'sir qiladigan kuchlardan saqlanish uchun maxsus og'ir atletikalar belbog'idan foydalanish zarur. Kuch bilan bajariladigan mashqlardagi dam olish oraliq'ida umurtqa pog'onasiga dam berish, ya'ni yakka cho'pga osilish, gimnastik aylanishlarni bajarish kerak.

7. Umurtqa pog'onasi jarohat olmasligi uchun gavda va qorin mushaklarini mustahkamlab turish kerak.

8. Umurtqa pog'onasiga tushadigan yuklamali mashqlarni bajarishda uni imkon boricha to'g'ri ushlash lozim. Shunda u mustahkam bo'ladi.

9. Oyoq kafti mushaklarini muntazam ravishda mustahkamlash uchun o'sha erga xos bo'lgan mashqlarni bajarish zarur.

10. Qo'lni jarohat olishdan saqlash uchun qo'l bilan ushlatib bajariladigan mashqlardan foydalanish kerak.

11. Yuk bilan o'tirib bajariladigan mashqlarda tovon uchun shunday holatni tanlash kerakki, tizza bo'g'imlarida harakat ko'proq bo'lsin.

12. Og'ir yuk bilan bajariladigan mashqlarda tizza bo'g'imlarini jarohatlanishdan saqlash zarur. Oyoq mushaklarida kuchni ko'paytirish uchun maxsus trenajyorlarda o'tirgan va yotgan holda mashqlar bajarish kerak.

13. Og'ir yuk bilan bajariladigan mashqlarni oyoq kiyimda va qattiq polda bajarish kerak, shundagina to'piq bo'g'imlarini mustahkamlash mumkin.

14. Yurak-qon tomir tizimi zo'rqiqtirmaslik uchun kuchanishdan oldin chuqur nafas olmaslik kerak.

15. Uzoq kuchanishdan saqlanish zarur.

16. Kuch tomirlari jarohatlanmasligi uchun kuchanishdan oldin ko'zni yumib olish kerak.

17. Kuch ishlatish va cho'zish mashqlarini katta zo'riqish bilan bajarish kerak emas. Bo'g'imdagi maksimal harakat amplitudasi 10-20% ni tashkil qilish kerak.

Tezlikni rivojlantirishdagi usuliy xatolar

Jarohatlarning 25% i tayyorgarlik va tezlik mashqlarini bajarishdagi mashg'ulotlarda olinadi.

1. Tezlik mashqlarini sovuq havoda va sirpanchiq yoki notekis joyda bajarish.
2. Mashg'ulot ta'sirining kamligi.
3. Mashqlar xajmini tez ko'paytirib yuborish.
- Tezli mashqlari texnikasini o'zlashtirib olmaganligi.
5. Tayanch-harakat apparatining alohida bo'limlariga ortiqcha kuch ishlatish.
6. Tezlik mashqlarini bajarishda tayyorgarlikning sifatsizligi.
7. Tezlik mashqlarini jismoniy yoki muvofiqlik charchog'ida bajarish.

Tezlikni rivojlantirishda jarohatni oldini olishning usuliy tavsiyanomalari. Tezlik mashqlarini bajarishdan oldin yaxshilab badan qizdirish va mashg'ulotlarga ham shaklan, ham mazmunan tegishli bo'lgan harakatlarni bajarish kerak. Tayyorgarlik mashqlarini bajarishning samaradorligini oshirishda ularni asta-sekin ko'paytirib borish kerak. Aynan yuqori sifatli badan qizdirish jarohatdan qochishga va tezlik mashqlarini bajarishdagi yutuqlarni egallashga sabab bo'ladi.

Tayanch harakat apparatining mutanosib rivojlanishiga qaratilgan har tomonlama jismoniy tayyorgarlik jarohatning oldini olishda asosiy rol o'ynaydi. Tezlikni rivojlantirishning boshlang'ich bosqichlarida diqqatni uning alohida zaif bo'limlarini mustahkamlashga qaratiladi. Tezlik mashqlari charchagan holda bajarilsa, bu mushaklarning jarohatlanishiga olib keladi. Mushaklarda og'riq yoki tomir tortishib qolsa, darhol mashqlarni to'xtatish kerak. Sovuq havoda shamoldan himoya qiladigan kastyum va issiq kiyimlar kiyishi kerak.

Chidamlilikni rivojlantirishdagi usuliy xatolar

1. Tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga etarlicha e'tibor bermaslik.
2. Chidamlilikni rivojlantirish usuliyati va vositalarining bir xilligi.
3. Mashg'ulot vazifalarini kuchaytirib yuborish (organizm tiklanib olmasdan, yana uzoq vaqt shug'ullanish).
4. Mashg'ulot vaqtida betob bo'lib qolish (tumor, angina).

Chidamlilikni rivojlantirish vaqtida tayanch-harakat apparati funktsional tizimini zo'rqiqtirishdan olinadigan jarohatlardan ogohlantirish tavsiyanomalari. Tovuq tayanch-harakat apparatining eng og'ir ishlarni bajaruvchi bo'limi hisoblanadi. Tovuqning mushaklari va paylari ortiqcha kuch ta'sirida o'z xususiyatlarini yo'qotib, yassioyoqlikka uchraydi. Bu xodisani yo'qotish uchun, birinchidan, mashg'ulot vazifalari xajmini asta-sekin ko'paytirib borish, ikkinchidan tovuq mushaklari kuchini rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash kerak.

Organizmni mustahkamlash va ishlash qobiliyatini oshirish uchun chidamlilik mashqlari qo'llaniladi. Yurak-qon tomir tizimi organizmning eng nozim bo'limidir. Samarali mashg'ulot

vazifalari, tayyorgarlikni bir maromda o'tishi, ishdagi tezlikning o'rtacha davomiyligi yurak devorlarining yaxshi shakllanishiga ijobiy ta'sir qiladi. Bunday yurakning itarish kuchi katta bo'ladi lekin urish xajmi nisbiy oz bo'ladi. Mashg'ulotlardagi vazifalarning yuqori jadalligi va sportchida ishlash qobiliyatining etarli emasligi yurakda zo'riqishni oshiradi. Bular esa yurak devorlaridagi arteriyalarni qattiqlashtirib, qon quyilishiga to'sqinlik qiladi va ishlashini murakkablashtiradi. Bu salbiy xodisaning oldini olish uchun dastlab juda sust sur'atli mashqlarni bajarish tavsiya etiladi, keyinchalik to'xtovsiz usulda variativ-oraliq mashqlarini bajarishga o'tiladi. Yuqorida aytilgan ishning davomiyligidagi sust harakat yurak-qon tomirlar tizimida quvvatini oshirishga, tejalib ishlashga, nafas yo'llariga va organizmning boshqa tizimlariga katta ta'sir ko'rsatadi. Bunda yurak funktsiyalarining imkoniyatlari o'sadi, miokard distrofiyasi pasayadi va mushaklardagi qon aylanish yaxshilanadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishdagi xatolar

1. Organizmning etarlicha qizimaganligi.
2. Qizishning sifatsizligi.
3. Mushak tonusining yuqoriligi.
4. Harakat amplitudasini birdan oshirib yuborish.
5. Qo'shimcha yukning ko'pligi.
6. Dam olish va mashg'ulotlar o'rtasidagi oraliqni kattaligi.
7. Charchagan holda mashg'ulotlarda qatnashish.

Egiluvchanlikni rivojlantirishdagi jarohatlarning oldini olish bo'yicha usuliy tavsiyalar. Tayanch-harakat apparatini yaxshilab qizdirish egiluvchanlikni rivojlantirishdan olinadigan jarohatlardan saqlaydi. Buning uchun mashqlar bajarishdan oldin mushaklarni rivojlantiruvchi harakatlar yordamida qizdirish va bu holatni butun mashg'ulot davomida saqlab turish kerak. Har bir bo'g'imdagi harakatni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish bir tekis harakatlar bilan boshlanadi. Harakatni bajarish sur'ati mashg'ulotlarning birinchi qismida juda sekin kechadi. Maksimal amplituda bilan mashq bajarish egiluvchanlikni rivojlantirishda yuqori natijalarni beradi. Lekin mushaklar, paylarning cho'zilish imkoniyatlarini topish juda murakkab. Asosan, qo'shimcha yuk bilan tez harakat qiladigan yoki sakrab bajariladigan majburiy cho'zish mashqlariga katta e'tibor berish lozim. Harakat amplitudasini ortiqcha qo'llash to'qimalarda og'riq og'riq xosil qiladi va bu og'riq kichkina jarohat paydo qiladi. Shuning uchun ozgina og'riq paydo bo'lishi bilan mashqlar to'xtatiladi va to'qimalar xususiyati to'liq o'z xoliga kelguncha mashqlar to'xtatib turiladi.

Muvofiqlash layoqatlarini rivojlantirishdagi usuliy xatolar Modomiki, muvofiqlash layoqatlari boshqa harakat sifatlari bilan o'zaro bog'liq ekan, yuqorida ko'rsatilgan harakatni rivojlantirish usuliyatidagi kamchiliklar bu sifatlarga salbiy ta'sir etishi mumkin. Muvofiqlash

layoqatlarini rivojlantirishda olinadigan jarohatlardan ogohlantirishning usuliy tavsiyanomalari Muvofiqllovchi rivojlantirish mashqlarini bajarishdan oldin mashg`ulotlarga ham shaklan, ham mazmunan mos, badan qizdirish mashqlarini bajarish kerak.

Mashqlar bajarish tezligini, ularning amplitudasini va muvofiqlikka oid murakkabligini mashg`ulotlarda asta sekin ko`paytirib borish kerak. Qo`shimcha yukli mashqlarni bajarishda o`quvchilarning shaxsiy imkoniyatlarini xisobga olgan holda, uning kattaligini kelishib olish lozim.

Xulosa

Magistrlik dissertatsiyasi mavzusi bo`yicha olib borilgan ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyot ishlarining maqsadi va vazifalari mamlakatimiz yoshlari o`rtasida keng ommaviylashib borayotgan yakka kurash sport turlaridan bo`lgan qo`l jangi sporti bo`yicha yosh sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini tahlil etish bo`ldi. Qo`l jangi sporti yosh avlodni jismoniy barkamol va ma'naviy etuk qilib tarbiyalash bilan birga qo`l jangi sporti bo`yicha malakali sportchi bo`lib etishtirishni ta'minlaydi.

Magistrlik dissertatsiyasi mavzusi bo`yicha olib borilgan ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyot ishlari quyidagi reja asosida tashkil etilgan.

Magistrlik dissertatsiyasi mavzusiga oid adabiyotlar, qo`llanmalar va qo`l yozma materiallarini to`plash, o`rganish va tahlil etish.

1. Ilmiy tadqiqot ob'ektini tanlash, eksperiment va tajriba guruhlarini tashkil etish.
2. Ilmiy tadqiqot guruhlarida tadqiqot ishlarini tashkil etish.
3. Ilmiy maqolalar, tezislar, qo`llanmalar tayyorlash, chop ettirish.
4. Ilmiy tadqiqot natijalari asosida xulosalar tayyorlash.
5. Magistrlik dissertatsiyasiga mutaxassislardan taqrizlar olish.
6. Internetdan mavzuga oid materiallar olish.
7. Pedagogik amaliyot ishlari quyidagi reja asosida tashkil etildi.
8. Qo`l jangi sport mashg`ulotlarining me'yoriy ish hujjatlarini o`rganish va tahlil etish.
9. Qo`l jangi sport mashg`ulotlari o`tkazish va mashg`ulotlar bayonnomalari tayyorlash.
10. Qo`l jangi sport mashg`ulotlarida organizmga jismoniy yuklamalar ta'sirini o`rganish.
11. Qo`l jangi sport mashg`ulotlarini uslubiy, pedagogik, ruhiy talablar asosida tahlil etish.
12. Qo`l jangi sport musobaqalari tashkil etish va o`tkazish. Musobaqalar nizomi, talabnoma, bayonnoma tayyorlash.

Magistrlik dissertatsiyasi mavzusi bo`yicha ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyot ishlari andijon viloyat Olimpiya zaxiralari sport kollejining qo`ljangi va taekvando sport to`garak mashg`ulotlari jarayonlarida olib borildi. Ilmiy tadqiqot ishlarida yosh sportchilarni qo`l jangi sport to`garagiga saralash va yo`naltirish tadbirlarini tashkil etish xamda bolalar organizmini

jismoniy mashqlar bilan jismoniy yuklamalar bajarish, tabiat omillarining sog'lomlashtiruvchi ta'siri yordamida jismoniy rivojlanish darajalari o'rganildi. Ilmiy tadqiqot va eksperiment tadbirlari sportchilar guruhlar va ularga taqqoslash sifatida o'quvchilar sinflarida olib borildi. Eksperimentlar davomida sportchilarni to'garak mashg'ulotlarida texnik va taktik mahoratlarini shakllanib borishi, ularning jismoniy fazilatlar bo'lgan kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish jarayonlari tahlil etildi. Shu bilan birga sportchilarning sport tayyorgarliklari jarayonlarining asosiy shakllari bo'lib xisoblangan sport mashg'ulotlarida yakkakurash sport turlariga muvofiq bo'lgan harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, maxsus harakatlarga o'rgatish masalalari tahlil etildi.

Ilmiy tadqiqot ishlarida xorijiy mamlakatlarda yuqori malakali sportchilar tayyorlashda olib borilayotgan ilmiy tadqiqot ishlari, testlar, nazorat usullariga oid materiallar internet orqali olindi va tadqiqot jarayonlariga tadbiriq etish belgilandi. Bunda sportchilarni umumiy va maxsus tayyorgarliklarini takomillashtirishda qo'l jangi sporti turlarida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati va uni takomillashtirish bo'yicha bir qator maxsus mashg'ulotlar tashkil etildi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarni tashkil etish, sportchilar jismoniy qobiliyatlarga muvofiq mashg'ulotlarda individual yondoshish, rivojlanishda orqada bho'lgan jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va takomillashtirib borish mashg'ulotlari o'tkazildi.

Magistrlik dissertatsiyasi mavzusi bo'yicha olib borilgan pedagogik amaliyot jarayonlarida qo'l jangi sport to'garagiga oid bo'lgan me'yoriy xujjatlarni tayyorlash va sport to'garaklari mashg'ulotlarini tashkil etish amalga oshirildi. Sport to'garaklari mashg'ulotlarining yillik rejalarini ishlab chiqish, yillik rejaga sportchilarning umumiy tayyorgarliklari bo'lgan nazariy, ahloqiy, ruhiy-ma'naviy va uslubiy tayyorgarliklarini xamda maxsus tayyorgarlik xisoblangan texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini to'g'ri taqsimlash tashkil etildi.

Sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarliklarini tashkil etish mashg'ulotlarida ta'lim tamoyillari bo'lib xisoblangan ongliklik va faollilik, ko'rgazmalilik va ko'rsatmalilik, bajara bilish va individuallashtirish, muntazamlilik xamda taraqqiyot tamoyillaridan keng foydalanildi. Sportchilarning ta'lim tarbiya jarayonlarida ularning jismoniy tayyorgarlik darajalari, texnik va taktik mahoratlarini shakllanish darajalariga muvofiq ta'limning og'zakilik, amaliy, o'yin, musobaqa shakllarida va uslublarida foydalanildi.

Qo'l jangi sport to'garagi dastlabki tayyorgarlik guruh shug'ullanuvchilari 8-12 yosh bolalardan iborat bo'ldi. Ular bilan mashg'ulotlar jismoniy fazilatlar bo'lgan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib shu bilan birga qo'l jangi sportining asosiy harakatlar texnikasi shakllantirildi. Mutaxassislik tayyorgarlik guruhlarida 10-16 yosh bolalar bo'lib mashg'ulotlar ularning texnik, taktik mahoratlarini rivojlantirish, jismoniy fazilatlarni takomillashtirishga qaratilgan. Takomillashtirish guruhlarida

tarbiyalanuvchilar 14-20 yosh sportchilar bo'lib ular bilan olib borilgan mashg'ulotlar yuqori malakali sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlari shakllarida tashkil etildi.

Sportchilarning jismoniy tayyorgarliklarini tashkil etishda mamlakatimiz sportchilarini xalqaro sport musobaqalarida erishgan g'alabalari xamda mamlakatimiz rahbariyatini sportchilarimizni rag'batlantirish va taqdirlash marosimlarini yorituvchi video va kinofilmlar keng foydalanildi. Shuningdek sport tayyorgarlikni aks ettiruvchi, sportchilarni maxsus tayyorgarlik jarayonlarini yorituvchi filmlar ham namoyish etildi. Ko'rgazmali qurollar, stendlar, plakatlar tayyorlandi.

Olib borilgan ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyot jarayonlarida sportchilarni sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishishda ularning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarliklari muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Sport musobaqalarida muntazam g'alabalarga erishishining bosh omillaridan sportchilar o'zlarini jismoniy tayyorgarlik jarayonlarini takomillashtirib borishlari zarur.

Magistrlik dissertatsiyasi mavzusi bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyot ishlari natijalariga muvofiq quyidagilarni xulosa qilishimiz mumkin.

- Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning asosiy omillari sportga saralash tadbirlarini to'g'ri tashkil etishdir.
- Yakkakurash turlarida texnik va taktik tayyorgarlik bilan birga hamda jismoniy tayyorgarlikka katta e'tibor berish kerak.
- Sportchilar texnik va taktik mahoratlarini ortirishda mashg'ulotlarning har hil zamonaviy shakllaridan foydalanish maqsadga muvofiq.
- Sportchilar jismoniy fazilatlarini takomillashtirishda atletizm mashg'ulotlari bilan birga raqibini qarshiligi bilan mashqlar, tabiat qo'ynidagi mashg'ulotlar muhim ahamiyatga ega.
- Sportchilar o'rtasida muntazam bellashuvlar tashkil etish ularning malaka va tajribasi o'rtishiga katta yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Каримов И. Биз куриш, яратиш йўлидан бораверамиз. Тошкент. 1995
2. Каримов И. Ислохотларни амалга оширишда катиъатли бўлайлик. Тошкент. 1996
3. Каримов И. Баркамол авлод орзуси. Тошкент. 1998
4. И.Каримов Хавфсизлик ва тинчлик учун курашмоқ керак. Тошкент. 2002
5. И.А.Каримов. Ватан равнақи учун хар биримиз масъулмиз. Тошкент. 2001.
6. И.А.Каримов. Бизнинг бош мақсадимиз жамиятни демократлаштириш ва янгилаш, мамлакатни модернизация ва ислох этишдир. Тошкент. 2005.

7. И.Каримов Ватанимизнинг босқичма-босқич ва барқарор ривожланишини таъминлаш бизнинг олий мақсадимиз. Тошкент. 2008
8. И.А.Каримов. Юксак маънавият енгилмас куч. Тошкент. 2008
9. И.А.Каримов. Иқтисодий инқироз ва унинг салбий оқибатларини юмшатиш чора ва тадбирлари. Тошкент. 2009
10. И.Каримов.Юксак маънавият – енгилмас куч. Тошкент. 2010
11. Асосий вазифамиз ватанимиз тараққиёти ва халқимиз фаровонлиги И.Каримов янада юксалтиришдир. Тошкент. 2010
12. И.Каримов Ватан ва халқ мангу қолади. Тошкент. 2010
13. И.Каримов Бу муқаддас ватанда азиздир инсон. Тошкент. 2010
14. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование., М., 1984.
15. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Методика и организация научных исследований в спортивной борьбе. М. 1985.
16. Михеев А.И. Формирование педагогического мастерства. М., 1986.
17. Основы специальной физической подготовки спортсменов ; Верхошанский Ю. В; Москва; 1988
18. Галковский Н.М. Керимов Ф.А. Вольная борьба. Ташкент 1987.
19. Программы по видам борьбы для спортивных школ. М., 1990.
20. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Тошкент. 1990.
21. Спортивное ориентирование ; Тыкул В. И; Москва; 1990
22. Методики психодиагностики с спорте ; Муаллифлар; Москва; 1990
23. Начальный этап в многолетней подготовке борцов. Малаховка. 1991.
24. Спортивно массовая работа; Атаев А. К; Ташкент; 1992
25. Шиян В. Совершенствование спец выносливости борцов М., 1997.
26. Хужаев Ф. Ўзбекистонда жисмоний тарбия. Тошкент. 1997
27. Жисмоний тарбия. Нормуродов А.Тошкент 1998
28. Д.Э.Саломатин «Қўл жанги иродани тарбиялаш воситаси Тошкент.2000
29. А.В.Петровский «Спорт психологияси», Тошкент.2000
30. Сенсации и скандалы спортивного века; Баунов Б. Н; Москва; 2000
31. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. 2000 й. Тошкент.
32. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. 2001 й. Тошкент.
33. Джазер Уэйн Смит Вин Чунь Кунг-фу техника борьбы; Муаллифлар; Москва; 2001
34. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Тошкент. 2001.

35. А.А.Тарас «Якка кураш» усуллари Тошкент.2002
36. Техника борьбы с оружием ; Смит Дж. У; Москва; 2002
37. Бокс для начинающих; В. Хитов; Москва; 2002
38. Боец ; Шарипова Ф; Москва; 2002
39. Бокс для начинающих; Щитов В; Москва; 2002
40. Дастлабки кадам Кунг-Фу; Андрейчук В. Н; Ташкент; 2003
41. Ёш спортчиларнинг жисмоний =обилиятлари ривожлантириш. О. В. Гончарова. Тошкент.2005
42. Спорт машғулотлари назарий асослари. Р. С. Саломов. Тошкент.2005
43. Дорога к Рингу; Анисимов А. В.; Тошкент ; 2005
44. Усмонходжаев Т. С. ва бошқа. Болалар ва ўсмирлар спорт машғулотлари назарияси ва услублари. 2005 й. Тошкент.
45. Интернет материаллари (Rambler: ru., [http://www.mail: ru.](http://www.mail.ru),Google.)

Andijon Davlat Universiteti

**5 A 141901-jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo`nalishi magistri Karimov
Rustamning “Yakkakurash usullarida yosh sportchilarning maxsus jismoniy
tayyorgarliklarining shakllari va uslublari” mavzusidagi magistrlik dissertatsiyasining**

ANNOTASI

Magistrlik dissertatsiyasida sharq yakkakurash usullaridan bo`lgan qo`l jangi mashg`ulotlarida yosh sportchilarning texnik, taktik mahoratlarini o`rtirish bilan birga umumiy va maxsus jismoniy fazilatlarini takomillashtirish masalalarini o`rganilgan.

Magistrlik dissertatsiyaning maqsad va vazifasi qo`l jangi usullarida yosh sportchilarning texnik, taktik mahoratlarini o`rtirish va jismoniy fazilatlarini takomillashtirishning yangi zamonaviy shakllaridan keng foydalanish uslublari ishlab chiqish bo`lgan.

Magistrlik dissertatsiyasi natijalaridan BO`SMLar va ta`lim muassasalarining qo`l jangi to`garaklarida yosh sportchilar tayyorlash tizimini takomillashtirish, ularning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik jarayonlarini zamonaviy talablar asosida tashkil etishda foydalanish maqsadga muvofiq bo`lib hisoblanadi. Shungdek qo`l jangi sportiga bolalarni jismoniy qobiliyatlariga muvofiq saralash va yo`naltirishda keng foydalanish mumkin.

Magistrlik dissertatsiyasida ilmiy tadqiqotlar va pedagogik amaliyot natijalariga ko`ra BO`SMLarda qo`l jangi mashg`ulotlarida sport tayyorgarliklarini takomillashtirishning

zamonaviy shakllaridan keng foydalanish bolalarni sport turlariga qiziqishlarini ortirish bilan birga, jismoniy qobiliyatlarni jismoniy fazilatlar bilan birga rivojlanib borishini ta'minlaydi.

АННОТАЦИЯ

на магистерской диссертацию магистранта Каримова Рустама по теме “Формы и методы специализированной физической подготовки молодых спортсменов по видам единоборств ”

В магистерской диссертации изучены методы начальной специализированной подготовки по рукопашному бою, а также мероприятия отборки молодых борцов. Характеризуются создания процессов, организованные воспитателями, имеющих знаний методов борьбы, практическую квалификацию и навыки, также обладающие специальным опытом.

С помощью научных исследований также изучены физическое развитие детей, функции деятельности организма, здоровый образ жизни, соблюдение режима дня, проведение регулярных занятий.

В магистерской диссертации изучены направления детей на регулярные массовые соревнования по борьбе, походы, просмотр соревнований, встреч известными борцами, беседы, соответствующие поставленной цели.

В работе проанализированы физические способности, степени физического развития, личная заинтересованность, также показатели специализированной физической подготовки.

Также изучены факты, играющие важную роль будущего в подготовке высококвалифицированных борцов.

В магистерской диссертации изложены формы и методы организации занятий молодых борцов на специальном первоначальном этапе, цель занятий и их обязанности, также содержание специализированной физической подготовки.

THE SUMMARY

On the megistrs dissertation Karimov Rustam on a theme "The Forms and methods of strong-willed preparation of the young sportsmen on kinds the struggle" is uniform"

In of the megistrs dissertation the methods of the initial specialized preparation on hand-to-hand fight, and also measure of the young fighters are investigated. The creations of processes organized by the tutors, having knowledge of methods of struggle, practical qualification and skills also having special experience are characterized.

With the help of scientific researches functions of activity, healthy image of life, observance of a mode of day, realization of regular employment also are investigated physical development of children.

In of the dissertation the directions of children on regular mass competitions on struggle, campaigns, viewing of competitions, meetings by the known fighters, conversations appropriate object in views are investigated.

In job the physical abilities, degree of physical development, personal interest, also parameters of strong-willed preparation are analysed.

The facts playing the important role of the future in preparation of the highly skilled fighters also are investigated.

In of the megistrs dissertation the forms and methods of organization of employment of the young fighters at a special initial stage, purpose of employment and their duty, also contents of strong-willed preparation are stated.

Andijon Davlat Universiteti
5 A 141901-jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo`nalishi magistri Karimov
Rustamning “Yakkakurash usullarida yosh sportchilarning maxsus jismoniy
tayyorgarliklarining shakllari va uslublari” mavzusidagi magistrlik dissertatsiyasiga ilmiy
rahbari H.Solievning

T A Q R I Z I

Magistrlik dissertatsiyasida yakkakurash usullaridan bo`lgan qo`l jangi mashg`ulotlarida yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarliklarini takomillashtirish masalalarini o`rganishdan iboratdir. Magistrlik dissertatsiyasida tadqiqot ob'ekti sifatida Andjion shahar Olimpiya zaxiralari sport kolleji qo`l jangi to`garak qatnashchilari bo`lgan 12-14 yosh sportchilar o`quv trenirovka jarayonlari o`rganilgan.

Magistrlik dissertatsiyasida ilmiy tadqiqotning adabiyotlar tahlili, pedagogik nazorat, eksperiment, natijalarini matematik statistik tahlil etish, tibbiy-biologik hamda ruxiy nazorat uslublari keng foydalanildi. Magistrlik dissertatsiyasini tayyorlashda INTERNET materiallaridan foydalanish va ularni ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyot jarayonlariga tadbqiq etish tadbirlari tashkil etilgan. Magistrlik dissertatsiyasi mavzusiga oid ilmiy maqolalar va tezislar tayyorlangan, ilmiy ma'ruzalar bilan ilmiy va amaliy anjumanlarda ishtirok etilgan. Ilmiy maqolalar va tezislar ilmiy anjumanlar to`plamlariga kiritilgan.

Magistrlik dissertatsiyasida ilmiy tadqiqotlar va pedagogik amaliyot natijalariga ko`ra BO`SMlarda qo`l jangi mashg`ulotlarida maxsus jismoniy tayyorgarliklarni takomillashtirish zamonaviy shakllaridan foydalanish bolalarni sport turlariga qiziqishlarini ortirish bilan birga, ularning sport mahoratlarini yuksak darajada shakllanishi va jismoniy fazilatlarini uyg`un rivojlanib borishini ta'minlaydi.

Umuman olganda magistrlik dissertatsiyasida kutilgan ilmiy xulosalar olingan, uni yakuniy davlat attestatsiyasida himoya etishga tavsiya qilaman. Yakuniy davlat attestatsiyasida himoyada ijobiy baholashingizni tilayman.

Andijon davlat universiteti
dotsenti H.Soliev

Andijon Davlat Universiteti
5 A 141901-jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo`nalishi magistri Karimov
Rustamning “Yakkakurash usullarida yosh sportchilarning maxsus jismoniy
tayyorgarliklarining shakllari va uslublari” mavzusidagi
magistrlik dissertatsiyasiga

T A Q R I Z

Magistrlik dissertatsiyasida yakkakurash usullaridan bo`lgan qo`l jangi mashg`ulotlarida yosh sportchilarning texnik, taktik mahoratlarini ortirish va maxsus jismoniy fazilatlarini takomillashtirish masalalarini o`rganishdan iboratdir. Magistrlik dissertatsiyaning maqsad va vazifasi qo`l jangi yakkakurash usullarida yosh sportchilarning texnik, taktik mahoratlarini ortirish va jismoniy fazilatlarini takomillashtirishni yangi zamonaviy shakllaridan keng foydalanish uslublari ishlab chiqish bo`lgan.

Magistrlik dissertatsiyasida tadqiqot ob'ekti sifatida Andijon shahar Olimpiya zaxiralari sport kolleji qo`l jangi to`garak qatnashchilari bo`lgan 12-14 yosh sportchilar o`quv trenirovka jarayonlari o`rganilgan.

Magistrlik dissertatsiyasi natijalaridan BO`SMLar va ta'lim muassasalarining qo`l jangi to`garaklarida yosh sportchilar tayyorlash tizimini takomillashtirish, ularning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik jarayonlari zamonaviy talablar asosida tashkil etishda foydalanish maqsadga muvofiq bo`lib hisoblanadi.

Magistrlik dissertatsiyasida ilmiy tadqiqotlar va pedagogik amaliyot natijalariga ko`ra qo`l jangi mashg`ulotlarida sport tayyorgarliklarini takomillashtirishning zamonaviy shakllaridan keng foydalanish bolalarni sport turlariga qiziqishlarini ortirish bilan birga, ularning sport mahoratlarini ortib borishini ta'minlaydi.

Magistrlik dissertatsiyasi ularga qo`yiladigan talablar asosida bajarilgan, uni yakuniy attestatsiyasida ximoya qilishga va ijobiy baholashga tavsiya etaman.

Andijon viloyat qo`l jangi federatsiyasi bosh murabbiyi
Alibekov Eldor

Andijon Davlat Universiteti

**5 A 141901-jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo`nalishi magistri Karimov
Rustamning “Yakkakurash usullarida yosh sportchilarning maxsus jismoniy
tayyorgarliklarining shakllari va uslublari” mavzusidagi magistrlik dissertatsiyasi ilmiy
tadqiqot va pedagogik amaliyot natijalarining**

T A D B I Q I

Magistrlik dissertatsiyasida tadqiqot ob'ekti sifatida Andjion shahar Olimpiya zaxiralari sport kolleji qo'l jangi to'garak qatnashchilari bo'lgan 12-14 yosh sportchilar o'quv trenirovka jarayonlari o'rganilgan.

Pedagogik amaliyot jarayonlarida sportchilarning sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishning me'yoriy xujjatlari, mashg'ulotlar tashkil etish va o'tkazish uslublari, mashg'ulotlar jarayonida sportchilarga yondoshish shakllari keng o'rganildi.

Ilmiy tadqiqot usullarini tibbiy-biologik uslubida sportchilarning organizmini jismoniy rivojlanish darajalari tibbiy nazorat va amaliy nazorat me'yorlari orqali o'rganildi. Pedagogik nazoratda sportchilarni kun tartibi qoidalari, musobaqalar va mashg'ulotlarda faoliyati, jismoniy fazilatlar, texnik va taktik mahoratlarni takomillashtirish jarayonlari o'rganildi. Sportchilar bilan suhbatlar, anketalar, munozaralar tashkil etildi. Ilmiy tadqiqot uslublarida sportchilarning ruhiy, ma'naviy iroda tayyorgarliklari tahlil etildi. Shaxs xususiyatlari sport ko'rsatkichlariga ta'sirlari o'rganildi.

Magistrlik dissertatsiyasi pedagogik amaliyot va ilmiy tadqiqot natijalarining xulosalari sportchilar umumiy va maxsus tayyorgarliklarini takomillashtirish jarayonlariga tadbiiq etildi.

Andijon olimpiya zaxiralari sport kolleji

Direktori V.Yuldashev

**Zahiriddin Muhammad Bobur nomidagi
Andijon Davlat universiteti
magistrlik dissertatsiyasini Davlat
Attestatsiya Hay'atiga tavsiya etish to'g'risida**

T A Q D I M N O M A S I

Andijon shahri

2013 yil “ ” iyun

Magistrlik dissertatsiyasining mavzusi: “Yakkakurash usullarida yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarliklarining shakllari va uslublari”

Bajaruvchi shaxs: Karimov Rustam

Ilmiy rahbar: Andijon davlat universiteti dotsenti H.Soliev

Rasmiy taqrizchi: Andijon viloyat qo'l jangi federatsiyasi bosh murabbiyi Alibekov Eldor

Magistrlik dissertatsiyasi _____ sahifadan iborat. Unda taxminan _____ ta so'z ishlatilgan. Bu amaldagi tartib-qoidalariga to'g'ri keladi.

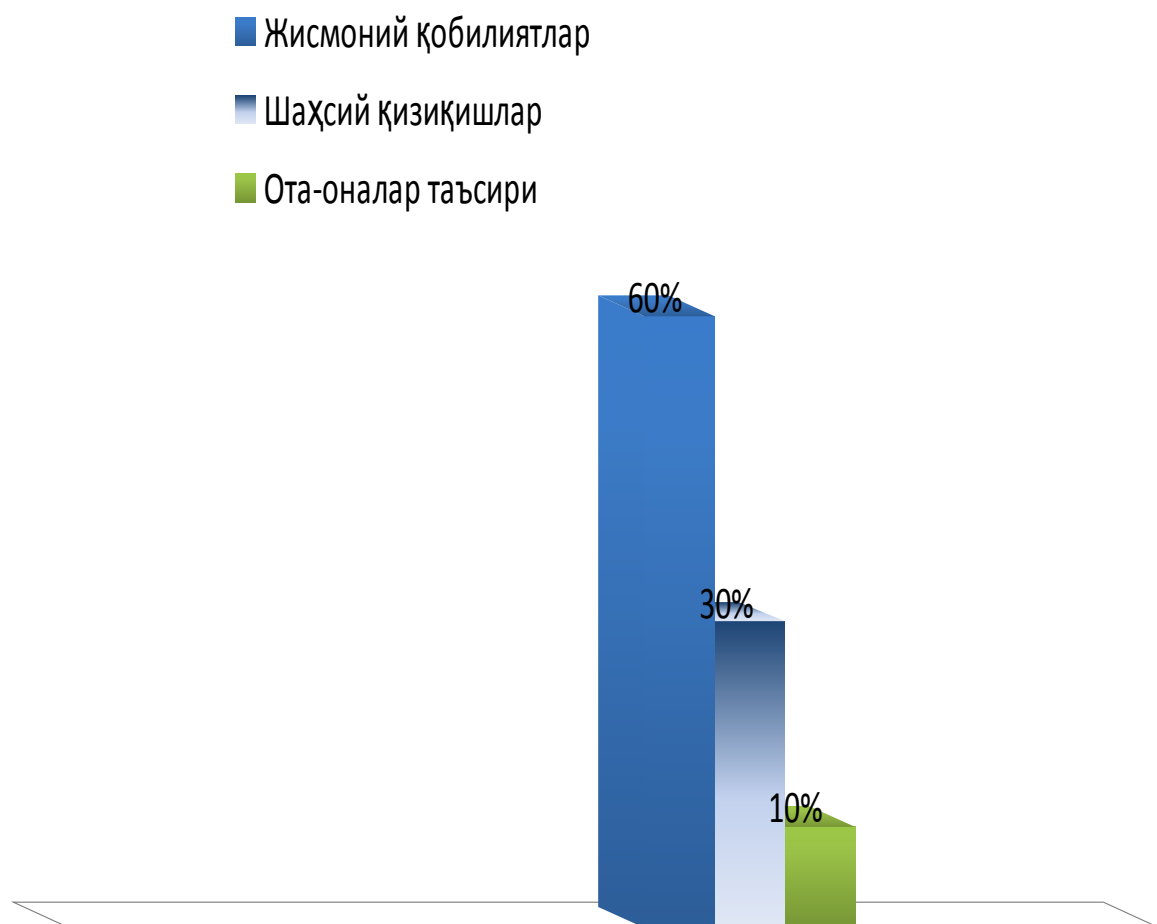
Magistrlik dissertatsiyasining yutuqlari: yakkakurash turlari hisoblangan qo'l jangi usulida sportchilar ruhiy va ma'naviy tayyorgarliklarini takomillashtirishda mashg'ulotlarning zamonaviy shakllaridan foydalanish.

Kamchiliklari: tajriba va eksperiment uchun bolalar kontingenti oz, tadqiqot natijalari ko'rgazmali namoyishi yaxshi yoritilmagan.

Kafedra xulosasi: magistrlik dissertatsiyasi barcha talablar asosida bajarilgan. Karimov Rustamning «Yakkakurash usullarida yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarliklarining shakllari va uslublari» mavzusidagi magistrlik dissertatsiyasi Davlat Attestatsiya Hay'atida ochiq himoya qilish uchun tavsiya etilsin.

Kafedra mudiri: T.Yusupov

ҚЎЛ ЖАНГИ СПОРТИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШГА САРАЛАШ ДИАГРАММАСИ



ҚЎЛ ЖАНГИ СПОРТИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДИОГРАММАСИ

