

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI

AL – XORAZMIY NOMIDAGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

Qo`lyozma huquqida

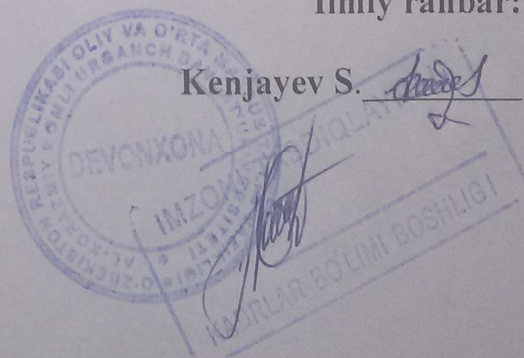
ERJANOV NADIRBEK AMANBAYEVICH
KURASHCHILARDA TEZKORLIK SIFATLARINI
TARBIYALASHDA HARAKATLI O'YINLARNI QO'LLASH
METODIKASI

5112000-Jismoniy madaniyat bakalavr darajasini olish uchun
yozilgan

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ilmiy rahbar:

Kenjayev S. 



Urganch – 2015

MUNDARIJA

Kirish.....	2
I.bob. Masalaning adabiy manbalar bo‘yicha xolati.....	5
1.1. Tezlik qobiliyati va uni rivojlantirish usullari.....	5
1.2. Tezkorlik harakatini sezish rivojlanishining usuliyati.....	7
1.3. Yakka harakat tezligi va harakat chastotasining rivojlanish usuliyati....	12
1.4. Tezlik qobiliyatlarining paydo bo‘lishida majmuaviy shakllarning rivojlanish usuliyati.....	26
II. bob. Tadqiqotning vazifalari, uslublari va tashkil etilishi.....	30
2.1. Tadqiqotning vazifalari.....	30
2.2. Tadqiqot ishining metodlari.....	30
2.3. Ilmiy adabiyotlar taxlili.....	30
III. bob. Tadqiqot natijalari va ularning tahlili	31
3.1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi.....	31
3.2. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati.....	33
3.3. Kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o‘yinlarni qo‘llash metodikasi.....	34
Xulosa va takliflar.....	46
Foydalanilgan adabiyotlar.....	47

Kirish

Mavzuning dolzarbligi. Ma'lumki, O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni va "Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi"da inson omiliga, ta'lim, tarbiyaviy jarayonning barcha soxalarini takomillashtirishga alohida e'tibor berilgan.

Murabbiyning o'quv-tarbiyaviy vazifasi eng muhimlardan biri hisoblanadi. U shug'ullanuvchilarni sport kurashining texnik-taktik harakatlariga o'rgatish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, har tomonlama rivojlangan insonni shakllantirish malakasidan iborat(3,4).

Murabbiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashda usuliy yondashishlarni tabaqalash, mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash, shug'ullanuvchilarning alohida xususiyatlariga qarab, tegishli vositalar hamda usullarni tanlashni bilishi zarur.

Murabbiy sportchilar tayyorgarligini maqsadli boshqarish uchun quyidagilarni bilishi lozim: sportchilar, shuningdek ular yashaydigan, mashg'ulot qiladigan va musobaqalashadigan muhit to'g'risida axborot to'plash hamda uni tahlil qilish; sportchilar tayyorgarligi strategiyasi to'g'risida qaror chiqarish; ularning tayyorgarlik rejalari va dasturlarini tuzish; sportchilar tayyorgarligi dasturi hamda rejasini amalda ro'yobga chiqarish; buning uchun tuzilgan dastur va rejalarning amalga oshirilishini nazorat qilish; zarur hollarda mashg'ulot jarayoniga o'zgartirishlar kiritish.

Kurashchilar tayyorgarligi dasturlari va rejalarning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi murabbiyning mashg'uloti, ish kuni, mikro-, mezo- va makrotsikllar davomida trenirovka jarayonini oqilona tuzishni amalga oshira olgandagina, shuningdek pedagogik, tibbiy-biologik va ruhiy vositalar hamda uslublardan iborat tiklanish tadbirlar to'g'ri foydalanilgan taqdirdagina mumkin bo'ladi.

Murabbiyning ko'p qirrali kasb faoliyati jarayonida ko'rsatib o'tilgan vazifalarning samarali amalga oshirilishi uning o'z kasbiga bo'lgan muhabbati va sadoqati, o'z mutaxassisligini mukammal darajada bilishi, pedagogik qobiliyatlar hamda yuksak shaxs sifatlari darajasi bilan aniqlanadi(6,7,9).

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Kurash bilan shug'ullanish uchun bolalarni tanlashda – boshqa ko'rsatkichlar bilan birgalikda, faqatgina umumiy va maxsus jismoniy rivojlanganlik, jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari yordamida aniqlash mumkin bo'lmagan musobaqa faoliyatiga qobiliyatlarini rivojlantirish va namoyon etishga sabab bo'luvchi shaxsiy sifat va xususiyatlarini aniqlash alohida ahamiyatga ega bo'lmoqda, kurashchilarda tezkorlikni tarbiyalashda harakatli o'yinlarning samarasi.

Iste'dodli yosh kurashchilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirishga yordam bera oladigan yangicha yondashuvlar, samarali vositalar va metodlarni ilmiy izlash zaruriyati yuzaga keladi.

Ushbu muammo to'g'risida fikr yuritib, ko'pchilik olimlar, mutaxassislar (26,45) kurashchilarni tarbiyalashda eng samarali vosita harakatli o'yinlar estafetalar hisoblanadi, degan xulosaga keladilar. Biroq ushbu yo'nalishda biron-bir ketma-ketlikka ega yoki nisbatan yakunlangan tadqiqotlarni topa olmadik, mavjud bir necha ishlar (27,44) qisqacha bayon etilgan yoki tavsiyalar xususiyatiga ega.

Ishning maqsadi. Trenirovka mashg'ulotlarida kurashchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalashda harakatli o'yinlardan foydalanish metodikasining yangi zamonaviy usullarini ishlab chiqib, mashg'ulotlar samaradorligini oshirishga yordam berishdir.

Tadqiqotning vazifalari:

Bitiruv malakaviy ishini olib borishda tezkorlik sifatini rivojlantirishni texnik va taktik tayyorgarlik bilan birga quyidagi o'ziga xos vazifalarni yechishni o'z oldimizga qo'ydik:

1. Kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash.
2. Tezkorlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni tanlab olish.
3. Kurashchilarni tezkorlik sifatini pedagogik nazorat qilish.

Tadqiqot obekti. Kurashchilarni trenirovka mashg'uloti jarayoni.

Tadqiqot predmeti. Kurashchilar trenirovka mashg'ulotlarida tezkorlik sifatleri hamda harakatli o'yinlaridan foydalanish samaradorligi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. Maxsus tadqiqotlar kurashchilarning jismoniy sifatlaridan biri tezkorlikni xarakterli o'yinlar orqali rivojlantirishni taxlil qilib kuzatuv olib borishga imkon berdi.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati. Kurash mashg'ulotlarini tashkil qilish va kurashchilar mashg'ulotlarini olib borishda tezkorlikni xarakterli o'yinlar orqali rivojlantirish, amaliyotda qo'llash va joriy etishdan iborat.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Masalani har tomonlama o'rganish asosida trenirovka mashg'ulotlarida tezkorlik sifatlarini ko'tarishning zaxira imkoniyatlari aniqlandi. Bu vazifani bajarishga yordam beruvchi yangi xarakterli o'yinlar tajriba sinovlarda asosli ekanliklarini isbotladilar.

Tadqiqotning farazi: Xarakterli o'yinlarni qo'llagan holda tezkorlik sifatlarini rivojlantirish, trenirovka mashg'ulotlarini samaradorligini ta'minlovchi maxsus vositalar va usullardan foydalanilganda ularni ancha muvaffaqiyatliroq shakllanishi taxmin qilingan edi.

BMI tuzilishi va xajmi: BMI kirish, uchta bob, xulosa va 48 nomdagi foydalanilgan adabiyotlardan iborat.

I.BOB. MASALANING ADABIY MANBALAR BO‘YICHA XOLATI

1.1 Tezlik qobiliyati va uni rivojlantirish usullari

Insonning harakat masalalarini jadal sur’atlarda bajara olish imkoniyatini ifodalash uchun bir necha yillar davomida «tezkorlik» atamasi ishlatilib kelingan. Harakat tezkorligining ko‘plab shakllari mavjudligini va ularning o‘ziga xosligini e’tiborga olib bu atamasi so‘nggi vaqtlarda «tezlik qobiliyati» tushunchasiga almashtirildi.

Tezlik qobiliyati – bu maksimal vaqt oralig‘idagi sharoitda harakatlarning bajarilishini ta’sdiqlovchi inson xususiyatlarining funksional majmuasi.

Tezlik qobiliyatining **elementar va majmuaviy** shakllari mavjud. Elementar shaklga tezlik qobiliyatlarining to‘rtta turi kiradi.

1. Berilgan xabarni tez sezish qobiliyati.
2. Yuqori tezlikdagi harakatni yakka lokal bajarish qobiliyati.
3. Harakatni tez boshlash qobiliyati (ba’zida amaliyotda keskin bajarish bilan ataladi).
4. Harakatni maksimal sur’atda bajarish qobiliyati.

Hozirgi vaqtdagi yig‘ilib qolgan bir qator ilmiy omillarning ko‘rsatishicha, bu qobiliyatlar ham murakkab tizimga ega.

Elementar tezlik harakati maksimal sur’ati tezlik qobiliyatining yagona shakli deyish mumkin emas. Bunga harakatning yuqori sur’at ko‘rsatkichlari orasidagi dastlabki holatning bajarilishini, yukning har xil og‘irligi va ortiqcha og‘irliksiz harakat amplitudasi o‘zgarishlaridagi aloqaning yo‘qligi kabi omillar guvohlik qiladi.

Maksimal sur’atning yuqori ko‘rsatkichlari qo‘llarni oyoqlarga nisbatan, o‘ngni chapga nisbatan, distalni proksimalga nisbatan kuzatiladi.

Tezlik paydo bo‘lishining elementar shakllari va boshqa qobiliyatlari yig‘indisidagi majmuaviy texnika malakasi bilan tasdiqlanishi tezlik layoqatini jadal murakkab aktlarda ko‘rinishi alohida sport turlariga xosdir.

Majmuaviy shakllarga taalluqli bo‘lgan holatlar:

◆ *startda maksimal imkoniyatlarcha bo‘lgan tezlikni olish qobiliyati.* (start tezlik qobiliyati) sprinterga yugurishdagi start tezligini oshirish, konkida yugurish va eshkak eshish sportida, futboldagi, sakrash, tennisdagi koptokni olish;

◆ *masofa tezligida yuqori darajalarga erishish qobiliyati* (masofa tezlik qobiliyati) yugurishda, suzishda.

◆ *bir harakatdan boshqasiga tez o‘tishi qobiliyati.*

Tezlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari:

1. Asab jarayonining harakatchanligi, ya’ni asab markazining hayajonlanish holatidan tormozlanish holatidagi o‘tish tezligi.

2. Turli mushak to‘qimalari egiluvchanligi va cho‘ziluvchanligining o‘zaro munosabati.

3. Ichki va o‘rta mushaklarning muvofiqlash samaradorligi.

4. Harakat texnikasining mukammaligi.

5. Iroda fazilatlarini, kuchlarini, muvofiqlash qobiliyatlari, egiluvchanligini rivojlantirish darajasi.

6. Mushaklardagi ATFning miqdori, uning resintezi va parchalanish tezligi (tiklanish).

Tezlik qobiliyatlarining hosil bo‘lishi tashqi muhitdagi haroratga ham bog‘liq. Harakatning maksimal tezligi +20-22^o haroratda kuzatiladi va +16da^o 6-9% ga tushib ketadi, shuning uchun inson tezlik qobiliyatlari o‘ziga xos xususiyatlarga ega.

Uncha baland bo‘lmagan tezlik masofasida yaxshi start tezkorligini egallagan holda, bir harakatni boshqasiga nisbatan sekin bajarish yoki buning aksi bo‘lishi mumkin. Bu bilimlarni o‘rganish amaliyot uchun foydalidir. Basketbolchilar, futbolchilar, tennischilar uchun start tezligi muhim bo‘lgan mashqlar tanlanadi. Asosiy diqqatni masofa bo‘ylab yugurishga emas, balki turli holatlarda start tezligining harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirishga qaratiladi.

Tezlik qobiliyatlarining alohida shakllari o‘rtasidagi nisbiy erkinlik harakat vazifalari yuqori tezlikka xatosiz erisha olmasligini ko‘rsatadi.

Tezlik qobiliyatining to'g'ridan-to'g'ri ko'chish harakatlari muvofiqlash – o'xshashligida kuzatiladi.

Mashg'ulotlardagi oyoqlarni bukish tezligi yadro uloqtirishda, sprintercha yugurishda, joyidan turib sakrashda yaxshi natijalarni egallashda muhim ahamiyatga ega, lekin suzishda, boksda bu harakat ahamiyatsiz.

Tezlik qobiliyatining turli muvofiqlash harakatlardagi ko'chishi jismonan zaif tayyorlangan sportchilarda kuzatiladi.

1.2. Tezkorlik harakatini sezish rivojlanishining uslubiyati

Harakatni sezish tezligi oddiy va murakkab bo'ladi.

Oddiy sezish – avvaldan ma'lum bo'lgan harakatni bajarish uchun kutilmagan xabar. Masalan kutilgan xabar bo'yicha, yugurishga start berish, tez o'tish, ko'krakdan yoki boshdan oshirib to'p tashlash. Sezishning qolgan turi hammasi murakkabdir.

Sezish harakatining 3 ta bosqichi bor:

1. **Sensorlik** – xabar berilgan vaqtdan boshlab mushak faolligining birinchi belgilarigacha.

2. **Premotorlik** – harakat boshlangunga qadar mushakning elektr faolligining paydo bo'lishi. Bu bosqich barqarorlashgan va 25-60 m/s ni tashkil qiladi.

3. **Motorli** - harakat boshlanishidan to tugaguncha davom etadi. Sensor va premotorli bosqich yashirin ta'sirning tarkibiy qismlarini hosil qiladi, motorlisi esa harakatni tashkil qiladi.

Oddiy harakat sezgisining butunlay qisqarish vaqti mashg'ulot paytida motorli tarkibiy qismlar hisobiga sodir bo'ladi. Pertseptiv va harakatli jarayonlar mustaqil hisoblanadi, lekin latent tarkibiy qismlarining harakatlarida farqlar ko'p.

Latent vaqt sezish fiziologik tassavurlarga ko'ra besh qismdan iborat.

1. Retseptordagi hayajon qo'zg'atuvchidan sezuvchi a'zolar orqali, ya'ni ko'z, quloq, sezgi hissi, vestibulyar asboblardan orqali qabul qilinadi.

2. Hayajonning markazga intilma asablaridan MATga uzatilishi.

3. Hayajonning asab tarmoqlari bo'yicha o'tishi va elektr xabarining shakllanishi.

4. Hayajonning MAT dan mushaklarga uzatilishi.

5. Mushaklarning qo'zg'alishi va unda mexanik harakatning paydo bo'lishi.

Retseptorda hayajonning paydo bo'lishiga sarf qilinadigan vaqt qo'zg'atuvchining jismoniy tabiatiga va qabul qiluvchi retseptorning xususiyatlariga bog'liq.

Qo'zg'atuvchining ko'rish retsepsiyasidagi tovush va hislarni qabul qilish vaqti ancha qisqardi, shuningdek, asab impulslaridagi yorug'lik energiyalarini hosil qiluvchi fotokiyomviy jarayon oxirgi holatlarda sezilarli vaqtni egalladi.

Hayajonning markazga intilma asabdan MATga uzatilish vaqti asab jarayonining harakatiga bog'liq. Bu omillar ko'p darajada mashqlar ta'sirida o'zgaradi. Qo'zg'alish vaqtida asab tolalarining uzunligi uning qalinligiga bog'liq. Asab impulslarining tezligi 50-120 *m/s* ga teng. Aniqlanishicha, mashg'ulotlar natijasi yoshga bog'liq emas va sportchi g'oliblik cho'qqisini 9-10 yoshdan 25-28 yoshgacha egallashi mumkin.

Latent va motorli tarkibiy qismlarning o'zaro munosabatlari vaqtning umumiy natijasidagi tavsif sezgilariga, yoshga, sport turiga, sportchi mutaxassisligiga, organizmning charchash jarayoniga bog'liq.

Oddiy sezish tezligining ko'rinarli yaxshilanishi murakkab vazifa, chunki gap o'nlab, ba'zida yuzlab sekundlarni yutish haqida ketmoqda.

Latent tarkibiy qismlarning umumiy vaqtiga 20-25%, motorliga 75-80% ketadi. Masalan, oliy malakali sprinterlarning startyor otilgandagi umumiy vaqti 0,30-0,40s, bunda latent davri 0,06-0,10 *s*, motor – 0,24-0,30. Element startining amalga oshishi tufayli springdagi umumiy natija 0,05-0,08 *s* ga yaxshilandi.

Oddiy sezgida tezlikning yuqori ko'chishi kuzatiladi: birdan berilgan xabarga sportchining biror organi tez javob beradi va gavdaning shu qismi boshqa qismlarga nisbatan tez qabul qiluvchi hisoblanadi. Masalan: xabarni qo'li bilan tez sezgan sportchi oyog'i bilan ham tez qabul qiladi. Sportchining e'tibori ko'proq,

xabar qabul qilishga (sezishning sensor turi) yoki bo‘ladigan harakatga (sezishning motorli turi) qaratiladi, bu esa oddiy sezish vaqtiga bog‘liq.

Sezish tezligining oshishi mushaklarni ham qo‘zg‘atadi, shuning uchun past startga yana ham undash taklif qilinadi. Tezlik sezgisi kutilayotgan xabarga bog‘liq. Boshlovchi va ijro etuvchi jamoa o‘rtasidagi eng qulay vaqt 1,5 s.

Sprintercha yuguruvchining «diqqat» buyrug‘i bilan pistoletdan otilgan o‘q o‘rtasidagi vaqtda nafas ushlab turish start sezishini kamaytiradi. 25-30 daqiqali badan qizdirishdan keyin esa sezish vaqti qisqaradi. Agar bir nechta start bajarilsa (1,5-2 daq. Interval bilan), 7-8 urinishda vaqtning yaxshilanishi kuza-tiladi.

Oddiy sezish tezlikni kuchaytirish uchun bir qancha mashqlarni taklif qiladi va bu mashqlarni bajarishda oldindan ko‘nikkan xabarida harakatlantiradi. (tovushli, ko‘z bilan ko‘rilgan, his etilgan.)

Masalan: trener buyrug‘i bilan past startda yugurish;

◆ aylana bo‘ylab yurganda, trenerning kutilmagan tez qisqa xabaridan keyingi (kaftiga urish, xushtak chalish) bajariladigan (yuqoriga sakrash, yonga sakrash, o‘tirish, harakat yo‘nalishini 180⁰ yoki 360⁰ ga o‘zgartirish) harakatlar;

◆ trenerning xabari bilan ko‘ptokni tashlash (ko‘krakdan yoki boshdan oshirib).

«Tezlikni sezish» mashqlari ancha yengil sharoitlarda, ya’ni musobaqaga vaqt juda oz qolganda bajariladi.

Masalan; harakatni sezish tezligini rivojlantirish uchun sprintli startda mashqlar boshlanishidagi turli holatlarni, ya’ni start berilishida, o‘tirganda, tizzalab o‘tirganda, orqa bilan yotganda qo‘llash mumkin. Bu mashqlarning bajarilishi tovushlarga bog‘liq bo‘lgan holatlardagina, ya’ni baland xabarlardan (otish, xushtak chalish) tortib to sekin xabarlargacha (barmoqlarni shiqqillatish) ishlatiladi.

Tezlikka ta’sirning keng tarqalgan yo‘llaridan biri takrorlash usuli bo‘lib, kutilmagan xabarda mashqlarning ko‘p marta bajarilishini nazorat qiladi. Bu usulda sensorli va motorli sezgilarning bosqichini yaxshilanishiga yordam beradi. Mashg‘ulotlarda endi boshlovchilar uchun ijobiy natijalarni beradi, lekin tezlik

sezgilarida keyingi qo‘llanilishida mustahkamlanib, yaxshilanishi qiyinchilik bilan o‘tadi.

Oddiy sezgining o‘ta mustahkamlanib ketishidan saqlanish uchun mashg‘ulotlarda, asosan, maktab yoshidagi bolalarda, o‘yin usullari qo‘llaniladi. Bu usulda vazifani bajarishdagi sharoitning doimiyliigi yoki o‘zgarib qolishi, sheriklarning bir-biriga o‘zaro munosabati yoki qarshi harakatlari hisobga olinadi. Bunday holatlardagi mashqlar kutilmagan xabarga tez ta’sir qiluvchi harakat elementlari bo‘lgan sport o‘yinlarida qo‘llanadi.

Sensor usul bu tezlikni sezish va qobiliyat orasidagi uncha katta bo‘lmagan vaqt oralig‘ini (o‘nlab, yuzlab sekundlar) farqlashga asoslangan. Bu usul tezlikni sezish va boshqarish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, harakatlantiruvchi ta’sir-ning sensor tarkibiy qismlarini yaxshilaydi. Bu usul sensor tarkibiy qismlarning harakat ta’sirini yaxshilashga asoslangan. Masalan, uch bosqichni ko‘rib chiqamiz: *birinchi bosqichda* o‘quvchi habarni eshitib, maksimal tezlikda harakatni bajaradi. Har bir urinishdan keyin o‘qituvchi belgilagan vaqtni aytib turadi. *Ikkinchi bosqichda* ham harakatlar shunday yuqori tezlikda bajariladi lekin o‘qituvchi o‘quvchidan qaysi vaqtda harakatni bajarganini so‘raydi. Javobni eshitib, o‘zi aniq dalillar aso-sida belgilagan vaqtni ko‘rsatadi. *Uchinchi bosqichda* o‘qituvchi o‘quvchiga avval o‘zi o‘rgangan tezlikni sezishni vazifa qilib topshiradi.

Murakkab ta’sir quyidagilarga bo‘linadi:

- ◆ harakatlanayotgan ob’ektga ta’sir;
- ◆ tanlash ta’siri.

Ta’sirning bu turlari ko‘proq o‘yinlarda va yakka kurashlarda uchraydi. *Tezlikni sezish harakat qilayotgan ob’ektga nisbatan* 0,18-1,00 s ni tashkil qiladi. Latent bosqichi bu ta’sirda oddiyga nisbatan ko‘proq, ya’ni 300 m/s ga etishi mumkin.

Sezgining yashirin davri harakat qilayotgan jismga nisbatan to‘rt elementdan tuziladi.

1. Odam harakatlanayotgan jismni ko‘rishi kerak (to‘pni, o‘yinchini);

2. Harakat tezligi yoʻnalishini baholash kerak;
3. Harakat rejasini tanlash;
4. Amalga oshirish.

Vaqtning asosiy qismi (80%) koʻz bilan kuzatishga ketadi, yaʼni katta tezlik bilan harakatlanayotgan jismni kuzatadi.

Koʻrish qobiliyatini mashq qildirish, mashgʻulotlarga alohida eʼtibor berish, shuningdek, harakat qilayotgan obʼektning mashqlarda ishlatish kerak.

Ularni boshqarishda:

- ◆ obʼektning tezlik harakatini asta-sekin koʻpaytirib borish kerak;
- ◆ obʼekt bilan shugʻullanuvchilar oʻrtasidagi masofani qisqartirib borish kerak;
- ◆ harakatlanayotgan obʼekt oʻlchovini kichraytirish kerak.

Bu qobiliyatlarni rivojlantirish usullaridan biri bas-ketbol, futbol, qoʻl toʻpi kabi sport turlaridagi koptoklardir, yaʼni odatdagiga koʻra kichkinaroq koptoklar ishlatiladi.

Vaqt taʼsirini qisqartirishda sportchi tomonidan otilgan futbol koptogi yoki shaybaning harakatlanish yoʻnalishini oldindan bila olish qobiliyati muhim rol oʻynaydi. Zamonaviy xokkey turida shaybaning uchish tezligi 50 m/s. Demak, darvozabon 10 m oraliqdan otilgan shaybani tutishga ulgura olmaydi. Lekin harakatlanish yoʻnalishini oldindan bilish qobiliyati boʻlgani uchun darvozabon undan ham yaqin masofadagi shaybani tutib oladi.

Tanlash taʼsiri sherikning, raqibning yoki atrof muhitning oʻzgarishiga mos ravishda qator imkoniyatlardan kerakli harakat javobini tanlash bilan bogʻliq. Tanlash taʼsiri taʼsirning juda murakkab turidir. Bu yerda vaqtni sezish uzoq mashgʻulotlar mobaynida toʻplangan taktik xodisalarni va texnik usullarni ajrata olishga bogʻliq.

Ular quyidagilarga boʻlinadi.

1. *Harakatning javob xususiyati va uning bajarilish shartlarini asta-sekin murakkablashtirish.* Masalan, dastlab sportchini oldindan oʻzi bilgan sanchish yoki urishdan himoya qilishga oʻrgatiladi (himoyalalanuvchi hujumning qachon va qaysi

tomonga qaratilishini bilmaydi), keyin o'quvchiga ikkita yoki uchta hujumdan bittasiga javob berish taklif qilinadi. Bora-bora u haqiqiy kurashga aylantirib yuboradi.

2. *Raqib harakatini olindan bilish qobiliyatini rivojlantirish*, ya'ni faqat raqibning o'ziga e'tibor berish emas, balki ko'zga tashlanmaydigan, tayyor bo'lmagan harakatlari va ko'rinishiga (qomatiga, mimikasiga, hayajonlanishiga) ham qarash kerak. Masalan; ko'pchilik bokschilar raqibining fintini uning zarbalaridan, oyoqlarining boshlang'ich holatidan, yuz va ko'zlaridan, oyoqlari harakatidan, gavda burilishidan, qo'llarining holatidan bilib oladilar.

1.3. Yakka harakat tezligi va harakat chastotasining rivojlanish usuliyati

Yakka harakat tezligi yuqori tezlikda alohida harakat amallarini bajara olish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Masalan: nayza otishda, voleybol to'pini urishda, qilichbozlikdagi sanchishda qo'lning harakati, futbol to'pini tepishda oyoqlarning harakati.

Qo'shimcha tashqi qarshilik bo'lmaganda, yakka harakatlarning eng katta tezligiga erishiladi. Bunga mushaklarning portlash qobiliyati misol bo'la oladi. Bu holatlarda yakka harakat tezligini kuch qobiliyatlari rivojlanishi bilan birgalikda olib borish maqsadga muvofiq bo'lar edi. Shu maqsadda kuch mashqlari keng qo'llaniladi. Masalan: turli og'irlikdagi kamarlar va jiletlar ishlatish, yugurish yoki sakrash mashqlarida og'irlashtirilgan oyoq kiyimlarni ishlatish, qo'l bilan harakat o'yinlarida qo'rg'oshin solingan manjetlardan foydalanish, boksyor urishlarida og'irlashtirilgan qo'lqoplardan foydalanish, yengil atletikada og'iroq snaryadlardan foydalanish.

Bu qurollar faqat yuksiz mashqlarda texnika malakasini o'zlashtirib olingandan keyingina qo'llanadi. Qo'shimcha yukning ko'pligi harakat texnik kontrast (variantli) usul tezlik imkoniyatlarini oshirishda foydalidir. Uning mazmuni tezlik mashqlarini bajarishda qiyin sharoitdan yengil sharoitga almashib turishidan iborat. Masalan: 5 kg dan 10 kg gacha bo'lgan ichi to'ldirilgan

koptoklarni urib mashq bajarish boksdagi urish tezligining oshishiga ijobiy ta'sir qiladi.

Bokschining harakat tezligini rivojlantirish uchun gantellardan foydalanish usuli tajribalarda tasdiqlandi. Gantellar bilan zarbalar imitatsiya qilinadi: to'g'ri zarba (vazn 4 kg gacha) 5-6 marta, pastdan yonga (vazn 1,5-2 kg) 5-6 marta ikkala qo'l bilan xuddi shunday himoya; chapga va o'nga yon berish va sho'ng'ish, orqaga bukilish (vazn 4 kg gacha) har tomonlama 5-6 marta. Xuddi shu mashqlar og'irliksiz takrorlanadi. Harakatni birdan boshlash va darhol tugatish uchun mashqlar boshida mushaklarni erkin qo'yishni bilish kerak.

Yugurishda, suzishda, eshkak eshishda, velosiped sportida tezlik qobiliyatlarining boshqa – harakatning yuqori sur'ati katta rol o'ynaydi, ya'ni, harakatni vaqt birligidagi yuqori sur'ati. Masalan: yurish sur'ati 1 daqiqada 120-140 qadam, eshkak yeshishda 1 daqiqada 30-40 ta eshish, sprintercha yugurishda 1 sekundda 4,9-5,0 qadam.

Shunga e'tibor berish kerakki, «sur'at» so'zi bilan «tezlik» so'zi bir xil ma'noni bildirgani bilan ular o'xshash emas. Masalan: qo'lni turli balandlikka ko'tarib, pastga bir xil sur'atda tushiriladi lekin, qo'lning tushish tezligi har xil bo'ladi. Yugurish tezligi bir xil chastotada, lekin har xil qadam uzunligida turlicha bo'ladi. Ko'rinib turibdiki, yugurish tezligi uzunlikka, qadamlar esa chastotaga bog'liq.

Sprintercha yugurish natijalari va sur'at ko'rsatkichlari orasidagi turli masofa uchastkalarida aloqalar mavjud. Harakat sur'ati va yugurish natijalari orasidagi 1-1,5 m masofa uchastkasidagi ishonchli aloqa yo'q bo'lib qoladi. Bu omilni shunday tushuntirish mumkin ya'ni, start tezligi texnikasi juda murakkab bo'lib, jahonning eng kuchli sportchilari orasida ham bu hatolar kuzatiladi.

Natija va sur'at orasidagi aloqalar kattaligi 35-50 va 51-65 m uchastkadagi sportchilar bilan emas, balki boshqa sportchilar guruhi bilan solishtirgan holda kuzatiladi. 86-100 m uchastkada bu aloqa kamayib ketadi. Sprintdagi natijalar malakasining oshishi, masofa uchastkasidagi namoyon bo'lgan harakat sur'atining yuqori ko'rsatkichlariga bog'liq.

Yuqori sur'atni ushlab turish uchun, odamlarning mushaklarni tez qisqartirish va bo'shashtirish qobiliyati (antagonistlar-mushak) muhim ahamiyatga ega.

Bu qobiliyatning rivojlantirish usuliy yo'li ortiqcha zo'riqishsiz katta chastotalarda takroran bajariladi. Bunday mashqlarning uzunligi harakat chastotasi saqlangan holda vaqtlar bilan aniqlanadi. Tezkorlikni yetishmasligi tufayli mushaklarning bo'shashishida zo'riqish paydo bo'ladi, ya'ni mushaklar bo'shashishga ulgurmasdan yana qaytadan qisqarish kerak. Natijada qisqarishda muvofiqlash va bo'shashishda antagonistik mushak guruhlarini buziladi. Bir guruh mushaklarning bo'shashishi, ikkinchisining qisqarishi jarohat olishga sabab bo'ladi.

Mushaklarni bo'shashtirish usulini rivojlantirishga *uch ta yo'l orqali erishiladi:*

1. Mushaklar harakatlarda qatnashmaganligi uchun zo'riqishining maksimal darajada kamayishi. Masalan: konkida yugurishda bu tezlik faqat orqa, bo'yin, qo'l va gavda mushaklariga tegishli bo'ladi.

2. Antogonistlar – mushak zo'riqishini yo'qotishda asosiy harakatga qarshi turgan qo'zg'alish tufayli uning amplitudasi kamayadi va tashqi kuchlari ko'payadi. (konkida yugurishda son mushaklari va tizzani bukuvchi mushaklar)

3. Maqsadga muvofiq ritmda mushaklarning zo'riqishdan bo'shashishga o'tib turishini ta'minlovchi harakat hodisasini o'rganish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik har bir sport turi uchun xos bo'lgan mashqlar yig'indisidan iborat bo'lib, u aynan sport turi bilan shug'illanganda mashq va musobaqa oldidan o'tkaziladi. Maxsus mashqlarni o'tkazishdan maqsad har bir sport turida bajariladigan mashqlar o'ziga xosligi bilan farqlanadi. Masalan, kurashda asosan qo'l va oyoqlarga maxsus mashqlar talab etiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil qilish oldidan umumiy jismoniy tayyorgarlik juda mukammal egallangan bo'lishi kerak. Maxsus jismoniy tayyorgarlik shundan iboratki, nafaqat epchillik yoki shunga o'xshash sifatlarni oshirib kolmay organizmni shikastlanishini oldini oladi.

Kurashchilarning musobaqa faoliyati hususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi.

Masalan, kurashda sherik bilan ishlash va sheriklani almashtirgan holda o'quv - mashg'ulotlari bajariladi va h.k. Mana shu kurash tutuushlar kurash mexanizmlarini shakllanishiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi, hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi (25,41).

Jismoniy tayyorgarlikning ko'rsatilgan barcha turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Mashg'ulot jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir- oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarining optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rishi tanlangan sport turini o'ziga xos talablariga javob bera oladigan jismoniy sifatni tarbiyalash jarayonidan iboratdir. (23).Ma'lumki sportning har bir turi, sportchining jismoniy sifatlariga maxsus talablar qo'yadi, xilma xil jismoniy sifatlar o'ziga xos uyg'unlashgan bo'lishi va namoyon etilishini talab qiladi.

Masalan, kurashchidan, avvalo chaqqonlik - kuchlilik sifatlarining maxsus nisbatda bo'lishi (ba'zan uni kuch-quvvat deb ataladi), shuningdek, mushak qisqarishining energetik resurslaridan anaerob holatda (kislrod yetishmagan holda) foydalanishga asoslangan chaqqonlik , chidam talab qilinadi. Turli jismoniy sifatlni o'ziga xos ravishda namoyon etish va uyg'unlashtirishga asoslangan ana shunday spetsifik qobiliyatlarni tarbiyalash sportchi maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rishi orqali erishiladi. Yosh sportchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik mahoratini shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishish nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport

amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez – tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg‘ulotlarda qo‘llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati, hamda ushbu ko‘rsatkichlarni shug‘ullanuvchilar organizmiga ta’sir etish darajasi (organizmni yuklamaga bo‘lgan aks javob - reaksiyasi) ob’ektiv ravishda bermasligidadir.

Shuning uchun ham o‘quv - mashg‘ulot jarayonida qo‘llanilayotgan jismoniy yuklama (jismoniy mashqlar)ning shug‘ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e’tiborga olinishi shu yuklamalarning maqsadga muvofiq rejalashtirish imkonini boradi. Kurashchining maxsus chidamkorligini samarali rivojlantirishda asosiy vositalardan biri ikki tomonlama o‘quv o‘yini jarayonidagi texnik-taktik maxoratlar hisoblanadi. Chidamkorlik deb, organizmning uzoq vaqt charchamasdan faoliyat ko‘rsatishi yoki biron bir harakatni yuqori darajada uzoq vaqt davom ettira olish qobiliyatiga aytiladi.

Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamlilik sifatiga bevosita bog‘liqligi isbotini talab qilmaydi. V.V.Bardin kuzatuvlariga qaraganda kurash bo‘yicha Jahon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari bellashuvida o‘z samarasini keskin susaytirgan (30).

Ushbu vaziyat ana shu kurashchilarning maxsus chidamkorligi yuqori darajada shakllanmaganligiga e’tiborni qaratadi.

Demak, bundan ko‘rinib turibdiki, texnik mahorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamkorlik sifati alohida o‘rin egallaydi. Ma’lumki, maxsus chidamlilik umumiy chidamlilik yaxshi rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan. V.G.Vadyushinning fikricha, maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun

kurashchi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida, hatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etilishi kerak bo'ladi (16,41).

Umumiy chidamkorlik o'rtacha shiddatda ko'p hajmli mashqlarni (uzoq masofaga chopish, eshkak eshish, so'zish, velosipedda yurish va h.k.) surunkasiga bajarish asosida shakllantiriladi.

N.G.Ozosin kurashchilarni jismoniy sifatlarini baholash uchun quyidagi test mashqlarini tavsiya etgan(12)

- baland startdan 1000 metrga yugurish;
- o'rindiqlardan sakrash(2x50 m);
- joydan turib yuqoriga sakrash;(charchaguncha)
- katta tezlikda (10s) 9-3-6-3-9 m

Tezkor-kuch va maxsus chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug'ullanish natijasida kurashchilarning texnik-taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarli darajada shakllanishi mumkinligini tadqiqot asosida isbot qilib berganlar. Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini, musobaqa faoliyat xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan. Kurashchi maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash maydonida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'siri kuchayadi. Masalan: og'irroq basketbol to'pini barmoqlarda yuqoriga otish va sherigiga uzatish, qabul qilish o'yin jarayonida yaxshi samarasini yaratadi. Kurashchining mashqlanganlik darajasi bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik - taktik tayyorgarligini oshiradi. Maxsus jismoniy tayyorgarligining hamma ko'rsatilgan turlari bir biri bilan uzviy bog'liq. Mashg'ulot jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha

baho bermaslik sport mahoratini oshirishda to‘sqinlik qiladi. Shuning uchun mashg‘ulot jarayonida ko‘rsatilgan maxsus jismoniy tayyorgarliklar turlarining eng qulay nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimo o‘lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi ularning alohida xususiyatlari mashg‘ulot jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog‘liq holda o‘zgarib turadi. Maxsus jismoniy kuch musobaqa harakatlariga mos bo‘lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan nomoyon bo‘ladi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis ortib borishi, ular o‘rtasidagi nisbat muntazam o‘zgarib turadi va yildan yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi mashg‘ulot yuklamasining umumiy hajmiga nisbatan ortib boradi va tegishli ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlik ulishi kamayadi.(4,6)

Kurashchilarning turli yosh davrlarida jismoniy tayyorgaligi

Shuni aytish mumkinki erta yoshda boshlangan mashg‘ulot jarayonini sportchi organizmini rivojlantirishga qaratish lozim, shuning uchun tayyorgarlik dasturlarida jismoniy rivojlanganlik xususiyatini aniqlaydigan kuch imkoniyatlar namunasi asosiy bo‘lishi zarur.

13-16 yoshda asosiy sifatlarning jadal rivojlantirish va bazaviy texnikaning yuzaga kelishi sodir bo‘ladi. Shuning uchun kurashchi tayyorgarligida kurash o‘rgatish uchun texnik taktik harakatlar, murakkab hujum harakatlari, texnik harakatlar turlari, harakatlar kombinatsiyali boglanishlarga asosiy e‘tibor berish kerak. Bu yoshdagi kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligida kelgusida ko‘proq rivojlantirish uchun alohida xususiyatlarni aniqlash lozim. Ushbu bosqichning yakunlovchi bosqichida kurashchilarni kuchli o‘yinchi va sur‘atli sportchi kabi toifalarga ajratish mumkin. 16 yoshdan boshlab musobaqa sifati oshib boradi. 18-19 yosh davrida o‘zining yuqori darajadagi qobiliyatini nomoyon etadi. Bunda sportchining musobaqa faoliyati birinchi o‘ringa chiqariladi. Ko‘p yillik mashg‘ulot jarayonida musobaqa faoliyati shartli ravishda to‘rtta bosqichda bo‘lishi maqsadga muvofiqdir (12,14)

10-12 yoshda dastlabki jismoniy tayyorgarlik.

13-14 yosh boshlang'ich sport ixtisoslashuvi.

15-17 yosh tanlangan sport turida, ya'ni kurashda chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar.

18 va katta yoshli kurashchilar takomillashuvi mashg'ulot bosqichi davomiyligi shug'ullanuvchilarning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq, shuning uchun bosqichlar o'rtasida chegara yo'q. Ushbu pog'ona tizimidagi model harakat xususiyatini aniqlashda bizningcha qaysi bosqichda mashg'ulot vositalaridan maqsadli foydalanish uchun tegishli tayyorgarlik darajasiga alohida e'tibor qaratish lozimligini belgilab olish juda muhimdir. Boshqacha qilib aytganda, mashg'ulot jarayonini oqilona tuzish mashg'ulot maqsadlari va vosita hamda uslublarni birlashtirishdan iborat. Ushbu usulni kurashchi tayyorgarligining diyagnostikalari haqida bilishlarini tahlilidan so'ng mashg'ulot jarayonini dasturlashda ham qo'llash mumkin. Bunda tayyorgarlik dasturlarida mazkur bosqichda pog'onalar bo'ysunish tartibining xususiyatlarini aniqlovchi maqsad bo'lib xizmat qiladi. Boshlang'ich jismoniy tayyorgarlik ushbu bosqichning asosiy vazifalari sog'liqni mustahkamlash va yosh kurashchilarni chiniqtirish kurash texnikasi asoslarini va boshqa jismoniy mashqlarni egallash har tomonlama tayyorgarlik asosida funksional tayyorgarlik darajasini oshirish hisoblanadi. Bundan tashqari mehnatsevarlikni va intizomni tarbiyalash sport bilan shug'ullanishga qiziqish uyg'otish ham shular jumlasidandir. Jismoniy tayyorgarlikning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida ya'ni 12-13 yoshlilarda usullarga o'rgatish paytida usullarni butunligicha ko'rsatmali usullardan ko'prok foydalanish lozim. Ushbu davrda tezkorlik va chaqqonlikni tarbiyalashga e'tibor berish lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik - taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun asos yaratadi.

Yosh mezonlari va jismoniy tayyorgarlik. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash yuqori darajada ko'p yillik tayyorgarlik tizimi samaradorligiga bog'liq. Unga sport maktablarida o'quv darslari asosida amalga oshiriladigan bolalar, o'smirlar, o'spirinlar hamda katta yoshdagi kurashchilarni o'qitish, tarbiyalash va mashg'ulot qildirishning oqilona tashkil etilgan jarayon sifatida ta'rif berish mumkin. Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi inson rivojlanishining yosh xususiyatlari

uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlari jismoniy sifatlarining rivojlantirish xususiyatlari harakat malakalari va malakalarini shakllantirishni hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amalga oshirish mumkin. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonini to'g'ri tuzish uchun kurashchilar o'zlarining yuqori natijalariga erishayotgan yosh chegaralari atrofiga bog'liq holda yo'l tutish lozim. Ushbu ko'rsatgichlarni misolga olgan holda ko'pgina mutaxassislar kurashchilar eng yuqori natija ko'rsatadigan yosh chegaralarni aniqlab chiqib, amaliyotga tadbiiq qilganlar. Kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi jarayonida, odatda uchta yosh chegaralariga ajratilgan.

Birinchi yosh chegaradagilar katta muvaffaqiyatlar (18-19 yosh).

Ikkinchi yosh chegaradagilar optimal imkoniyatlar (22-26 yosh) va yuqori natijalarni ushlab turish (26 - 30) yoshdagilar.

Murabbiylar yosh chegaralarini bilishi ko'p yillik mashg'ulot jarayonini yaxshi tizimlashtirishga imkon beradi. Biroq kurashchilarning yoshi ko'p yillik mashg'ulotning oqilona tizimini hisobga olish shart bo'lgan yagona omil emas. Kurashchining alohida jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun eng qo'lay davrlar, shuningdek texnik - taktik harakatlarni sifatli uzlashtirish qobiliyatini hisobga olish zarur. O'smirlilik chog'ida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qulay imkoniyatlar mavjud. Bunda oqilona va tizimli pedagogik ta'sir etishni ta'minlash zarur. Yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi pedagogik ta'sir yosh rivojlanishining u yoki bu pogonasida eng yaqqol kuzga tashlanadigan jismoniy sifatlarining to'larok namoyon bo'lishiga yordam beradi. (30,32)

Chuqurlashtirilgan mashg'ulot paytida jismoniy tayyorgarlik. Chuqurlashtirilgan jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari kuydagilardan iborat: Kurashchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, sog'ligini mustahkamlash, umumiy chidamliligini va tezkor kuch sifatlarini tarbiyalash, musobaqani kombinatsiyali usulda olib borish asoslarni egallash, maxsus chidamlilikni rivojlantirish, musobaqa natijasiga ega bo'lish. Mashg'ulotning asosiy uslublari, o'yin bir tekis o'zgaruvchan, takroriy bo'ladi. Mashg'ulot vositalari: sport o'yinlar, kroos yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, akrobatika mashqlari, kichik

ogirlik bilan mashqlar, musobaqa xususiyatidagi o'quv mashg'ulot bellashuvlari. Ko'pgina mutaxassislar tomonidan shu narsa isbotlanganki, chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida kurashchining har tomonlama mashg'uloti katta samara beradi. Kurash mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik tayyorgarligiga ko'p vaqt ajratish lozim, chunki kurashchi katta hajmda hujum harakatlarini o'zlashtirishi kerak. Ushbu davrda texnik harakatning to'g'ri biodinamikaviy tuzilmasiga o'rgatish kerak bo'ladi. Biroq texnik tayyorgarliklarda muvaffaqiyatga erishish ko'p hollarda kurashchining jismoniy sifatlari rivojlanganligining eng qulay nisbatlariga bog'liq. Ushbu davrda mashg'ulot jarayoniga harakatli va sport o'yinlar, shuningdek kurashda muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan maxsus mashqlarni kiritish hisobiga davom ettirish kerak. Mazkur davrda o'smir kurashchilarning tezkor kuch sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Bu bosqichda kurashchilarning egiluvchanligini tarbiyalashni davom ettirish lozim. Harakat ampletudasini oshirishga yordam beradigan cho'ziltirish mashqlari, egiluvchanlikni rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Mutaxassislarning fikricha, mashg'ulotning ushbu davrida chidamlilikni tarbiyalashga alohida e'tibor berish lozim. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash vositalariga kross yugurish, sport o'yinlar, suzish sport turlari kiradi. V.G.Vadyushin fikricha, sport mashqlarida chaqqonlikni tarbiyalash, ya'ni harakat malakalari va ko'nikmalarini egallash, vaziyat o'zgargan paytda harakat faoliyatini samarali qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga katta o'rin ajratilishi zarur. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion murakkab harakatlarni egallash hamda to'satdan o'zgaradigan vaziyat kurashchilarga muvofiq holda harakat faoliyatini qayta tashkil qilish qobiliyatlarini takomillashtirishni ko'zda tutadi. Kurashchining chaqqonligini tarbiyalashning asosiy vositalari – bu sport o'yinlar, akrobatika va gimnastika mashqlaridir.(35)

Mashg'ulotlardan tashqari organizmni ish bajarishini samarali tiklanishi uchun kurashchining kundalik faoliyatida mashg'ulot va dam olishning eng

qulay tartibiga erishishga qaratilgan massaj, basseynnda suzish bug‘li hammom (xaftasiga bir marta) vitaminlar va oqsillarga boy ovqatlanish tavsiya qilinadi.

Yosh kurashchilarni dastlabki xarakatlarga tayyorlash xususiyatlari

Adabiyotlar manbalari, pedagogik kuzatuvlar va yetakchi mutaxassislarning amaliy tajribalari BO‘SM boshlang‘ich tayyorlash guruhlariga bolalarni tanlash, yosh kurashchilarni keyingi bosqichma-bosqich tanlash va tayyorlash bo‘ljak jarayonga tayyorgarlik kabi muhim mas‘uliyatli vazifa hisoblanishini ko‘rsatadi.

Ko‘p yillik bosqichma-bosqich reja asosida tayyorlash davomida, yosh sportchilar individual layoqatlarini rivojlantirish, hayotiy muhim qobiliyatlarini ko‘p yillik tayyorgarlik keyingi davrlarida tanlashda muhim omil hisoblangan organizmning rezerv imkoniyatlarini maksimal namoyon etish uchun sharoit yaratish kerak.

Shunday qilib, tanlash va tayyorlashning o‘zaro bog‘liqligi shug‘ullanuvchilarni bosqichma-bosqich tanlashni va ularning jismoniy sifatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish, tanlagan sport turida texnik-taktik mahoratini egallash va takomillashtirishni ko‘zda tutadi (23).

Yosh kurashchilarni tayyorlash boshlang‘ich davri mazmuni maxsus ahamiyatga ega. Qator mutaxassislarning fikricha, (5) dastlabki tayyorlov davrida tayyorlash mazmuni bolalarning jismoniy rivojlanishlariga, tayanch harakatlanish apparati mustahkamlanishiga, jismoniy sifatleri tarbiyalanishiga (tezligi, koordinatsion qobiliyatlari, epchilligi va boshqalar), shu jumladan, kurash o‘yinida texnika asoslarini egallashda zarur bo‘lgan maxsus jismoniy sifatleri va qobiliyatlarini tarbiyalashga yordam beruvchi vositalardan foydalanishdan iborat bo‘lishi kerak.

Bola organizmi xususiyatlarini, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligi darajasini hisobga olib ko‘pchilik mualliflar (23) jismoniy, ba’zida esa texnik tayyorgarlik vositasi sifatida ham tayyorlash boshlang‘ich davrlarida harakatli o‘yinlardan foydalanishni tavsiya etadilar.

Qator mutaxassislari (23) tayyorgarlik boshlang‘ich masalalarini hal etish uchun jismoniy mashqlar bilan bir qatorda kurashga tayyorlash sifatida harakatli

o'yinlardan foydalanish zarur, deb hisoblaydilar. Chunki boshlang'ich va umumiy tayanch tayyorgarlik davrida ular jismoniy rivojlanishi masalalarini hal qilishga va jismoniy, psixologik sifatlarini tarbiyalashga hamda bolalarning harakatlanish usullarini kengaytirishga yordam beradi, bular texnik-taktik harakatlarni egallab olish uchun juda muhimdir. Biroq yosh kurashchilarni tanlash va tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanish samaraliligini o'rganishga bag'ishlangan maxsus ishlarni adabiyotlardan topa olmadik.

Birinchi bosqichning mantiqiy davomi hisoblangan umumiy tayanch tayyorgarligida nisbatan ancha murakkab masalalar hal etilishi kerak, mana shu sababli tayyorlash mazmuni muntazam murakkablashib boradi. Rivojlanayotgan organizm xususiyatlarini hisobga olib, shu jumladan, bola organizmi rivojlanishi senativ davrini hisobga olib tayyorgarlik vositalari kamaytirilib boriladi (22).

Yosh kurashchilarni tayyorlash mazmuniga tezligi, chaqqonligini hamda tezlik-kuchlilik sifatlarini rivojlantirish uchun soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha mini-gandbol va mini basketbol mashqlari, o'yin texnikasini va texnik harakatlarni egallab olishni osonlashtiruvchi maxsus sifatleri va qobiliyatlarini rivojlantirish uchun tayyorgarlik va yo'naltiruvchi mashqlari, o'quv hamda nazorat o'yinlar kiritiladi.

Qator mutaxassislar (23) mashg'ulotlarga mumkin bo'lgan gimnastik, akrobatik, yengil atletika mashqlarini, shug'ullanuvchilar yoshi va jismoniy qobiliyatlarini hisobga olish bilan so'zish mashqini kiritishni tavsiya etadilar. Ushbu davrda jismoniy tayyorgarlik musobaqalariga o'yin texnikasi, mini-kurashga (12 yoshli bolalar), kurashga (14-18 yoshli bolalar) va albatta, kurash maxsus mashg'ulotlari uchun bolalarni tanlash masalalariga katta e'tibor berish kerak. Boshlang'ich tayyorlash davrida, o'quv-mashq ishlarini qurish xususiyatlari vosita va metodlarini tanlashda universallik tamoyilidan foydalanish, har bir shug'ullanuvchining xususiyatlarini chuqur o'rganish hisoblanadi (15). Darslar dasturlari asosiy yo'nalishi- o'qitish, uni amalga oshirish jarayoni yosh kurashchilarni texnik uslublar keng turlariga muvafaqqiyatli o'qitish uchun shart-sharoitlar yaratish va ko'p yillik mashqlar jarayoni keyingi davrlarida maxsus

jismoniy tayyorgarligi yuksak darajasiga erishish uchun kerakli asoslar yaratish bilan bog'liq bo'ladi.

O'qitish har bir yildan so'ng yosh sportchilarni tayyorlashga kerakli tuzatishlar kiritiladi, shu jumladan, yillik davrida mashqlar komponentlarini hajmini taqsimlashga va mashg'ulotlar yo'nalganligiga tuzatishlar kiritiladi. Birinchi o'quv yiliga nisbatan ikkinchi o'quv yilida umumiy jismoniy tayyorgarligiga ajratiladigan vaqtni qisqartirish hisobiga taktik va integral tayyorgarligi soatlari soni oshirib boriladi. Tayyorlashning ikkinchi yili davomida o'rganilayotgan texnik uslublar hamda taktik harakatlar to'plamini kengaytirish masalasi ham hal etiladi.

Mualliflarning fikriga ko'ra, yil bo'yicha soatlarni bunday taqsimlash vosita va metodlarini to'g'ri tanlaganda, yosh kurashchilarni tayyorlashda, ularning yoshi va jismoniy qobiliyatlarini hisobga olib birinchi bosqichda qo'yilgan vazifalarni hal etishga imkon beradi. Ularning yoshi va jismoniy qobiliyatlarini hisobga olish tayyorlash strategiyasini shakllantirishda alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Boshlang'ich va umumiy tayanch tayyorgarligida har tomonlama tayyorlash, yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirib, ularning sport natijalarini o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini hisobga olish kerak (19). Shuning uchun yosh kurashchilarni tayyorlash birinchi va ikkinchi bosqichlarida foydalaniladigan vositalar tayyorlash uchinchi va to'rtinchi bosqichiga qaraganda, kamroq xosliklarga egaligi boshlang'ich tayyorlash davrining muhim xususiyatlari hisoblanadi. Shu bilan birga boshlang'ich davr uchun yosh kurashchilarga me'yoriy talablar faqat jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha ko'zda tutilgan. Faqatgina ancha keyingi bosqichlarida asosan, musobaqalashish faoliyati natijalari bo'yicha taktik harakatlarni baholashdan foydalaniladi.

Mazmunan turli xildagi yugurishlar, sakrashlar, uloqtirish va boshqa harakatlar tashkil etgan o'yinlar harakatli o'yinlar deb ataladi.

Bunday yondashishni to'g'riligiga shubha qilmay, ular pedagogik mazmundagi muammolarni va harakatli o'yinlar ahamiyatini hamda shunga mos – ularni turlarini o'rganishda to'la mosligini, ularga xos alohida xususiyatlari sababli

o'zini oqlamasligini ko'ramiz. Yuqorida aytib o'tilgan ishda, harakatli o'yinlarni turlarga ajratish tajribasiga urinib ko'rilgan, uni e'tiborga olmaslik aslo mumkin emas. Raqibi bilan to'qnashmay va u bilan kurashda ishtirok etmay o'yinchilar kurashlari belgisi bo'yicha jamoani (barcha o'yinchilarning birgalikda ishtirok etishi va navbat bilan ishtirok etishi bilan hamda olib boruvchi va olib boruvchisiz, jamoasiz) estafetalarni farq qilish taklif etiladi. Harakatli o'yinlarni ham, harakatlanish harakatlari bo'yicha o'xshatish (taqlid qilish harakatlari bilan), yugurib o'tish, to'siqlardan oshib o'tish, to'p, tayoqchalar va boshqa predmetlar bilan yo'l topish va shu kabilar hatto mustaqil joylarni topish o'yinlar, tayyorgarlik (sportga) o'yinlar turlariga ajratish taklif etiladi.

Boshqa, yanada zamonaviy, bevosita aynan harakatli o'yinlarga bag'ishlangan ishda, ular bizning fikrimizcha, ancha aniq ifodalanadi: «harakatli o'yinlarning o'ziga xos xususiyatlari o'yin mazmunida harakatlarning (turish, sakrash, uloqtirish, to'pni uzatish va ilib olish)yaqqol ifodalangan roli hisoblanadi. Mana shu harakatlanish jarayonlari, uning sugenetik (mavzusi, g'oyalari) asoslanadi, ular o'yin maqsadiga erishish yo'lida qo'yilgan turli to'siqlar va qiyinchiliklarni engib o'tishga yo'naltiriladi.

I.V.Bileeva va I.M.Korotkovlar (20) sport o'yinlar, harakatli o'yinlar va sport o'yinlar farqlarini ko'rsatadilar. Mualliflar harakatli o'yinlar individual (bir kishilik) va jamoani (guruhli) bo'lishi mumkinligini, bir-biridan shakli, mazmuni va metodik xususiyatlari bo'yicha farq qilishini belgilab ko'rsatadilar. Mualliflar harakatli o'yinlar «jismoniy tarbiya va o'yin metodi vositasi sifatida, jismoniy sifatlarni tarbiyalashga va takomillashtirishga yordam beradi», deb hisoblaydilar. L.V.Bileeva boshlab V.G.Yakovlev bilan, keyin esa I.M.Korotkov bilan ham mualliflikda, pedagogik turlarga ajratish davomida, ularning murakkablik darajasi, yoshi xususiyatlari, harakatlari asosiy turlari, o'yinda namoyon etiladigan jismoniy sifatlari va shu kabilar bilan farq qilishini taklif etadilar (17). Harakatli o'yinlarni turlarga ajratishga taalluqli turli konsepsiyalar bilan tanishishni yakunlab, ularni maqsadli vazifasi (o'quv, dam olish uchun, davolash maqsadi), yoshi xususiyatlari (maktab yoshi va kattalar uchun) bo'yicha jamoali, jamoasiz va jamoalilarga

o'tish, sport, ommaviy o'yinlarga o'tish guruhlariga ajratish mumkinligini ko'rsatuvchi I.M.Korotkovning ishini aytib o'tish kerak (7,17). Yuqorida ko'rib o'tilgan ishlar so'zsiz harakatli o'yinlarni turlarga ajratish tamoyillarini ishlab chiqishga yordam beruvchi foydali tomonlariga ega.

Biroq tabiiyki, jismoniy madaniyati ma'lum mansubligi hodisasi sifatida, o'ziga xos xususiyatlardan kelib chiquvchi ko'plab vaziyatlarni hisobga olishimizga to'g'ri keladi. Mavjud ijobiy, ilmiy tajribalar asosida, amaliy materiallar xususiyatlaridan kelib chiqib, ushbu satrlar mualliflari, ularni turlarga ajratishga yondashishni taklif etadi.

Harakatli o'yinlar jismoniy mashqlari birinchi navbatda asosiy harakatlar tarkibi bo'yicha turlarga ajratiladi. Keyingi bobda ularni mana shu mazmunda to'la solishtirib ko'rib chiqishni amalga oshirishni ko'zda tutadi. Bunga sabab, bu belgilari ularda muhim mazmunli va funksional ro'l o'ynaydi.

1.4. Tezlik qobiliyatlarining paydo bo'lishida majmuaviy shakllarning rivojlanish usuliyati

Yuqorida ko'rib chiqilgan harakat xodisalaridagi tezlik qobiliyatlari doimo birgalikda namoyon bo'lishadi. Ularning majmuaviy paydo bo'lishi harakat faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi.

Mavsumiy sprinter harakatlari bir necha bosqichlari bilan farqlanadi.

1. Harakatning boshlanishi (start) va start tezligi.
2. Tezlikni saqlash (uning nisbiy mustahkamlanishi).
3. Tezlikni pasaytirish.

Har bir bosqich sprinterdagi tezlik qobiliyatlarining bir marta ko'rinishidir: birinchisi – start tezlik qobiliyati, ikkinchisi – masofa tezlik qobiliyati, uchinchisi – sprinterning bardoshlilik. Masalan: kuchli sprinterlar 100 m ga yugurishda maksimal tezlikni yo'lning 40-50 m qismida egallashadi, 85 m da sekinlashib, keyin pasayib ketadi. Har bir bosqichning xissasi sport natijalarida quyidagicha bo'ladi: start – 3%, start tezligi – 30%, maksimal tezlik – 52%,

tezlikni pasayishi – 5% tezlik qobiliyatlarini oshirish darajasining rivojlantirishni ikkita usuliyati bor.

1. Tezlik qobiliyati namoyon bo‘lishini aniqlovchi alohida tarkibiy qismlarni taxminiy takomillashtirish.

2. Bir butun takomillashtirish, bunda ma’lum sport turi uchun tavsifli bo‘lgan alohida qobiliyatlarni bir butun harakat amallariga birlashtirish ko‘zda tutiladi.

Tezlik qobiliyati rivojlanishi majmuaviy shaklining namoyon bo‘lishi vositasi sifatida yuqori tezlikda bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. (odatda ularni tezlilik deb ataladi.)

Mashqlarning turli yo‘nalishlariga qaramasdan bu vosita majmuaviy tavsifga ega ya’ni, bir vaqtda tezlikning har xil turiga turlicha ta’sir o‘tkazadi. Tezlik mashqlarning texnikasi mashqlar bajarilishining yuqori tezlikda o‘tishini ta’minlash kerak. Mashqlarni shu darajada o‘zlashtirib olish kerakki, asosiy e’tiborni uning bajarilish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratish kerak. Mashqlar davomiyligi ta’sirida charchab qolib, bajarilish tezligini pasaytirib yubormasligi kerak. Mashqlarning davomiyligi tezlik qobiliyatlari majmuasini egallashga qaratilgan bo‘lib, sport turlaridagi (yakkakurashlarda, tezlilik-kuchlilik va murakkab muvofiqlashish sport turlarida) 5-10 sekund bo‘lishi mumkin.

Majmuaviy tezlik qobiliyatining rivojlanishida takrorlash usuli yetakchi hisoblanadi. Bu holatdagi asosiy tendensiyaning vazifasi mashg‘ulotlarda yuqori tezlikni oshirishga harakat qilishdir. Bu vazifaga usullarning hamma tarkiblari bo‘ysunadi (masofa uzunligi, mashq bajarilishini samaradorligi, dam olish oralig‘i, takrorlashlar soni va dam olish xususiyati). Masofa uzunligi (mashqlarning davomiyligi) shunday tanlanadiki, harakatlanish davomida uning tezligi (ishning samarasi) pasayib ketmasligi kerak. Bunda harakat yuqori tezlikda bajariladi va har urinishda yaxshi natijalarni ko‘rsatishga harakat qilinadi. Urinishlar orasidagi dam olish oralig‘i katta bo‘lishi kerak, shunda organizm o‘zini tiklab oladi va tezlik pasayib ketmaydi.

O'yin va musobaqa usullaridan foydalanilganda qo'shimcha rag'bat, qiziqish, xis-hayajon ko'tarilishi, shug'ullanuvchilarning raqobatchilik kayfiyati kabilar hisobiga tezlik paydo bo'lish imkoniyatlari oshadi.

Variativ usul tezlik imkoniyatlarini o'stirishning natijaviy usullaridan biri bo'lib, tezlik mashqlari qiyinlashib qolganda, uni oddiy va oson yo'lga almashtirib, mushak harakatidagi kuchlanishni yengillashtiradi va harakat tezligini oshiradi. Shu maqsadda quyidagi mashqlarni bajarish taklif qilinadi: toqqa chiqish, qumda yugurish, yuk bilan yugurish.

Tezlik mashqlarini yengillashtirilgan sharoitda bajarish harakat tezligini oshiradi. Bunga holatlarga quyidagi harakatlar, misol bo'la oladi: velosipedni pastlikka qarab haydash, g'ildirakli konkida uchish, shamol bo'ylab yugurish, oqim bo'ylab suzish va x.k. Mashq bajarishni yengillashtiruvchi maxsus qurilma yuguruvchiga, eshkak eshuvchiga tezlikni 5-20% oshirishga yordam beradi. Shuningdek, harakat tezligini oshirishga yetakchi sheriklarning chaqiruvi, ovozi yordamida ham erishish mumkin.

Amaliyotda tezlik qobiliyati ko'p bo'lgani bilan sport natijalari o'sishi holati kamayib ketgan sport turlarini ham uchratish mumkin. Mashg'ulotlar bilan ko'p shug'ullansa ham, sprinterning mashqlari natijasi yaxshilanmasdan, tezlik to'sig'i paydo bo'lgan. Buning birdan-bir sababi mashg'ulotlarda faqat bir xil vositalardan, usullardan, vazifalardan va mashg'ulot sharoitlaridan foydalanishdir. Natijada, dinamik harakatning stereotipi paydo bo'ladi, ya'ni bosh miyaning yarim sharidagi asab jarayonlarini chidamli bo'lishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishning muhim vazifalaridan biri tezlik to'sig'ini paydo bo'lishining oldini olish, agar u paydo bo'lgan bo'lsa ham uni yengib o'tishdir.

«Tezlik to'sig'ini» yengishda yangi o'rganuvchi sportchilarga tor doiradagi mashqlarni berish kerak emas, balki keng variativli boshqa vositalarni qo'llab, yuqori natijalarni qo'lga kiritish lozim.

Malakali sportchilar bilan o'tkazilgan mashg'ulotlarda mashq vazifalarining xajmi kamaytirilib, tezlik-kuch, umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik tomonlari kuchaytirildi.

Tezlik to‘sig‘ini yengishda yengillashtirilgan sharoit yaratiladi, shundagina sportchi yuqori tezlikni oshirishga o‘zini tayyorlaydi va natijalarga odatdagi sharoitlarda ham erishadi.

Tezlik mashqlarini bajarishda sportchining irodasi va ruhiy tayyorgarligi o‘zini xayolan g‘alabaga yo‘naltirishi muhim rol o‘ynaydi. Xayolan g‘alabaga yo‘naltirishdagi tezlikni olish ikki holatda bo‘ladi: mashqlarni hech qanday zo‘riqishsiz erkin bajarish va yuqori tezlikda bajarish. Albatta bu yo‘nzroq bajarishga o‘zini majbur qilib, iroda qudratini ko‘rsatadi;

II.BOB.TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL ETISH

2.1. Tadqiqotning vazifalari

Bitiruv malakaviy ishini olib borishda tezkorlik sifatini rivojlantirishni texnik va taktik tayyorgarlik bilan birga quyidagi o‘ziga xos vazifalarni yechishni o‘z oldimizga qo‘ydik:

1. Kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash.
2. Tezkorlikni rivojlantiruvchi xarakatli o‘yinlarni tanlab olish.
3. Kurashchilarni tezkorlik sifatini pedagogik nazorat qilish.

2.2. Tadqiqot ishining metodlari

1. Adabiyotlarni tahlil qilish;
2. Kuzatish;
3. Suxbat;
4. Eksperiment;
5. Trenirovka mashg‘ulotlari xujjatlarini o‘rganish;
6. Sportchilar ijodiy faoliyati natijalarini o‘rganish;

2.3. Ilmiy adabiyotlar tahlili

Kurashchilar uchun jismoniy sifatlarning barchasi muhim hisoblanadi. Kurashchilar tezkorlik sifatlarini tarbiyalashda xarakatli o‘yinlarni samaradorligini aniqlash va ularni amalda qo‘llash kabilar.

Bitiruv malakaviy ishda ilmiy tekshirish ishlari 2014-2015 yillarning davr oralig‘ida olib borildi.

2.4. Tadqiqotning o‘tkazilishi

Bitiruv malakaviy ishida pedagogik kuzatuvlar va tadqiqot ishlari 2014-2015 yil noyabr-may oylarida Urganch tuman №1 son BO‘SMda olib borildi. Unda kurashchilar mashg‘ulotlari jismoniy va texnik tayyorgarliklarini rivojlantirish jarayonlari o‘rganildi.

III.BOB. TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAXLILI.

3.1.Kurashchining jismoniy tayyorgarligi

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlari - kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- Sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish.
- Jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
- Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

- Kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlan-tirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish;
- Salomatlik darajasini oshirish;
- Shiddatli trenirovka va musobaqa nagruzkalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish;

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plashini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va h.k.dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

- Asosan kurash uchun ko‘proq xos bo‘lgan sifatlarni rivojlantirish;
- Kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish;

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg‘or vositalari sifatida shunday mashqlar qo‘llaniladiki, ular o‘zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko‘ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajor moslamalarida bajariladigan mashqlar; kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo‘yiladigan talablarga qat‘iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Kurashchilarning mahsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o‘tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo‘lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo‘llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo‘lgan ta‘sirni kuchaytiradi. Masalan, og‘irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o‘quv-trenirovka bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta‘minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta‘minlaydi, kurashchining mashqlanganligiga kompleks holda ta‘sir ko‘rsatadi hamda bir vaqtning o‘zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko‘rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog‘liq. Trenirovka jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to‘sqinlik qiladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida ko‘rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o‘lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari,

trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

3.2. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati

Kurashchi tezkorligi - bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan xatto sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

Kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyat-ni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p mar-ta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'lkacha bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Kurashchi musobaqalarda duch keladigan sharoitlardan xam ancha qiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish.

Takroriy kuchlanishlar uslubi. Ikki xil ko'rinishda qo'llaniladi:

- mashqlarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish;

- mashqlarni shunday sharoitda bajarishki, bunda chegaradagi kuch zo'riqlashlari nisbatan yengil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi.

O'yin va musobaqa usullari ham katta ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muhiti, ruhiy holati, raqobatchilik hissining o'zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlantirish uchun qo'shimcha turtki (rag'bat) bo'lishi mumkin.

Kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari, deb ataladi) qo'llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart. Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o'rganilgan va egallangan bo'lishi kerak. Mashqlar davomiyligi shunday bo'lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezlik, toliqishga qaramasdan, pasaymasligi shart.

Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 *sek* dan oshmasligi lozim, dam olish oralig'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishini, ikkinchi tomondan, uning markaziy asab tizimini optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi, optimal bo'lishi kerak.

Oraliqlarda dam olish faol bo'lishi lozim. Buning uchun tanaffuslarda katta kuchlanishlarni talab qilmaydigan turli xil mashqlar bajariladi.

3.3. Kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlarni qo'llash metodikasi.

Kurashchilarning o'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik xamda texnik va taktik malakalarning shakilanish samaradorligini nazorat qilish yuqori malakali sportchilar tayyorlash borasida muxim amaliy ahamiyatga egadir. Chunki, sport bilan endigina shug'ullanishni boshlagan sportchilar o'zlarining funktsional va jismoniy jixatlaridan xali katta nagruzkalarga tayyor bo'lmaydi. Shuning uchun qo'llanilayotgan harakatli o'yinlar

shu sportchilarning imkoniyatlariga qarab me'yorlangan bo'lishi lozim. Shu bilan bir qatorda fiziologik qonuniyatlardan ma'lumki, agar ushbu xarakterli o'yinlar nagruzkasi xajmi, muddati, murakkabligi jixatlari xaddan tashqari yuqori bo'lsa, yosh organizm bu nagruzkaga bardosh bera olmaydi. Natijada charchash, zo'riqish va xatto kasallik xolatlari ro'y berishi mumkin. Agar bordiyu nagruzkalar xajmi va muddati juda kam bo'lsa, unda taraqqiyot, ya'ni rivojlanish bo'lmasligi extimoldan xoli emas.

Xarakterli o'yinlar o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida yordamchi vosita sifatida qo'llaniladi. Chunki o'yin shug'ullanuvchilarning qiziqishini oshiradi, ularga zavq bag'ishlaydi, ish qobiliyatini tezroq tiklanishini ta'minlaydi. O'yin tufayli charchashni unutadilar, trenirovka mashg'ulotlarini diqqat bilan bajaradilar.

Xamma o'yinlar shug'ullanuvchilarning organizmlariga kompleks ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun xam o'yinlarga umumiy va maxsus jismoniy ta'sir ko'rsatuvchi mashq sifatida qarash lozim. Birorta o'yin yo'qki, u ayrim jismoniy sifatni rivojlantiruvchi vosita bo'lib xisoblanmasin.

Kuchni tarbiyalashda murabbiy kerakli mushak gruppalarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan o'yinlarni o'ynatishi lozim. Kuchni rivojlantiruvchi o'yinlarda shug'ullanuvchilar o'z tana og'irligini, bironta tashqi og'irlikni yoki raqib og'irligini (qarshiligini) yengadi. Kuchni rivojlantirish uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi. «Xo'rozlar jangi», «Doiraga tort», «Doiradan turtib chiqar» va boshqalar.

Tezkorlikni tarbiyalash signalga binoan tezlikda javob berilishini muayyan vaqt birligi ichida ko'p xarakterlar bajarilishini xamda butun tana yoki uning bir qismini fazoda tezlik bilan xarakter qilishini talab qiladigan o'yinlar o'quvchilarga tezkorlik sifatini rivojlantiradi. Tezkorlikni tarbiyalash uchun mashqlar maksimal suratda bajarilishi lozim. Shuning uchun xam ikki tomonning aktiv musobaqalashishiga olib keladigan o'yinlar o'tkazilgani ma'qul. Xarakterdagi ob'yektga nisbatan bo'lgan reaksiyani tarbiyalovchi o'yinlar bu o'rinda yaxshi natija beradi. Tezkorlikni va kuchni rivojlantiruvchi o'yinlar muayyan vazifani xal

qilishda katta yordam beradi. Bu o'yinlar o'quv-trenirovka mashg'ulotining dastlabki qismida, shug'ullanuvchilar charchab qolmaslaridan avval o'tkazilishi kerak.

Tezkorkorlikni tarbiyalash uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi: «Nomerlarni chaqirish», «Ovchilar va o'rtadklar», «Uya qo'riqlash», «Lapta» va boshqalar.

Chaqqonlikni tarbiyalash aniq harakat qilish kerak bo'lgan, bajarish sharoitlari o'zgaruvchan saport turlarida chaqqonlik yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Shundan kelib chiqqan xolda chaqqonlikni tarbiyalash uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi: «Dorboz», «To'pni tutib ol», «Vint» va boshqalar.

Chidamlilikni tarbiyalash. Aksari o'yinlarda nixoyatda jadal bajariladigan mashqlar tufayli tezkorlik va chidamlilik sifatleri tarbiyalanadi. Bunday o'yinlarda nagruzkalar ham asta-sekin oshirilib boriladi. Chunonchi: maydonni kattalashtirish; maydonni kichraytirmay turib o'yinchilarning sonini kamaytirish; sport jixozlari sonini kamaytirish; yugurish masofasini uzaytrish; to'siqlar sonini oshirish, murakkab mashqlarni qo'llash va ularning sonini kamaytirish va hokazo.

Yuqorida ko'rsatilgan metodik usullar izchillik bilan qo'llanilgan maqsadga tezroq erishiladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash maqsadida ayrim mushaklar guruppalari va bug'inlarga ta'sir ko'rsatuvchi o'yinlar tanlab olinadi. Bu o'yinlar asosan maxsus sport jixozlari yordamida o'tkaziladi. Og'irliklar o'rmda shug'ullanuvchilarning o'zlari xam qatnashishi mumkin.

Aktiv egiluvchanlik mushaklarning kuchiga bog'liq. Mushaklarning cho'ziluvchanlik hususiyatlari esa marakaziy nerv sistemasi ta'sirada o'zgaradi. Shuning uchun o'yinlarda zavq-shavq bilan qatnashilganda egiluvchanlik yuqori bo'ladi. egiluvchanlikni talab qiladigan o'yinlardan oldin tegishli mashqlar bajarilishi lozim.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun «Uzoqqa to‘p uloqtirish», «qovun uzatish», «O‘rtada to‘p» va boshqa mashqlar tavsiya etiladi.

Harakatli o‘yinlar, ularning amaliy faoliyatda qulayligi nuqtai nazaridan turlarga ajratiladi. Ko‘plab harakatli o‘yinlar ko‘pincha hayoti, an’anaviy xususiyatlari sababli amaliy harakaterga ega bo‘ladi. Ulardan ba’zilari esa sport turlari sifatida tan olingan yoki o‘yin bo‘lib qolishning katta imkoniyatiga ega. Bundan tashqari ayrim o‘yinlar asosli ravishda, xususan sport o‘yinlarga tayyorgarlik sifatida qabul qilinishi va bolalarning turli sport to‘garaklar tanlashda yo‘nalish bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Albatta, harakatli o‘yinlarni shug‘ullanuvchilar yoshi xususiyatlarini hisobga olish bilan birgalikda ulardan foydalanish nuqtai nazaridan ularni turlarga ajratmay turib, harakatli o‘yinlar pedagogik mazmuni va ahamiyatini aniqlash mumkin emas.

Tadqiqotlar materiallarini ishlab chiqish, tahlil qilish va tasvirlash. Nazorat guruhi bolalari bir yarim yillik tadqiqot davomida kurash bo‘yicha UOZ Kolleji (bolalar, o‘smirlar sport maktablari) murabbiylari ishlarini olib boruvchi umumiy qabul qilingan (an’anaviy) dastur bo‘yicha shug‘ullandilar, o‘yin testlari yordamida tanlab olingan bolalarda ularda aniqlangan harakatli o‘yinlar testi natijasida o‘yin iste’dodlari qanday namoyon bo‘layotganligini aniqlash muhim edi.

Tadqiqot guruhi mashg‘ulotlarning o‘ziga xosligi pedagogik tadqiqot davomida har bir mashqlar mashg‘ulotlari maxsus tanlab olingan harakatli o‘yinlar bilan shu jumladan, kurashdagi asosiy harakatlar bilan o‘xshashlikka ega harakatli o‘yinlar va ularning modifikatsiyalashtirilgan variantlari bilan to‘ldirilganligi bilan hisoblanadi.

Tadqiqot guruhi mashg‘ulotlarida o‘quv dasturiga binoan alohida siklli mashg‘ulotlar soni va soatlar hajmini saqlab qolgan holda qo‘llaniladigan harakatli o‘yinlar umumiy hajmi 65,5% ga oshirildi.

1. Jadval

Asosiy harakatlar, harakatlanishlar (1), tuzilishiga, hakaratlanish qobiliyatlarini tarbiyalashga ta'sir ko'rsatishi belgilari (2), turi, tarkibi, sujeti (3) bo'yicha harakatli o'yinlarni turlarga ajratish

T/R	Nomi	Belgilari bo'yicha turlarga ajratish		
		1	2	3
1	2	3	4	5
1	Oq terakmi, ko'k terak	O'yinchilar qo'llarini ushlab turishlari, yugurish, ushlab turilgan qo'llarini so'zishga qaratilgan kuchli harakatlar.	Yugurish ko'nikmasini, tez harakat qilish, harakatlari koordinatsiyasini rivojlantiradi. Tezlik kuchlilik; vaziyatli.	Oddiy "jamoali" dastlabki holatni egallash. Jo'r bo'lib kuylashni kiritish, raqib zanjirini o'zish va o'yinchini olib kelish maqsadida yugurish
2	Qochmay top(lafta)	Yugurish, irg'itilgan predmetni tayoq bilan urish. To'pni otish, qochib qolish	Tana musqullarini, harakatlar koordinatsiyasini, chaqqonlik, aniqlikni rivojlantirish, kompleks vaziyatli	Murakkab individ. Jamoali: irg'itiladigan to'pni urish, uni shaharchaga tushi-rish, ilib olish, yugurib o'tish, yuguruvchiga tepish, "marra"ga yugurib borish.
3	Ketdi-ketdi	O'tirish, jihozni bir-biriga uzatish, tutish	Qo'l musqullarini, harakat koordinatsiyasini tezlik, chaqqon-	Elementar guruhli: ro'molchani bir-biriga uzatish, uni

			likni, tezkorligini rivojlantirish. Qiziqarlilik vaziyatli	kimdaligini aniqlash, uni topib olish.
4	Quloq choʻzma	Jihazni yuqoriga otish. Uni ilib olish, uzatish, tortib olish	Qoʻl musqullarini harakat koordinatsiyasini rivojlan-tirish oʻyin vaziyati	Elementar. Yakka, guruhli: boshlovchi bilan; yuqoriga otilgan roʻmolchani ilib olish, uni bir-biriga uzatish. Raqibni qulogʻidan tutib olish.
5	Oʻrtada toʻp	Toʻpni otish uni tutib olish	Qoʻl, oyoqlar harakatlar koordinatsiyasini aniqlikni rivojlantirish. Kuch bilan: vaziyatli	Elementar. Individual-guruhli: raqib jamoani toʻp bilan urib maydondan chiqarish; toʻpni ilib olib. Uni oti huquqini qoʻlga kiritish
6	Tayoq bilan tepalikka sakrash	Tayoq bilan itarish harakatlari, yugurib toʻsiqlardan sakrab oʻtish	Tana musqullari, harakatlar koordinatsiyasini toʻsiqlardan sakrab oʻtish qobiliyatini rivojlantiradi: kompleks, vaziyatli	Elementar, individual-guruhli; tayoq bilan erga tiralib turib, yugurib sakrab toʻsiqdan oshib oʻtish.
7	Chillak	Predmetni otish, uni urish,	Qoʻl. Oyoqlar muskul-larini, tanani, hara-	Elementar. Individual guruhli:

		uloqtirilgan chillakni ilib olish	katlar koordinatsi- yasini rivojlan-tiradi; kompleks ijarli vaziyatli	“chiziqni” urib uni maydon-ga yo‘naltirib ochko- lar to‘plash: mag‘lubiyatga uchraganlar hukmni ijro etadilar, g‘oliblarni ko‘tarib yuradilar
8	Tovuq va xo‘roz	O‘zgaruvchan yugurish, yurish	Tezkorligini. Harakat- lanish qobili-yatini rivojlan-tiradi, tezlikdagi, o‘tish vaziyatli	Elementar. Indivi- dualguruhli: ishora bo‘yicha o‘zgaruv- chan yugurish bilan borib o‘yinchi atrofida aylanib o‘z joyiga qaytish.

2. Jadval

Harakatli o‘yinlar jismoniy mashqlarni asosiy harakatlari, harakatlanishlari tartibi (1), tuzilishi, ta’sir ko‘rsatishi belgilari (2), harakatlanish qobiliyatlarini tarbiyalash (3), amaliy faoliyat, harakatli o‘yinlar, sport turlariga o‘xshashliklari bo‘yicha (4) turlarga ajratish

T/R	Nomi	Belgilari bo‘yicha turlari ajratish			
		1	2	3	4
1	2	3	4	5	6
1	“Bolta otish”	Uloqtirish, iring‘itish, otish	Qo‘l musqullari Harakatli koor-dinatsiyasi, chaq-qonlikni ri-vojlantiradi: kuch ishlatish;		Kurash sport turi
2	“Yurish”	Yurish	Qo‘l musqullarini rivojlan-tiradi: tezlik-kuchlilik, oyoq musqullarini rivojlantiradi;	Yurish ko‘nikmal arini rivoj-lantirish	Kurash sport turi
3	“Ilib qo‘yilgan jihozni sakrab olish”	Yugurish, sak-rash, qo‘lini yuqoriga cho‘zish	Tana musqulla-rini, harakat koor-dinatsiyasini, harak atlanish qobiliyatini rivojlantiradi; tezlik-kuchlilik.		Kurash sport turi

4	“Qoziq qoqish”	Jihozga zarba berish	Qo‘l musqulla-rini, harakat-lanish qobiliya-tini rivojlan-tiradi, atsiklik		Kurash sport turi
5	“Qamchi ustidan sakrash”	To‘siqlar ustidan sakrab o‘tish	Oyoq musqulla-rini. Sakrovchanlikni rivojlantiradi, kuch, chidamlilik	To‘siqlar ustidan oshib o‘tish chaqqonlikni rivojlan-tirish	Kurash sport turi
6	“Navbatmanavbat oldinga va orqaga sakrash”	Oldinga orqaga sakrash	Oyoqlar musqullarini rivojlantirish; kuch ishlatish; vaziyatli		Kurash sport turi
7	Oldinga umbaloq oshish	O‘tirish, qo‘llarini oldinga cho‘zish, egi-lishlar. Oyog‘i bilan itarilib boshdan umbaloq oshish	Qo‘l, oyoqlar, gavdani harakatlanish qobiliyatini, muvozanat saqlashni rivojlan-tiradi, tezkorlik-kuch sarflash, vaziyatli		Kurash sport turi

8	Bir oyoqda sakrash	To'pni turtish bilan bir oyoqda sakrash	Oyoqlar muskul-larini sakrov- chanlikni, harakat-lari koordinatsiya-sini, haakatlari mu-vozanatini rivoj-lantiradi; kuch ishlatish; vaziyatli		Kurash sport turi
---	--------------------	---	--	--	-------------------

Yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanish bo'yicha murabbiylari fikrini o'rganish va tahlil qilish.

Yosh sportchilarni tayyorlash ko'p bosqichli murakkab pedagogik jarayon bo'lib, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilishni taqozo etadi. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi va shiddati shug'ullanuvchi bolalarning yoshi, jismoniy va funktsional imkoniyatlariga moslab rejalashtirilishi va qo'llanilishi muhim. Ushbu mashqlar hajmi, shiddati, qaytirilishi va davom etish vaqti biologik qonuniyatlarga asoslanishi lozim. Agar mashqlar yuklamasi bolaning imkoniyatidan o'ta yuqori bo'lsa, bunday yuklama shu bolaning organizmiga salbiy ta'sir etishi mumkin. Aksincha, yuklama imkoniyatdan kam bo'lsa shakllanish jarayoni sustlashishi muqarrar.

Ayrim murabbiy qisqa muddat ichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni jadallashtirish, tezroq malakali sportchi tayyorlash maqsadida maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llaydilar. To'g'ri, ayrim hollarda, ya'ni agar bolaning nasliy va individual jismoniy imkoniyatlari serzahira bo'lsa, bunday bola tez orada yaxshi sportchi bo'lib etishishi mumkin. Ammo, aksariyat hollarda bunday katta yuklamali mashg'ulotlar bolaning tez charchashi, zo'riqishi, hatto uning kasallanishiga olib kelishi mumkin. Sport amaliyotida shunday holatlar ham uchraydiki, bir-biriga o'xshash muntazam beriladigan mashqlar sport bilan endi shug'ullanishni boshlagan bolada iqishni so'ndiradi, unda sportga bo'lgan ixlos yo'qoladi, pirovardida u sport bilan shug'ullanmay qo'yadi. Shuning uchun

yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik mahoratni shakllantira borish uchun harakatli o'yinlardan foydalanish juda foydali va o'ta muhimdir. Murabbiy pedagoglardan yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli uyinlardan foydalanish to'g'risida anketa surovnomasi utkazilib, olingan natijalar tahlil qilindi. Tahlil natijalari 1.3. jadvalda berilgan.

3. jadval

Yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlardan (HO') foydalanish darajasini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan savolnoma natijalari. n=30

№	Savollar	Ha	Yo'q	Qisman
1.	O'quvchilarni kurash to'garagiga tanlab olishda HO'dan foydalanasizmi?	6	20	4
2.	Kurash mashg'ulotlari davomida jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida HO'dan foydalanasizmi?	14	16	0
3.	Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida HO'ni qo'llaysizmi?	11	13	6
4.	Mashg'ulotning asosiy qismida HO'ni qo'llaysizmi?	3	18	9
5.	Mashg'ulotning yakuniy qismida HO'ni qo'llaysizmi?	7	21	2
6.	Sport tayyorgarligini oshirishda HO' foydalimi?	13	9	8

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, savolnomada ishtirok etgan 30 nafar murabbiydan 6 tasi (20%) 1 savolga (o'quvchilarni kurash to'garagiga tanlab olishda HO' dan foydalanasizmi?) «ha» deb javob berishgan bo'lsa, 20 tasi (66,7%) «yo'q» deb, 4 tasi (13,3%) esa «qisman» deb javob berdi. Ushbu natijalar shuni ko'rsatadiki, tanlov jarayonida aksariyat murabbiy harakatli o'yinlardan umuman foydalanmas ekanlar. Ma'lumki, har bir sport turiga xos harakatli o'yinlar mavjud bo'lib,

ulardan tanlov jarayonida foydalanish bolaning shu sport turiga xos harakat qobiliyatlarini aniqlashga yordam beradi.

Muhimi shundaki, harakatli o'yinlar davomida muayyan harakat vazifasini hal etish ixtiyoriy ravishda mustaqil qaror qabul qilish asosida amalga oshiriladi. Shu harakatni ijro etishda bolaga berilgan erkinlik imkoniyati undagi qobiliyatlarni namoyon etilishiga qulay vaziyat tug'diradi.

2-savolga (Kurash mashg'ulotlari davomida jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida HO' dan foydalanasizmi?) 14 ta murabbiy (46,7%) «ha» va 16 ta (53,3%) «yo'q» deb javob berdilar. «Qisman» degan javob qayd etilmadi.

Demak, savolnomada ishtirok etgan murabbiyning deyarli teng ikki yarmi «Ha» va «Yo'q» deb javob berganliklari ularning ikki toifaga mansub pedagogik yondashuv asosida mashg'ulot o'tkazishlaridan darak beradi. Birinchilari – jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun HO' dan foydalanishsa, ikkinchilari – bu imkoniyatdan foydalanmay mashg'ulotlarda faqat standart va an'anaviy jismoniy mashqlardan foydalanadi deb xulosa qilish mumkin. Binobarin, ikkinchi guruh murabbiyi HO' o'yinlarning o'ta muhim amaliy ahamiyatiga e'tibor qilmaydilar yoki, ehtimol HO' ni jismoniy sifatlarni rivojlantirishda samarali vosita deb bilmaydilar.

4, 5, 6, savollar mashg'ulotlarni o'tkazish, o'rgatish va sportchilarni tayyorlash jarayoniga bevosita aloqador bo'lib, murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyatida va xususan mashg'ulotlar samaradorligini oshirishda muhim ro'l o'ynaydi. Jumladan, respondent murabbiy «Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida HO' ni qo'llaysizmi?» degan savolga 36,7% «Ha», 43,3% «Yo'q» va 20% «Qisman» deb javob berishdi.

Mashg'ulotning asosiy qismida faqat 3 tagina murabbiy HO' dan foydalanishlarini bildirdilar. Bu savolga 60% murabbiy «Yo'q» va 30% - «Qisman» deb fikr bildirishdi.

Mashg'ulotning yakuniy qismida esa HO' dan foydalanadigan murabbiy soni nisbatan ko'proq bo'ldi (43,3%). 30% murabbiy –«Yo'q» degan javobni bildirdilar. 26,7% respondentlar mashg'ulotning yakuniy qismida HO' dan qisman foydalanar ekanlar.

So'rovnoma davomida olingan natijalar va ularning qiyosiy tahlili shuni ko'rsatadiki, aksariyat respondent murabbiy yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosan standart mohiyatiga ega umumiy yoki maxsus jismoniy mashqlarga ko'proq e'tibor qaratar ekanlar. U borada harakatli o'yinlarga qulay vosita sifatida ikkinchi darajali o'rin berilishi kuzatildi. So'rovnomada ishtirok etgan respondent murabbiy bilan o'tkazilgan suhbat davomida yana bir ahamiyatli narsa ma'lum bo'ldiki, ularning ko'pchiligi juda keng ommalashgan harakatli o'yinlar, ayniqsa harakatli o'yinlar haqida to'liq ma'lumotga ega emas ekanlar. Ayrim murabbiy harakatli o'yinlarni shunchaki dam olish yoki bolalarda kayfiyat uyg'otish vositasi holos deb o'ylashlari jiddiy tashvishga soladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

1. Harakatli o'yinlar o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida yordamchi vosita sifatida qo'llaniladi. Chunki o'yin shug'ullanuvchilarning qiziqishini oshiradi, ularga zavq baxishlaydi, ish qobiliyatini tezroq tiklanishini ta'minlaydi. O'yin tufayli charchashni unutadilar, trenirovka mashg'ulotlarini diqqat bilan bajaradilar.

2. Xamma o'yinlar shug'ullanuvchilarning organizmlariga kompleks ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun xam o'yinlarga umumiy va maxsus jismoniy ta'sir ko'rsatuvchi mashq sifatida qarash lozim. Birorta o'yin yo'qki, u ayrim jismoniy sifatni rivojlantiruvchi vosita bo'lib xisoblanmasin.

3. Tezkorkorlikni tarbiyalash uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi: «Nomerlarni chaqirish», «Ovchilar va o'rtadklar», «Uya qo'riqlash», «Lapta» va boshqalar.

4. Tezkorlikni va kuchni rivojlantiruvchi o'yinlar muayyan vazifani xal qilishda katta yordam beradi. Bu o'yinlar o'quv-trenirovka mashg'ulotining dastlabki qismida, shug'ullanuvchilar charchab qolmaslaridan avval o'tkazilishi kerak.

FOYDALANILGAN ADAIYOTLAR

1. Karimov I.A. «O'zbekiston kelajagi buyuk davlat qurish yo'lida» - T. «O'zbekiston», 1998, 689 b.
2. Karimov I.A. «Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori» - T., Sharq, 1997 63 b.
3. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni (yangi taxriri). T., 2000, 26 may.
4. Абдиев А.Н. Динамика состояний борцов 16 -17 лет на послесоревновательном этапе в процессе много цикловой подготовки: Автореф. дисс. канд. пед. наук Т, 1994, 24 с.
5. Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. – Монография, - Т, 1997, 128 с.
6. Azizov N.K. Velbog'li Turkiston kurashi. T, «O'qituvchi». 1998, 104 b.
7. Айропетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дисс. док. пед. наук - М. 1992, 40 с.
8. Айропетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. - Т., «Ибн Сино», 1991, 156 с.
9. Алиханов М.И. техника- тактика вольной борьбы. Изд. 2-е перераб.- М., «ФИС», 1986, 304 с.
10. Арацилов М.С. Методы интенсификации учебно-тренировочного процесса на основе экспресс-контроля за состоянием борцов: Автореф. дисс. канд. пед. наук М., 1991, 42 с.
11. Ащкинази С.М. Спортивная борьба, достижения, проблемы перспектива II теория и практика физкультуры, №2, 2000, с.61-62.
12. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогические исследований в физическом воспитании - М. «ФИС», 1978, 223 с.

13. Балвочев Н.В. Эволюция системы планирования и пути повышения ее эффективности в спортивных играх и единоборствах II Теория и практика физкультуры - М., 1986, №4, с.13-15.

14. Бошк Т.В. и др. Способ оценки специальной выносливости таэквондистов II Теория и практика физкультуры. – М., 2000, с 28-29.

15. Бегидов в.С. и др. Построение тренировочного процесса дзюдоистов 15-17 лет (Методические рекомендации). – Т., 1988, 36 с.

16. Березкина Т.М., Пузанов О.П., Радионов А.В. женское рапирное фехтование в олимпийском цикле 1985-1988 г II Научно-спортивный известник, 1989, №3, с. 35-38.

17. Богуш П.К. Теории тестирования двигательных способностей (сокр. пер. с чешского – М., “ФИС”, 1982, 165 с.

18. Блеер А.Н., Игуменова . Как повысить соревновательную надежность высококвалифицированных борцов II Теория и практика физкультуры. –М., 1999, №2, с. 53-54 1991, №2 24-31.

19. Блеер А.Н., Шиян В.В. Влияние физического утомления спортсменов на надежность проявления двигательного навыка. II Теория и практика физкультуры.М., 1999, №2, с.53-54 1999, №2с 24-31.

20. Бобылев С.В. Комплексная оценка состояния тренированности дзюдоистов: Автореф. дисс. канд. пед. наук – М. 1987, 24 с.

21. Борзунов А.В. Контроль тренировочных нагрузок (сб. пед. докл. Всесоюзн. научно-практич. конф. «Проблемы комплексного контроля в спорте высших достижений». – М, 1983, с 11-13.

22. Бубэ Х. Фэк Ги др. Тесты в спортивной практике. Пер. с немец.-М, «ФИС», 1968, 240.

23. Булкин В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов; Автореф. дисс. канд. пед. наук - М, 1987, 24 с.

24. Булкин В.А. Теоретические концепции управления тренировочным процессом в спорте высших достижений II Тенденции развития спорта

выших достижений. - М, Комитет РФ по физической культуре и спорту, 1993, с 57-62.

25. Вардиашвили М.Р. Подготовка борцов высокой квалификации с связи с изменением условий соревновательной деятельности.; Автореф. дисс. канд. пед. наук (ГДОИФК им. Лесгафта-Л., 1985, 22 с.

26. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса - М., «ФИС», 1985, 176 с.

27. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки II Теория и практика физкультуры №2, 1998. С.41-54.

28. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокой квалификации в годичном цикле. II Теория и практика физкультуры. №2, 1991, с 24-31.

29. Волков В.М. Возраст и становление спортивного мастерства - Смоленск, 1974, 221 с.

30. Волков В.М., Ионов С.Ф., Чумаков Е.М. Индивидуальное планирование тренировки борца – самбиста II методические рекомендации М. 1976, 42 с.

31. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М., «ФИС», 1983, 171 с.

32. Воронов А. Методика повышения надежности технических действий в спортивной борьбе. Автореф. дисс. канд. пед. наук - М., 1990, 24 с.

33. Выносливость у юнх спортсменов. (Под обз. Ред. Проф. Р.Е.Мотылянской, -М, «ФИС», 1963, 223 с.

34. Вяткин Б.А. Спорт развитие индивидуальности человека (опыт системного исследования) II Теория и практика физкультуры. М, 1993, с 1-5.

35. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. – Т, Медицина, 1987, 223.

36. Пиушев В.Г., Набатникова М.Я. Управления подготовкой бегунов на средние дистанции (методические рекомендации) - М., 1986, 24 с.

37. Годик И.А. Контроль тренировочных и соревновательные нагрузок М., «ФИС», 1980, 135.

38. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок. Автореф. дисс. док. пед. наук - М., 1982, 48 с.

39. Горская Г.Б. Психологическая теория спортивной деятельности: актуальные направления развития. II Теория и практика физкультуры. М., 1999, №5, с. 53-56

40. Джапаралиев В.Т., Керимов Ф.А., Ибрагимов У.М. Тактика вольной борьбы. (Методические рекомендации для студентов ИФК. Т. 1988., 24 с.

41. А.К. Атаев «Кураш» Ўқитувчи нашириёти, 1987 й.

42. Ж.М. Нуршин, А. Шокиржонов «Ўзбекча миллий кураш усуллари» 1987 й.

43. Ж.М. Нуршин, Р. Саламов, Ф.А. Керимов «Учебник» 1993 й.

44. А.Р. Таймуратов 1988 й. «Методические указание по борьбе кураш».

45. Ш. Қодиров ва Ж.М. Нуршин «Миллий кураш усуллари». Тошкент, 1991 й.

46. А.А. Истомин, А.А. Абсатаров «Спортивная борьба», Тошкент, 1991 й.

47. А.К. Atayev «Jismoniy tarbiya fakultetlari uchun o'zbekcha milliy kurash usullari», Toshkent, 1994 y.

48. F.A. Kerimov «Kurash tushaman», Toshkent, 1993 y.