

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI
VAZIRLIGI**

NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

JISMONIY TARBIYA FAKULTETI

“JISMONIY TARBIYA NAZARYASI VA SPORT TURLARI” KAFEDRASI

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

**BELBOG`LI KURASHCHILARNING MUSOBAQA
FAOLIYATI**

Bajardi: “Jismoniy madaniyat” ta’lim
yo’nalishi 4-kurs talabasi Safarov Lochin
Rustamovich_____

Ilmiy rahbar: Katta o`qituvchi Raxmonov F.P.

Bitiruv malakaviy ishi kafedradan dastlabki himoyadan o'tdi.

_____sonli bayonnomasi «_____» _____2014-yil

“Tasdiqlayman”

JTN va sport turlari kafedrasi mudiri :

_____p.f.n. A.Q. Nurullayev

“___” _____2014 y

BITIRUV MALAKAVIY ISHINI YOZISH**BO’YICHA TOPSHIRIQLAR**

NavDPI rektorining 20__ yil “___” _____ - son buyrug’i bilan tasdiqlangan_____

(kafedra nomi)

_____kafedrasi bo’yicha

(malakaviy ishning nomi)

_____ mavzusidagi bitiruv malakaviy ishning ilmiy rahbar _____ boshchiligida
(ilmiy rahbarning ismi-familiyasi, lavozimi, ilmiy darajasi va ilmiy unvoni)_____ tomonidan
(talabaning ismi-familiyasi)

_____ tugallangan holda 2014 yil “___” _____ da _____

_____ kafedrasiga dastlabki himoya uchun taqdim etilsin.

Ilmiy rahbar _____
(ismi-familiyasi, lavozimi, ilmiy darajasi va ilmiy unvoni)

Tinglovchi 2014-y. “___” _____ da topshiriqni qabul qildi.

BITIRUV MALAKAVIY ISHNING BAJARILISH REJASII- bob _____
(ish rejasi bo’yicha I-bob nomi va um tugallash muddati)

II- bob : _____
(ish rejasi bo'yicha II-bob nomi va um tugallash muddati)

III- bob _____
(ish rejasi bo'yicha III-bob nomi va um tugallash muddati)

Ilmiy rahbar tomonidan berilgan topshiriqlar :

Topshiriqlar qabul qilindi:

(Talabani F.I.Sh)

(imzosi)

(sana)

NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
JISMONIY TARBIYA FAKULTETI
JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA SPORT TURLARI KAFEDRASI
2014 YIL “__” _____ №__ - SONLI MAJLIS BAYONI

K O ' C H I R M A

Qatnashdilar: Kafedraning barcha professor-o'qituvchilari

KUN TARTIBI

2013-2014 o'quv yili Jismoniy tarbiya fakulteti Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha yozilgan bitiruv malakaviy ishlar muhokamasi va ularni himoyaga tavsiya qilish to'g'risida

ESHITILDI:

Bitiruvchi _____ning

Mavzusi: _____

Ilmiy rahbar: _____

Bitiruv malakaviy ishi Davlat ta'lim standartlari va dasturlari talabalariga mohiyat va mazmuni jihatdan mos keladi.

Q A R O R Q I L I N D I :

Bitiruvchi _____ning

_____ mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi Davlat attestatsiya komissiyasiga himoya uchun tavsiya etilsin.

Kafedra mudiri:

p.f.n. A.Q.Nurullayev

DAVLAT ATTESTATSIYA KOMISSIYANING RAISIGA

Navoiy davlat pedagogika instituti «Jismoniy tarbiya» fakulteti_____ kurs
_____ guruhi talabasi_____ ning

mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi himoya qilish uchun yuborildi.

Reyting qaydnomasi ko'chirma, malakaviy bitiruv ishi rahbarining mulohazasi, kafedraning ishni himoyaga tavsiya etish haqidagi xulosasi, taqrizlar ilova qilinadi.

Fakultet dekani v.b:

p.f.n. A.Q. Nurullayev

**Navoiy davlat pedagogika instituti "Jismoniy tarbiya" fakulteti «Jismoniy
tarbiya nazariyasi va sport turlari» kafedrasining malakaviy bitiruv ishi
haqidagi**

XULOSASI

_____ kurs_____ guruhi talabasi_____ ning

_____ mavzusidagi

malakaviy bitiruv ishi kafedra yig'ilishida muhokama qilingan va Davlat attestatsiyasi komissiyasining himoyasiga tavsiya etiladi.

Kafedra mudiri

p.f.n. A.Q. Nurullayev

MUNDARIJA

Kirish	
I Bob.	Belbog'li kurashda musobaqa faoliyati
	1.1 Musobaqa faoliyati to'g'risida tushuncha.....
	1.2. Musobaqa faoliyatining strategiyasi va taktikasi....
	1.3. Musobaqa faoliyatidagi texnika.....
	1.4. Musobaqa faoliyatining tuzilishi.....
	1.5. Musobaqa faoliyatini boshqarish.....
	1.6. Mashg'ulot yuklamalarining tuzilmasi.....
	1.7. Yillik davrda mashg'ulot va musobaqa yuklamalar-ini rejalashtirish.....
	1.8. Tiklanish tadbirlari.....
II Bob.	Tadqiqot ishining maqsadi, vazifalari, o'tkazish uslubiyati va tashkil qilinishi.....
	2.1. Tadqiqot maqsadi
	2.2. Tadqiqot ishining uslublari.....
	2.3. Pedagogik kuzatishlar.....
	2.4. Bolalarni jismoniy tayyorgarligini aniqlash.....
	2.5. Pedagogik tajribalar.....
	2.6. Matematik-statistik uslublar.....
III Bob.	Belbog'li kurashchilarning musobaqa faoliyati.....
	3.1. Belbog'li kurashchilarni ROZK qabul qilishdagi dastlabki va tajribadan keyingi umumiy jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarligi.....
	Xulosa.....
	Amaliy tavsiyalar.....
	Adabiyotlar.....

K I R I S H

Mavzuning dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunlarda, "Kadrlar to'ylash milliy dasturi"da jismoniy tarbiya darslariga zarur tuzatishlar kiritish, ularning samaradorligini oshirish asosiy maqsad qilib qo'yilgan.

O'zbekiston Respublikasining 2000-yil 26-maydagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunida (yangi tashrir) jismoniy tarbiya bo'yicha majburiy darslar, darsdan tashqari mashg'ulotlar va test sinovlari barcha ta'lim muassasalarida o'quvchilarning fiziologik imkoniyatlariga mos ravishda o'tkazilishi ta'kidlangan.

"O'zbekiston bolalar sportini rivojlatirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi PF-3154-sonli Farmonda bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslangan zamonaviy tizimlari, shakl va uslublarini joriy etish, bolalar sporti bo'yicha ustozlar va pedagog kadrlarni mamlakatning yetakchi ilmiy shamda ta'lim markazlari va chet ellarda tayyorlash masalasini shal qilish ko'rsatilgan.

Navoiy Olimpiya zahirolari kollejining o'quv dasturiga kiritilgan belbog'li kurash mashqlarini o'rgatishni ilmiy asoslash, sportchlarning dasturdagi mezonlarni bajarishlari juda katta yordam beradi, aks sholda kollejni bitirish oldidan sham belbog'li kurash talablarini bajara olmasligi mumkin.

Jismoniy tarbiyaning mushim muammolaridan biri sharakat faoliyatiga o'rgatishni optimallashtirishdir. Navoiy Olimpiya zahirolari kollejlari o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik va salomatlik darajasini belgilab beruvchi "Alpomish" shamda "Barchinoy" maxsus testlarining shar bir bosqichining me'yoriy talablariga kiritilgan jismoniy tarbiya testlari bo'yicha, dasturda ko'zda tutilgan uloqtirish mashqlari uning amaliy ahamiyatidan dalolat beradi.

SHuning uchun belbog'li kurashda musobaqa faoliyatini qanday sharoitda o'rgatish eng samarali ekanligini aniqlash dolzarb masalalardan biridir.

Muammoning o'rganganlik darajasi. Jismoniy tarbiya va sport, sportchini musobaqa faoliyatini amalga oshirishda mushim muammolar qatoriga kiradi.

SHuning uchun sham bu muammo ko'pchilik olimlar tomonidan (YU.V.Veroxshanskiy, 1988; V.S.Keller, 1987; L.P.Matveyev, 1991; L.V.CHernik, 1978) sportdagi shamma sharakatlar tayyorgarlikka, shujum qilishga, shimoya qilishga qaratilganini ko'rsatgan bo'lsa, boshqa mualliflar tomonidan sport turidagi taktik vazifalarni yechish uchun musobaqa qoidalariga sport texnikasining xususiyatlariga, sport turlarining an'anaviyligiga, sportchilarning tajribasiga bog'liqligini ko'rsatadi (V.M.Dyachkov, N.A.Novikov, SHustin, 1993; V.N.Platonov, 1986 va x.k.).

Bir qator mualliflar tadqiqotlarining ko'rsatishicha, (A.Atayev, 1994; F.A..Kerimov, 1990; N,Azizovlar 2000 va x.k.) belbog'li kurash texnik-taktikasiga maxsus o'rgatgan.

Yakkakurash turlaridagi, musobaqalarda, taktikani olib borishda o'xshashligi borligini, raqib bilan munosabati, joyning kamligi, sport konfliktlarini tez o'zgartirib turishi sportchi oldiga katta vazifani qo'yadi. Futbol, basketbol, voleybol, xokkeyda esa taktika yana sham murakkablashib ketadi.

Tadqiqotning maqsadi: Belbog'li kurashchilarni, musobaqa faoliyatini tashkil topishi, yo'llarini asoslash.

Tadqiqotning vazifalari.

Ish jarayonida quyidagi vazifalar shal qilindi:

1. Belbog'li kurashchilarni musobaqa faoliyatini o'rganish.
2. Musobaqa faoliyatida ishlatiladigan usullarni aniqlash.
3. Musobaqa faoliyati davomida qo'llaniladigan usullar sonini aniqlash.

Ilmiy yangiligi. Tekshirish natijasida sportchilarni texnik tayyorgarligi va musobaqadagi o'rni shamda yutuqlarini aniqlandi.

Ishlab chiqilgan shakl va uslublar va o'rgatish natijalari musobaqa faoliyatiga kiradigan o'zlashtirishga va o'quv jarayonini samarali boshqarishni ta'minladi.

Tadqiqot uslublari. Tadqiqotlarda qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun quyidagi uslublardan foydalanildi: nazariy tashlil, adabiyot manbalari va xujjatli materiallarni umumlashtirish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, ekspert, matematik statistika uslublari.

SHimoyaga olib chiqiladigan asosiy sholatlar: belbog'li kurashda qatnashadigan sportchilarni musobaqa faoliyatiga kiruvchi usullarni musobaqada qo'llash usullarini va ularni bog'liqligini.

1-Bob. BELBOG'LI KURASHDA MUSOBAQA FAOLIYATI

1.1. Musobaqa faoliyati to'g'risida tushuncha

Musobaqalar – sportning zarur elementlaridan, uning talablari esa sport nazoratining yetakchi bo'limlaridan shisoblanadi. Musobaqa faoliyati nazariyasining asosiy muammosi, bu – musobaqa jarayonidagi sport natijalarining yuqoriligi va ularni o'rganish.

Sport musobaqalari va natijalari ko'p bosqichli tizimni yuzaga keltiradi. Musobaqaning turli toifalari mavjud: turli xil ichki birinchilik va chempionat musobaqalaridan tortib, to jashon chempionati va Olimpiya o'yinlarigacha. SHatto bitta toifadagi musobaqalarda oraliq natijalar (dastlabki va final yugurish, chempionatning aloshida o'yinlari yakuni, uchrashuvlarda esa kiritilgan yoki o'tkazib yuborilgan to'plar va x.k.) aniq ajralib turadi.

Alabatta, biror musobaqada qatnashishdan maqsad – rejalashtirilgan sport ko'rsatkichiga, yutug'iga (omadga) erishish. Misol uchun g'alaba, rekord o'rnatish, sovrindorlar qatoridan joy olish, razryadli yoki oliy toifali me'yorlarni bajarish va boshqalarni rejalashtirish mumkin. Ba'zida natija va ko'rsatkichlardagi ma'lum farqlanish bilan durang yoki mag'lubiyat sham, agar bu yakuniy natija yuqori bosqichli bellashuvlarda maqsadga erishishda kifoya bo'lsa, yutuq shisoblanadi (masalan, finalga chiqish va shunga o'xshash).

Ko'pincha musobaqa ishtirokchisi aloshida bitta sportchi emas, balki sport jamoasi sanaladi. Bu jamoa tarkibiga asosiy va zashiradagi sportchilar, murabbiylar (musobaqa faoliyatining rashbari sifatida), sport shifokori, ilmiy kompleks gurushlari mutaxassislari (sportchi va murabbiylarga musobaqalar jarayonida qaror qabul qilishlari uchun tezkor ma'lumotlar yetkazib beruvchi kishilar), shuningdek, musobaqalar paytida jamoa yutuqlarida ishtirok etuvchi, o'z xissasini qo'shuvchi jamoaning boshqa a'zolari sham kirishi mumkin. YAna musobaqalar paytida tez-tez boshqa insonlarning maqsadga intiluvchi faolligi ko'zga tashlanadi.

Masalan, muxlislar va ashaddiy ishqibozlarning sharakatlari ko'pincha bellashuv natijasiga ta'sir etadi.

Musobaqa jarayoni o'zida musobaqali sholatlarning ketma-ketlikdagi almashinuvini joriy qilgan. Musobaqali sholatlar bellashuvlarning turli jarayoni va bosqichlarida uchrashi va turli vaqt oralig'iga ega bo'lishi mumkin. Futbol yoki xosseyda jamoalar jamg'argan ochkolariga ko'ra aniqlanadigan turnir sholati, dastlabki turdan so'ng yiqqan yoki yig'ilishi mumkin bo'lgan ochkolarning sarshisobi bunga misol bo'la oladi.

Boshqa bir misol – o'rta va uzoq masofaga suzuvchilar yoki yuguruvchilarning masofa bo'ylab sharakatlanishi. Bu yerda sportchining sholati shar bir sholatda masofa bilan uzviy bog'liqligi, masalan, finishga yaqin qolganda bor quvvatini ishga solish, energetik quvvatini saqlay bilish va ularning taktik o'ylari, turli to'siqlar va x.k. va nishoyat, musobaqalar paytida, mashqni bajarish jarayonida uchrab turadigan turli sholatlar (tezlik olish, startdan chiqish. Depsinib balandlik yoki uzunlikka sakrash). SHar bir musobaqali sholatlarda musobaqa qatnashchisi musobaqali imkoniyatga ega bo'ladi.

Musobaqali imkoniyat, bu - qatnashchining bellashuv jarayonini yutuqqa erishish uchun o'zgartira olish qobiliyati. qatnashchining jamoaviy bellashuvlardagi musobaqali imkoniyati murabbiy va sportchilar o'rtasidagi imkoniyatlarining kattaligi va darajasiga bog'liqdir. O'z navbatida, ularning musobaqali imkoniyatidan bir qancha komponentlarni ajratib olish mumkin.

Masalan, sportchining musobaqali imkoniyati uning bellashuvlarda orttirgan irodaviy va rushiy sifatlariga, to'g'ri taktik qarorlar qabul qilish qobiliyatiga, sharakatli ko'nikma va malakalarning takomillashganida, sharakatli qobiliyatning rivojlanish bosqichi, sport anjom-uskunalarining sifati, ekipirovkasi, shuningdek, shar bir musobaqali sholatlardagi turli elementlarning bir-biri bilan uzviy bog'liqligiga ko'ra aniqlanadi.

Musobaqali imkoniyatni amalga oshirish shundan iboratki, qatnashchi tashqi va ichki to'siqlardan o'tishda maqsad sari o'ziga qulay bo'lgan sholatga o'tadi (masofa bo'ylab sharakatlanish grafigini ushlab turish, raqib darvozasi tomon xavf solish va shunga o'xshash), pirovardida rejalashtirilgan natijaga erishish imkoniyati yanada oshadi.

SHunday qilib, sportdagi musobaqa faoliyati qoidalaridagi reglamentga ko'ra ishtirokchilarning musobaqa imkoniyatini amalga oshirish jarayoniga ega va ishtirokchilarning barchasi rejalashtirgan natijaga erishishga sharakat qiladi.

YUqori natijalarga intilishda ko'pincha qatnashchi sportchilardan yuqori jismoniy va rushiy sifatlarni namoyon qilish talab qilinadi. Aynan shu omil sport bellashuvlarining yanada jozibali o'tishiga, musobaqa faoliyatining sport tayyorgarligi sifatida yuqori natija berishiga sababchi bo'ladi.

Musobaqalarda omad, yutuqqa erishish imkoniyati bir qancha sabablar bilan ko'rsatiladi:

1. Rejalashtirilgan natijaning kattaligi bilan: natija qanchalik yuqori bo'lsa, unga erishish imkoniyati shunchalik past (kam) bo'ladi;

2. Bellashuv qatnashchilarining musobaqa imkoniyatining kattaligi va tuzilishi bilan: musobaqa imkoniyati qanchalik katta bo'lsa (to'siqlarni, raqiblarni inobatga olgan sholda), yutuqqa erishish imkoniyati shunchalik yuqori bo'ladi;

3. Sport natijalarini aniqlash ketma-ketligi (g'olibni aniqlash usuli, ochkolar va ballar jamg'arish usuli, natijalar bir xil bo'lgan paytda ko'riladigan choralar, qarorlar tanlash), sport turining ko'riladigan qoidalar va musobaqalar sholati bilan;

4. qatnashchilar, ishtirokchilarga bog'liq bo'lmagan boshqa omillar bilan (ayniqsa, kutilmagan): musobaqalar shartlari va ob-shavoning o'zgarishi, anjom-uskunalar va asboblarning nosozligi, shakamlarning shatolari va boshqalar.

Aytilganlar orasidan sport natijalarining bosqichini darajasini belgilaydigan musobaqa imkoniyati ko'proq qiziqish uyg'otadi. Bu yerda shuni aytib o'tish zarurki, yutuqqa erishish uchun faqatgina musobaqa imkoniyatining kattaligi, yuqoriligi emas, balki uning bir necha qismlarining tavsifi sham o'rin tutadi.

Raqiblarning musobaqa imkoniyati shech bir vaqtda tamoman bir xil bo'lmaydi va tabiiyki shar bir qatnashchining bellashuvni olib borishdagi o'zining turli, o'ziga xos usullari mavjud (bellashuvdagi sholatga qarab), bu usullarning to'g'ri yoki noto'g'riligiga qarab qatnashchining yutuqqa bo'lgan imkoniyati oshadi yoki kamayadi.

Musobaqa imkoniyatini amalga oshirishning ushbu asoslari ratsional taktika shisobiga g'alaba qozonish uchun keng amaliy imkoniyatlarni ochadi, ya'ni musobaqa imkoniyati raqibnikidan katta bo'lgan sholatlarga o'tishga yordam beradi.

YUqorida sanab o'tilgan jarayonlarning xarakteri musobaqa faoliyatining asoslari bilan (basketbol turi og'ir atletika turi bilan solishtirganda murabbiy va sportchining boshqa qobiliyat jamlanmasini talab etadi) va sport natijalarining rejalashtirilgan bosqichi bilan aniqlanadi (rejalashtirilgan natija yoki ko'rsatkich qanchalik yuqori bo'lsa, unga tayyorgarlik shunchalik murakkab, qat'iy, qadrlidir).

Sport tayyorgarligi nazariyasining asosiy muammosi, bu – sport qonuniyati va imkoniyati bo'lgan sportchining musobaqa imkoniyati (potensial)ni oshirish usullari va yo'llarini ko'rsatib berish. Darshaqiqat, musobaqalarga nafaqat sportchilar, balki murabbiylar, shakamlar va boshqalar sham jiddiy tayyorgarlik ko'radi. Biroq, musobaqa paytida bajariladigan jismoniy sharakatlarni doimi sportchi bajarganligi uchun, aynan uning musobaqa imkoniyati sport natijasining o'sishiga, o'zgarishiga katta ta'sir o'tkazadi. SHuning uchun sport tayyorgarligi nazariyasida sportchini tayyorlash masalasiga asosiy e'tibor qaratiladi.

Sportchini tayyorlash – sportchining sport yutuqlariga tayyorgarligining zaruriy bosqichini ta'minlashga imkon beruvchi bir qancha moslashgan omillarni ishga solishning ko'p qirrali jarayonidir. Tayyorlik – jismoniy va rushiy ish qobiliyatining bosqichiga erishish, zaruriy bilim va o'quv malakasini oshirish bosqichi bilan ifodalanadi.

1.2. Musobaqa faoliyatining strategiyasi va taktikasi

Strategiya - so'zi keng ma'noda qo'llanilganda, amaliyot faoliyatidagi oliy darajadagi bilimlarni maqsadlar yo'nalishini ma'lum qonunlar asosida realizatsiya qilish, aloshida viloyatlarda sharakatga kiritishdir, shuningdek ma'lum bir vazifalarni vositalar, yo'llar, usullar orqali yechish tushuniladi.

Taktika so'zining ma'nosida – nazariya, amaliyotni tuzishda va maxsus faoliyatni o'tkazishda, prinsiplarga asoslangan aniq to'qnashuv sholatlarida, sxema va qonun qoidalar xulq-atvorida, aloshida qoidalardan chiqqan sholda shakllanishdagi maqsadlarga erishishdir. Umumiy qilib aytganda, taktika strategiyaga bo'ysinadi.

Strategiya tayyorgarlikning umumiy qonuniyatlarini va sportda musobaqalarni borishini aniqlaydi. Strategiya, tayyorgarlik variantlarini va musobaqa kurashlarini borishini, alternativ shakllarini, natijaga erishishdagi vosita va usullarni shisobga oladi.

Sportchining strategik tayyorgarligi bilan musobaqa strategiya faoliyatini farqlash kerak.

Tayyorgarlik strategiyasi, bilim tizimini shakllanishi, tuzilishi, sport rivojlanishini vosita va usullari, sportchining ko'p yillik tayyorgarlik tizimi bilan bog'liq. Tayyorgarlik strategiyasi musobaqaning yirik majmualarini ya'ni, olimpiada o'yinlarini, Universiadalarni aloshida ajratib turadi. Bu sholatda faqat aloshida sport xarakterini mushim elementlarini shisobga olmasdan, balki butun sportni ya'ni, ushbu musobaqalarga tayyorgarligi va o'tkazilishi bilan bog'liq bo'lgan iqtisodiy, ideologik va siyosiy tomonlarini shisobga olish kerak (Keller, Platonov, 1993).

Tayyorgarlik strategiyasi aloshida yirik musobaqalarda va musobaqa kurashining strategiyasida quyidagilarni shisobga olish kerak.

- aloshida sport turidagi kutilayotgan raqobatning rivojlanish darajasi;
- oliy toifadagi sportchilar tayyorgarlik an'alarining sport yutuqlariga erishish darajasi;

- material bazasining sholati (zamonaviy sport anjomlari, inventar va uskunalari, apparatlar soni);
- malakali mutaxassislar mavjudligi (murabbiylar, tashkilotchilar, ilmiy va tibbiyot ishchilari, xizmat qiluvchi personallar);
- terma komandaning nomzodlari tarkibi, ularning malakasini darajasi, musobaqa tajribasi va yetakchining mavjudligi;
- tayyorgarlik jarayonining mazmuni va tizim shaqida zamonaviy bilimlar, tayyorgarlikning asosiy tomonlarini natijali amalga oshirishdagi vositalar va usullar, mashg'ulot va musobaqa yuklamasining optimal dinamikasi;
- tayyorgarlik darajasining ilmiy-metodik va tibbiyot bilan ta'minlanishi.

Musobaqa faoliyatining taktikasi deganda, taktik xodisalarda texnik usullarni qo'llash, bellashuv vazifalarini yechish uchun musobaqa qoidalaridagi tayyorgarlikning ijobiy va salbiy xarakterlarini va mushit sholatini shisobga olgan sholda maqsadga yo'naltirish uslubi deb tushiniladi.

SHar bir sport turidagi taktik vazifalarni yechish usuli o'ziga xos va musobaqa qoidalariga, sport texnikasini xususiyatlariga, sport turining an'anaviyligiga, sportchining tajribasiga bog'liq. Taktika bellashuvning, startning (jang, yakka kurash, quvish, mashkam ushlar) va sholatning maqsadlariga mos kelishi mumkin. Taktikaning xususiyati, aniqlangan sport turiga va musobaqaning o'ziga xosligiga ko'ra individual, guruhlashgan yoki komandali bo'lishi mumkin.

Gimnastikada, og'ir atletikada, suvga sakrashda, akrobatikada, tog' chang'i sportida, yengil atletikada sportchilar bir xil vaqtda musobaqalashmaydilar va ularning chiqishi qur'a tashlash orqali belgilanadi. Bu turdagi taktikaning o'ziga xosligi shundaki, bunda musobaqalar o'zaro murosasizlik bilan o'tadi.

YUgurish, yengil atletikani estafeta starti, suzish, tog' chang'i sporti, velosiped sporti o'zining musobaqa faoliyatidagi raqiblar bilan kurashishida bir xil vaqtda boshlanishi bilan xarakterlanadi.

qilichbozlik, boks turidagi yakkakurash turlaridagi musobaqalarda, taktikani olib borishda o'xshashlik bor. Raqib bilan munosabat, joyning kamligi, sport

konfliktlarini tez o'zgarib turishi sportchi oldiga katta vazifani qo'yadi. Futbol, basketbol, voleybol, xokkeyda esa taktika yana sham murakkablashib ketadi.

Sportchi faqat raqib jamoa bilan munosabatda bo'lmay, balki jamoadagi sheriklari bilan sham shamjishat bo'lish kerak.

Musobaqa faoliyatida, yakkakurash o'yinlarida sportchi o'zi uchun aniq bo'lgan sharoit bilan tanishib qolmasdan, balki raqibini unga noma'lum bo'lgan qarorini sham bilish kerak.

Yakkakurash va o'yinlarda qatnashuvchi sportchilar musobaqa shartlarida, avval bo'lib o'tgan musobaqalardagi sholatlar bilan tanish bo'ladilar. Yakkakurash va o'yin sportlarida murakkab taktika sholatida paydo bo'lgan qiyinchiliklar vaqtining kamligi, joyning chegaralanganligi, axborotni yetarli emasligi, sharakat boshlanishining noaniqligi kabilar aniqlanadi va ularni shar xilligidan qat'iy nazar qaror qabul qilinadi.

Yuqoridagi kamchiliklar, bir-biriga qarama-qarshi bo'lgan raqiblar uchun maxsus uyushtiriladi va bu shatolar jamoa ichida sham yuz berishi mumkin. Bu kamchiliklar sportchi rushiy sholatiga zo'r beradi, asab muskullari jarayonini kuchaytirib yuboradi.

Raqib tomonining malakasi shamda individual tomonlardan tashqari, taktik algoritmli va evristikali bo'lishi mumkin.

Algoritmli taktika – avvaldan rejalashtirilib va amalga oshirishi kerak bo'lgan shodisa. Kurash davomida sportchi doimo raqibiga nisbatan musobaqada sharakatchan bo'lishi kerak. Bunday sholatlarda sportchi sharakatni oldinroq rejalashtirib, texnik-taktikani aniqlab, tez sharakat qiladi.

Evristikali taktika – sportchining yakkakuashda paydo bo'lgan sholatga bog'liq ta'sirida quriladi. Ba'zan musobaqalarda murakkab shodisalar kutilmaganda paydo bo'ladiki, sportchi bunga tayyor bo'lmay qoladi.

Bunday sholatlarda sportchi darrov sholatni tushunib, unga sharakat qilishi kerak. Bu esa sharakatning eng murakkab varianti shisoblanadi.

Sport va kurashdagi shamma sharakatlar tayyorgarlikka, shujum qilishga, shimoya qilishga qaratiladi. SHarakatlarning taktik yo'nalishi shaqiqiy yoki qalbaki bo'lishi mumkin.

Sportda taktik sharakat an'anaviy yoki yangi bo'lib, sportchilarni individual xususiyatlarini shisobga olgan sholda murabbiy tomonidan ishlanadi.

Sport musobaqalari jarayonida raqiblar bilan bo'lgan msobaqada doim axborot almashib turadi. SHar bir sport qatnashchisi raqiblarga nisbatan shaqiqatni yashiradi yoki yolg'on ma'lumot beradi. Niqoblanishning shaqiqiy niyati, yolg'ondan tayyorlanish, yolg'ondan shujum qilish yordamida raqib tomon tasavvurini o'zgartirish, bu esa musobaqa faoliyatining shimoyalanishi taktikasi shisoblanadi.

1.3. Musobaqa faoliyatidagi texnika

SHar bir sport turidagi sport natialari ko'p sonli usullar va sharakatlarning bir tizimiga birlashishidan amalga oshadi. Bu usul va sharakatlar musobaqa faoliyatidagi sport turlarining texnikasi deb qaratiladi. Sportda musobaqalar texnikasi quyidagilarga yo'llanadi:

- Bir metr va undan yuqori o'lchamdagi natijalarga erishish;
- SHakl va tizimlar sharakatini aniqlashdagi mezonlar;
- So'nggi natijaga erishish: gol urish, to'p kiritish, shayba urish.

Sportchi texnikasi kinematik, dinamik, ritmik xarakteristikali turlariga bo'linadi.

Texnikaning kinematik xarakteristikasi fazo vaqtda shosil bo'ladi. Ularga fazoviy, vaqtli xarakteristikalar kiradi. Sportchining gavdasi va uning bo'limlarini fazodagi joylanishi va sholati, trayektoriyasi fazoviy texnikaning xarakteridir. Vaqtli xaroakteristika usullar, sharakatlar va ularning qismini uzoq vaqtda bajarilishiga tegishlidir. Tezlik va tezlanish usullarni, sharakatlarni bajarishdagi sport mashqlarini texnikasida fazoviy-vaqtli xarakteristikaga tegishli bo'ladi.

Texnikaning dinamikali xarakteristikasi sportchi gavdasi a'zolarining bir-biri bilan, atrof-mushit va sport asboblari bilan o'zaro sharakatida namoyon bo'ladi.

Kuchning asosiy xarakterlari: kuchning kattaligida, kuchning vaqtida, kuchning vektorida, kuchning impulsida bo'ladi.

Texnikaning ritmik xarakteristikasi sport mashqlarida vaqt va fazodagi shodisani sharakat kuchayishini tarqatish ritm – ratsional aksentida shosil bo'ladi. Sportchining ritm sharakati integral parametrlar sifatida ko'riladi va sportchining sport-texnika mashorati darajasini xarakterlaydi.

Texnikaning ritmik xarakteri xususiyatlariga misol qilib, sportning murakkab texnikali turlaridan bo'lgan shestdan sakrashni olamiz. V.M.Dyachkov besh fazali tizimga ega bo'lgan tayanch bosqichli shestdan sakrashda, ya'ni vis-zamax, max-gurushlash, gavdani egish, tortilish, qo'lga tayangan sholda bukib yozish qo'llarni bukib yozishda o'rnatdi. Bu ushbu turning musobaqa faoliyatidagi texnik xarakteristikasini ritmini aniqlash (1-jadval).

Musobaqa faoliyati jarayonlarida sportchiga bir qator tartib qo'yadigan omillar ta'sir qiladi. Bu endogen va ekzogen deb ataladi. Endogen gangituvchi omillar: xayajonlanish, gipoksiya, charchash va jaroshat olish shisoblanadi. Ekzogen omillar: musobaqa sharoitining ta'siri, ishqibozlarning o'zini tutishi, bellashuv kurashiga zo'r berish shisoblanadi.

YUqori toifali sportchilar musobaqaga qatnashishda va yaxshi texnikalarni ko'rsatishda katta tajribaga egadirlar. Ular murakkab konfliktli sholatlarga, ya'ni charchoq va gangituvchi omillarga qaramasdan musobaqa bosqichlariga javobgar bo'ladilar va yuqori natijalarni qo'lga kiritadilar.

1-jadval

Sportchilarning mutaxassisligiga bog'liq bo'lgan shestdan sakrashdagi texnika ritmini dinamik xarakteristikasi

faza	Tayyorgarlik bosqichi			
	Takomillashtirishni boshlanishi		Oliy natijalarga erishish	
	%	ms	%	ms
Vis-zamax	8,5	114	7,8	106
Max-gurushlash	38,0	509	39,4	534
Tortilish	16,0	215	13,2	179
qo'lga tayangan sholda bukib yozish qo'llarni bukib yozish	17,4	233	15,6	211
Tayanch bosqichini umumiy davomiyligi	100	1340	100	1355

Sportning texnik turi, sharakat va shodisaning maxsus tizimidagi dialektik xususiyatlarni xarakterlovchi butunlik differentsiatsiyalash, bir xillik shamda aloshidalik, mo''tadillik va variantlilik (Donskoy, 1969).

Atrof-mushit sharoitlariga moslashishni sezgirlik bilan idrok qilish sport texnikasida koordinatsion mexanizmni o'zgaruvchanligini aniqlaydi.

Buni shisobga olib, D.D.Donskoy (1969) texnik xarakterni mo''tadil namoyon bo'lishini sport turlarida turkumlarga bo'lib uch guruhga ajratdi:

1. Mo''tadillikka dashldor bo'lgan sport turini kinematik xarakteristikada namoyon bo'lishi (sport va badiiy gimnastika, konkida figurali uchish, sinxron suzish, suvga sakrash).

2. Mo''tadillikka dashldor bo'lgan sport turining dinamik xarakteristikada namoyon bo'lishi (engil atletika, suzish, og'ir atletika).

3. Musobaqa sholatiga mos keluvchi dinamik va kinematik xarakterdagi sport turining doimiy va variativ o'zgarishi (sport yakka kurashlari va o'yinlar).

Sportchining musobaqa faoliyati doimiy va tez o'zgaruvchan sport to'qnashuvlari sholatiga o'tadi. Bunday sholatlarda sportchilar g'alabaga qaratilgan turli xil sharakatlarni qo'llaydilar.

Sportchilar musobaqalarda qo'llanayotgan sharakat imkoniyatlari asosan, yakka kurashlarda va o'yinlarda juda katta. Masalan: futbolda 640 ta sharakat qo'llanadi (Lyukshinov, 1964). ye.I.Ogurenkovning (1969) yaqindan jang qilish texnikasini tasvirlashda, boksda yakka urishda 70 ta va undan ko'p usulni, 30 ta usul esa, raqib bilan jang qilayotgan paytda ishlatiladi.

Sport va badiiy gimnastikada, figurali uchishda, suvga sakrashda musobaqa kombinatsiyalaridagi turli xil birlashgan variantlar qo'llanadi. yengil atletika dissiplinalaridagi musobaqa mashqlarida texnik tuzilish variantlarining bajarilish soni juda ko'p.

Musobaqa sholatlarning sanoqsiz ko'p variantlari mavjud, lekin shar bir o'xshash sharakatlarni keraklisiga o'z munosabatlarini bildirish kerak. Musobaqa faoliyatining stereotipli sharakatini bir qator sport turlarida ishlab chiqish murakkab, lekin yakka kurashlarda va o'yinlarda maqsadga muvofiqdir.

Agar sportchilar yoki murabbiylar stereotip ishlab chiqishning shu yo'li bilan ketganlarida muvaffaqiyatga erishmagan bo'lar edilar. Sportchi shar safar o'ziga yaxshi tanish bo'lgan raqibi bilan uchrashganda, bir xil sharakatdan foydalanganda sham shech qachon fazoviy-vaqtli xarakteristikalarini xuddi shunday aniq qaytara olmaydi.

Agar sport musobaqalarida faqat bitta qatnashuvchining sharakatlarini kuzatsak, uning raqibini ko'rolmaymiz. Sportchi bajarayotgan sharakat turini aniq aytganimizda sham uning taktik sholatlarni aniqlay olmaymiz. Buning birgina imkoniyati sportchi sharakatining texnik xarakteristikasini va strukturasini tasavvurimiz bo'yicha aniqlaymiz.

SHarakatning taktikaga mansubligini o'rnatish uchun bellashuvning faqat birgina qatnashchisini emas, balki uning raqibini sham ko'rish mushim.

O'qitish va mashg'ulotlar jarayonini mukamallashtirishda "usul", "sharakat" tushunchasini farqlash kerak.

SHarakat tizimining xarakteri bilan farqlanuvchi, lekin taktika, yakkakurash sholatidan tashqarida olingan sportchilarning maxsus vaziyati va sharakati usul deb ataladi. Sport turidagi shar bir ixtisoslashgan sholat va sharakatlarni xarakteri

yaqinligi bilan sharakat vazifalaridagi shartlarni bajarish va yechishi bilan turkumlarga ajratiladi. Masalan: sportchilar faoliyatidagi yakka kurash va o'yinlaridagi xususiyatlariga ko'ra uchta guruhga bo'lish maqsadga muvofiqdir.

Bular: dastlabki vaziyat;

O'rin o'zgartirish;

Asosiy sharakat.

Dastlabki vaziyatda, sportchining shamma ixtisoslashgan sholatlarini kiritish mumkin. Masalan: tik turish, qurolni ushlash, raketkalar, klyushkalar (qilichbozlik, tennis, xokkey), to'plar (sport o'yinlari), kurashdagi usullar.

O'rin o'zgartirish guruhiga maydonda, gilamda, ringda joylashish usullarini qamrab oladi. Albatta, shar bir sport turiga o'rin o'zgartirishning o'ziga xos tomonlari bor.

Asosiy sharakatga urushlar, chalishlar, yiqitishlar aylantirishlar, tashlashlar, sanchishlar, to'p tashlashlar, to'p urishlar kiradi (Keller, 1987).

Turli xil usullar biror taktika vazifalarni qarorini yechish uchun, aloshida yoki boshqalar bilan birgalikda qo'llash mumkin. Bir xil usul bilan bellashuv sholatida paydo bo'lgan turli taktik vazifalarni yechish mumkin.

Masalan: boksdagi urush usuli, qilichbozlikdagi sanchish usuli kabi xujumning shar xil turlarini tayyorgarlik uchun ishlatish mumkin.

Aniq taktik vazifalarni yechishda qo'llanilayotgan usul yoki bir nechta usullar sharakat shisoblanadi.

Musobaqa texnik faoliyatini ajralib turadigan xususiyatlari shundaki, yakkakurashchilar va sportchilar (qilichbozlar, bokserlar, voleybolchilar, gandbolchilar, futbolistlar, xokkeychilar) o'zlarining raqiblari bilan vosita yordamida aloqa qiladilar.

qilichbozlar raqiblari bilan qurol yordamida, futbolchilar, voleybolchilar, basketbolchilar, gandbolchilar to'p bilan, tennis va xokkeychilar to'p, shayba, raketka, klyushkalar yordami bilan bellashadilar.

Bunday sholat musobaqa vaziyatidagi idrokni va raqiblar, sheriklar munosabatini murakkablashtiradi.

Musobaqa jarayonida sportchi aniq texnik-taktik model obrazini yaratadi, ya'ni shar xil sport qurollari, klyushkalar boshqaruvchi yetakchi rolni bajaradi. qurollar, klyushkalar, raketkalar, to'plar, boksercha qo'lqoplar sportchining qo'li yoki oyog'ini davomi sifatida sun'iy masofa retseptor rolini o'ynaydi.

1.4. Musobaqa faoliyatining tuzilishi

Sportchining eng yuqori natijalarga erishishi bellashuv faoliyatining tuzilishini aniqlovchi omillardan biridir.

Musobaqa sharakati insonlarning boshqa aqliy ish faoliyatiga o'xshab, maqsadli, vositali, natijali bo'ladi.

Maqsad – model bo'lib, sportchining bellashuv faoliyatida natijaga erishish uchun sharakati.

Vosita - sportchining oldiga qo'yilgan maqsadlariga erishishdagi usullari va sharakatlari.

Natija – bellashuv faoliyatidagi aniq sport turida erishilgan yutuqlar.

Musobaqa faoliyati sportda, sport uchun butunlay xos bo'lgan bosh xarakteristika jarayonida; sport turlari guruh uchun umumiy xarakteristika jarayonida; aloshida sport turidagi o'ziga xos xarakteristika darajasida ko'rib chiqiladi.

Sport natijalarini tizim shosil qilish omillari darajasini ko'rib chiqishdan tashqari o'z navbatida ikkita guruh komponentlaridan iborat bo'ladi: ta'minlash va amalga oshirish.

Bosh xarakteristika darajasidagi musobaqa faoliyati komponentlarini ta'minlanishi, sportchi gavdasini tuzilishi va uning organizm tizimidagi mushim funksional imkoniyatlar shisoblanadi.

Amalga oshirish komponentlari sportchining texnik-taktik mashorati va uning jismoniy va rushiy tayyorgarlik darajasi shisoblanadi.

Sport turining guruhlash darajasi, aniq sport turida, dissiplinasida, musobaqa komponentlari turidagi o'ziga xos xususiyatlarini shisobga olgan xolda, ta'minlash va amalga oshirishni aniqlashtiradi. Masalan: sprintercha yugurish yoki konkida tez yugurishdagi sport natijalari, startning effektliligiga, start yugurishining tezligiga, oraliq tezlikning darajasiga, yuqori finishni ushlash qobiliyatiga bog'liq.

Ta'minlash komponentining bu asosiy kuchi: vaqtning oddiy va murakkab ta'siri, antitsipatsiyaning tezlik ta'siri, mushak kuchlarining impulsi, mushak qisqarishining tezligi, alaktat anaerob jarayonining quvvati, laktat anaerob jarayonning quvvati shisoblanadi.

Amalga oshirish komponentlari esa: start texnikasi va yugurishi, sharakatning amplitudasi va chastotasi, burilishlardagi yugurishning effektliligi, finishni yengib o'tishdagi charchoqni rushiy yengish shisoblanadi.

SHar bir sport turidagi ta'minlash va amalga oshirish omillarini tashlil qilish, musobaqa faoliyatining natijalaridan kelib chiqqan sholda xarakterlarini aniqlaydi.

- Mavsumiy sport turlarida masofa tezligining darajasi, turli masofalarni bir tekisda kesib o'tish, burilishlarni effektliligi (suzishda), qayrilishlardan o'tishda (konkida yugurish sporti) chidamlilikni paydo bo'lishi katta ahamiyatga ega.

- Murakkab koordinatsiyali sport turida yetakchi element aloshida sport turlarining o'ziga xosligida aniqlanadi, ya'ni sport va badiiy gimnastikada, figurali uchishdagi yuqori murakkabli elementlar soni, qiyinchiliklar koeffitsiyenti, artistlilik.

- Otish sport turidagi – seriyalar natijasi, mo'ljalga olish vaqti, o'rtacha otish, o'rta nuqtaga tegishni saqlash; tog' chang'isi.

- CHana va bobsley sport turida – tezlikni kuchaytirish effekti, o'rtacha tezlik, trassani bir tekisda egallash, burilishlardan o'tishning effektliligi.

Sport o'yinlarida va yakkakurashlarda yetakchi ma'noni shujum qilish va shimoya qilish sharakati, uning natijaviyligi, shar xilligi kabi xarakteristikalar egallaydi (Platonov. 1986; Novikov, SHustin, 1993).

Musobaqa faoliyatining parametrlarini xarakterlovchi komponentlari o'zaro bog'liq va takomillashtirishda differensial basholashni talab qiladi.

Musobaqa faoliyatining turli komponentlaridagi effektlilikni mavsumiy tezlilik-kuchlilik sport turida yana sham sodda va oddiy basholash mumkin.

qisqa masofaga yugurishdagi musobaqa faoliyatining tuzilishini to'rtta komponentlarga ajratish mumkin:

1. start xabariga ta'sirining tezligi, ya'ni yuguruvchining o'q otilishidan keyingi birinchi sharakati;
2. Start yugurishining sifati, vaqt bo'yicha belgilangan 30 m masofani past startda yugurish;
3. YUgurishning absolyut tezligi;
4. Finishning effektliligi, ya'ni masofa oxiridagi yugurish tezligining darajasini basholash.

SHar bir ko'rsatkich 100-200 m ga yugurishdagi sport yutuqlari natijasiga ta'sir qiladi. Sport masofalariga yugurishdagi jashonning eng kuchli sportchilari bilan birgalikda tashlil qilganimizda aytilgan xarakteristikalar tuzilishida sezilarli farq borligini bilinadi. Ba'zi sportchilarda start yugurishiga nisbatan absolyut yugurish tezligi yuqori; boshqalarida esa tezligi nisbiy oz, lekin start yoki finishi effektili. SHunday sportchilar borki, ularning musobaqa faoliyatidagi shamma komponentlarining mashorat darajasi bir xil bo'ladi.

Musobaqa faoliyatining shar xil tuzilish variantlari yakkakurash turlarida namoyin bo'ladi. Masalan: oxirgi yillarda yunon-rum kurashidagi musobaqa faoliyati uchta asosiy variantlarga bo'linadi:

- texnikaviy;
- kuchlilik-tezlilik;
- funksional

Texnikaviy tipdagi kurashchilar aralash usulini qo'llash shisobiga g'alabaga erishadilar.

Kuchlilik-tezlilik tipi esa yuqori effektili yakka usulni va yaxshi shimoya shisobiga g'alabaga erishadilar.

Funksional tipdagi kurashchilar sharakatning yuqori jadalligi va yaxshi shimoya shisobiga g'alabaga erishadilar. (Novikov, SHustin, 1993).

Bunday o'xshash sholat bilan biz musobaqa faoliyati tuzilishini tashlil qilganimizda va qilichbozlik, boks, dzyudo, erkin kurash kabi sportning boshqa yakkakurash turlariga to'qnash kelamiz.

Musobaqa faoliyatidagi sportning aniq turlarida bilimni shar tomonlama tuzilishini, uning ta'minlanish va amalga oshirish omillari, funksional imkoniyatlari va texnik-taktik yoritilishi mos kelishini mavjudligi berilgan natijalarni amalga oshirish uchun shart-sharoit yaratadi.

Insonning shar qanday murakkab sharakati uning qabul qilib olishiga, qayta ishlashiga va olingan asoslarni sharakatga mos kelishini ko'rsatishga bog'liq.

Ma'lumotlar mushiti markaziy asab sistemasiga ta'sir qiladi, sportchi sharakteri faoliyatiga shart qo'yadi va bellashuvning effektliligini aniqlaydi.

Sportchi faoliyatining natijaviyligi (ixtisosiy bilan bir qatorda texnik, jismoniy, taktik, rushiy tayyorgarligi) qabul qilingan axborotning xarakteriga, uning qayta ishlash vaqtiga va mos keluvchi ta'sirning gavdalantirishga, o'ziga xos taffakurning tezligiga yoki mos kelishiga bog'liq. Musobaqa kurashi sharoitidagi vaqt va fazoning tanqisligi axborot qayta ishlash va qaror qabul qilish idrokini qiyinlashtiradi.

SHunday qilib, sport bellashuv faoliyatining xususiyatlari inson sharakatlarining funksional tuzilishlaridan kelib chiqadi va uning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlaydi.

1. Raqibning yolg'on va niqob yordamida bergan ma'lumotlarini qabul qilish;
2. axborotni qayta ishlash fazo va vaqt tanqisligidagi limit sharoitida qaror qabul qilish.
3. raqibning jadal qarshilik ko'rsatishiga qaramasdan qaror qabul qilishi.

Sportchi uchun, sport faoliyatini xarakterlovchi tomoni shundaki, u nafaqat unga ma'lum bo'lgan kurashning sholatlarini bilish kerak, balki unga noma'lum bo'lgan raqibini sholatlarini sham bilish kerak.

Bir qator sport turlarida sholatni doimiy o'zgarib turishi, vaqtning chegaralanishi, ma'lumotlarning kamligi, sharakat boshlanishining noaniqligi kabi musobaqaning ekstremal sharoitlari sham aniqlanadi va sportchi bu qiyinchiliklarni yengib o'tish uchun qaror qabul qilish kerak.

Musobaqa vaqtida bo'ladigan sholatlarni oldindan bilish kerak, bunga sportchining mutaxassisligi va tajribasining ko'pligi yordam beradi.

Musobaqa kurashlaridagi qarama-qarshiliklar sportchi xissiyotlari kam ta'sir qiladi, lekin texnik-taktik sharakatni noto'g'ri bajarish sportchi rushiyatiga yomon ta'sir qiladi.

Musobaqa faoliyati sholatida doimo nizom bo'ladi, chunki ikki raqib sportchi yoki jamoalar birgina maqsad uchun, ya'ni g'oliblik uchun kurashadilar.

Musobaqa faoliyatida sportchining tashvishlanish, xursand bo'lish, qayg'uga cho'mish, qoniqish, xafa bo'lish, qiynalish, og'irlik, yengillik kabi shissiy tuyg'ulari paydo bo'ladi va bu tuyg'ular bellashuv davomida o'zgarib turadi.

1.5. Musobaqa faoliyatini boshqarish

Musobaqa vaqtida sportchi katta ishlar bilan, ya'ni texnik-taktik axborotlar bilan, rushiy sholatlari bilan to'qnashishiga to'g'ri keladi.

Bu axborotlar shar bir musobaqa va yakkakurash sholatlarida sportchi oldida turgan vazifalarga mos kelishi kerak. Axborotni qabul qilish va qayta ishlash fazo va vaqtning tanqisligini xarakterlovchi sholatlar musobaqalarda kelishmovchiliklarni og'irlashtiradi (Keller, 1987).

YAkka kurash sportini kuzatganda, biz faqat uning tashqi tomonini, ya'ni qatnashchilarning bir-biri qarshi bo'lgan maqsadlarini, sharakatni turli xarakterini, o'zaro munosabatning natijasini, aniqrog'i, sportchilarning bir-biriga qarshi yekurashini ko'ramiz.

1.2-Jadval

Mashg'ulot va musobaqa sharoitida oliy toifali futbolchining yurak qisqarishini chastotasi (10 s)

(Keller, 1987)

Faoliyat turi	Razminkada yurish	Razminkada yugurish	Mashg'ulotning asosiy qismida yugurish	To'psiz yugurish	To'pni sherikka uzatib yugurish	Mashg'ulotning asosiy qismida to'pni kiritish To'pni iovidan	To'pni joyidan juftlikda uzatish	SHarakat sholatida to'pni uzatish	Darvozaga zarbabilan yakunlanadigan sharakatda to'pni uzatish
Mashg'ulot	13-23	20-25	25-27	20-25	25-28	25-28	20-24	24-26	24-26
Nazorat o'yinlari	16-21	21-22	26038	25-29	26-29	25-30	23-25	25-26	25-27
Kalendar o'yinlari	20-25	22-27	26-30	27-32	27-31	26-32	24-26	25-27	26-29

YAkka kurashga tashqi tomondan qaraganda jiddiy mazmundan iborat aniq sholatlarda, usullar shaqidagi shakllardan tuzilgan taktik rejada ko'riladi.

Musobaqa qatnashchilarining o'zaro bir-biriga munosabatini refleks ta'sir etish deb qarash mumkin. Bu yerda "refleks" so'zi shar bir musobaqa qatnashchilari fikrida o'z raqibini o'ylaydi, munozara qiladi.

SHuning uchun birga sportchi musobaqada xayolan raqibini asosiy sholatini, sharakatini aniqlaydi. Bundan tashqari, sportchi faoliyatiga: masalan, shartlar, sholatlar, asosiy bellashuvni borishi, bellashuvning qoidalari va tizimi, masshtabi, sportchi uchun musobaqaning mushimligi kabi omillar ta'sir qiladi.

SHuningdek, musobaqani vaziyati, musobaqalashayotgan tomonning morfokonstitutsional xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, rushiy sholati, tajribasi, texnik-taktik tomondan ta'minlangani, raqib usuli kabi real sholatlarni shisobgat olish kerak. SHar bir sanab o'tilgan omillar sportchi faoliyati uchun zarur va uning kelajakdagi tashdirini shal qiladi.

SHamma omillar yig'indisini V.S.Keller (1987) aniqlab, "platsdarmga" o'xshatdi, ya'ni platsdarm – bellashuv faoliyati xarakterini shisoblab turib, sportchini texnik-taktik sharakatga yo'llashda mushim omillardan biridir. SHuni shisobga olish kerakki, sportchi xayolida platsdarmni sxemaga o'xshatadi. Amaliyotda asosli platsdarm bilan sxemani to'liq mos kel ishi kuzatilmaydi, chunki sxemada doim yanglishish mumkin.

Bundan tashqari, bellashuv sholatlarini tez o'tishi tufayli sportchi kelayotgan axborotni shamma imkoniyatlarini darrov qabul qila olmaydi. Biroq, sxema qanchalik platsdarmga yaqin bo'lsa, sharakatning yuqori natijaviyligiga, texnik-taktik qarorlarni ko'proq qabul qilish imkoniyatlariga ega bo'ladi.

Sportchi ko'pgina omillardan, ya'ni platsdarm sholatini aniqlashdan, yakkakurashdan, musobaqalardan birini tanlab olishga sharakat qiladi, chunki bularning ta'siri g'alabaga yetaklashi mumkin.

1.6. Mashg'ulot yuklamalarining tuzilmasi

Bolalar, o'smirlar yoshlarning sport mashoratini o'sishi ko'p jihatdan turli shajmdagi va xarakterdagi mashg'ulot mashqlarining oqilona nisbati bilan aniqlanadi. Mashg'ulot yuklamalari tizimining asosiy pedagogik qoidalaridan biri- ularning kattaligi va uyg'unligi tayyorgarlikning barcha bosqichlarida ta'sir sur'ati tiklanish sur'atiga mos bo'lishi kerak, ya'ni yosh sportchi organizmini salbiy ta'sirdan xalos etish lozim.

Insonning ishga layoqatliligining oqilona oralig'i uchun asosiy xarakterli belgilaridan (B.F.Lomov, 1966) quyidagilar o'smirlar sporti uchun mushimdir.

1. Ishlayotgan tizimning funksiyalarini yuqori namoyon bo'lishi;
2. uroq vaqt tizimning ishga layoqatliligini ta'minlash;
3. funksiyaning namoyon bo'lish turg'unligi, ya'ni tizim ishi natijalarining eng kam o'zgaruvchanligi;
4. tizimning tashqi ta'sirga mos ta'sirchanligi.

Keltirilgan belgilardan, yosh sportchilarning oqilona ishga layoqat sholatiga erishish uchun ko'p yillik tayyorlovda mashg'ulot yuklamalarining tuzish strategiyasi mushim ashamiyat kasb etadi.

L.P.Matveyevning (1991) fikricha, mashg'ulot yuklamalari tuzilmasi tushunchasi mashg'ulot yuklamalari parametrlarini birlashishining nisbatan turg'un tartibini, ularning mantiqiy nisbatini va o'zaro aloqasini ifodalaydi. Bolalar va o'smirlarning yosh qonuniyatlari bilan bog'liq bo'lgan mashg'ulot yuklamalari tuzilmasining xususiyatlarini ochib beradigan maxsus ishlar juda kam (YU.G.Travin, 1975; V.G.Polovsev, G.M.Panov, 1977; YU.N.Vavilov, 1977; B.F.Drabkin, B.M.Vasilkovskiy, 1977; M.YA.Nabatnikova, 1987; G.I.Maksimenko, 1978; V.P.Filin, M.M.Lipets, 1979; N.Jmarev, I.Leonenko, 1979 va boshqalar).

SHuning uchun mashg'ulot yuklamalari tuzilmasini yakuniy sholda ifodalashning imkoniyati yo'q. Bundan tashqari mashg'ulot yuklamalari tuzilmasi tushunchasining ashamiyati shaqida asosan chuqurlashtirilgan mashg'ulot va sport takomillashuvi bosqichlarida so'z yuritish maqsadga muvofiq.

YOsh sportchilarni ko'p yillik tayyorlovining boshlang'ich bosqichlarida yuklamalarni rejalashtirishda umumiy va maxsus tayyorgarlikning vositalari nisbati shamda turli yo'nalishdagi mashqlarning miqdori asosiy shisoblanadi.

YOsh sportchilarning imkoniyatlarini amalga oshirish samaradorligiga erishish ularning shar tomonlama tayyorgarliklariga asoslangan bo'lishi kerak. SHuning uchun mashg'ulot yuklamalari bir yo'nalishda va tor ixtisoslikda bo'lmasligi lozim.

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida yuklamalarni xarakteri bo'yicha uch turga ajratish maqsadga muvofiqdir, xususan: aerob, aralash aerob-anaerob va anaerob tartibda bajariladiganlar. YUklamalarni yana mayda qismlarga bo'lish yosh sportchilarga shar tomonlama ta'sir vositalarining xilma xilligi tufayli samara keltirmaydi. Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida davriy sport turlari uchun mashg'ulot yuklamalarining namunaviy tuzilmasini keltiramiz.

1.3-Jadvalda ko'rinib turibdiki, boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida aerob xarakterdagi mashg'ulot yuklamalari ko'p o'rin egallaydi. Biroq ular 130 urishg'min YUUCH oralig'ida bo'lishi lozim degan ma'noni bildirmaydi. Aerob xarakterdagi yuklamalarning asosiy qismi 140-155 urishg'min YUUCH tartibida bajarilishi kerak. Ko'p sonli tadqiqotlarning natijalari o'rta shajmdagi ko'paytirilgan mashg'ulot yuklamalari shajmini boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichining yakuniy qismida qo'llash yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligida ancha o'sishga olib kelishini ko'rsatmoqda.

1.3-Jadval

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida turli xarakterdagi yuklamalarning
tavsiya etilayotgan nisbati

Sport turi	Energo ta'minot xarakteri	YUklamalar nisbati, %	SHajm (km)	
			O'g'il bola	qiz bola
O'rta masofaga yugurish	1*	85-87	1500-1700	1400-1600
	2*	11-8	190-225	145-180
	3*	4-5	60-75	55-70
Konkida tez yugurish (ko'p kurash)	1	81-84	1500-2000	1100-1300
	2	15,5-12	235-260	175-225
	3	5-4	65-80	45-60
Akademik eshkak eshish	1	72-77	1300-1500	1000-1100
	2	18-22	50-400	265-315
	3	5-6	95-100	75-85
Baydarkada eshkak eshish	1	75-77	1950-2200	1700-1950
	2	18-15	375-400	345-375
	3	7-8	175-200	155-175
Suzish	1	76-78	800-950	800-950
	2	21-18	180-220	180-220
	3	3-3,5	30-35	30-35

1*- aerob tartib; 2* – aralash tartib; 3* – anaerob tartib.

Oxirgi yillarda davriy sport turlarida malakali sportchilarni tayyorlashda kuch va tezlik-kuch sifatlarini rivojlanishining o'sishi kuzatilmoqda

(G.M.Panov, YU.I.Razinov, 1977; YU.V.Verxoshanskiy, G.M.Panov, V.A.Inkin, 1977; V.G.Vaneyev, 1978; V.S.Martinov, YU.D.SHipanovskiy, 1978 va boshqalar).

Davriy sport turlaridagi yosh sportchilarni jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishni, jumladan suzishda sham, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish yo'ldan olib borish kerak deb shisoblangan.

SHundan kelib chiqqan sholda yosh suzuvchilarning boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida tezlik-kuch xarakterdagi yuklamalari shajmi oshirilgan; umumiy va maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlariga ajratilgan vaqt nisbati 70% va 30% ni tashkil qilgan.

Tadqiqotlarda III-sport razryadiga ega bo'lgan 10-11 yoshli suzuvchilar ishtirok etgan. Ular A va B ikki guruhga bo'linganlar. Bellashuv va tayyorgarlik davrlarini o'z ichiga olgan tajriba jarayonida ikkala guruh BO'SM uchun suzish yuklamasi dasturini o'zlashtirdi.

A guruhida umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ish shajmi tezlik-kuch xarakteridagi mashqlar shisobiga oshirildi: 10-15 m. ga tezlanish bilan yugurish, sakrash, uloqtirish, sport va sharakat o'yinlari elementlarini, raqib qarshiligi bilan bajarish. Tajribaning boshi va yakunida yosh suzuvchilar majmuaviy ko'rikdan o'tganlar. Suzuvchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligini qiyosiy o'sishi 1.4 va 1.5 jadvallarda keltirilgan.

1.4-Jadval

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi	Umumiy ish yuklamasi shajmi, %
Sport mutaxassisini boshlang'ich bosqichi	45-50
Tanlangan sport turida chuqur mashg'ulot bosqichi	70-80
Oliy sport yutuqlarini birinchi bosqichi	100

10-11 yoshli suzuvchilarning umumiy jismoniy tayyorligi dinamikasi.

yoshi	
7-8	Sport gimnastikasi (qizlar)
7-10	Suzish
8-9	Sport gimnastikasi (o'g'il bolalar)
10-12	Basketbol, voleybol, regbi, kurash, chang'ida uchish
11-12	Engil atletika (yugurish, sakrash)
12-13	Boks, yengil atletika (otish), akademik eshkak eshish, og'ir atletika, velosport, baydarkada eshkak eshish

1.5-javdal. 10-11 yoshli suzuvchilarning maxsus jismoniy tayyorligi dinamikasi.

Tashlillarning ko'rsatishicha, A guruhda tezlik-kuch sifatlarini namoyon bo'lish ko'rsatkichlari yaxshilandi, ayniqsa tortilish, joydan sakrash kabi mashqlarda. B guruxdagi sportchilarda tajriba davrida quruqlikdagi test natijalari deyarli o'zgarmadi ($r > 0,05$).

Tezlik-kuch xarakteridagi ko'paytirilgan yuklamalar shajmi A guruxdagilarning maxsus tayyorgarlik darajasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tajriba yakunida A guruxdagi sportchilar 25 m.ga krol usulida, 200 m.ga majmuaviy suzish bo'yicha natijalarini ancha yaxshiladilar, maxsus chidamlilik darajasini oshirdilar.

Bunga qarama qarshi B guruhdagi sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasi shatto bir oz pasaydi. Tibbiy – fiziologik ko'rik natijalari yurak - qon tomir tizimida o'zgarishlar yuz berganini ko'rsatadi. Tajriba nishoyasida guruhda YUUCH va arterial bosim ko'rsatkichlarini normallashtirishni kuzatildi.

Ushbu natijalaridan kelib chiqib, boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida yosh suzuvchilarning mashg'ulotida tezlik – kuch xarakteridagi yuklamalar xajmini oshirish maqsadga muvofiqligi to'g'risida so'z yuritish mumkin.

CHuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichida yosh sportchilarga tanlangan va maqsadli ta'sir ko'rsatish lozimligidan kelib chiqqan sholda, mashg'ulot

yuklamalarini energo – ta’minotning yo’naltirilganligiga bog’lik sholda tanlash lozim.

Tadqiqotlar asosan, davriy sport turlaridan (akademik eshak eshish, yugurish, konkida yugurish, suzish va boshq.) yoshi katta sportchilar bilan o’tkazildi.

O’smirlar sportida I.I.Aleksandrov (1976) ishini ko’rsatib o’tish mumkin, I – II razryadli yosh yuguruvchilar, eshak eshuvchilar (akademik), chang’i – poygachilar bilan tadqiqotlar o’tkazilgan. Mualliflar tibbiy sharoitlarda yuklamalarni shisoblashni to’rt puls qismlari bo’yicha olib borishni taklif etganlar:

I – YUUCH 134-136 urishg’min gacha

II - YUUCH 154-158 urishg’min gacha

III - YUUCH 185-187 urishg’min gacha

IV - YUUCH 185-187 urishg’min dan ortiq.

Biroq ko’rinib turibdiki II va III qismlar oralig’i juda katta va YUUCH 185-187 urishg’min.ni tashkil qiladi. YUklamalarning energetik qimmatini aniqroq basholashni, xususan III qism uchun, biokimyoviy ko’rsatkichlar asosida o’tkazish mumkin. YOsh sportchilarning (sportning davriy turlari) yuklamalarini unifikatsiyalangan klassifikatsiyalari ishlab chiqishda gazometrik shamda biokimyo mezonlar ishlatilgan.

Bunda, quyidagilar e’tiborga olingan: a) “anaerob almashinuv ostonasi” 4 mmolg’l darajada; b) laktat miqdori 4-7 mmolg’l da bajarilgan mashqlar aralash aerob – anaerob energota’minot xarakteriga ega; v) 10 mmolg’l laktat miqdoriga mos aralash va anaerob qismlar chegarasida.

Tadqiqotlarda, o’rta masofaga yugurishga, tog’ chang’isi va baydarkada eshak eshishga ixtisoslashgan I-II razryajli 15-17 yoshli qizlar va o’smirlar qatnashdilar. Laboratoriya sharoitida yugurish yo’lakchasida (tredban) bosqichma - bosqich ortadigan yuklama bajarilgan.

YUgurishning boshlang’ich tezligi 3 mg’s bo’lgan va shar 3 min.da qizlar uchun 0,5 mg’s ga, o’smirlar uchun 1 mg’s ga, oshirilgan. SHar bir yuguruvchi uchun vaqt chegaralangan bo’lgan. YUklama vaqtida YUUCH, gaz almashinuv, qondagi laktatmiqdori ko’rsatkichlari o’lchangan.

Tabiiy sharoitlarda yuklamalar trenbanda bajarilgan ishlarni takrorlash uchun tanlangan. Buning uchun 3 min davomida, 3; 3,5; 4; 4,5 va 5 mg's tezlikda yugurib o'tilishi lozim bo'lgan kesmalar shisoblangan. Ishning shar 3 min.da YUUCH va qondagi laktat miqdori o'lchangan. Eng past tezlikda maksimal kislorod iste'moli kuzatilgan. "Anaerob almashinuv ostonasi" yexr SO₂ bo'yicha grafik shisoblangan.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, II razryadga ega 15-16 yoshli qizlarda yexr SO₂ ni keskin ortishiga 36,1±0,9 mg% laktat mos (4 mmolg'l), MKI darajasi qondagi laktat miqdori 88,9±1,2 mg% (10 mmolg'l) da erishiladi.

Bularning shammasi, energota'minot xarakterining o'zgarishi, mazkur yosh gurushida kattalarniki bilan bir xil, garchi, YUUCH yosh sportchilarda kattalarnikiga qaraganda ancha yuqori.

1.6-jadval

Tajribadagi turli ko'rsatkichlarning qiyosiy ma'lumotlari (qizlar)

Statik ko'rsatkichlar nq22	Anaerob almashinuv ostonasi					MKI	
	Exr SO ₂ bo'yicha		Laktat bo'yicha			CHegaraviy tezlik (mg's)	Da laktat (mg%)
	YUgurish tezligi (mg's)	YUUCH urishg' min	YUguri sh tezligi Mg's)	YUUCH urishg'm in	qon laktati (mg%)		
X±m	3,47±0,06	170,9±1,95	3,48±0,05	171,5±2,15	36,1±0,9	4,68±0,05	88,9±1,2

Exr SO₂ bo'yicha shisoblangan "anaerob almashinuv ostonasi" tezligi mos sholda 3,47 va 3,48 mg's ga teng. Bu ko'rsatkichlar keskin farqga ega bo'lmagan va aniqlash usuliga bog'liq bo'lmagan, bu tabiiy sharoitda yugurish test vaqtida bir uslubiyatni qo'llash imkonini berdi.

O'z navbatida bu, 4 mmolg'l laktat miqdorida va 10 mmolg'l chegaraviy tezlikda yugurishda "anaerob almashinuv ostonasi"ni aniqlash imkonini yaratdi. (1.7-jadval).

II razryadga ega 15-16 yoshli qizlarning tredban va stadion yo'lakchasida yugurishda ko'rsatkichlarni taqqoslash.

Statik ko'rsatkichlar nq22	YUgurish tezligi PANO (mg's)		CHegaraviy tezlik (mg's)	
	Tredban	Stadion	Tredban	Stadion
x	3,45	3,44	4,68	4,64
±m	0,07	0,55	0,06	0,09

1.7-jadval ko'rsatkichlari sham tredbanda, sham tabiiy sharoitlarda PANOga mos o'rtacha va chegaraviy tezliklar orasida katta farq yo'qligini ko'rsatmoqda ($r>0,05$).

Bundan davriysport turlarida ish xajmini aniqlashda tredban ko'rsatkichlaridan foydalanish mumkin degan xulosa kelib chiqdi.

1.8-jadvaldagi ko'rsatkichlarga muvofiq, shar xil sport turlarida PANO va chegaraviy tezlikka mos keluvchi puls va kislorod iste'moli xarakteristikalarini turli ixtisosliklarda yugurish tezligi shar xil bo'lishiga qaramasdan katta farq qilmaydi.

PANO va chegaraviy tezlikni xarakterlovchi o'rta masofaga yugurish, chang'i poygasi, baydarkada eshkak eshish bo'yicha ixtisoslashgan yosh sportchilarning funksional o'zgarishlaridagi o'xshashlik, davriy sport turlarida mashg'ulot yuklamalarining yagona unifikatsiyalangan klassifikatsiyasidan foydalanish maqsadga muvofiqligini tasdiqlaydi.

Tabiiyki, turli ixtisosliklarida ish xajmi bir xil bo'lmaydi va xarakatlanish turiga (yugurish, eshkak eshish, chang'i va boshq.) bog'liq bo'ladi.

O'tkazilgan tadqiqot, turli davrlarida YUUCH (%) va kislorod iste'moli (%) mos ravishda maksimal ko'rsatkichdan 83-84 va 66-68% tashkil qiliganini ko'rsatmoqda. Boshqacha qilib aytganda, shar bir sportchi uchun PANO, agar u YUUCH bilan aniqlansa, o'smirlarda 83-84%, qizlarda 85-86% bo'ladi.

Mazkur ko'rsatkichni guruhda shaxsiy mashg'ulot yuklamasini shisoblash uchun qo'llasa bo'ladi. III va IV qismlarning puls chegarasi PANOdagi puls kattaligi plyus bu ko'rsatkichning 10% ni tashkil qiladi. Olingan ma'lumotlar

YUUCH shaxsiy diapazoni o'smirlarda katta sportchilarnikiga qaraganda yuqori, qizlarniki esa o'smirlarnikidan yuqori.

1.8-jadval

Tredbanda yuguruvchilarning PANO va chegaraviy tezlikni xarakterlovchi YUUCH, kislorod va laktat iste'moli

ko'rsatkichlari ($X \pm \delta$)

Ixtisoslik	Anaerob almashinuv ostonasi						CHegaraviy quvvat			
	YUgurish h tezligi	YUUCH urishg'min	Max dan %	O ₂ (mlg'g)	Max dan %	Laktat (molg'l)	YUgurish tezligi	YUUCH urishg'min	O ₂ (mlg'ming' g)	Laktat (molg'l)
O' s m i r l a r										
CHang'i poygasi	3,9	164,9±7,4	83	42,4±9,9	68	4 mmolg'l	5,5	197±11,4	64,8±5,63	10 mmolg'l
Baydarka eshkak eshish	3,5	166,4±10,2	84	42,6±8,7	66		5,0	196±10,6	66,1±5,63	
O'rta masofaga yugurish	4,0	166,4±9,3	83,8	39,8±9,2	67		5,7	196±10,8	64±7,8	
q i z l a r										
O'rta masofaga yugurish	3,5	171,7±7,8	86,8	46,6±5,8	68,9	4 mmolg'l	4,7	198±6,9	63,2±6,8	10 mmolg'l
Baydarka eshkak eshish	3,1	16,5±8,98	85	40,1±5,2	66,8		4,1	197±5,87	59,3±7,33	

Amaliyotda mashg'ulot yuklamalarini sportchi organizmiga ta'sirini aniqlashning eng qulay yo'li YUUCH ni aniqlashdir. SHuning uchun yosh sportchilarning mashg'ulot yuklamalarini klassifikatsiyalari ishlab chiqilgan va foydalanishga tavsiya etiladi. Mazkur ta'sir davriy sport turlariga ixtisoslashgan (chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichi) yosh sportchilarning yurak urish pulsi bo'yicha basholanadi (1.9-jadval).

Birinchi bo'limga kam shajmli tiklantirish xarakteridagi mashqlar kiradi. Ushbu ish katta mashg'ulot ta'sirini ko'rsatmaydi. Ikkinchi bo'limga "anaerob almashinuv ostonasi" darajasigacha bo'lgan mashqlar kiradi. Kislorod iste'moli maksimaldan 50-70% ni tashkil qiladi.

Birinchi ikki bo'limdagi yuklamalar energiya ta'minoti aerob xarakteriga ega.

1.9-jadval

Mashg'ulot yuklamalari klassifikatsiyasi

Bo'limlar	YUklama xarakteristikasi	YUUCH ko'rsatkichlari (urishg'min)	
		O'smirlar	qizlar
I	Kam shajmli yuklama	130 gacha	135 gacha
II	O'rta shajmli yuklama	131-155	136-160
III	Katta shajmli yuklama	156-175	161-180
IY	YUqori shajmli yuklama	176 dan ko'p	181 dan ko'p
Y	Maksimal shajmli yuklama	O'ta yuqori quvvat	

Aralash aerob-anaerob ta'sir yuklamalari ikki bo'limga ajraladi. Katta shajmli bo'limga quyi chegarasi "anaerolb almashinuv ostonasi" bo'lgan mashqlar kiradi. Kislorod iste'moli maksimaldan 70-80% laktat 4-7 mmolg'l.

Bu bo'limdagi yuklamalar kardiorespirator tizimining maksimal imkoniyatlarini takomillashtirish imkonini beradi, organizmning aerob ishlab chiqarish xususiyatini oshiradi.

To'rtinchi bo'limga chegaraviy quvvatga yaqin mashqlar kiradi. Kislorod iste'moli MKI dan 90-100%. Mashg'ulot ta'miri sham MKI ga sham organizmning anaerob imkoniyatlari ko'rsatiladi. O'ta yuqori shajmdagi

yuklamalar maksimal bo'linga kiradi. Mashqlar davomiyligi bo'yicha alaktat (40 s gacha) va glikolitik (2,5 min gacha) larga bo'linadi. YUUCH mashqlarning tezligi va davomiyligiga bog'liq sholda 185-200 urishg'min va yuqori bo'lib, kislorod iste'moli bilan bog'liqligi yo'q.

Yakkakurashlarda (kurash, boks) yuklamalar shajmi odatda YUUCH va energota'minot xarakteriga bog'liq sholda ballarda basholanadi. SHunday misollardan biri 1.10-jadvalda keltirilgan

1.10-jadval

Sport kurashida mashg'ulot va bellashuvlar shajmi
(V.A.Andreyev, A.A.Novikov bo'yicha, 1974)

YUklama shajmi	Basho (ballar)	YUUCH	
		10 s da	urishg'min
Maksimal	8	32-33	192-198
	7		
Katta	6	30-31	180-186
	5		
O'rta	4	28-29	168-174
	3		
Kichik	2	26-27	156-162
	1		

Sportning tezlik-kuch turlarida, ko'pincha bellashuv mashqlari bilan o'xshashligi bo'lmagan ixtisoslashgan mashqlar ko'p miqdorda qo'llanilganligi sababli, trenirovka tuzilmasi ma'lum guruh parsial shajmlarni o'z ichiga oladi.

Masalan, uzunlikka sakrashda to'rt guruh: sakrashlar, yugurishlar, sakrash mashqlari va og'irliklar bilan mashqlar. Og'ir atletikada A.V.Chernyak (1978) klassifikatsiyasiga muvofiq kattalar uchun shtanga ko'tarishda ish shajmining olti bo'limi mavjud: "nolinchi bo'lim"- vazn maksimaldan 40-50%; birinchi 50-60%; ikkinchi 60-70%; uchinchi 70-80%; to'rtinchi 80-90% va beshinchi 90-100%.

Tezlik-kuch sport turlariga ixtisoslashgan yosh sportchilar uchun quyidagilarni tavsiya etish mumkin (1.11-jadval).

YOsh sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligining samaradorligi sham yillik davrdagi mashg'ulot yuklamalari tuzilmasi sham bellashuv oldi va bellashuvlar davridagi nisbati bilan aniqlanadi

SHozirgi vaqtda yosh sportchilarning mashg'ulot jarayonlari aerob-anaerob tartibdagi yuklamalar shisobiga takomillashmoqda. Ularni qo'llashda pedagogik va tibbiy-biologik ko'rsatkichlarni o'zaro bog'liqlikda majmuaviy basholash mushim ahamiyatga ega.

Misol tariqasida xuddi shunday yondashuv bilan tuzilgan 14-16 yoshli (II razryad) o'rta masofa yugurishga ixtisoslashgan qizlarning mashg'ulot yuklamalari tuzilmasini ko'rib chiqamiz.

Tayyorlov bosqichida mashg'ulotlar shamma sportchilar uchun bir reja bo'yicha o'tkazildi va u asosan umumiy chidamlilikni va funksional imkoniyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan edi.

Tayyorlov bosqichi yakunida qizlar laboratoriya shamda tabiiy sharoitlarda pedagogik va tibbiy-biologik ko'rikdan o'tkazildilar. Tajribaning ikkinchi bosqichida yuklamalar tuzilmasiga o'zgartirishlar kiritildi. Birinchi guruhning mashg'ulotlari o'rta shajmda ta'sir etadigan (YUUCH 136-160 urishg'min) mashg'ulotlarni qisqartirish shisobiga, katta shajmdagi yuklamalar (YUUCH 161-180 urishg'min) ko'paytirildi.

SHunday qilib, birinchi guruhda katta shajmda yugurish ikkinchi guruhga qaraganda 1,7 marta ko'paydi, o'rta shajmdagi esa 1,3 marta kamaydi.

Boshlang'ich va yakuniy testlarning natijalari ikkala guruhlardagi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari turli darajada o'sganligi kuzatildi. Birinchi guruh sportchilarida maxsus chidamlilik 6,85% ga, tezlik-kuch sifatlari 5,51% ga ortgan, 800 va 1000 m ga yugurishda natijalar 4,24 va 3,30% ga yaxshilangan. Mazkur guruhdagi qizlarning ko'pchiligi 1 razryad me'yorini bajardilar.

Ikkinchi guruhdagi qizlarning umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasi 6,72 va 3,79% ga ortdi, 100, 1000 va 1500 m ga yugurishdagi natijalari 2,41; 2,16 va 2,47% ga yaxshilandi. Sportchilarning ba'zilar 1 razryad me'yorini ko'rsatdilar.

Ma'lumotlar tashlili: ikkala guruh orasida tajriba yakunida maxsus chidamlilik va 800 m (1,7 marta) va 1000 m ga (1,4 marta) yugurish ko'rsatkichlari ortgani kuzatildi. Umumiy chidamlilik va 1500 m ga yugurish ko'rsatkichlarining 1,6 va 1,1 marta ortishi ikkinchi guruh vakillarida sham kuzatildi.

Demak, bellashuv oldi va bellashuvlar bosqichidagi katta shajmdagi yuklamalar (YUUCH 161-180 urishg'min), ko'p jihatdan maxsus chidamlilikni va 800 m ga yugurish ko'rsatkichlarini yaxshilaydi, o'rta shajmdagi (YUUCH 136-160 urishg'min) yuklamalar esa – umumiy chidamlilik va 1500 m ga yugurish natijalarini yaxshilash imkonini beradi.

1.11-jadval

CHuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichida tavsiya etiladigan yuklamaning parsial shajmlari nisbati

Sport turi	Parametrlar	O'smirlar	qizlar
		km	
100-200 m ga yugurish	80 m gacha kesmalarda yugurish: 100-96% shajmda; xuddi shu 95% dan kam	16,5-19,0	16,0-18,0
		25,0-28,0	24,5-28,0
	80 m dan ko'p kesmalarda yugurish: 100-91% shajmda; xuddi shu 90-81% xuddi shu 80% dan kam	17,0-19,5	15,5-18,0
		22,5-26,0	24,5-28,0
		27,0-30,5	25,5-29,0
400m ga yugurish	100 m gacha kesmalarda yugurish: 100-91% shajmda; xuddi shu 91% dan kam 100 m dan ko'p kesmalarda yugurish: 100-91% shajmda; xuddi shu 90-80% xuddi shu 80% dan kam	14,5-16,5	14,0-16,0
		20,5-23,0	17,5-20,0
		23,0-26,5	19,5-22,0
		36,0-41,0	37,0-43,0
		51,0-58,0	50,0-57,0
YAdro uloqtirish		Uloqtirishlar soni	
YAdro uloqtirish	Asosiy snaryadni uloqtirish Engillashgan snaryadni uloqtirish Og'irlashgan snaryadni uloqtirish	1400-1650	1700-2000
		1200-1400	1550-1800
		900-1050	850-900
Molot uloqtirish	Asosiy snaryadni uloqtirish Engillashgan snaryadni uloqtirish Og'irlashgan snaryadni uloqtirish	1350-1500	-
		1150-1250	-
		1700-1850	-

Disk uloqtirish	Asosiy snaryadni uloqtirish	1500-1700	1700-1900
	Engillashgan snaryadni uloqtirish	1050-1150	1500-1700
	Og'irlashgan snaryadni uloqtirish	1850-1950	1800-1900

Sportchilar bellashuvlar bosqichida tibbiy-biologik ko'rikdan o'tkazilganda birinchi guruhdagilarda katta ishga layoqatlilik kuzatildi. Bu xususiyat energetik ko'rsatkichlarning ortishi shisobiga emas, balki yurak-qon tomir tizimi faoliyatini tejamkorligini oshirish yo'li bilan namoyon bo'ladi.

Agar sportchilarning vegetativ funksiyalarini boshlanqich bosqichdan bellashuvlargacha bo'lgan vaqtda o'zgarishi kuzatilsa, mashg'ulotlikning ortishi bilan qator o'zgarishlarni sezish mumkin. Birinchi guruxdagi qizlarda ishga layoqat ortishi bilan KIO_2 ko'payganda aerobishlab chiqarish pasayganligi kuzatildi, ya'ni, chegaraviy yuklamalar bajarilganda respirator tizimining tejamkorligi yaxshilanib, O_2 iste'moli samaradorligi ortgan.

Umuman o'rta masofaga yugurish modeli bo'yicha tajariba natijalari quyidagi xulosalarga kelishga imkon berdi. Bellashuv oldi va bellashuvlar bosqichlarida katta shajimdagi (YUUCH 161-180 urishg'min) yuklamalarini qo'llashni ko'zda tutuvchi yosh sportchi qizlar uchun mashg'ulot yuklamalari tuzilmasa, maxsus chidamlilik va 800 m ga yugurish natajalarini oshirishga ko'mak beradi. Bunda, umumiy chidamlilik va boshqa sifatlar darajasi avvalgi bosqichlarga nisbatan turg'un sholda saqlanadi.

Sportchilarni maxsus jismoniy tayyorgarlik tizimi xarakteri bellashuvlar davrining vazifalariga to'la javob beradi.

1.7. Yillik davrda mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini rejalashtirish.

Mashg'ulotni rejalashtirish quyidagilar bilan aniqlanadi:

1. Yillik davrda qo'yilgan vazifalar bilan;
2. Sport formasining rivojlanishi qonuniyatlari bilan;
3. Ma'lum sport turida qabul qilingan davriylik bilan;

4. Sport musobaqalarining kalendari va tizimi bilan, jumladan, ularning asosiylarini o'tkazish vaqti bilan. Keyingi yillarda, yuklamalarning yillik davrning bosqichlari va bo'limlari bo'yicha taqsimlashda vaqt fursatlariga bo'lish amaliyotini qo'llash kengayib bormoqda.

Rejalashtirishning bunday yondashuvi o'smirlar sportida amalga oshirilmoqda. U quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- A. Yillik davrlar, bosqichlar tuzilmasi;
- B. Tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha asosiy vazifalar;
- V. Mashg'ulotning asosiy vositalari shajmini xaftalab taqsimlash (52 xafta);
- G. Bosh, asosiy va saralov musobaqalari;
- D. Xaftalar bo'yicha yuklamalarning asosiy ko'rsatkichlarini grafik ko'rinishi;
- E. Tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha majmuaviy nazorat sinovlari va pedagogik nazorat o'tkazish muddatlari;
- J. CHuqurlashtirilgan ko'rikdan o'tkazish muddatlari;
- Z. Aloshida xafta va bosqichlarda qayta tiklanish tadbirlarining yo'naltirilganligi.

Ko'nikish bo'yicha, turli shajmdagi yuklamalarni qo'llash samaradorligi, tayyorgarlikning biror vositalarini qo'llashni maqsadga muvofiqligi to'g'risida xulosa chiqarish mumkin. Ko'nikish xarakteri qo'llanilayotgan mashqlarning xarakteriga bog'liq.

Kardiorespirator tizimini va aerob mexanizmlarni rivojlantirish bo'yicha mashg'ulot, 15-16 yoshli chang'ichilarda mashg'ulotlar vaqtida nisbatan kamroq yurak urishini (140-160 urishg'min), qonning rN o'zgarishini 7,34-7,39 va 7,28-7,30 ta'minlaydi (G.I.Gryazina,1979).

YOsh sportchilarning yuklamalarga moslashuvi katta sportchilar bilan taqqoslaganda yaqqol namoyon bo'ladi, ular uchun andoza yuklamalarga funksiyalarning samarali va tejamkor ko'nikishi xarakterli.

Ishga layoqatning va kardiorespirator tizimining past darajasi yosh sportchilarning morfologik xususiyatlariga bog'liq (kam vazn, rivojlanmagan mushaklar, kichik yurak shajmi va boshq).

YOsh o'tishi bilan 1 kg vaznga mos MKI ko'rsatkichlari ba'zi shollarda erishilgan darajada qoladi. SHuning uchun tanlangan sport turining chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichida jismoniy ish bajarish quvvati va davomiyligi ko'rsatkichlari, vegetativ o'zgarishlarning maksimal darajasi (MKI, MOD, KP).

Andozaviy yuklamalarda fiziologik jarayonlarning tejamkorligi va unumdorligi ko'p jihatdan yosh sportchining tayyorgarlik darajasini aks ettiradi.

Ayniqsa, musobaqa davrida yuklamalarni aloshida e'tibor bilan belgilash lozim. YOsh sportchilarning oddiy musobaqalarda qatnashishi mashg'ulot rejasida katta o'zgartirishlar kiritishni talab etmaydi.

Bu sholda mashg'ulot yuklamasi shajmi biroz kamayadi va musobaqalardan bir hafta oldin ularning shajmi ortadi. Xuddi shu vaqtda, chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichida mavsumning asosiy musobaqalariga tayyorgarlik maxsus rejalashtirishni talab qiladi.

V.S.CHeburayev va M.N.Umarovlarning (1979) fikricha yosh gimnastlarni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashda xaftalik mikrodavrlar kichik, o'rta va katta yuklamalar bilan almashib turishi kerak, ular shaxsiy xususiyatlar va sport formasidan kelib chiqib tanlanadi.

1.12-jadval

14-16 yoshli sportchi qizlarning “oxirigacha” yuklamalarda (o’rta masofaga yugurish) fiziologik funksiyalarini ko’nikish ko’rsatkichlari

Ko’rsatkichlar	Birinchi guruh				Ikkinchi guruh			
	$\bar{x}$	V_2	X-da	p	V_1	V_2	V_1-V_2	p
Ish vaqti (min.s)	12,55	13,50	+55	<0,05	13,10	12,30	-40	>0,05
MVL (lg’min)	100	85,8	-14,2	<0,05	99	85	-14	<0,05
PANO (mg’s)	3,35	3,49	+0,14	>0,05	3,5	3,5	0	>0,05
RN (shartg’birl)	7,255	7,214	-0,41	>0,05	7,218	7,24	+0,02	<0,05
VE (meklg’l)	-10,9	-13,4	+2,5	<0,05	-12	-11,4	-0,6	>0,05
MOD (lg’min)	99,4	83,2	-16,2	<0,05	98	82,4	-15,6	<0,05
KIO2(mlg’min)	35	36,4	+1,4	<0,05	33	35,3	+2,3	>0,05
DK (shartg’birl)	1,0	0,987	-0,013	>0,05	1,02	1,0	+0,02	>0,05
YUUCH (urishg’min)	197	206	+9	>0,05	202	207	+5	>0,05
KP (ming’urish)	17,7	14,4	-3,3	<0,05	16,1	14	-2,1	>0,05
MKI (mlg’kgg’min)	70	61,2	-8,8	<0,05	66,7	64,7	+2,0	>0,05

Musobaqalar oldi mezodavri o'z ichiga 6 mikrodavrni oladi. Bir mikrodavrdagi elementlar soni 1500-1700 va 20-30 kombinatsiyani tashkil qiladi.

qisqa masofalarga yuguruvchi yosh sportchilarda, musobaqalar davrida chegaraga yaqin tezlik bilan (maksimaldan 90-94%) yugurish shajmini kamaytirish va og'irliklar bilan mashqlarni o'tkazmaslik lozim.

YOsh suzuvchilarning yuklamalari bu davrda ikki marta qisqarishi va kuniga 7-8 km ni tashkil qilishi kerak, sprinterlar uchun 12-13 km, o'rta masofaga yuguruvchilar va stayerlar uchun 18-20 km.

Musobaqalar davrida eng oqilona va unumli yo'l, mikrodavrlarni almashtirishdir, bunda hafta bo'yicha yuklamalar ko'paytiriladi va kamaytiriladi. SHunday qilib, musobaqalar oldi mezodavrlarini tuzishda, sport turining xususiyatlari, yosh sportchilarning mashorat darajasi, musobaqalarning saviyasi va yechilishi ko'zda tutilayotgan vazifalardan kelib chiqib turli yo'llardan foydalanish mumkin.

1.8. Tiklanish tadbirlari

Mashg'ulot yuklamalari tizimida, ayniqsa chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichida, tiklanish vositalarining yo'naltirilganligi mushim ashamiyatga ega. Ularning juda ko'p turlaridan eng asosiylari pedagogik tadbirlardir. Ular mikro, makro va mezodavrlarda mashg'ulot ta'sirini oqilona rejalashtirish, tiklashish vositalardan keng foydalanish va boshq.

Bunda bir hafta faol xordiq, maxsus rejalashtiriladigan tiklanish bosqichlari mashg'ulot yuklamalari umumiy tuzilmasining tarkibiy qism bo'lishi kerak.

SHulardan kelib chiqib, oxirgi yillarda yosh sportchilarning mashg'ulotiga tiklanish mikrodavrlarini qo'shish kengayib bormoqda. Masalan, V.S.CHeburayev va M.N.Umarov (1979) gimnastlar uchun musobaqalar davrida (4 oydan 6 oygacha) mas'uliyatli musobaqalar yakunlagandan so'ng oraliq tiklanish mikrodavrlarini rejalashtirishni tavsiya etishadi.

Bu davrda ish shajmi va kombinatsiyalar soni qisqaradi (xaftada 10-20), elementlar bo'yicha ish shajmi saqlanib qoladi (mashg'ulotda 300-400).

Tiklanishning eng yaxshi vositalaridan biri, kompensator bo'lagi deb ataluvchi qismda, 130 urishg'min bilan past shajmli yuklamada mashg'ulot qilishga aloshida to'xtab o'tish joiz.

Tashlillarning ko'rsatishicha bunday yuklamalar yosh sportchilarni tiklanish vositasi sifatida, qo'llash darajasi juda past. Kuchli sportchilar mashg'ulotida ushbu vosita ko'p e'tibor qaratilgan.

Masalan, yetakchi suzuvchilarning 120 urishg'min pulsda mashg'ulot yuklamalari shajmi umumiy yuklamalar shajmidan 14-18% ni tashkil qiladi, sport maktablarining yosh suzuvchilarida u atigi 10,7% ga teng. Bu shol ko'p murabbiy, mashg'ulot yuklamalarining umumiy tuzilmasida past shajmli yuklamalarni mashg'ulot jarayonida qo'llashda eshtiyotkorlik qilayotganlari ko'rinmoqda.

II-BOB. TADQIQOT ISHINING MAQSADI, VAZIFALARI, O'TKAZISH USLUBIYATI VA TASHKIL QILINISHI

2.1. Tadqiqot maqsadi

Belbog'li kurashchilarni musobaqa faoliyatini tashkil topishi yo'llarini asoslash samaradorligini oshirish, sog'ligini mustashkamlash. Bu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar amalga oshiriladi:

- Ilmiy uslubiy adabiyotlarni
- Belbog'li kurashda qatnashuvchi sportchilarni musobaqa faoliyatini o'rganish.
- Musobaqa faoliyatida ishlatiladigan usullarni aniqlash.
- Musobaqa faoliyati davomida qo'llaniladigan usullar sonini aniqlash.

2.2. Tadqiqot ishining uslublari:

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tashlil etish va amaliy tajribalarni umumlashtirish;

- A. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tashlili
- B. Xujjatli materiallarni umumlashtirish;
- V. Matematika-statistik uslublari
- G. Pedagogik kuzatish

2.3. Pedagogik kuzatishlar

Pedagogik kuzatishlar sport trenirovka mashg'ulotlarida olib borildi.

Mashg'ulotlarni o'tkazish sifatini yaxshilash uchun katta murabbiy tomonidan nazorat olib borildi.

2.4. Bolalarni jismoniy tayyorgarligini aniqlash

Tadqiqotlar jarayonida o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonini jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatida ob'ektivligi, ishonchliligi va o'zgaruvchanligini shisobga olib qabul qilingan testlar bilan aniqlandi.

2.5. Pedagogik tajribalar

Dissertatsiya ishi tadqiqot vazifalarini shal qilish uchun dastlabki va asosiy pedagogik tajribalar o'tkazildi.

Asosiy pedagogik tadqiqotlar sport inshootlari yangidan qurilgan maktablar va eski shali yangilanmagan va kapital remondan chiqarilmagan maktablarda o'tkazildi. Bundan shamma sharoiti yetarli va yetarli emas bo'lgan maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyaga qiziqishi va jismoniy tayyorgarligi aniqlandi.

Tajribalar 2 bosqichda tashkil qilindi:

Birinchi bosqichda sportchilarni musobaqa faoliyatini o'rganish shamda amaliyotda sportchi tomonidan qo'llaniladigan usullar aniqlandi.

Ikkinchi bosqichda sportchilarni tashkil qilish bilan bog'liq murabbiylar tomonidan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda musobaqa faoliyatidan foydalanish yo'llari o'rganildi.

Asosiy pedagogik tajriba tekshiruv rejasiga binoan Navoiy shashar sport o'rinbosarlari kollejining belbog'li kurash bo'limidagi sportchilarni musobaqa faoliyati shamda musobaqada qo'llanilishi o'rganildi.

2.6. Matematik-statistik uslublar

Tadqiqotlar, tajribalardan olingan ma'lumotlar matematik-statistik uslublarda ishlab chiqildi (o'rtacha arifmetik qiymatdan korrelyatsion bog'liqlikgacha).

III-BOB. BELBOG'LI KURASHCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATI

3.1.Belbog'li urashchilarni ROZK qabul qilishdagi dastlabki va tajribadan keyingi umumiy jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarligi

Zamonaviy sport kurashi sportchidan yaxshi jismoniy, texnik-taktik, funksional va rushiy tayyorgarlikni talab qiladi.

Kurashda mashg'ulot jarayoni samaradorligining yana ham oshirilishi ko'p jihatdan texnik-taktik harakatlarga o'rgatish qo'llanmasining takomillashtirib borilishi bilan bog'liqdir. Biroq, o'qitishning amalda qo'llaniladigan turli xil qo'llanmalarini turli xil qo'llanmalarini tanlash va ularning samaradorligini oshirishining ko'pgina masalalarida yagona bir fikrning yo'qligi, ushbu masala hali yetarli darajada o'rganib chiqilmagandan dalolat beradi.

Igumenov.V.M (1979 y) ning fikriga, texnik xarakatlarni o'tkazish taktikasiga o'rgatish yuzasidan har doim ham aniq maqsadni ko'zlab olib borilgan tadbirlar o'tkazilmaydi. Aftidan, bunga sabab, bir tomondan ta'lim yo'llanmasi yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi bo'lsa, ikkinchi tomondan, sportchilar bilan murabbiylarning aniq maqsadga yo'nalitirilgan taktikaga o'rgatishning kuch-qudratiga ishonmaslikdir.

Sport kurashi bo'yicha bir qator mutaxassslarning fikriga qaraganda, polvonlarning texnik-taktik jihatdan tayyorgarligi hamon muammoli masala bo'lib qolmoqda. Chunki texnik-taktik vositalarning keng diapazoniga ega bo'lgan kurashchilar odatda barcha qoidalaridan mustasno hisoblanadi.

Buning sababi shundaki, yoshlarni o'qitish chog'ida murakkab elementlarni mashg'ulotlarga haddan tashqari ehtiyotkorlik bilan kiritiladi va o'qish jarayoni ko'p yillarga cho'zilib ketadi. O'qitish qoidalarini to'g'ri tashkil etish uchun didaktikaning umumiy qonunlarini bilishi kerak. Ta'lim-bu bilim, mahorat va malakalarni o'rgatish hamda ularni egallab olish jarayonidir. Ta'lim jarayonida asosan 4 qismga bo'linadi:

1. O'zlashtirilishi kerak bo'lgan materialni idrok etish.
2. Materialni anglash, tushuncha hosil qilish.
3. Bilimlarni mustahkamlash hamda takomillashtirish, mahorat va malakalar hosil qilish.
4. Hosil qilingan bilim, mahorat va malakalarni amaliy ishga joriy etish.

O'qitish jarayoning xaqqoniy qonunlari, asosiy qoidalarini o'qitish jarayoni qonuniyatlarini ob'ektiv ravishda aks ettiradigan hamda o'qitish qoidalarini ta'riflash uchun asos bo'lib xizmat qiladigan didaktika shartlarida o'zining aniq ifodasini topgandir.

Kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligi bir-biriga chambarchas bog'liqdir. Bu hol kurashchining bellashuvda o'zlashgan usullarini qo'llay bilishi, vaziyatga qarab, o'zi va raqibining tayyorgarlik darajasini to'g'ri baholab harakat qilishida o'z ifodasini topadi. (J.M.Nurshin, O.Toymurodov, A.SH.SHokirjonov 1987y)

A.A.Novikov, CHuyko.YU.I (1970y) quyidagicha fikrlarni bildirgan, jismoniy tarbiya bo'yicha olinadigan ma'lumot inson tomonidan o'z harakatlarini boshqarish sohasidagi ratsional usullarning tartibli ravishda o'zlashtirib olinishi hayotda zarur bo'lgan harakatli mashqlar mahoratini, malakasini hamda ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarning egallab olinishi, harakatlarga o'rgatishning asosiy mazmunini tashkil etadi.

Sport kurashining hozirgi zamon texnikasini bu raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan polvon harakatlarining muayyan tartibidir. Ko'p yillik kurash tajribasi xujum qiluvchi, himoyalanuvchi va qarshi xujumga etuvchi sportchi harakatlarining eng samarali tuzumini ishlab chiqish imkonini beradi.

Polvonni texnik jihatdan tayyorlashda hujumga o'tish harakatlari yetakchi rol o'ynaydi. Kurash qoidalarini xujumga o'tish harakatlarini qo'llagan kurashchilarni rag'batlantiradi.

Har bir asosiy sport mashqi oddiy mashq bo'lishi ham, yoki bir qator oddiy harakatlardan iborat murakkab mashq bo'lishi ham mumkin. (Dyakin.A.A 1990y).

Kurash sohasidagi musobaqa faoliyatini tahlil qilish xujumning 2 xil turini aniqlab beradi. Birinchisi asosiy usuldan kelib chiqib, darhol boshlanib ketadigan hujumdan tashkil topgan oddiy usul, ikkinchisi esa kurashayotgan kishi ikki yoki uch xil harakatlardan foydalanadigan murakkab hujum usulidir.

Bularning hammasi xuddi yaxlit bir harakat singari uzluksiz bajarib boriladi. (N.M.Golkovskiy, Kerimov F.A 1987y)

Xujum ishlatiladigan murakkab harakatlarni 2 turga ajratib, ularni bir-biridan farq qilinadi.

o'zida qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga xizmat qiladigan maxsus usulni hamda hal qiluvchi usulni olgan hujum harakatlari.

Mantiqan bir butun holga keltirilgan bir necha usullardan tashkil topgan hujum kombinatsiyalaridan iborat usul. Bu sifat jihatdan yangi usul bo'lib bir uslubning boshlang'ich harakatining o'z ichiga olib qulay dinamik vaziyatni vujudga keltiradi hamda ikkinchi usulning yakunlovchi qismini ham o'z ichiga olib o'sha vujudga keltirilgan vaziyatdan foydalaniladi.

Sport kurashining hozirgi zamon texnikasi bu raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan polvon harakatlarining muayyan tartibidir. Ko'p yillik kurash tajribasi hujum qiluvchi, himoyalovchi va qarshi hujumga o'tuvchi sportchi harakatlarining eng samarali tuzilishini ishlab chiqish imkonini beradi.

Polvonni texnik jihatdan tayyorlashda xujumga o'tish harakatlari yetakchi rol o'ynaydi. Kurash qoidalarida hujumga o'tish harakatlarini qo'llagan polvonlari rag'batlantiriladi. (Kochurko ye.I., Semkin.A.A 1984y).

Filin.V.P.,Fomin.N.A.larning fikrlariga qaraganda, sport kurashida ko'pincha oddiy hujum harakatlari muvaffaqiyatga olib keladi. Olimlar o'tkazgan tadqiqot natijalarida shu narsa isbot qilinganki, usul ko'rinishini darhol tatbiq etib, texnik-taktik hujumga o'tilgan kezlarda maqsadga erishish qiyin bo'ladi. Odatda shunday hujum harakatlari qo'llanganda muvaffaqiyatga erishiladiki, qulay dinamik vaziyatni vujudga keltirish usullari hamda hujum usullarining tuzilishi

yagona bir harakatga aylanib, harakat yig'masi deb ataladigan usulni vujudga keltiradi.

Usulni amalda qo'llash uchun taktik tayyorgarlik ko'rish usullarini guruhlab klassifikatsiya qilishni birinchi marotaba A.N.Lens (1967) ishlab chiqdi. U tuzgan ta'rifga binoan texnik harakatlarni o'tkazish uchun qulay bo'lgan vaziyat hosil qilinadigan vositalar 3 ta bo'limga bo'linadi;

- kurashchi o'zi uchun qulay bo'lgan usulni tanlab raqibining himoya vositasini vujudga keltiradigan vositalar (qo'rquv, siqib qo'yish, muvozanat holatidan chiqarib yuborish);

- raqib tomonidan aktiv ta'sir qiladigan va kurashchi uchun qulay bo'lgan vaziyatni vujudga keltiradigan vositalar;

- raqib e'tibor bermaydigan yohud juda kam e'tibor berib, e'tiborsizlik bilan o'zini bo'sh qo'yadigan holatni vujudga keltirish maqsadida polvon tomonidan qo'llaniladigan usullar (takroriy hujum, teskari da'vat, ikki bor ketma-ket aldash harakatlari va boshqalar).

I.I.Alixonov (1986) faqat shunday kombinatsiyalarni takomillashtirishni tavsiya etadilarki, bu kombinatsiyalar chog'ida birinchi usuldan himoyalanih ikkinchi uslub uchun qulay vaziyat yaratadi. Biroq, yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, bu faqat kombinatsion harakatlarning bir turidir.

Olib borilgan bir qancha tadqiqotlar natijasida R.A.Piloyan, V.T.Ja'faraliyev,(1984) birinchi marta kurashchilar olishuvi qurilishishdan iborat taktik harakatlar ajratib ko'rsatildi. Bu harakatlar yordamida turli usullar va vositalar yordamida quyidagi aniq vaziyatlarni amalga oshirish mumkin:

- . sinov o'tkazish - bunda kurashchilarning katta "sohta" faollik ko'rsatib amalga oshiradigan harakatlari ko'zga tashlanadi;

- . hujumni amalga oshirish - bunda hech qanday oldindan tayyorgarlik ko'rmasdan birdaniga qo'llaniladigan texnik hujum qilish usuli yaqqol ko'zga tashlanib turadi va u mazkur xarakatlar uchun xarakterli xususiyat hisoblanadi;

- . qarshi hujumga o'tish - bunday maqsadni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan shart-sharoit raqib tomonidan hujum harakatlari amalga oshirib turilgan

paytda ham, shuningdek, maxsus harakatlar bilan hosil qilinadigan vaziyatlarda ham paydo bo'lishi mumkin;

- . himoyani amalga oshirish - himoya harakatlari raqib tomonidan muayyan hujum harakatlarini o'tkazish uchun hamla qilingan paytdan boshlanadi va himoya harakatlarining amalga oshirilishi bilan, yoki bo'lmasa, raqib tomonidan hujum harakatlari oshirilishi bilan tugallanadi;

- . aktivlikni namoyish qilish - bunday harakatlarni bajarishga aqd qilingan paytning boshlanishi va tamom bo'lish vaqtlari bir oz qorishib ketgan bo'lib, bunga kurashchining o'zi tomonidan aniqlik kiritilishi talab qilinadi;

- . kurashchi o'zining yutib olgan ballari hisobiga ustunlikka erishganidan keyin ana shu ustunlikni saqlab turishi lozim;

- . kuch - quvvatni tiklab olish - buning uchun kurashchi samara beradigan usullardan foydalanib, o'z raqibini himoyalashga majbur qiladi va shu vaqtda chuqur nafas olishga erishadi, muskullarini bo'shashatirishga imkon tug'iladi.

SHuni ta'kidlab o'tish kerakki, olishuv davomida harakatlarni bu xilda taqsimlab chiqilishini u yoki bu kurashchi erishgan bu ustunlik darajasining o'zgarilishiga qarab biroz boshqacharoq tartibda amalga oshirish ham mumkin.

L.K.Gukovning ma'lumotlari bo'yicha, musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishi uchun kurashchi o'ziga ajratilgan vaqtning 60% ni hujum qilish va himoyalash usullarga sarf qilishi kerak. Qolgan boshqa taktik harakatlarni baholashda ularning amalga oshirilish foizi mezon bo'lib xizmat qilishi mumkin. O'tkazilgan tadqiqotlarning natijalariga qarab shuni ta'kidlash mumkinki, sportchilar musobaqalarda qolib chiqishi uchun 70% kuzatuv harakatlarini 60% aktivlikni namoyish etish harakatlarini, 100% havfli holatni amalga oshirish harakatlarini, 80% ustunlikni saqlab qolish harakatlarini, 80% kuch-quvvatni tiklab olish harakatlarini, 100% havfli holatni yo'qotish harakatlarini amalga oshirishi lozim.

Kojarskiy.V.P.,Sorokin.N.N (1979y) shunday fikr bildiradi, kurashda qo'llaniladigan usullar tuzilmasini o'zlashtirib olinganidan keyingina kombinatsiyani o'rgana boshlash zarur, deb hisoblaydi. Kurash texnikasini

takomillashtirish uchun shug'ullanuvchilar usullarga tayyorgarlik ko'rishning taktik elementlarini o'zlashtirib olishlari kerak.

SHundan keyingi taktik tayyorgarligi mazkur usul bilan boshlanadigan kombinatsiyalarga taktik tayyorgarlik vazifani ham o'taydi.

Qulay sharoit yaratish hollarini o'rganish vaqtida kurashchining raqibi tomonidan qo'llanilgan usulga javoban oldindan tegishli himoya chorasini ko'rishi kerak.

Asosiy g'alabaga erishishda tayyorgarlik harakatlari ancha katta rol o'ynaydi. SHuning uchun ularni bir-biri bilan o'zaro mahkam bog'liq holda takomillashtirib borish lozim. Takomillashtirib borishda asosiy bir harakatdan ikkinchi harakatga o'tish fazasi hisoblanadi (A.A.Novikov, 1970).

Mahorat darajasi qancha yuqori bo'lsa, qiyinchilik shuncha kamroq bo'ladi (Ivanov.V.V, 1971y).

Kurashda ba'zi bir tayyorgarlik harakatlariga o'rgatish uslubiyatini birinchi marta ishlab chiqqan (Godik.M.A, 1980y) usullarni qo'llashga tayyorgarlik usullarini o'rganishni o'zlashtirib olganidan keyin amalga oshirish lozim, deb hisoblaydi.

Raqib muvozanatini yo'qotib qo'yishga asoslangan texnik-taktik xarakatlarni shakillantirish qonuniyatlarini ochib berishga harakat qilib ko'rgan olimlar ham bor. Biroq F.A.Kerimov texnik harakatlarni yaxlit holda o'rganishning usullarini o'rganib olganidan keyingina boshlash kerak, raqibning muayyan tarzdagi himoyasi esa tayyorgarlik jarayonining sifatini ko'rsatuvchi bir mezon bo'ladi, deb hisoblaydi.

Galochkin.G.P (1987y) hujum uchun dinamik vaziyatlarning quyidagi besh guruhdan foydalanishni tavsiya etadi:

- raqib gavdasi "barqarorlik burchagini yengib" uni ag'darishga nisbatan qulay tomon bilan turib qolganida;
- harakat natijasida raqibning og'irlik markazi tayanch maydonning chetiga kelib ag'darish, barqarorlik kichraygan paytda;
- raqibning og'irlik markazi tezlik bilan yuqoriga ko'cha boshlaganida;

- raqib “mutlaq nuqtada” turib qolganida (raqib reaksiyasining latent davrida) hujumga o'tish mumkin.

SHuningdek, kurashchi o'zining harakatlari bilan turli hil dinamik vaziyatlarni tayyorlay olishni bilishi kerak. Raqib holati yuz bergan vaziyatni ko'rsatuvchi mavjud alomatlarni idrok etish va baholashni o'rganib, texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish mahoratini egallab olish jarayonini ancha tezlashtiradi (Novikov.A.A, 1987y)

A.K.Atoyev kurashchining texnik-taktik tayyorgarligi to'g'risida quyidagi fikrlarni bildirgan. Kurashda usullar texnikasi va harakatlar taktikasi bir butun holatda namoyon bo'ladi.

Texnika – kurash usullarini bajarish uslubi, taktika esa kurash vaqtida turli xil vaziyatlarni hal etish uchun texnik harakatlarni qo'llash usulidir. Bunda o'zining hamda raqibining imkoniyatini hisobga olish kerak, albatta.

Kurashish usullari va harakatlariga o'rgatish, ularni takomillashtirishni quyidagi prinsip asosida, ya'ni usul harakatlariga o'rgatish va usullarni ularning kombinatsiyalarini tushunish asosida olib borish lozim.

Texnik tayyorgarlik – o'quv mashg'uloti jarayonining eng muhim tomonidir. U o'quv mashg'ulot jarayonida takomillashtiriladi va individuallashtirilib boriladi.

SHuning uchun ham unga katta e'tibor beriladi. Sportchining texnikasi qanchalik boy bo'lsa, u kurashdagi ayrim usullar va harakatlarining taktik ma'nosini qanchalik yaxshi tushunsa, uning taktik mahorati shunchalik yuqori bo'ladi.

Kurashchi texnik tayyorgarligi darsining yuqori bo'lishiligi – bu texnik tayyorgarlikka, ya'ni kurash sohasidagi harakat ko'nikmalarini aniq ravishda tarkib toptirish, ularni takomillashtirish, shu bilan birga eng muhim jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirishga bog'liq ekanligiga asoslanishi kerak.

SHu sababli kurash maktabi bilan belgilangan harakat usullari va ish ko'rish usullarini tarkib toptirish va takomillashtirishda faqat usullar texnikasini egallab olish emas, balki turli rag'iblar kurashganda, shu texnikani mohirona

qo'llash lozimdir. Bu esa sportchi kurash texnikasini yuksak darajada egallagan bo'lishi va kurash vaziyatida g'alabaga erishish uchun mana shu texnikani mohirona qulay bilishi, ya'ni rang-barang taktikaga ega bo'lishi kerak, degandir.

Bularning hammasi texnika va taktika bir-biri bilan o'zaro chambarchas bolanibgina qolmay, balki axlohiy va irodaviy tayyorgarlik jihatidan ham o'zaro bog'liq ekanligidan dalolat beradi.

Kurashchining texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining ekanligi darajasi bilan tavsiflanadi.

Sport kurashida texnik tayyorgarlik bir qator murakkab harakatlarni hal etadi:

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;
- ish kuchlanishini tejash;
- musobaqa faoliyatining o'zgaruvchan holat sharoitlarida

Harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish (F.A.Kerimov, 2001y).

Nikulichev.V.A.(1981y) ning fikricha kurashda ko'pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkablari muvoffaqiyat keltiradi. U o'tkazgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlanganki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan texnik-taktik hujum kamdan-kam maqsadga erishishga olib keladi.

Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yaxlit harakatga, ya'ni harakat ansambiliga qo'shilib ketadigan hujum harakatlari muvoffaqiyat keltiradi.

Taktik tayyorgarlik vazifalarini 3 ta asosiy vazifaga bo'ladi, ya'ni:

- taktik bilimlarga ega bo'lish;
- taktik ko'nikmalarni egallash;
- taktik malakalarga ega bo'lish.

Taktik vositalarga qat'iy belgilangan harakat tuzilmasi va ulurni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar bilan ifodalanadigan sportchilar harakati kiradi.

Dimov.YA (1985y) usullarni amalga oshirish taktikasini quyidagi ketma-kelikda egallashni tavsiya qiladi:

- usulni bajarishning taktik shart-sharoitlari bilan tanishishi;
- Qulay vaziyatlarda bajarish;
- Qulay sharoitlarni yaratish usullarini egallash, ularda raqib aldamchi harakatiga javoban oldindan belgilangan himoyalash bilan javob qaytarish lozim;

- texnik harakatning optimal variantini tanlash va muayyan dinamik vaziyatga muvofiq holda uni bajarish tuzilmasiga ayrim o'zgartirishlarni kiritish.

Asosiy usulni samarali bajarishda tayyorlov harakatlari katta ahamiyatga ega, shuning uchun ular uzviy bog'liqlikda takomillashtirilishi lozim.

Takomillashtirilishda asosiy qiyinchilik harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish fazasida yuzaga keladi.(Taymuradov.A.R 1990y).

Sport turlari tasnifi bo'yicha sport kurashi uchinchi guruhga kiradi (S.V.Firfel, 1969; YU.V.Veroxsharskiy,1985). Uning uchun charchashning kompensatorli turi va o'zgaruvchan ish shiddati sharoitida harakatlarning yuqori variantlilikiga xosdir.

Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari, tashlili sport kurashi turlarini ichida tasniflarni ishlab chiqish zarurligi to'g'risida guvoshlik beradi.

Sport kurashida musobaqa faoliyatining tashlili shamma kurash turlariga xos bo'lgan tezkor-kuch tayyorgarligi shunda maxsus chidamlilikka bo'lgan talab qo'yadi. Buni esa yosh kurashchilarning ko'p yillik trenirovkasini rejalashtirishda shisobga olish lozim.

SHu biz belbog'li kurashchilarni musobaqa faoliyati tasnifini quyidagicha tuzdik: musobaqani nomi, o'tkazilish vaqti, vazni, yutuqlar soni, egallagan o'rni, yonga yiqitish, chapga va o'ngga ilib tashlash, qoqma usuli, aylantirib tashlash, son yordamida tashlash, beldan oshirib tashlash, yonbosh.

Buning uchun biz uchta 2 marta O'zbekiston birinchiligi va O'zbekiston chempionatida kuzatish olib bordik.

Belbog'li kurashchilar Navoiy Olimpiya zashiralari kollejiga qabul qilingan vaqtda va bir yildan keyingi UJT farqi.

Gurushda o'qiyotgan 14 boladan 8 tasi 17 yoshli, 9 tasi 16 yoshli, 11 tasi I-razryadli, 3 tasi II-razryadli edi.

SHozirgi kunda 11 tasi sport ustaligiga nomzod bo'ldi. 3 ta II razryadlilar I-razryad me'yorini bajarishdi.

Turnikda tortilish bo'yicha kirish vaqtida o'rtacha 16 martadan tortilgan bo'lsa, shozirgi kunda 22,9 martaga, ya'ni 43,12 foizga oshdi.

Turnikda osilgan sholda oyoq bilan 90^0 burchak shosil qilib turish bo'yicha dastlabki sholatda 15,7 soniya osilib turgan bo'lsa, bir yil ichida 59,23 foizga oshdi. CHunki, kuch sifatining maksimal namoyon bo'lishida natijaga rushiy shozirlik ko'rish, iroda shal qiluvchi ashamiyat kasb etadi.

Asab-mushak birliklari maksimal miqdorning ishchi sholatini ta'minlash uchun chegaraviy yoki chegara oldi darajasidagi og'irliklar zarur. Kuchni rivojlantirish uchun qulay morfologik shamda funksional sharoit o'g'il bolalarda dinamik kuch mashqlariga yuqori sezgirlik 2 davrdan iborat: 9,10-12 yoshgacha va 14-17 yoshgacha.

30 m ga yugurish bo'yicha 20,68 foizga natija yaxshilandi. 10 m x 3 m ga yugurish bo'yicha kollejga kunida 6,79 soniya vaqt ko'rsatgan bo'lsa, shozirgi kunda 5,73 soniya natija ko'rsatib, 15,61 foizga oshirdi.

13-14 yoshli o'smirlarda yugurish tezligi va tana uzunligi orasida chambarchas aloqa kuzatiladi: baland bo'yli o'smirlar past bo'yli tengdoshlari oldida shubshasiz ustunlikka ega.

1-jadval

Navoiy olimpiya zashiralari kollejida o'quvchilarni dastlabki
va bir yildan keyingi UJT ma'lumotlarni qo'llash.

№	F.I.O	Tug'ilgan sanasi	Sport darajasi		Turnikda tortilish (marta)		Turnikda osilgan sholda 90 ⁰ burchak shosil qilish		30 m ga yugurish		Maksimal yugurish (10 x 3 m)		1000 metrga yugurish	
			Kirgan vaqt	SHozir gi kunda	Kirgan vaqt	SHozir gi	Kirgan vaqt	SHozir gi	Kirgan vaqt	SHozir gi kunda	Kirgan vaqt	SHozir gi kunda	Kirgan vaqt	SHozir gi kunda
1.	Xaitov Nodir	1991	1 raz	KMS	14	25	14 s	30 s	4,6 s	3,6 s	6,90 s	6,30 s	4,0 s	3,67 s
2.	Boymuxamedov SH.	1991	1 raz	KMS	18	27	16 s	27 s	4,7 s	3,7 s	6,99 s	6,29 s	3,59 s	3,13 s
3.	Begaboyev Oybek	1991	1 raz	KMS	15	20	20 s	29 s	4,7 s	3,4 s	6,99 s	5,80 s	4,0 s	3,40 s
4.	Ergashov Xasan	1991	1 raz	KMS	20	28	20 s	33 s	4,5 s	3,3 s	6,70 s	5,70 s	3,38 s	3,20 s
5.	Eshnazarov Odil	1991	1 raz	KMS	17	21	17 s	27 s	4,6 s	3,5 s	6,8 s	6,2 s	3,57 s	3,04 s
6.	Abdukodirov Mirjaxongir	1991	1 raz	KMS	17	22	11 s	20 s	4,6 s	3,4 s	6,70 s	5,55 s	3,38 s	3,33 s
7.	Avlayev Furqat	1991	1 raz	KMS	19	26	17 s	25 s	4,7 s	3,5 s	6,8 s	5,6 s	3,57 s	3,32 s

8.	Raxmatillayev Farrux	1992	1 raz	KMS	14	23	14 s	19 s	4,6 s	4,0 s	6,70 s	5,30 s	3,38 s	3,00 s
9.	Umarov Ulug'bek	1992	1 raz	KMS	12	22	11 s	21 s	4,7 s	3,9 s	6,8 s	5,1 s	3,57 s	3,4 s
10 .	Nurmatov Akmal	1992	1 raz	KMS	17	21	7s	18s	4.6s	3.9s	6.70s	5.14s	3.38s	3.24s
11 .	Tangatarov Sanjar	1991	1 raz	KMS	16	20	18s	25s	4.7s	3.6s	6.8s	5.45s	3.57s	3.11s
12 .	SHeraliyev Axmat	1994	2 raz	1 raz	18	25	19s	28s	4.6s	3.8s	6.70s	5.90s	3.38s	3.02s
13 .	Xolmirzayev Javoxir	1994	2 raz	1 raz	16	22	16s	22s	4.7s	4.0s	6.8s	6.00s	3.57s	3.46s
14 .	SHomalikov SHoxnur	1994	2 raz	1 raz	11	19	20s	27s	4.7s	4.0s	6.8s	5.95s	4.0s	3.99s

1000 m ga yugurish natijani 0,29 soniyaga yaxshiladi, bu esa 8,07 foizni tashkil etdi.

Akademik litseyga kirish vaqtida 14 kishidan 9 tasi 3,57 soniya ko'pga yugurgan bo'lsa, bir yildan keyin 2 kishi 3,67 soniya ko'pga yugurdi xolos.

75% maksimal darajadagiga qaraganda yugurish tezlik bilan yurish davomiyligi bo'yicha bolalarda 13-14 yoshda eng katta o'sishi ko'rsatiladi.

10 x 3 m maksimal yugurish bo'yicha akademik litseyga kirishgacha 9 bola 6,73 dan yuqori yugurib sust natija ko'rsatgan bo'lsa, 5 ta sportchi o'quv me'yorini bajarishgan. SHozirgi kunda 1 sportchidan tashqari shammasi me'yorlarni to'liq bajarishda 84,38 foizi o'zining koordinatsion sifatlarini yaxshilab olishdi.

Sportchilarni musobaqa vaqtidagi faoliyati musobaqa faoliyati deb yuritiladi. Musobaqa faoliyati eng yuqori sport natijalarga erishishga qaratilgan ayrim sharakat, usul, kombinatsiyalardan iborat. Tayyorgarlikning tashlili, jismoniy, taktik, rushiy integral darajasi bilan ta'minlanadi. Sport musobaqalarida qatnashish uchun musobaqa faoliyati ko'rinishining shakli shisoblanadi. Sport bellashuvi vaqti cheklangan raqiblik shisoblanadi, bu jarayonda bellashayotganlarning qobiliyatlari ob'ektiv ravishda solishtiriladi.

Musobaqa faoliyatining vazifasi sharakat malakasini qanchalik takomillashganini boshqa kurashchilarning takomillashuvi darajasi bilan solishtirish.

Sportchilarni musobaqa vaqtidagi faoliyati musobaqa faoliyati deb yuritiladi. Musobaqa faoliyati eng yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan ayrim sharakat, usullardan iborat, tayyorgarlikning texnik, jismoniy, taktik, rushiy integral darajasi bilan ta'minlanadi. Sport musobaqalarida qatnashishi uchun musobaqa faoliyati ko'rinishining shakli shisoblanadi. Sport bellashuvi vaqti cheklangan raqiblik shisoblansa, bu jarayonda bellashayotganlarning qobiliyatlari ob'ektiv ravishda solishtiriladi.

Insonning shar qanday boshqa faoliyati kabi kurashchining musobaqa faoliyati sham vaqt birligi va ma'lum makon bilan belgilanadi. SHu sababli amaliyotda quyidagi faoliyat turlari farqlanadi.

1. Elementar sharakat ta'sirini bajarish (texnik-taktik).
2. Kurashchining jangdagi faoliyati.
3. Kurashchini faoliyatini musobaqa qismlaridagi faoliyati.
4. Kurashchini musobaqa faoliyati.
5. Kurashchining butun musobaqa davomidagi ?? faoliyati.

YUqoridagilardan ko'rinib turibdiki, kurashchilarning musobaqa faoliyati 5 guruhga bo'lingan.

Biz shu sababli 2 xil faoliyatini: elementar sharakat ta'sirini bajarish (texnik-taktik shamda kurashchining musobaqa faoliyatini tashlil qildik:

- YOnga yiqitish va boshqa uslublarni bajarish bo'yicha ikkita O'zbekiston birinchiligi, 2 ta turnirlar va chempionatlari musobaqa davomida 5 ta sportchi 2 martadan, 9 ta sportchi 1 martadan bajarishdi.

- CHapga va o'ngga ilib tashlash uslubini esa bitta sportchi 4 marta; uchta sportchi 3 martadan, to'qqizta sportchi 2 martadan, 8 ta sportchi 1 martadan bajarishgan bo'lsa, 9 sportchi umuman bajarisholmadi.

- qoqma uslubini olti sportchi 2 martadan; o'nta sportchi 1 martadan; 14 sportchi bu uslubga qo'llay olmagan.

- Aylantirib tashlash uslubini ikki sportchi 2 martadan ishlatgan bo'lsa, 9 ta sportchi 1 martadan; o'n to'qqiztasi bu uslubdan foydalanmagan.

- Son yordamida tashlash – 7 kishi 1 martadan, 29 shisobda bu usuldan foydalana olishmagan.

- Beldan oshirib tashlash uslubining bir sportchi qo'llagan, 6 tagacha 1 martadan; 23 sholda bu usuldan foydalanaolishmagan.

- YOnbosh uslubida 3 ta sportchi 3 martadan; beshta sportchi 2 martadan, 6 ta sportchi 1 martadan bajarishgan 15 ta sholatda bajaraolmagan.

Birinchi o'rinni egallagan sportchilar, bir musobaqada 6-8 tagacha uslub bajarishdi.

Ikkinchi o'rinni olganlar esa – 5 tadan kam uslub ishlatilmagan.

Uchinchi o'rindagilar 3 tadan 5 tasiga usul bajarishgan. Keyingi o'rindagilar esa 1-8 tagacha usul bajarishgan.

Umuman olganda, chapga va o'ngga ilib tashlash uslubi o'zining ko'rsatkichi bo'yicha 1-o'rinni; yonbosh – 2 o'rinni; yonga yiqitish – 3 o'rinda turadi.

2-jadval

Belbog'li kurashchilarning musobaqa faoliyati

№	F.I.O.	Tug'ilgan sanasi	Musobaqa nomi	Musobaqa o'tkazilgan vaqt	vazni	Musobaqalar soni		Bellashuvda ko'rsatilgan uslublar nomi							
						YUtuq lar soni	Egalla gan o'rni	usullar	YOnga vagitish	CHap a va	qoqma usuli	Aylanti rib	Son vordam	Beldan oshirib	YOnbo sh
1.	Xaitov Nodir	1991	Uzb.birin	05.07	55 kg	4	I	6	1	2	2	-	-	-	1
			Uzb.birin	04.07	55 kg	3	III	5	1	2	2	-	-	-	-
			Uzb.CChem.	04.07	60 kg	1	IX	2	-	2	-	-	-	-	-
2.	Boymuxamedov SH.	1991	Turnir	11.06	60 kg	4	III	6	-	2	-	-	-	1	3
			Uzb.birin	05.06	60 kg	5	I	8	1	3	-	-	-	1	3
			Uzb.birin	04.07	60 kg	5	I	7	2	2	-	-	-	1	2
			Uzb.chem.	04.07	60 kg	3	III	4	1	-	-	-	-	-	3
3.	Begaboyev Oybek	1991	Uzb.birin	05.07	q65 kg	1	YIII	2	-	-	-	1	1	-	-
			Uzb.birin	04.07	83 kg	2	III	3	-	-	-	2	1	-	-
4.	Ergashov Xasan	1991	Uzb.birin	05.07	65 kg	2	III	4	-	2	2	-	-	-	-
			Uzb.birin	04.07	65 kg	3	III	6	1	2	2	1	-	-	-
5.	Eshnazarov Odil	1991	Uzb.birin	05.07	60 kg	1	XY	1	-	1	-	-	-	-	-
			Uzb.birin	04.07	60kg	2	YII	3	-	2	1	-	-	-	-
6.	Abdukodirov Mirjaxongir	1991	Uzb.birin	05.07	q65 kg	1	XII	1	-	-	1	-	-	-	-
			Uzb.birin	04.07	77 kg	2	III	3	-	1	2	-	-	-	-

7.	Avlayev Furqat	1991	Uzb.birin Uzb.birin	05.07 04.07	60 kg 60kg	2 3	YIII III	4 6	2 2	1 1	1 1	- 1	- -	- -	- -
8.	Raxmatillayev Farrux	1992	Uzb.birin Uzb.birin	05.07 04.07	60 kg 55 kg	5 5	I I	6 7	1 1	3 4	1 1	1 1	- -	- -	- -
9.	Umarov Ulug'bek	1992	Uzb.birin Uzb.birin Uzb.CHem.	05.07 04.07 04.07	q65 kg 71 kg 73 kg	2 4 3	YI II III	 5 5	- - -	1 1 -	- - -	- 1 2	1 1 1	1 2 -	- 1 2
10 .	Nurmatov Akmal	1992	Turnir Uzb.birin Uzb.birin	11.06 05.06 04.07	66 kg 65 kg 65 kg	1 5 4	XII I II	2 7 5	2 1 1	- - -	- 2 1	- 1 1	- 1 -	- 1 -	- 2 2
11 .	Tangatarov Sanjar	1991	Uzb.birin Uzb.birin	05.07 04.07	50 kg 50 kg	1 1	YIII YIII	3 2	2 1	1 -	- -	- -	- -	- -	- 1
12 .	SHeraliyev Axmat	1994	Uzb.birin	04.07	42 kg	3	III	4	1	-	1	-	1	-	1
13 .	Xolmirzayev Javoxir	1994	Uzb.birin	04.07	46 kg	3	III	5	-	1	1	1	-	1	1
14 .	SHomalikov SHoxnur	1994	Uzb.birin	04.07	50 kg	4	I	8	3	1	1	-	-	1	2

X U L O S A L A R

1. Sportchining sport yutuqlariga tayyorligi jismoniy va ruhiy ish qobiliyatining bosqichiga erishish, zaruriy bilim va o'quv malakasini oshirish bilan izoshlanadi.
2. Tayyorgarlik strategiyasi, bilim tizimini shakllanishi, tuzilishi, sport rivojlanishini vosita va usullari, sportchining ko'p yillik tayyorgarlik tizimi bilan bog'liq.
3. Sport natijalari ko'p sonli usullar va sharakatlarning bir tizimiga birlashishidan, musobaqa faoliyatida sport turlarining texnikasi deb qaraladi.
4. Yakkakurashlarda (kurash, boks) yuklamalar shajmi odatda YUKTU ni va energota'minot xarakteriga bog'liq sholda ballarda basholanadi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Tadiqot davomida qo'llanilgan belbog'li kurashchilarni musobaqa faoliyatini o'ziga xos xususiyatlari, tahlili, belbog'li kurash turida jismoniy sifatlarini, texnika-taktik vosita va uslublarini musobaqa jarayonida tadbiq etishga qaratilgan.

2. Belbog'li kurashchilarni musobaqa faoliyatida 5 ta guruh faoliyati aniqlandi va ular musobaqa faoliyatini ilmiy asoslash imkonini beradi:

- Elementar sharakat ta'sirini bajarish (texnik-taktik);
- kurashchining jangdagi faoliyati;
- kurashchini faoliyatini musobaqa qismlaridagi faoliyati;
- kurashchini musobaqa faoliyati;
- kurashchining butun musobaqa davomidagi texnik–taktik, hujum va himoya faoliyati.

3. Belbog'li kurashda eng ko'p ishlatiladigan chapga va o'nga elib tashlasha uslubi, yonbosh va yonga yiqitish usullari ko'proq qo'llashni tavsiya etgan.

4. Mazkur dissertatsiya natijalari, ularni taxlili va qayd etilgan xulosalardan kurashchilarni tayyorlash amaliyotida foydalanish musobaqa faoliyatidagi texnik-taktik harakatlarni hujum, himoyaga o'tish va uni baholashga imkon yaratadi.

1. FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

2. Karimov I.A. "Yuksak ma'naviyat - yengilmas kuch". – T.: "Ma'naviyat", 2008.
3. Karimov I.A. "Yuksak ma'naviyat - yengilmas kuch". – T.: "Ma'naviyat", 2008.
4. Karimov I.A. "Bizning bosh maqsadimiz – jamiyatni demokratlash va yangilash, mamlakatni moderinizatsiya va islox etishdir". – T.: O'zbekiston, 2005, 76-b.
5. Karimov I.A. "Ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot pirovar maqsadimiz". 8-t, – T.: "O'zbekiston", 2000, 426-b.
6. Karimov I.A. Barkamol avlod orzusi. - T: «SHarq», 1999.
7. Karimov I.A. Vatan sajdagoh kabi muqaddasdir. - T: O'zbekiston, 1996.
8. Karimov I.A. Milliy istiqlol g'oyasi: asosiy tushuncha va tamoyillar. - T: "O'zbekiston ", 2000.-80b.
9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom avlod uchun" ordenini ta'sis qilish to'g'risidagi Farmoni. Turkiston.-1995.-6 mart.
10. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun (1992 yil 14 yanvar. "Xalq so'zi" gazetasi.
11. Karimov I.A. O'zbekistonning o'z istiqlol va taraqqiyot yo'li. T.: O'zbekiston. 1992. 78 b.
12. Karimov I.A. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. T.: O'zbekiston. 1992. 26 b.
13. Ayrapetyans L.R., Godik M.A. Sportivno'e igro', -T, "Ibn Sino" 1991, 156 st.
14. Ayrapetyans L.R Pedagogicheskuyu osnovo' planirovaniyeya i kontrolya sorevnovatelnoy i trenirovochnoy deyatelnosti v sportivno'x igrax: Avtoref diss.dokt.ped.nauk-M 1992,40 s.
15. Abdiyev A.N. «Borba organizatsiya vosstanovitelno trenirevochnogo protsessa na polesorevnovatelnom etape» Toshkent 1997 y. 33st

16. Keller V.S. Sorevnovatelnaya deyatelnost v sisteme sportivnoy podgotovki. V kn.: Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki. M.: SAAM. 1985. S.41-49.
17. Kerimov F.A. «Kurash tushaman» Toshkent 1990 y.254st.
18. Kerimov F.A. Primeneniye modelno'x xarakteristik sorevnovatelnoy deyatelnosti v upravlenii podgotovki borsov, V kn. «Nauchno-metodicheskoye obespecheniye vo'sokokvalifitsirovanno'x sportsmenov po itogam XXVI Olimpiyskix igr», T., 1996 g., s.33-36.
19. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi v usuliyati, T., 2001 y., 286 b.
20. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar, T., 2004 y., 47 b.
21. Kerimov N.A Skorostno – silovaya podgtovka dzyudoistov i borsov volnogo stilya (metodicheskiye rekomendatsii-T,1990).
22. Kerimov N.A. «Metodika programmirovaniya skorosti o silovoy podgotovki v sportivnoy borbe» Toshkent 1994 y.63st.
23. Kerimov F.A. kurash sport turi nazariyasi va uslubiyati – T. O'zDJTI, 2001y 230 bet.
24. Kerimov F.A., YUsupov N. «Kurash uchun harakatli o'yinlar» Toshkent 1993 y. 6 bet.
25. Novikov A.A. Nurshin J., Toymurodov N., SHokirjonov A. «O'zbekcha milliy kurash usullari» Toshkent 1999 y.46st.
26. Nurshin J.M., Salomov R.S.G Kerimov F.A. «O'zbekcha milliy kurash» Toshkent 1993 y.67st.
27. Nurullayev A.Q. «Buxorocha milliy kurashda texnik — taktik tayyorgarlikni kuch, tezkorlik sifatini takomillaytirish asosida oshirish» nomzodlik dissertatsiyasi, avtoreferat. Toshkent 1997 y.78st.

**Navoiy davlat pedagogika institutida 4-kurs A-2 guruh talabasi Safarov
Lochinning “Belbog’li kurashchilarning musobaqa faoliyati” mavzusida
bajargan bitiruv malakaviy ishiga**

T A Q R I Z

Mamlakatimiz Prezidenti I.A.Karimov ta’kidlagandek, Respublikamizda turli toifadagi aholini jismoniy rivojlantirish va jismoniy tarbiyalash Davlat siyosatining muhim vazifalaridan biri sanaladi.

Ayniqsa mamlakatimizda aholining sog’ligini va mustahkamlashga ilmiy asoslangan yondashuv hamda uni amalga oshirish usullarini yanada takomillashtirishga katta ahamiyat qaratilgan.

Zamonaviy sport kurashi texnik-taktik harakatlarning tez kechishi bilan tavsiflanadi. U sportchilardan vaqt tanqisligi sharoitlarida maksimal kuchlanishlarini taqoza etadi. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish davlat siyosati darajasiga ko’tarildi.

Har bir millatning o’z milliy sporti bo’lganidek, qadimdan o’zbek xalqining iftixori bo’lgan kurashlari mavjud bo’lib, ular «Buxorocha» va «Farg’onacha» deb nomlangan. Bugungi kunga kelib «Buxorocha usul: Kurash», «Farg’onacha usul: Belbog’li kurash» deb nom oldi.

Belbog’li kurashning tarixiga nazar soladigan bo’lsak: belbog’li kurash sharqona guzal urf-odatlar va qadriyatlarni asl shakl-shamoyilini o’zida mujassam etgan, 5000 yildan ortiqroq tarixga ega bo’lgan sport turlaridan hisoblanadi.

Mardlik, jasurlik, halollik, odillik, kamtarlik va tantilik singari ajoyib insoniy fazilatlarni shakllantiruvchi ushbu sport turi ayniqsa, Respublikamiz mustaqillikka erishgandan sung jadal sur’atlar bilan rivojlana boshladi.

Belbog’li kurash eng qadimiy sport turlaridan biri bo’lib, odamlar jismoniy tarbiya bilan shug’ullana boshlagandan buyon polvonlar maydonga tushib, belbog’ ushlab kuch sinashganlar. Bitiruv malakaviy ishi “Kirish”, 3 ta bob, “Xulosa” va foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati” kabi qismlardan iborat bo’lib, an’anaviy tartibda ishlab chiqilgan. Ishning “Kirish” qismida qo’yilayotgan muammoning dolzarbligi, ilmiy-nazariy hamda amaliy ahamiyati asoslab berilgan. Xulosalar olingan natijalarga asoslangan bo’lib, ishda belgilab olingan maqsad va vazifalar mohiyatini

ochib berishga yaqinlashgan. Mazkur ilmiy ish muhim ahamiyatga molik bo'lib, muallif dolzarb muammo ustida izlanish olib borgan. Bitiruv malakaviy ishi qo'yilgan talablarga to'liq javob beradi va uni himoyaga tavsiya etish mumkin.

Taqriz:

**Navoiy davlat pedagogika institutida 4-kurs A-2 guruh talabasi Safarov
Lochinning “Belbog’li kurashchilarning musobaqa faoliyati” mavzusida
bajargan bitiruv malakaviy ishiga ilmiy rahbarning**

XULOSASI

O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to’g’risida”gi, “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi Qonunlarda, “Kadrlar to’ylash milliy dasturi”da jismoniy tarbiya darslariga zarur tuzatishlar kiritish, ularning samaradorligini oshirish asosiy maqsad qilib qo’yilgan. O‘zbekiston Respublikasining 2000 yil 26 maydagi “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi Qonunida (yangi tahrir) jismoniy tarbiya bo’yicha majburiy darslar, darsdan tashqari mashg’ulotlar va test sinovlari barcha ta’lim muassasalarida o’quvchilarning fiziologik imkoniyatlariga mos ravishda o’tkazilishi ta’kidlangan. “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg’armasi faoliyatini tashkil etish to’g’risida”gi PF-3154-sonli Farmonda bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslangan zamonaviy tizimlari, shakl va uslublarini joriy etish, bolalar sporti bo’yicha ustozlar va pedagog kadrlarni mamlakatning yetakchi ilmiy hamda ta’lim markazlari va chet ellarda tayyorlash masalasini hal qilish ko’rsatilgan.

Respublika Olimpiya zahirolari kollejining o’quv dasturiga kiritilgan belbog’li kurash mashqlarini o’rgatishni ilmiy asoslash, 13-16 yoshdagi sportchlarning dasturdagi mezonlarni bajarishlari juda katta yordam beradi, aks holda kollejni bitirish oldidan ham belbog’li kurash talablarini bajara olmasligi mumkin.

Jismoniy tarbiyaning muhim muammolaridan biri harakat faoliyatiga o’rgatishni optimallashtirishdir. Respublika Olimpiya zahirolari kollejlari o’quvchilarining jismoniy tayyorgarlik va salomatlik darajasini belgilab beruvchi “Alpomish” hamda “Barchinoy” maxsus testlarining har bir bosqichining me’yoriy talablariga kiritilgan jismoniy tarbiya testlari bo’yicha, dasturda ko’zda tutilgan uloqtirish mashqlari uning amaliy ahamiyatidan dalolat beradi.

Bitiruv malakaviy ishi “Kirish”, 3 ta bob, “Xulosa” va foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati” kabi qismlardan iborat bo’lib, an’anaviy tartibda ishlab

chiqilgan. Ishning “Kirish” qismida qo’yilayotgan muammoning dolzarbligi, ilmiy-nazariy hamda amaliy ahamiyati asoslab berilgan.

I bob mavzu doirasiga oid ilmiy-uslubiy va o’quv adabiyotlarini atroflicha qiyosiy tahlil qilish asosida masalani o’rganilganlik darajasini ochib berishga bag’ishlangan. II bobda tadqiqotning o’tkazish uslublari va tashkiliy masalalar o’z ifodasini topgan. III bobda jismoniy tarbiya darslarida boshlang’ich sinf o’quvchilarning mashqlar yuklamasini me’yorlashning shakl va uslublarini takomillashtirishni tajribada isbotlash atroflicha muhokama etilgan.

Xulosalar olingan natijalarga asoslangan bo’lib, ishda belgilab olingan maqsad va vazifalar mohiyatini ochib berishga yaqinlashgan. Mazkur ilmiy ish muhim ahamiyatga molik bo’lib, muallif dolzarb muammo ustida izlanish olib borgan.

Bitiruv malakaviy ishi qo’yilgan talablarga to’liq javob beradi va uni himoyaga tavsiya etish mumkin.

Ilmiy rahbar:

Raxmonov F.P.

**Navoiy davlat pedagogika institutida 4-kurs A-2 guruh talabasi Safarov
Lochinning “Belbog’li kurashchilarning musobaqa faoliyati” mavzusida
bajargan bitiruv malakaviy ishiga
T A Q R I Z**

Musobaqalar – sportning zarur elementlaridan, uning talablari esa sport nazoratining yetakchi bo’limlaridan hisoblanadi. Musobaqa faoliyati nazariyasining asosiy muammosi, bu – musobaqa jarayonidagi sport natijalarining yuqoriligi va ularni o’rganish.

Sport musobaqalari va natijalari ko’p bosqichli tizimni yuzaga keltiradi. Musobaqaning turli toifalari mavjud: turli xil ichki birinchilik va chempionat musobaqalaridan tortib, to jahon chempionati va Olimpiya o’yinlarigacha. Hatto bitta toifadagi musobaqalarda oraliq natijalar (dastlabki va final yugurish, chempionatning alohida o’yinlari yakuni, uchrashuvlarda esa kiritilgan yoki o’tkazib yuborilgan to’plar va x.k.) aniq ajralib turadi.

Alabatta, biror musobaqada qatnashishdan maqsad – rejalashtirilgan sport ko’rsatkichiga, yutug’iga (omadga) erishish. Misol uchun g’alaba, rekord o’rnatish, sovrindorlar qatoridan joy olish, razryadli yoki oliy toifali me’yorlarni bajarish va boshqalarni rejalashtirish mumkin. Ba’zida natija va ko’rsatkichlardagi ma’lum farqlanish bilan durang yoki mag’lubiyat ham, agar bu yakuniy natija yuqori bosqichli bellashuvlarda maqsadga erishishda kifoya bo’lsa, yutuq hisoblanadi (masalan, finalga chiqish va shunga o’xshash).

Ko’pincha musobaqa ishtirokchisi alohida bitta sportchi emas, balki sport jamoasi sanaladi. Bu jamoa tarkibiga asosiy va zahiradagi sportchilar, murabbiylar (musobaqa faoliyatining rahbari sifatida), sport shifokori, ilmiy kompleks guruhlari mutaxassislari (sportchi va murabbiylarga musobaqalar jarayonida qaror qabul qilishlari uchun tezkor ma’lumotlar yetkazib beruvchi kishilar), shuningdek, musobaqalar paytida jamoa yutuqlarida ishtirok etuvchi, o’z xissasini qo’shuvchi jamoaning boshqa a’zolari ham kirishi mumkin. Yana musobaqalar paytida tez-tez boshqa insonlarning maqsadga intiluvchi faolligi ko’zga tashlanadi.

Bitiruv malakaviy ishi: Kirish qismidan, 3 ta bob, xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro’yxatidan iborat. Bitiruv malakaviy ishning kirish qismida qo’yilgan

muammoning dolzarbligi, ilmiy-nazariy hamda amaliy ahamiyati yetarli darajada asoslab berilgan.

Birinchi bobida mavzu doirasiga oid ilmiy-uslubiy va o'quv adabiyotlarini atroflicha qiyosiy tahlil qilish asosida masalani o'rganilganlik darajasini ochib berishga bag'ishlangan. Ikkinchi bobida tadqiqotni o'tkazish uslublari va tashkiliy masalalar o'z ifodasini topgan. Unda pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, matematik statistika uslublaridan keng va aniq foydalanilgan. Uchinchi bobida pedagogik tajribalar samaradorligi aniqlangan. Tajribada qo'llanilgan vositalar va usullarning samardorligi o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini tahlil qilingan.

Xulosalar olingan ma'lumotlarga asoslangan bo'lib, ishda belgilab olingan maqsad va vazifalar mohiyati ochib berilgan. Bitiruv malakaviy ishiga qo'yilgan talablar to'liq bajarilgan va u himoya etishga ruxsat etiladi.

Taqrizchi