

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



URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

**Jismoniy madaniyat fakulteti 403-guruh tolibi Matnazarov Bekzod
Xolnazarovichning 5112000-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi
bo'yicha bakalavr darajasini olish uchun yozilgan**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

**Mavzu: 13-14 yoshli kurashchilarning tezkorlik sifatlarini
rivojlantirish uslubi**

Rahbar:

S.Kenjaye



Urganch – 2016

MUNDARIJA

Kirish.....	4
I.BOB. Masalaning adabiy manbalar bo'yicha holati.....	6
1.1. Kurashchilarning tezkorlik sifatlarni rivojlantirish uslublari.....	6
1.2. Kurashchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish muammolari.....	8
1.3. Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari.....	12
II.BOB. Tadqiqotning maqsadi, vazifalari, usullari va uni tashkil qilish.....	17
2.1.Tadqiqot maqsad va vazifalari.....	17
2.2. Tadqiqot uslublari.....	17
2.2.1. Ilmiy uslubiyat adabiyotlarini o'rganish va tahlil qilish.....	18
2.2.2. Pedagogik kuzatish.....	18
2.2.3. Pedagogik nazorat sinovlari.....	18
2.2.4. Pedagogik tadqiqot.....	19
2.2.5. Matematik statistik usullar.....	19
2.3. Tadqiqotlarni tashkillashtirish.....	19
III.BOB. TADQIQOT NATIJALARI.....	20
3.1. 13-14 yoshdagi kurashchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish bo'yicha trenirovka yuklamalari hajmlarini qayd qilish hamda tahlil etish bo'yicha dastur ishlab chiqish.....	20
Xulosa.....	39
Foydalanilgan adabiyotlar.....	40

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Mamlakatimizda ta'lim tizimini takomillashtirish, Vatan ravnaqini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga etkazish masalalariga jiddiy e'tibor berilmoqda. Respublikamiz mustaqillikka erishgandan so'ng jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berildi. Sportchilarimiz Osiyo hamda jahon miqyosidagi musobaqalarda yaxshi natijalarga erishib, O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarishmoqda. Sportning bu darajaga ko'tarilishida Prezidentimiz I.A.Karimovning hissasi kattadir.

13-14 yoshdagi kurashchilar bilan olib boriladigan trenirovkasi murakkab pedagogik jarayon bo'lib, bunda samarali boshqarish zarur natijalarga olib kelishi mumkin. Trenirovka yuklamalarni rejalashtirish, nazorat qilish va hisobga olish davomida trenirovka yuklamalari o'lchamlarini oshirish, mashqlar shiddati va hajmining optimal uyg'unlashuvining texnik-taktik harakatlariga o'rgatish jarayonida umumiy va tezkorlik sifatlarni rivojlantirishdagi yuklamalarning sportchilar imkoniyatlariga muvofiqligi asosida trenirovka jarayoni hamma tomonlarining qat'iy hisobga olgan holda nazorat tizimining yanada samarali tizimini yaratish zarur.

Ushbu holda maksimal trenirovka yuklamalarini ularni me'yorlash, ya'ni yuklamalarni sportchilar imkoniyatlariga moslashtirish asosida qo'llash to'g'ri hisoblanadi. Bunda trenirovka yuklamalarini me'yorlash sport tayyorgarligi davomida muhim ahamiyatga ega.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. 13-14 yoshdagi kurashchilar bilan olib boriladigan trenirovkasida yuklamalarini rejalashtirishda texnik usullarni tezkor harakatlarga o'rgatish jarayonida maxsus jismoniy sifatlarini nazorat qilish, trenirovka jarayonini tuzish muhim o'rin egalaydi.

Kurashchilarning texnik usullarni tezkorlik bilan bajarishda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanganligi asosan harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun texnik usullarni tezkorlik bilan bajarishda maxsus jismoniy sifatlari rivojlantirish vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi.

Kurashchilarni musobaqalarga tayyorlashda trenirovka mashg'ulotlarida texnik usullarni tezkorlik bilan bajarishda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish mavzusi dolzarb ekanligini asoslab beradi.

Tadqiqot maqsadi. 13-14 yoshdagi kurashchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyatni ishlab chiqish.

Tadqiqot ob'ekti. 13-14 yoshdagi kurashchilar bilan olib boriladigan trenirovka jarayonidagi tezkorlik sifatlarni rivojlantirishdagi tayyorgarlik jarayoni.

Tadqiqot predmeti. 13-14 yoshdagi kurashchilar bilan olib boriladigan o'quv-trenirovkasi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. 13-14 yoshdagi kurashchilarning tezkorlik sifatlarni hisobga olgan holda texnik usullarni takomillashtirish uslubi asoslab berildi.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati. Kurashda tezkorligi bellashuvlarda tez va chaqqon xarakatlanish bo'lib qolmay, balki fikrlash tezkorligi, qo'llar va tananing boshqa qismlari bilan tez xarakat qilish hamda yashin tezkorligida to'g'ri qaror qabul qilish va bu qarorni amalga oshirish tezkorligidir.

Kurashchi doimo harakatga, xujum yo'nalishini kutilmaganda o'zgartirgan holda turli texnik usullarni qo'llashga va shu kabilarga tayyor bo'lishi kerak.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Ishning ilmiy ahamiyati shundan iboratki, tadqiqot natijalari 13-14 yoshdagi kurashchilarni tezkorlik sifatlarni rivojlantirishda o'quv trenirovkasini boshqarish imkoniyatlari to'g'risidagi nazariy tasavvurlarni kengaytirishga imkon beradi.

Tadqiqotning farazi. Faraz qilindiki, 13-14 yoshdagi kurashchilarning trenirovkadagi tezkorlik sifatlarini rivojlantirish orqali texnik usullarni takomillashtirish uslubiyyat samarasini asoslab berish.

Bitiruv malakaviy ishining tuzilishi va hajmi. Bitiruv malakaviy ishi 42 bet, kirish uchta bob xulosa va foydalanilgan adabiyotlardan iborat.

I.BOB. MASALANING ADABIY MANBALAR BO'YICHA HOLATI

1.1. Kurashchilarning tezkorlik sifatlarni rivojlantirish uslublari

Kurashchilarning tezkorlik sifatlarni rivojlantirish deganda biz sportchilarga maxsus harakat faoliyatini ta'minlab beruvchi jismoniy imkoniyatlarni tushunamiz.

Ko'p yillardan beri kurash mutaxassislarning izlanishlari kurashchilarning musobaqa faoliyatining asosiy unsurlari, uning kechishidagi o'ziga xosliklar o'z aksini topadigan maxsus testlarni ishlab chiqishga yo'naltirilgan edi. Hozirda kurashchilarning tezkorlik sifatlarni rivojlantirish darajasi musobaqa faoliyatining asosiy o'lchamlarini modellashtiradigan maxsus testlar yordamidagina baholanishi mumkinligi barchaga ma'lum. Kurashchilarning tezkorlik sifatlarni rivojlantirishini baholashda turli pedagogik va tibbiy-biologik testlar qo'llanilib, ularning asosini mashg'ulotlarda sherikni yiqitishlar (yiqitishlarga miqdoriy va sifatiy baho beriladi) hamda berilgan yuklamaga organizmdagi turli tizimlarning reaksiyasi o'zgarishlarini o'rganish tashkil etadi. Bir necha yillar davomida turli mutaxassislar sport kurashining har xil turlarida tezkorlik sifatlarni rivojlantirishni baholash bo'yicha ko'plab testlarni, shuningdek, testlarning bajarilishi natijalarini hisoblash formulalarini ishlab chiqdilar.(32,45)

Tezkorlik sifatlarni rivojlantirishni baholash uchun bugungi kunda testlarning miqdori etarlicha bo'lsa ham, bu muammoni hal etilgan deb bo'lmaydi. Ko'pgina olimlar va pedagoglar sportchilarning musobaqa bellashuvlarini olib borishlarida sezilarli tafovutlar mavjudligini takror-takror qayd etganlar va bu tafovutlarni hisobga olish hamda o'quv-mashq jarayonida ulardan foydalanish zarurligini ta'kidlaganlar. Lekin, garchi testlarning axborotga boyligi ularning muayyan kurashchilar faoliyatidagi o'ziga xos xususiyatlar va sharoitlarga nechog'lik yaqinligi bilan o'lchanishi ko'pchilikka ayon bo'lsa-da, hozirgacha ma'lum bo'lgan testlar sportchilarning musobaqa bellashuvlarini olib borishdagi alohida harakat xususiyatlarini hisobga olmay yaratilgan.

To'g'ri, o'z testlarini amaliyotda qo'llashni taklif etgan ayrim mualliflar o'zlari ishlab chiqqan testlar umuman olganda sportchilarning harakat xususiyatlariga mos ekanligini aytib o'tgan bo'lsalar-da, lekin bu fikr yetarlicha faktik ma'lumotlar

bilan mustahkamlanmas edi. Tabiiyki, bunday holatda foydalaniladigan testlar doim ham sportchilar uchun mos bo'lavermaydi va ularning jismoniy tayyorgarligi to'g'risida noto'g'ri tasavvur paydo bo'lishiga olib keladi.

Kurashchilarning tezkorlik sifatlarni rivojlantirish harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari 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, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv-trenirovka bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu tanlashlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini shakillanishiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi, hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi (25).

Jismoniy tayyorgarlikning ko'rsatilgan barcha turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga etarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. SHuning uchun trenirovka 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 sifatlari maxsus talablar qo'yadi, xilma xil jismoniy sifatlarni o'ziga xos uyg'unlashgan bo'lishi va namoyon etilishini talab qiladi. Masalan, kurashchidan avvalo tezkor-kuchlilik sifatlarning maxsus nisbatda bo'lishi (ba'zan uni kuch-quvvat deb ataladi), shuningdek, mushak qisqarishining energetik resurslaridan anaerob (kislород etishmagan holda) foydalanishga asoslangan tezlikka chidam talab qilinadi. Turli jismoniy sifatlarni o'ziga xos ravishda namoyon etish va uyg'unlashtirishga

asoslangan ana shunday spetsifik qobiliyatlarni tarbiyalash sportchi maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rishi orqali erishiladi.

Yosh kurashchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik mahoratni 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 ob'ektiv ravishda baholanmasligidadir. SHuning uchun ham o'quv-trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy yuklama (jismoniy mashqlar)ning shug'ullanuvchilar organizmining funktsional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu yuklamalarning maqsadga muvofiq rejalashtirish imkonini boradi.

Tezkor-kuch 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 (23,27,32).

1.2. Kurashchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish muammolari

Kurashda tezkorligi bellashuvlarda tez va chaqqon xarakatlanish bo'lib qolmay, balki fikrlash tezkorligi, qo'llar va tananing boshqa qismlari bilan tez xarakat qilish hamda yashin tezkorligida to'g'ri qaror qabul qilish va bu qarorni amalga oshirish tezkorligidir.

Kurashchi doimo harakatga, xujum yo'nalishini kutilmaganda o'zgartirgan holda turli texnik usullarni qo'llashga va shu kabilarga tayyor bo'lishi kerak.

Shunday qilib, kurashchining tezkorligi – bu bir nechta tashkil etuvchilardan iborat bo'lgan harakatlar to'plami.

Kurashchining tezkorlik sifatleri quyidagilardan tashkil topishini ko'rsatadi :

- oddiy vaziyatda texnik usulni qo'llash tezkorligi
- murakkab vaziyatda texnik usulni qo'llash tezkorligi
- oddiy vaziyatda fikrlash tezkorligi
- murakkab vaziyatda fikrlash tezkorligi
- oddiy vaziyatda tezkor qaror qabul qilish tezkorligi
- murakkab vaziyatda tezkor qaror qabul qilish tezkorligi
- bir harakatdan boshqasiga o'tish tezkorligi

Qayd etilgan har bir tashkil etuvchi kurashchining bellashuv faoliyatida alohida rol o'ynaydi. Shuning bilan birga, tezkorlik namoyon bo'lishini barcha ko'rinishlari nisbatan bir-biriga bog'liq bo'lmaydi. Bu esa har bir tashkil etuvchi maxsus yo'naltirilgan ishlar bajarilishini talab qiladi.

Har qanday o'lchashning tabiiy davomi—bu sportchilarning test natijalari tanlanmasini taqqoslash usulidan foydalanib olingan baholar hisoblanadi: dastlabki va qayta o'tkazilgan test natijalari yoki sportchining individual va tanlanma bo'yicha o'rtacha natijalari taqqoslanadi (25, 34).

Tajriba natijalarining mazkur mezonlari sport trenirovkasidagi turli izlanish sohalarida keng qo'llanadi.

Shunday qilib, yuqorida qayd etilgan faktlarga asoslanib, quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

- kurashchining trenirovka jarayonini boshqarish muammolarini echish ko'p jihatdan mazkur kurashchining holati to'g'risidagi ob'ektiv ma'lumotlar mavjudligiga bog'liq ;

- test o'tkazish masalasi test tanlashning quyidagi uch asosiy qoidasini o'z ichiga oladi : test tanlash, o'lchash va baholash

- hozirgi paytda sportchi motorikasi bo'yicha test o'tkazish masalasini echishning asosiy nazariy tasavvurlari ishlab chiqilgan.

Musobaqa jarayonida kurashchining faoliyati qisqa vaqt davomida intensiv sur'atda turli harakatlarni bajarish uchun, kutilmagan va katta chastota bilan koordinatsion tuzilmani harakatlanish tempini almashishi bilan bog'liq holda «portlash» xarakteridagi maksimal kuchlanishni ko'p marta namoyish etishi bilan

xarakterlanadi. Bunday almashish va kutilmagan o'zgarishlar sportchi organizmidagi almashish jarayonlarida sezilarli o'zgarishlarga olib keladi.

Kurashdagi ko'pchilik harakatlar yaqqol tezkor yo'nalishiga ega bo'ladi.

Adabiyotlar tahlili tezkor harakatlanish tezkorligi hamda turli tashqi qarshiliklar orasida ma'lum bog'lanish mavjudligini ko'rsatdi.

Maksimal quvvat tezlikning optimal nisbati natijasi hisoblanadi (31,32). Maksimal tezlik sezilarli darajada oshirish ancha qiyin, lekin sportchining tezkorligi imkoniyatlarini oshirish masalasini kelajagi ancha porloq degan xulosaga keldi.

Kurashchilarning tezkorligi sportchi organizmidagi energiya ta'minotining anaerob-alakat va glikolistik manbalari manbalari hisobiga amalga oshiriladi.

Kurashchilarning tezkorligini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

- takroriy tezkorlik;
- qisqa muddatli maksimal tezkorlik;
- tobora o'sib boradigan og'irliklar;
- zarbdor;
- birgalikda ta'sir ko'rsatish;
- variantlilik;

Takroriy tezkorliklar uslubi shundan iboratki, sportchi mazkur mashqni «so'nggi nafasigacha» bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan og'irliklar bilan takroran bajaradi. Ushbu uslub tezkorlik mashqini bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriyada – «so'nggi nafasgacha» yuqorida ta'kidlanganidek harakatlanadi, hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-4 daqiqa.

Takroriy tezkorliklar uslubining bir turi dinamik tezkorliklanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% oraliqda chegaradagi tezkorlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo'riqishiga og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi xarakat hisobiga erishiladi.

Tezkorlik tushunchasi kishidagi harakatlarning tezlik xarakteristikasini, xarakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarning kompleksi tushuniladi. Tezkorlikni namoyon bo'lishining uchta asosiy shakli mavjud:

A) xarakat reaksiyasining latent (yashirin) vaqti:

B) ayrim xarakatlar tezligi:

V) xarakatlar chastotasi

Kishining tezlik qobiliyatlari umuman ancha spetsifik bo'ladi. Faqat bir-biriga ko'chishi mumkin.

Maksimal tezlikda bajariladigan xarakatlar fiziologik xarakteristikalariga ko'ra sekinroq xarakatlardan farq qiladilar. Bular orsidagi eng muxim farq shundan iboratki, xarakatlarni maksimal tezlikda bajarish davomida sensor bog'lanishlar xosil bo'lishi qiyinlashadi: reflektor yoy impul'slarni tashib ulgurolmaydi. Tezlik juda katta bo'lganda xarakatlarni etarlicha aniqlik bilan bajarish qiyinligi mana shu bilan bog'liqdir. Juda tez va yuksak chastotada bajariladigan xarakatlarda muskullar eng faol ishlaydi.

Xarakatlantiruvchi reaksiya tezkorligi 2 turga bo'linadi.

a) oddiy reaksiya tezkorligi

b) murakkab reaksiya tezkorligi

Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan signalga ilgaridan ma'lum bo'lgan signalga ma'lum xarakat bilan javob berishdir. Xarbiy amaliyotda biror bir signalga minimal vaqt ichida javob berish, hozirgi zamon texnikasi rivojlangan ko'pchilik xollarda talab etiladi.

Takroriy uslub tezkorlikni rivojlantirishda asosiy bo'lib hisoblanadi. Bu uslubning asosiy vazifasi harakat sur'atini oshirish orqali maksimal tezlikka erishishdan iborat.

O'zgaruvchan uslub harakat shiddati oshirish va kamaytirish bilan navbatlashtirib harakat tezligini oshirishga qaratilgan.

Musobaqa uslubi maksimal tezlikni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib mashqlar musobaqa tarzida o'tkaziladigan.

Murakkab reaksiya tezkorligining ikki xili farqlanadi:

a) xarakatdagi ob'ektga bo'ladigan reaksiya

b) tanlash reaksiyasi

Xarakatdagi ob'ektga bo'ladigan reaksiya to'rtta elementlaridan tashkil topadi.(11,15,19,23). Bu ob'ekga reaksiya ko'rsatish 0,25 sekunddan 1,0 sekundgacha vaqtni oladi. Xarakatdagi ob'ektga reaksiya ko'rsatishning aniqligi, reaksiya tezligini o'stirish bilan birga takomillashtirib boriladi.

Tanlash reaksiyasi raqib xatti-xarakatlarining yoki tevarak-atrofdagi sharoitning o'zgarishiga muvofiq ravishda mumkin bo'lgan xarakatlantiruvchi javoblardan keragini tanlab olish bilan bog'liq.

1.3. Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari

Yuqori sport natijalarda raqobatning kuchayishi, trenirovka va musobaqa yuklamalarining muntazam oshib borishi, hozirgi bosqichda yosh kurashchilar tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirish zaruriyatini belgilab beradi. Kurashda muvaffaqiyatga erishish sharti - bu malakali kurashchilar tayyorlashni otimallashtirishning yangi texnologiyalarini ishlab chiqish hamda amalga oshirishdir (12, 49).

Sport tayyorgarligida texnologiyalaridan voz kechish, tezkor diagnostika asosida kurashchi holatini muntazam nazorat qilib borish sharoitlarida trenirovkasining yuqori ilmiy texnologiyalari yuksak natijalarini rivojlantirish uchun asos bo'lib hisoblanadi. (12, 22, 23, 44);

Kurash turlarini rivojlantirish muammosini hal etish uchun bu vazifalar ilmiy-tadqiqot faoliyatini rivojlantirish, tashkil etish hamda boshqarishning optimal tizimini ishlab chiqarish va joriy etish asosida muvaffaqiyatli hal qilinishi mumkin.

Kurash turlarining rivojlanish darajasi ko'p jihatdan ilmiy tadqiqot ishlarining samaradorligi bilan belgilanadi. Ularni ta'minlash uchun boshqarishning eng yangi tamoyillari, uslublari va vositalari qo'llaniladi.

Kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik hamda texnik-taktik mahorat bo'yicha tayyorgarlik darajasi tenglashdi va musobaqalarida ustunlikka ega bo'lish ancha qiyinlashdi.

Kurash trenirovkasining sportchi uchun mumkin qadar maksimal darajada texnik-taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikka erishish hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarni ko'rsatishdir.

Trenirovka jarayonida hal qilinadigan asosiy vazifalar quyidagilardan iborat(11, 25):

- kurash texnikasi va taktikasini puxta egallash;
- zarur darajada harakat sifatlarining rivojlanishini ta'minlash, shug'ullanuvchilar funktsional imkoniyatlarini oshirish va ularning sog'lig'ini mustahkamlash;
- ahloqiy va iroda sifatlarini tarbiyalash;
- sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini kompleks rivojlantirish va uni musobaka faoliyatida namoyon qilish;
- muvaffaqiyatli trenirovka va musobaka faoliyati uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar hamda amaliy tajribani egallash.

Sport trenirovkasi vositalari - bu turli xildagi jismoniy mashqlar bo'lib, ular to'rtta guruhga bo'lingan: umumiy tayyorgarlik, yordamchi, maxsus tayyorgarlik va musobaqa.

Yordamchi mashqlar u yoki bu sport faoliyatida kelgusida takomillashish uchun poydevor yaratuvchi maxsus harakatlarni o'z ichiga oladi, mashqlarning bu guruhiga trenajerlar, maxsus moslamalarda, ya'ni gilam tashqarisida ishlash paytida kurashchining tezkor-kuch qobiliyatlarini oshirishga yordam beradigan vositalar kiradi. Shuningdek boshqa sport turlaridan olingan va kurashchining aerob hamda anaerob imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan vositalar (kross yugurish, regbi va boshqalar) kiradi.

Yosh kurashchilar bilan olib boriladigan trenirovka tizimida markaziy o'rinni o'z ichiga oladigan vositalar doirasini, shuningdek shakli, tuzilmasi va organizm funktsional tizimi faoliyatini namoyon qilish xususiyati hamda sifatiga ko'ra ularga yaqinlashtirilgan harakatlarni qamrab oladi.

Kurashchilarning maxsus tayyorgarlik mashqlariga quyidagilar kiradi (12, 24).

1. Yaqinlashtiruvchi mashqlar. Ular usullarning texnik tuzilmasini va uni amalga oshirish taktikasini egallash hamda takomillashtirishga yordam beradi.

2. Kurashchi uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

3. Ishorali mashqlar. Ular nafaqat usullarni bajarish texnikasini, balki ular bir ma'lum taktik ko'rinishda (turli xil holatlardan, taktik tayyorgarlik usullarini ishora orqali ko'rsatishdan so'ng) qo'llanilgan paytda ma'lum ma'noda uning taktikasini ham takomillashtirishga yordam beradi. Ishorali mashqlar snaryadlarsiz va snaryad (kurash manekeni) bilan bajariladi.

4. Sherik bilan maxsus mashqlar. Kurash manekeni bilan mashqlar bajarishga qaraganda, sherik bilan bajariladigan mashqlar amalga oshirilayotgan texnik yoki taktik harakatning hamma qismlarini yanada chuqur his qilish imkonini beradi. Sherik bilan ishlash paytida berilgan harakat vaziyatini hamda zarur qarshilikni aniq qayta ko'rsatib berish mumkin. Mashq bajarayotgan kurashchining oldida turgan vazifaga qarab, sherik bo'sh, yarim kuch bilan yoki bor kuchi bilan qarshilik ko'rsatishi mumkin. Shunday sherikni tanlash lozimki, uning qobiliyatlari, tayyorgarligi, bo'yi, vazni sportchi oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishga yordam berishi lozim.

Sport trenirovkasi jarayonida hamma harakatlarga o'rgatish uslublari qo'llaniladi. Biroq trenirovka jarayonining asosiy vazifasi yuqori sport natijalariga erishishdan iborat ekan, uni hal etish uchun asosan kurashchining funktsional imkoniyatlarini oshirish hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan uslublardan foydalaniladi(19, 21).

Andozali - takroriy va variantli (o'zgaruvchan) mashqlar uslublari, o'z navbatida, yuklamalar uyg'unlashishi va mashqlarni bajarish paytidagi dam olishlarga qarab, ikkita kichik guruxlarga ajratiladi: uzluksiz (yaxlit) yuklama tartibidagi mashqlar uslubi va oraliqli yuklama tartibidagi mashqlar uslubi.

Birinchi holda beriladigan trenirovka yuklamasi dam olish oralig'i bilan to'xtatilishi mumkin emas. Hamma yuklama tugagandan so'ng dam olish beriladi. Masalan, parterda 10 minut ichida texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish.

Ikkinchi kichik guruh yuklamalarning uzilishi bilan ajralib turadi va rejalashtirilgan dam olish oraliqlari bilan almashtirib turiladi. Masalan, tik turishda texnik-taktik harakatlarni quyidagi formula bo'yicha takomillashtirish: 3 minutdan 3 marta, dam olish oraliqlari - har bir 3 minutdan so'ng 2 minutdan.

Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlarning hamma sanab o'tilgan uslublari trenirovka mashg'ulotida turli xil uyg'unlikda berilgan. Masalan, quyidagi mashq uslublari: andozali - takroriy mashqlar uslubini o'sib boruvchi yuklama bilan birlashtirish mumkin(22, 46).

Ma'lum bir mashg'ulotlarga birlashtirilgan mashqlar uslublarning turli xil birikmalari "aylanma trenirovka" deb ataladi. Ma'lum bir tartibga soluvchi sxemaga muvofiq tanlangan va kompleks holda birlashtirilgan jismoniy mashqlarning bir nechta turlarini seriyalab (yaxlit yoki oraliqli) takrorlash "aylanma trenirovka" asosini tashkil qiladi.

Kurashchining sport faoliyati mumkin qadar maksimal natijalarga erishishga qaratilgan va turli musobaqalarda g'alabaga erishishda namoyon bo'ladi. Bunday yo'nalish sport trenirovkasi asosi hisoblanadi. U vositalar va uslublardan foydalanish, trenirovka yuklamalari dinamikasi, trenirovka jarayonini tashkil etish xususiyatlarini belgilab beradi. Mumkin qadar maksimal natijalarga yo'naltirish tamoyili sportchining o'z kuchi va imkoniyatlarini to'liq namoyon qilishga bo'lgan intilishida hamda ularning maksimal rivojlanishi uchun sharoitlarning ta'minlanishida namoyon bo'ladi. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashishi uchun sharoitlarni yaratmasdan turib, sport kurashida yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. Shunday sharoitlardan biri - bu sport faoliyati jarayonida sportchining tanlangan kurash turida takomillashishi uchun uning vaqti va kuchini yanada qulay taqsimlash hisoblanadi.

Agar nisbatan yaqin paytlarda ayrim kurashchilar bir vaqtning o'zida ikkita kurash turida (masalan, sambo va yunon-rum hamda erkin kurashda) yuqori natijalarga erishishga harakat qilgan bo'lsalar, hozirgi sharoitlarda bu umuman mumkin emas.

Aniq bir kurash turida chuqur ixtisoslashish trenirovka jarayonini individuallashtirish bilan bog'liq. Kurashchining alohida qobiliyatlarini hisobga olish uning qobiliyatlarini musobaqa faoliyatida to'liq namoyon qilishga imkon beradi.

Mutaxassislarning kurashchilar musobaqa faoliyatini o'rganish bo'yicha ilmiy tadqiqotlari ularning bellashuvni olib borish usulida alohida xususiyatlarni aniqlab berdi. {amma kurashchilarni shartli ravishda "kuchlilar" ya'ni kuch bilan olishishni afzal ko'ruvchi sportchilar, "sur'atlilar", ya'ni bellashuvni yuqori sur'atda olib boruvchilar, "o'yinchilar", ya'ni texnik-taktik jihatdan raqibidan ustun keladigan kurashchilarga ajratish mumkin. Kurashchining bellashuvni olib borish usulini aniqlab, trenirovka jarayonini individuallashtirish lozim. Ushbu jarayon vositalar, uslublarni tanlash va, ayniqsa, trenirovka hamda musobaqa yuklamalarini me'yorlashni o'z ichiga olishi lozim.

Kurashchilar trenirovkasiga nisbatan umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi tamoyili umumiy hamda maxsus tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligini nazarda tutadi. Bunda ko'p yillik sport trenirovkasining birinchi bosqichlarida umumiy tayyorgarlik etakchi o'rin egallaydi. Umumiy tayyorgarlik organizm funktsional imkoniyatlarining ma'lum bir poydevorini hamda harakat malakalari va ko'nikmalari zahirasini yaratadi. Masalan, trenirovkaning boshlang'ich bosqichlarida akrobatika mashqlarini yaxshi o'zlashtirgan kurashchilar kelgusida kurashning murakkab texnik-taktik harakatlarini muvaffaqiyatli egallaydilar.

II.BOB TADQIQOTNING MAQSADI, VAZIFALARI, USULLARI VA UNI TASHKIL QILISH

2.1.Tadqiqot maqsad va vazifalari

Tadqiqot maqsadi. 13-14 yoshdagi kurashchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyatni ishlab chiqish.

Maqsadni amalga oshirish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1. 13-14 yoshdagi kurashchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyatni bo'yicha me'yoriy hujjatlarini o'rganish;
2. 13-14 yoshdagi kurashchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyatni aniqlashda yosh kurashchilar bilan o'tkaziladigan o'quv-trenerovka jarayoni tahlil qilish.

2.2. Tadqiqot uslublari

Vazifalarni hal etish uchun quyidagi uslublardan foydalanildi.

- Ilmiy uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish
- Pedagogik kuzatish:
- Pedagogik nazorat sinovlari
- tadqiqotni o'tkazish.
- anketa so'rovlari o'tkazish
- Matematik statistika uslublari.

13-14 yoshdagi kurashchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyatni rivojlantirish uchun qo'yidagi uslublar qo'llaniladi:

1. Hajmni oshirish uslubi
2. Shiddatni oshirish uslubi
3. O'zgaruvchan uslub
4. Oraliqli uslub
5. Takrorlash uslubi

2.2.1. Ilmiy uslubiyat adabiyotlarini o'rganish va tahlil qilish

13-14 yoshdagi kurashchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyat bo'yicha ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlil qilindi.

Ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil qilishda 13-14 yoshdagi kurashchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyatga alohida e'tibor qaratiladi.

2.2.2. Pedagogik kuzatish

Pedagogik kuzatishlar 13-14 yoshdagi kurashchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyatni baholash maqsadida o'tkazildi.

Mazkur holda 13-14 yoshdagi kurashchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyatda trenirovka yuklamalarini taqsimlash xususiyatlari aniqlandi.

Bizning malakaviy bitiruv ishimiz davomida 13-14 yoshdagi kurashchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyatni o'rganishimizda malakali trenirlarning ish tajribasi va o'quv-trenirovka jarayoni tahlil qilindi.

2.2.3. Pedagogik nazorat sinovlari

13-14 yoshdagi kurashchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyatni shakllantirib boradi. Lekin, buning o'zi ushbu sifatni to'liqli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifat samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

13-14 yoshdagi kurashchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyat samaradorligini aniqlash uchun quyidagi testlardan foydalanildi.

1. 60 metrga yugurish (s)
2. Turnikda tortilish (marta)
3. Arqonga chiqish (4m) oyoq yordamida.
4. Orqada yotib shtanga bilan qo'llarni bukib yozish (marta)
5. 10 sekund ichida oyoqlarni va gavdani ko'tarish
6. 30 sekund ichida sherikni tashlash

2.2.4 Pedagogik tadqiqot

Pedagogik tajriba har qanday ilmiy–pedagogik tajribaning asosi hisoblanadi. Uning yordamida ilmiy farazning ishonchliligi tekshiriladi, pedagogik tizimning alohida elementlari o'rtasidagi bog'liqliklar va nisbatlar aniqlanadi.

Pedagogik tajribalar natijalarining samaradorligini quyidagi mezonlar bo'yicha baholandi:

1. 13-14 yoshdagi kurashchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyatdagi natijalarning rivojlanish ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar o'lchami;
2. Yosh kurashchilarning tezkorlikni rivojlantirish uchun akrobatika mashqlarni qo'llashdagi natijalarning rivojlantirishni baholovchi ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar o'lchami.

2.2.5 Matematik statistik usullar:

13-14 yoshdagi kurashchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyat va samarasini rivojlantirish vositalari hamda uslubiyatini tahlil qilishda matematika statistika uslublari yordamida ko'rsatkichlari hisoblandi.

O'lchash natijalarini quyidagi formulalar yordamida tahlil qilindi:

a). O'lchashlarning o'rtacha arifmetikasi $\bar{x} \left(\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n} \right)$

2.3. Tadqiqotlarni tashkillashtirish

13-14 yoshdagi kurashchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyatni takomillashtirish uchun ma'lumotlarni 2016 yilning mart va aprel oylarida olib borildi. Tadqiqotda 20 ta 13-14 yoshli kurashchilar qatnashadi.

Dastlabki tadqiqotning birinchi bosqichida (martgacha, 2016 yil) 13-14 yoshdagi kurashchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyat takomillashtirish yo'llari bo'yicha ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, hamda ilg'or tadqiqotlarni umumlashtirish.

III.BOB. TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAHLILI

3.1. 13-14 yoshdagi kurashchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish bo'yicha trenirovka yuklamalari hajmlarini qayd qilish hamda tahlil etish bo'yicha dastur ishlab chiqish

13-14 yoshdagi kurashchilarni tezkorlik sifatlarini rivojlantirish va tadqiqotning vazifalaridan kelib chiqan holda quyidagi usullardan foydalanildi:

1. Oraliq usuli
2. Sport o'yinlari va harakatli o'yinlar orqali
3. O'quv trenirovka jarayoni bir tekis mashq yuklamalari berish usuli
4. Aylana trenirovka
5. Musobaqa usuli

13-14 yoshdagi kurashchilarning o'quv-trenirovka jarayonini muvaffaqiyatli boshqarilishi bilan bog'liq. Trenirovka jarayoni to'g'risidagi sifat tasavvurlarini aniqlamay turib hamda trenirovkaning asosiy belgilarini miqdoriy ifodalash uslublarini tanlamay turib dasturlash muammolarini muvaffaqiyatli hal etib bo'lmaydi. 13-14 yoshdagi kurashchilarning sport mahorati shakllanishi jarayonining umumiy qonuniyatlari hamda xususiyatlari to'g'risida ilmiy-nazariy bilimlarni talab etadi. Ular maqsadli vazifalarni oldinga qo'yish, yillik tsiklda maxsus jismoniy tayyorgarlik mazmuni va uni tashkil qilish shakllarini aniqlashga bo'lgan shart-sharoitlar sifatida qatnashadi.

Tezkorlik sifatlarini xususiyatidagi vositalarni rejalashtirish usuliyatini ishlab chiqish bo'yicha maqsadli vazifalarni qo'yishga kirishishdan oldin bunday trenirovka yuklamalarini qayd qilish va tahlil etish jarayoni qay tarzda amalga oshirilishini aniqlab olish zarur. Hozirda 13-14 yoshdagi kurashchilar tayyorgarligi xususiyatlarini, shuningdek, ob'ektiv zaruriyat va ko'p vaqtning trenirovka yuklamalarini nazorat qilishga sarflanishini e'tiborga olib, tezkorlik sifatlarini ishini hisobga olish hamda tahlil etishni alohida ajratish va mustaqil ravishda ko'rib chiqish zarur. Hozirgi vaqtda kurashchilar tayyorlash amaliyotida tezkorlik sifatlarini tayyorgarligi bo'yicha trenirovkalar hech qayerda mustaqil

trenirovkalarga bo'linmaydi. Bu nima? Ongli qarormi yoki kamchilikmi? Mamlakatimizning etakchi murabbiylari bilan bo'lgan suhbatlardan aniqlanishicha, bu qaysidir jihatdan kamchilikdir. Uni imkon qadar tezroq bartaraf etish zarur. Nimadan boshlash zarur? Ehtimol, tezkorlik sifatlarini tayyorgarligi bo'yicha trenirovkalarni, trenirovka kunining mustaqil qismi sifatida alohida trenirovkaga bo'lish kerakdir. Bu erda shuni e'tiborga olish joizki, tezkorlik sifatlarini tayyorgarligi bo'yicha trenirovkalar aynan yillik tsiklning bazaviy bosqichlari uchun taalluqlidir. Chunki tayyorgarlikning boshqa bosqichlari uchun trenirovkaning hamma vaqtini faqat tezkorlik sifatlarini xususiyatidagi vositalarga bag'ishlash xos emas.

Tezkorlik sifatlarini yo'nalishidagi yuklamalarni bajarishda qanday nazorat uslubidan foydalanish kerakligini aniqlab beruvchi yagona qoida yo'q. Bunday trenirovka yuklamalarini nazorat qilish va tahlil etishning samarali vositalarini rejalashtirishning oqilona shakllarini izlab topish olimlar hamda murabbiylarning dolzarb vazifasiga aylanadi.

Kurashida ko'pchilik mualliflar hamma mashqlarni uchta guruhlariga tasniflaydilar - musobaqa, maxsus tayyorgarlik va umumiy tayyorgarlik. Savol tug'iladiki, maxsus tezkorlik sifatlarini tayyorgarligi vositalarini qaerga kiritish mumkin? Bu yerda bir xil javobning o'zi bo'lishi mumkin emas, chunki ba'zi mutaxassislar guruhlariga ajratishda o'zlarining ish tajribalaridan kelib chiqib, hammasi ahamiyatlilik asosida nima yotganligiga bog'liq. Bizningcha, ularni umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga kiritish lozim, lekin ular maxsus tezkorlik sifatlarini mashqlari (vositalari) deb nomlanishi zarur. Ularni maxsus tayyorgarlik mashqlari, deb hisoblash mumkin emas, chunki, bizningcha, u yerga faqat tatamida raqib bilan bajariladigan mashqlar kiradi. Shunday qilib, qo'llaniladigan trenirovka vositalarining umumiy tuzilmasidan tezkorlik sifatlarini yo'nalishidagi mashqlarni ajratib olib, bu trenirovka yuklamalarini hisobga olish va tahlil qilish tizimini ishlab chiqishga kirishish mumkin. Buning uchun hisobga olish tizimini turli xil mezonlar, jumladan, kurashda hozirga qadar qo'llanilmagan mezonlar bo'yicha optimallashtirish kerak. Bunda murabbiy tezkorlik sifatlarini

tayyorgarligi jarayonini shunday optimallashtirishi kerakki, u bajariladigan ish mazmunini to'liq yoritib beradigan axborotni olishi zarur. Umuman, bu erda tezkorlik sifatlarini yo'nalishidagi mashqlarning o'zi (hamma zarur umumiy ma'lum uslubiy tamoyillar bilan) tadqiqot ob'ekti sifatida qatnashadi: og'irliklar vazni, bajarilish soni, yondashishlar, seriyalar orasidagi dam olish tanaffuslari, mashqning bajarilish tezligi va hokozolar. Sportchi harakatlarining turli-tumanligi uning tashqi sharoitlar o'zgarishiga bo'lgan bir zumda, qat'iy individual reaksiyasi tezkorlik sifatlarini tayyorgarligi bo'yicha trenirovka jarayonini son jihatdan ta'riflash va optimal tashkil qilish murakkabligini belgilab beradi. Buning oqibatida ushbu jarayonni tahlil qilish bilan bog'liq bo'lgan hamma vazifalar bo'sh shakllangan hisoblanadi, bunda trenirovka yuklamalarini hisobga olish tizimi esa parametrlarning va tasodifiy omillarning ko'pligi tufayli mukammal bo'lmaydi. Bunday tarzda tahlilni hatto analitik uslublar yordamida optimallashtirish qiyin. Chunki hozirga qadar kurashchilarning tezkorlik sifatlarini tayyorgarligi bo'yicha trenirovkalar alohida maqsadli mustaqil trenirovkalarga ajratilmagan edi. Tezkorlik sifatlarini tayyorgarligi bo'yicha trenirovka jarayonini qayd qilish yuzasidan yaratilgan bayonnoma misolida tezkorlik sifatlarini tayyorgarligi jarayonining umumiy xususiyatlarini ko'rib chiqamiz. Ushbu hujjatga kiritilgan eng muhim parametrlar qo'yidagilardir: O'quv trenirovka yig'inini o'tkazish joyi, trenirovka sanasi, vaqti, mashqlar nomi, ish rejimi, mashqlar bajarishning marta sonidan keyin yurak qisqarish tezligi va eslatmalar. Eslatmalarda murabbiy tomonidan bajariladigan ishning individual xususiyatlari belgilab qo'yiladi. SHu erda ta'kidlash joizki, bunday bayonnoma guruhli trenirovkalar uchun ishlab chiqilgan, lekin, agar murabbiy va sportchida boshqa sportchilarga o'xshamagan individual mashqlar bo'lsa, unda eslatmada uning nomini shartli ravishda yozib qo'yish va bajariladigan ishning tegishli hajmini kiritish mumkin. Bundan tashqari, har bir mashq bo'yicha ma'lumotlarni kiritish jarayonida turli xil vazndagi og'irliklarda va ish rejimida sportchilarning ushbu vazifadagi maksimal natijalarini bilish lozim (buni dastlabki testlash natijasida olish mumkin). Faqat shundan keyingina hisob-kitoblarga, materialning keyingi tahliliga kirishish mumkin.

Trenirovka faoliyati jarayonini qayd qilish, 13-14 yoshdagi kurashchilar tayyorlash amaliyotida qo'llaniladigan hamma trenirovka vositalarini hisoblab chiqish uchun axborotli parametrlar aniqlab bo'lingandan keyin trenirovka yuklamalarini hisobga olish bo'yicha dastur ishlab chiqishga o'tish mumkin.

Texnik vazifani tayyorlash uchun yana bir vazifani hal etish lozim edi, usiz dasturni tuzib bo'lmaydi. Ish xususiyatini integral baholashga yordam beradigan u yoki bu fiziologik o'zgarishlar ko'rinishidagi sportchilar organizmining yuklamaga bo'lgan reaksiyasini pedagogik vositalar yordamida qanday baholash lozim? Trenirovka yuklamalari kattaliklarini baholashga bo'lgan yondashuv har xil bo'lishi mumkin. Biroq sportchi organizmining funktsional holatini ifodalovchi eng axborotli va integral ko'rsatkich YuQCH hisoblanadi. U qandaydir darajada ish shiddatini ham aks ettiradi. 13-14 yoshdagi kurashchilar bilan o'tkaziladigan trenirovka yuklamasini baholash uchun YuQCHning qayd qilinishidan foydalanish bajarilgan ish hajmini ob'ektiv ravishda aniqlash imkonini beradi. Bunda trenirovka vaqtini (daqiqqa) va muayyan ish turi yakunlangandan so'ng bajarilish shiddatini 10 soniya ichida YuQCH reaksiyasi bo'yicha qayd qilish zarur.

1-jadval

13-14 yoshdagi kurashchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda yuklamalarning jadallik turlari

Trenirovkalar harakatlari yo'nalishlari	YU Q CH	
	10 sekund ichida	Daqiqalarda
Oraliq usuli	19	114
	20	120
	21	126
	22	132
	23	138
	24	144

	25	150
Sport o'yinlari va harakatli o'yinlar orqali	26	156
	27	162
	28	168
	29	174
	30	180
Musobaqa usuli	31	186
	32	192
	33	198

Trenirovkadagi yuklama kattaligini aniqlash uchun mashqdan so'ng o'rtacha YuQCH aniqlandi, keyin jadvaldan shiddat qiymati topiladi, shu mashqning bajarilish vaqtiga ko'paytiriladi.

Yuklama kattaligini trenirovka ta'siri yo'nalishi bo'yicha qayd qildik. 13-14 yoshdagi kurashchilarning trenirovkalaridan birining yuklama kattaligi 2-jadvalda keltiriladi.

2-jadval

13-14 yoshdagi kurashchilarda trenirovkalarida tashkil etish

№	Tarkibi	Bajarilish vaqti	YuQCH 1 daqiqada	Jadallik (ballarda)	Jadallik zonalari
1.	Oraliq usuli	40'	114	4	1
2.	Sport o'yinlari va harakatli o'yinlar orqali	30'	144	6	1
3.	O'quv trenirovka jarayoni bir tekis mashq yuklamalari berish usuli	30'	156	8	2
4.	Aylana trenirovka				

		30'	174	14	2
5.	Musobaqa usuli	15'	180-200	20	3

SHunday qilib, trenirovkaimizda umumiy ish vaqti 60 daqiqani tashkil etdi. Biz har bir vazifa uchun YuQCHning o'rtacha ko'rsatkichini va ish bajarilish vaqtini belgilab beramiz. 1-jadval bo'yicha biz trenirovka shiddatining balini aniqlaymiz. Masalan, oraliq usulidan YuQCHning o'rtacha ko'rsatkichi bir daqiqaga 132 zarba bo'lganda 15 daqiqa davom etdi, bu jadvalga binoan 4 balni tashkil qildi. Endi formulaga muvofiq biz yuklama kattaligini aniqlaymiz. Bu yerda mashqning bajarilish vaqti uning shiddati baliga ko'paytiriladi.

3-jadval

Trenirovka yuklamalarining umumiy kattaligini aniqlash

№	Tarkibi	Bajarilish vaqti	Trenirovka yuklamalarining hajmi
1.	Oraliq usuli	20 x 2'	60'
2.	Sport o'yinlari va harakatli o'yinlar orqali	30'	30'
	Jami:	-	90'

Ushbu trenirovkada trenirovka yuklamasini sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatishi yo'nalishiga ko'ra ham aniqlash mumkin. Odatda, ish shiddati vaqtini uchta zonada hisoblash qabul qilingan: 1 - zona ko'proq aerob – YuQCH daqiqada 114–150 zarba; 2 zona–aralash aerob–anaerob – YuQCH daqiqada 156–180 zarba va 3 zona – anaerob – YuQCH daqiqada 186 zarba va yuqori.

Shunday qilib, 1 - zonada umumiy ish vaqti 39 daqiqani yoki umumiy vaqtdan 65% ni, yuklama kattaligi esa 182 shartli birlikni tashkil etdi. 2 - zonada ish vaqti 15 daqiqani yoki umumiy vaqtdan 25% ni, yuklama kattaligi esa 150 shartli birlikni tashkil qildi. 3 - zonada sportchi 6 daqiqa yoki umumiy vaqtdan 10% ishladi, yuklama kattaligi 126 shartli birlikni tashkil etdi.

3.2. 13-14 yoshdagi kurashchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish usullari

13-14 yoshdagi kurashchilar musobaqa faoliyati tahlilidan olingan natijalar mashg'ulot jarayonini rejalashtirishga yangidan yondashishga imkon yaratadi. Ya'ni musobaqa davrining ma'lum bir bosqichlarida qo'llaniladigan tayyorgarlik vositalari yo'nalishi va hajmini qayta ko'rib chiqishga yordam berdi. Biz musobaqa davrida mashg'ulot jarayonini rejalashtirish bo'yicha tadqiqotlar olib borib, ikki bosqichli tayyorgarlikda to'xtadik. Bunda bosqichlarning har biri ma'lum bir vazifalarni ketma-ketlikda hal etishni nazarda tutgan edi. Ushbu holda biz faqat musobaqa davrining bazaviy tayyorgarligini ko'rib chiqamiz. Ushbu bosqichda qo'yidagi asosiy maqsad ko'zlandi - funktsional, tezkorlik sifatlarini tayyorgarligi darajasini oshirish. Bazaviy tayyorgarlik bosqichida tezkorlik sifatlarini sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor qaratildi, bu vositalar hajmi mashg'ulot ishining umumiy soniga nisbatan 17,5% ni tashkil etdi. Yakunlovchi tayyorgarlik bosqichlarida ushbu yo'nalishdagi vositalar qo'llanilmaydi va shuning uchun bazaviy tayyorgarlik bosqichi uchun xos bo'lgan aynan tezkorlik sifatlarini ishi mazmunida batafsil to'xtalib o'tamiz.

Tadqiqotda qatnashayotgan kurashchilar uchun tezkorlik sifatlarini oldindan ishlab chiqilgan dasturi umumiy ko'rinishda amaliy tavsiyalarda keltiriladi. U mashg'ulot usuliyatining asosiy yo'nalishlarini aks ettiradi va zarur parametrlarni o'z ichiga oladi. Mazkur parametrlarning bajarilishi kurashchilarning jismoniy tayyorgarligining yanada yuqori darajasini ta'minlaydi.

Tezkorlik sifatlarini tayyorgarligi vositalari hajmining oshirilishi, birinchi navbatda, shunga bog'liqki, adabiyot manbalari tahlili va dastlabki tadqiqotlar natijalari tezkorlik sifatlarini sifatlarining muhimligi hamda katta ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlab berdi. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy tuzilmasida bu sifatlar etakchi o'rinni egallaydi. Aynan shuning uchun biz tezkorlik sifatlarini yo'nalishidagi vositalar hajmlarini oshirishga va ularni tekshirilayotgan ko'rsatkichlarda katta o'sishga erishish maqsadida mashg'ulot mikrotsikllarida rejalashtirishga urindik. Sport tayyorgarligini tashkil qilishning oqilona

shakllaridan biri aylanma mashg'ulot hisoblanadi. U tayyorlov mashqlarini bajarishda faoliyat xususiyatini musobaqa mashqlariga xos bo'lgan ish rejimiga yaqinlashtirish imkonini beradi va shu orqali mashqlanganlikning ko'chishi uchun qulay sharoitlar yaratadi.

Tayyorgarlik bosqichida qo'llaniladigan aylanma mashg'ulotni tavsiflab, shuni ta'kidlash joizki, qo'llaniladigan mashqlar yo'nalishi bir xil edi. Ma'lumki, agar mashg'ulot yuklamasi shiddati va davomiyligi yuqori bo'lsa, yuklama samarasi ancha katta bo'ladi. Shundan, tezkorlik sifatlarini sifatlarini rivojlantirishda yuklamani maksimalgacha oshirishga va bir vaqtning o'zida musobaqa faoliyati sharoitlariga qarab, uning ta'sir etish davomiyligini uzaytirishga intilish lozim. Shu sababli mashg'ulotda faqat tezkorlik sifatlarini rivojlantirish mashqlar qo'llanildi. Har bir mashqda ish davomiyligi deyarli bir daqiqani tashkil qildi. Mashqlarni bajarishga 40 soniya vaqt ajratildi, qolgan vaqtni sportchi dam olish va boshqa mashqga o'tishga sarfladi. Muvofiq ravishda sakkizta mashqdagi ish vaqti kurash bellashuv davom etadigan umumiy vaqt qancha bo'lsa, shunchani tashkil qildi.

Ko'rinib turibdiki, biz mashg'ulot kuchlanishlarining musobaqa kuchlanishlariga muvofiqligi tamoyiliga amal qildik. Bu tamoyil tezkorlik sifatlarini sport turlari va, birinchi navbatda, malakali sportchilar tayyorlash jarayoni uchun katta ahamiyatga ega.

Tadqiqotda shu narsa isbotlanganki, 13-14 yoshdagi kurashchilarga o'rganilayotgan usulni uzoq vaqt takrorlash nisbatan sekinlashtirilgan harakatlarning mustahkamlanishiga olib keladi. Shu sababli murakkab mashqni nisbatan oddiy tarkibiy qismlarga bo'lib yuborish hamda bu elementlarni maksimal tezlik va kuchlanishlarda takomillashtirishni amalga oshirish oqilona bo'ladi. Agar harakatlarning ma'lum tuzilishga ega ekanligidan kelib chiqadigan bo'lsak, shuni tan olish kerakki, harakat tizimining yaxlitligi uni qismlarga bo'lmasdan turib rivojlana olmaydi. Demak, oliy sport mahorati darajasida yaxlitlikning rivojlanishi bir vaqtning o'zida detallarga ishlov berilishi bilan ta'minlanadi. Bu yerda

tezkorlik sifatlarini tayyorgarligi vositalarini saralab tanlashga etakchi ahamiyat beriladi.

13-14 yoshdagi kurashchilarning tezkorlik sifatlarini imkoniyatlari darajasini baholash uchun qo'yidagi testlar tanlab olindi (4-jadval).

Sportchilar maxsus jismoniy imkoniyatlarning kompleks namoyon bo'lishi qo'yidagi testlar bo'yicha aniqlandi:- Turnikda 10 marta tortilish vaqti, Turnikda tortilish (marta) Arqonga chiqish (4m) oyoq yordamida, Orqada yotib shtanga bilan qo'llarni bukib yozish (marta), 10 sekund ichida oyoqlarni va gavgdani ko'tarish va 30 sekund ichida sherikni tashlash.

4-jadval

13-14 yoshdagi kurashchilar tadqiqot guruhining trenirovka mashg'ulotlardan keyingi tezkorlik sifatlarini ko'rsatkichlari (tadqiqot boshida)

№	F.I.O.	60 metrga yugurish (s)	Turnikda tortilish (marta)	Arqonga chiqish (4m) oyoq yordamida	Orqada yotib shtanga bilan qo'llarni bukib yozish (marta)	10 sekund ichida oyoqlarni va gavgdani ko'tarish	30 sekund ichida sherikni tashlash
1.	A-v. R.	11,4	14	16	17	5	17
2.	A-v. A.	11,8	12	17	18	4	18
3.	G-v. L.	11,9	13	15	17	6	17
4.	Z-v. J.	11,2	14	17	19	7	19
5.	I-v. D.	11,8	11	17	21	4	16
6.	Li D.	10,9	9	16	17	6	17
7.	M-v. R.	11,5	13	17	16	8	16
8.	M-v. A.	11,2	12	17	18	3	17
9.	N-v. D.	11,8	10	16	18	5	17
10.	T-v. A.	11,9	12	13	16	6	16
	$\bar{x} \pm \sigma$	11,54±0,35	12,1±1,79	16,1±1,29	17,7±1,49	5,4±1,51	17±0,94

**13-14 yoshdagi kurashchilar nazorat guruhining trenirovka mashg'ulotlardan
keyingi tezkorlik sifatlarini ko'rsatkichlari
(tadqiqot boshida)**

№	F.I.O.	60 metrga yugurish (s)	Turnikda tortilish (marta)	Arqonga chiqish (4m) oyoq yordamida	Orqada yotib shtanga bilan qo'llarni bukib yozish (marta)	10 sekund ichida oyoqlarni va gavdani ko'tarish	30 sekund ichida sherikni tashlash
1.	A-v. B.	10,9	9	12	12	4	14
2.	B-v. A.	11,5	10	13	14	6	12
3.	D-v. K.	11,4	11	12	15	4	14
4.	Z-v. X.	11,7	12	11	14	5	15
5.	L-v. D.	11,2	10	15	17	4	15
6.	Li D.	10,9	9	14	14	5	16
7.	M-v. K.	11,5	12	14	15	6	13
8.	M-v. A.	11,2	11	12	12	3	16
9.	K-v. E.	10,6	10	14	13	5	13
10.	F-v. A.	11,9	11	13	13	6	14
	$\bar{x} \pm \sigma$	11,28±0,40	10,5±1,0 8	13,0±1,25	13,9±1,52	4,8±1,03	14,2±1,32

**13-14 yoshdagi kurashchilar tadqiqot guruhining trenirovka
mashg'ulotlardan keyingi tezkorlik sifatlarini ko'rsatkichlari
(tadqiqotdan oxirida)**

№	F.I.O.	60 metrga yugurish (s)	Turnikda tortilish (marta)	Arqonga chiqish (4m) oyoq yordamida	Orqada yotib shtanga bilan qo'llarni bukib yozish (marta)	10 sekund ichida oyoqlarni va gavdani ko'tarish	30 sekund ichida sherikni tashlash
1.	A-v. R.	10,6	16	19	20	7	19
2.	A-v. A.	10,9	15	18	21	6	19
3.	G-v. L.	11,1	14	17	22	7	20
4.	Z-v. J.	10,8	15	20	22	8	21
5.	I-v. D.	11,2	13	18	22	6	19
6.	Li D.	10,4	14	19	19	7	19
7.	M-v. R.	10,5	13	18	17	9	18
8.	M-v. A.	10,7	14	19	19	7	19
9.	N-v. D.	10,9	14	18	20	8	18
10.	T-v. A.	11,2	14	17	19	8	19
	$\bar{x} \pm \sigma$	10,83±0,28	14,2±0,92	18,3±0,95	20,1±1,66	7,3±0,95	19,1±0,88

**13-14 yoshdagi kurashchilar nazorat guruhining trenirovka mashg'ulotlardan
keyingi tezkorlik sifatlarini ko'rsatkichlari
(tadqiqotdan oxirida)**

№	F.I.O.	60 metrga yugurish (s)	Turnikda tortilish (marta)	Arqonga chiqish (4m) oyoq yordamida	Orqada yotib shtanga bilan qo'llarni bukib yozish (marta)	10 sekund ichida oyoqlarni va gavgdani ko'tarish	30 sekund ichida sherikni tashlash
1.	A-v. B.	10,5	10	13	14	5	15
2.	B-v. A.	11,2	11	14	16	6	13
3.	D-v. K.	11,1	11	11	12	5	13
4.	Z-v. X.	11,3	12	12	12	4	12
5.	L-v. D.	10,8	11	16	13	5	13
6.	Li D.	10,7	10	15	16	6	14
7.	M-v. K.	11,2	12	16	17	5	12
8.	M-v. A.	11,5	11	15	14	5	14
9.	K-v. E.	10,4	10	13	14	5	15
10.	F-v. A.	11,3	11	15	13	4	15
	$\bar{x} \pm \sigma$	11,0±0,37	10,9±0,74	14,0±1,7	14,1±1,73	5±0,67	13,6±1,17

**13-14 yoshdagi kurashchilar tadqiqot guruhining trenirovka
mashg'ulotlardan keyingi tezkorlik sifatlarini imkoniyatlari bo'yicha dinamik
ko'rsatkichlari**

№	Testlar	Tadqiqotgacha	Tadqiqotdan keyin	O'sishi (%) da
1.	60 metrga yugurish (s)	11,54±0,35	10,83±0,28	13,2%
2.	Turnikda tortilish (marta)	12,1±1,79	14,2±0,92	17,3%
3.	Arqonga chiqish (4m) oyoq yordamida	16,1±1,29	18,3±0,95	13,6%
4.	Orqada yotib shtanga bilan qo'llarni bukib yozish (marta)	17,7±1,49	20,1±1,66	13,5%
5.	10 sekund ichida oyoqlarni va gavgani ko'tarish	5,4±1,51	7,3±0,95	35,1%
6.	30 sekund ichida sherikni tashlash	17±0,94	19,1±0,88	12,3%

Agar 8-jadvalga nazar tashlasak, unda tadqiqot guruhi kurashchilarida pedagogik tadqiqot boshi hamda oxirida olingan testlash natijalari keltirilgan. Ularni sharhlab, ta'kidlash joizki, deyarli har bir kurashchida jismoniy tayyorgarlik darajasi o'sdi, lekin o'sish foizi bir xil emas. Ehtimol, shunday bo'lishi kerakdir, chunki ushbu kurashchilarda bunday mashg'ulot yuklamalarini ko'tarishga tayyor turishning dastlabki darajasi har xil.

Turnikda 10 marta tortilish vaqti eng yaxshi o'sishi 11,5 sekundni tashkil qildi. Bu erda taxmin qilish mumkinki, ba'zi sportchilarda tadqiqot boshida jismoniy tayyorgarlik darajasi qanchalik past bo'lsa, tadqiqot oxirida tekshirilayotgan parametrlarning o'sishi shuncha yuqori. Biroq, agar tekshirilayotgan ko'rsatkichlarda o'sish foizini tahlil kilsak, aniqlandiki, turnikda 10 marta tortilish vaqti u 13,2% ni tashkil etdi. Tadqiqot davomida 30 sekund davomida shtanga girifini yuqoriga otish 17,3% ga yaxshilandi, taxminan xuddi shunday oldinga otish 13,6% testida kuzatdik.

Eng katta o'zgarishlarni biz qo'yidagi testlarda kuzatdik; 10 sekund ichida oyoqlarni va gavdani ko'tarish 35,1% ortganlini kuzatish mumkin. Bu natijalar tadqiqot guruhi kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi pedagogik nuqtai nazardan qanchalik o'sganligini (yaxshilanganligini) ko'rsatadi.

Xuddi shu testlardan biz nazorat guruhi kurashchilarning tezkorlik sifatlarini tayyorgarligini baholash uchun ham foydalandik.

9-jadval

Pedagogik tadqiqot vaqtida kurashchilarning nazorat guruhlarini tezkorlik sifatlarini imkoniyatlari ko'rsatkichlarining dinamikasi

№	Testlar	Tadqiqotgacha	Tadqiqotdan keyin	O'sishi (%) da
1.	60 metrga yugurish (s)	11,28±0,40	11,0±0,37	3,4%
2.	Turnikda tortilish (marta)	10,5±1,08	10,9±0,74	3,8%
3.	Arqonga chiqish (4m) oyoq yordamida	13,0±1,25	14,0±1,7	7,6%
4.	Orqada yotib shtanga bilan qo'llarni bukib yozish (marta)	13,9±1,52	14,1±1,73	1,4%
5.	10 sekund ichida oyoqlarni va gavdani ko'tarish	4,8±1,03	5±0,67	4,1%
6.	30 sekund ichida sherikni tashlash	14,2±1,32	13,6±1,17	4,2%

Tadqiqot davomida nazorat guruhi oddiy rejimda mashg'ulotlar olib bordi. Hamma ko'rsatkichlar bo'yicha kichik o'zgarishlar aniqlandi. Tadqiqot oxiriga kelib eng kam o'zgarish qo'yidagi me'yorlarda sodir bo'ldi; Turnikda 10 marta tortilish vaqti (soniya) 3,4% va Orqada yotib shtanga bilan qo'llarni bukib yozish (marta) 1,4%. Boshqa hamma me'yorlar bo'yicha 3,8%-4,1% atrofida o'zgarishlar aniqlandi.

Demak, shunday xulosa qilish mumkinki, ish shiddati bo'yicha hamma sportchi ham mashq bajarilishining kerakli tezligini saqlab turishga qodir emas, ba'zilar u juda ham yuqori. Juda katta ish shiddatiga og'irliklar vaznini kamaytirish hisobiga erishish mumkin, bu esa ham sportchining, ham

murabbiyning uslubiy xatosidir. Bundan tashqari, ba'zi sportchilar va ularning murabbiylari ularga taklif qilingan mashqlarni yangilashtirish bilan shug'ullanmaganlar, hamma taklif qilingan.

13-14 yoshdagi kurashchilarning barcha asosiy mushak guruhlarining tezkorlik sifatlarini imkoniyatlarini rivojlantirishini ta'kidlab o'tganlar. Bizning nazoratimizda, bu uslubiy yo'nalishni o'smirlik yoshida saqlab qolish mumkin, chunki bu erda keyingi sport yutuqlari uchun poydevor quriladi. Yuqori malakali kurashchilarda uslubiy tamoyil boshqacha bo'lishi mumkin, bu bazaviy bosqichda shunday tezkorlik sifatlarini tayyorgarligi mashqlariga intilish lozimki, ular o'zining tashqi tuzilishiga ko'ra individual texnik harakatlar jamg'armasiga mos kelishi zarur.

13-14 yoshdagi kurashchilar bilan o'tkaziladigan o'quv trenirovkasini qo'yidagi shart-sharoitlarni hisobga olishni tavsiya etadi;

1. Har qanday vositaning (vositalar kompleksining) mashqlantirish ta'siri sportchining ushbu vosita (vositalar kompleksi) yordamida erishilgan maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasi oshib borgan sari pasayadi.

2. Oldingi ish izlari organizmning funktsional reaksiyasini va keyingi vositalarning mashqlantirish ta'sirini o'zgartiradi.

3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari kompleksini (yuklamalarining) mashqlantirish samarasi nafaqat organizmga mashqlantirish ta'sirlarining yig'indisi bilan, ko'proq ularning uyg'unligi, ketma-ketligi va ularni ajratuvchi vaqt oralig'i bilan aniqlanadi.

4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini (yuklamalarini) vaqt oralig'ida qaytadan joylashtirish ularning mashqlantirish ta'sirini ancha o'zgartiradi.

Shunday qilib, ushbu tavsiyalarga amal qila turib, tezkorlik sifatlarini tayyorgarligi mashqlantirish ta'sirining tizimli samarasi ta'minlanishi mumkin. Aynan shuning uchun pedagogik tadqiqot olib borish paytida tezkorlik sifatlarini xususiyatida 13-14 yoshdagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasining yana yuqori o'sishini ta'minlovchi tuzatishlar avval taklif qilindi, keyin esa amalga oshirildi. Ushbu tuzatishlar mohiyati shundan iborat bo'ldiki, 20 soniyali ish

rejimiga o'tilganda (faqat so'nggi to'rtta mashg'ulotlarda) mushak qisqarishi tezligini ta'minlaydigan jismoniy sifatlar va funktsiyalarni maqsadli rivojlantirish mumkin bo'lishi lozim. Tadqiqotda hammasi bo'lib 20 ta tezkorlik sifatlarini xususiyatidagi mashg'ulotlar o'tkazildi, ulardan birinchi 12 tasi mushak qisqarishi energiya ta'minotining glikolitik shiddati va sig'imini rivojlantirishni takomillashtirdi. Bunday dastur bajarilgandan so'ng sportchilarning energetik mushak faoliyati shiddati va sig'imini ancha oshirishga erishildi.

Tezkorlik sifatlarini tayyorgarligi mashg'ulotlarining 4 hafta bajarilganidan keyin sportchilar jismoniy tayyorgarligini tekshirilayotgan ko'rsatkichlari 4-chi haftada ishonchli oshdi.

Tezkorlik sifatlarini tayyorgarligining 4-haftalik tsikli qo'llanilganidan keyin mashg'ulotning kumulyativ samarasi kuzatiladi. U 4 haftadan keyin sportchilar organizmini yanada yuqori funktsional darajaga olib chiqishga yordam beradi.

Har bir kurashchida funktsional tayyorgarlik darajasi o'zining chegaralariga ega va shuning uchun kelgusida tayyorgarlikning ancha yuqori darajasidan start olib, hamma tekshirilayotgan ko'rsatkichlar kompleksi bo'yicha faqat yanada past natijalarga erishish mumkin, chunki sport formasini egallash uchun. Qandaydir bitta parametrdagi maksimal natijalar emas, balki hammasida optimal natijalar kerak. Faqat shundagina yuqori sport formasiga erishishga ishonch yuzaga keladi.

Sportchining mavjud harakat imkoniyatlarini takomillashtirish bo'yicha ilmiy-uslubiy va amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish hamda uni rivojlantirish uchun yangi yondashuvlarni izlab topish zamonaviy bosqichda sport nazariyasining asosiy muammolaridan hisoblanadi. Bu shunga bog'liqlik, 13-14 yoshdagi kurashchilarning funktsional imkoniyatlari chegaraga yaqin qiymatlarigacha o'sdi va faqat ular asosida natijalarning yanada o'sishiga umid bog'lash maqsadga muvofiq emas. Musobaqa faoliyatining o'zgaruvchan sharoitlari xos bo'lgan sport turlarida, jumladan, kurashda sport mahoratining o'sish zahirasi ancha katta. Ulardan biri - mavjud texnik-taktik jamg'armadan samarali foydalanishdir. Kurashchilar musobaqa faoliyati tahlili natijalari shu hakda guvohlik beradi.

Texnik tayyorgarlikni takomillashtirish jarayonida zahirani aniqlash masalalar doirasini ajratishga imkon beradi.

Shunday qilib, 13-14 yoshdagi kurashchilar tayyorlash amaliyotida qo'llaniladigan mashg'ulot vositalarini usuliyati bo'yicha guruhlashning birinchi darajasida umumlashtiruvchi mezon sifatida mashqlarning ixtisoslashganligini ajratish mumkin. Ular yordamida hamma mashg'ulot vositalari UJT va MJT mashqlariga bo'linishi mumkin. Tasniflashning ikkinchi darajasida (mashg'ulot vositalarini keyinchalik yirik guruhlarga bo'lishda) mashg'ulot mashqlari bilan tuzilmaviy o'xshashligi mezonidan foydalaniladi. Tasniflashning uchinchi darajasida (guruhlarni kichik guruhlarga bo'lishda) mashqlarning muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilganligini hisobga olish lozim. Bunda ularning hajmi va shiddatini baholash zarur bo'ladi. Tasniflashning birinchi darajasida bir guruhlanishni umumiy xususiyatda ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy mashqlar, ikkinchisi ixtisoslashgan xususiyatni tashkil etadi. Bunda UJT vositalari tsiklik xususiyatdagi (sport turlari; yugurish, suzish, qayiqlarda eshkak eshish va boshqalar) va aniqlik xususiyatidagi mashqlardan (sport turlari; sport o'yinlari, akrobatika, og'irliklar bilan mashqlar) iborat bo'ladi. O'z navbatida, ixtisoslashgan mashqlarni shaxsan musobaqaga tayyorgarlik va hamma bellashuv turlari kiradigan maxsus tayyorgarlik mashqlariga ajratadilar.

13-14 yoshdagi kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan vositalar maxsus tayyorgarlik vositalari hisoblanadi.

13-14 yoshdagi kurashchilarning texnik-taktik mahoratini samarali nazorat qilish mumkin bo'lgan parametrlarni izlash yakunlangandan keyin va mashg'ulot yuklamalarini hisobga olish dasturi ishlab chiqilganidan keyin sportchilar bilan individual ishlash vositalari va uslublarini takomillashtirishga kirishdik. Sportchi bilan individual ishlashning hamma tomonlari ko'rib chiqilishi mumkin, biroq kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi muammosiga katta e'tibor qaratilgan, lekin taklif qilingan natijalar texnik-taktik mahoratning shakllanish va saqlanish qonuniyatlarini har tomonlama va chuqur tahlil qilishga da'vo qila olmaydi. Chunki ular faqat amaliy tadqiqotda hamda kurashchilar tayyorgarligining tadqiqot

materialidan olingan. Shu yerda shuni ta'kidlash joizki, tadqiqotlar ko'proq maxsus bilimlarni joriy etish asosida kurashchilar texnik-taktik mahoratining yuqori darajada saqlab turishga bag'ishlangan. Shu sababli kurashchilar tayyorlash amaliyotini tahlil qilayotib, shu narsa aniqlanadiki, ularning texnik mahorati darajasi yosh o'tgan sayin barqarorlashadi va afsuski, taraqqiy etish uchun yorqin ifodalangan yo'nalishga ega bo'lmaydi. Lekin baribir 13-14 yoshdagi kurashchilar barqaror va yuqori natijalarni ko'rsatishda davom etaveradilar.

Ishda taklif qilingan tezkorlik sifatlarini rivojlantirish, garchi u ishonchli tekshiruvdan o'tgan bo'lsa ham, murabbiy bu erda majburiy hisoblanmaydi. Birinchi navbatda, bu erda musobaqa davrining bazaviy tayyorgarlik bosqichida jamlangan tezkorlik sifatlarini ishi tamoyili asoslab berilgan. Ikkinchi navbatda, vositalarni rejalashtirish va qo'llashning ba'zi variantlari beriladi. Uchinchidan, qanday mashqlar xususiyatiga amal qilish zaruriyatini keltirib chiqaradi, ya'ni bu erda mashqlarning nomlanishi emas, balki ularning u yoki bu mushak guruhlarini rivojlantirishga bo'lgan yo'nalishi nazarda tutiladi.

Tezkorlik sifatlarini imkoniyatlarini rivojlantirish tezkorlik va kuchning maksimal kattaliklari bir vaqtda oshirilganda ortadi bu shug'ullanishni endi boshlagan sportchilar uchun xosdir. Ko'proq maksimal kuchlanishlar ko'rsatkichlari o'sganda kuch va tezlik tarkiblarining uyg'unlashuvi yuqori malakali sportchilar uchun xosdir.

Mahorat darajasi oshishi bilan yanada shiddatli va ixtisoslashtirilgan ta'sirlardan foydalanishga bo'lgan yo'nalish kuzatiladi. Lekin amaliyotda uning tez-tez qo'llanilishi asab va jismoniy energiyaning katta miqdorda sarflanishi bilan bog'liq. Shu sababli mashg'ulotlarda musobaqa harakatining alohida parametrlariga turli darajada ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar qo'llaniladi. Shuning uchun ta'sirlarning maxsusligi hamda mahalliyligini hisobga oladigan vositalarni sinchkovlik bilan saralab olish lozim. Mashg'ulot faoliyatida ushbu mashqda taraqqiy etishga yordam beradigan koordinatsion aloqalarni hosil qilish uchun maksimal kuchlanishlarni namoyon qilishdan iborat vositalar qo'llaniladi.

Hozirgi paytda tezkorlik sifatlarini qobiliyatlarini rivojlantirishning uchta yo'li mavjud;

1. Mushaklararo koordinatsiyani takomillashtirish.
2. Mushaklar ichki koordinatsiyasini takomillashtirish.
3. Mushaklarning reaktivligini takomillashtirish.

Birinchi yo'l uchun musobaqa mashqlariga o'xshash bo'lgan mashqlardan foydalaniladi.

Ikkinchisi uchun katta og'irliklar bilan mashqlardan foydalanish zarur.

Shunday qilib, kuchning namoyon bo'lishi turli-tumanligiga qaramay, tezkorlik sifatlarini imkoniyatlari eng muhim hisoblanadi, ular yordamida asosiy vazifalardan biri - raqibning kichik qarshiligida yuqori samara beruvchi hujum harakatlarini bajarishda hal etiladi.

Tezkorlik sifatlarini sifatlarini jamlash usullaridan foydalangan holda olingan yuqori natijalar yuqorida aytib o'tilgan muammoni hal etish uchun ko'rib chiqishga imkon yaratadi. Kurashda, murakkab koordinatsiyali va tsiklik sport turlaridan farqli ravishda, kurashchilar tayyorlash jarayonida ushbu yo'nalishlarning imkoniyatlari ilk bor tekshirib ko'rildi. Xususan, maxsus tezkorlik sifatlarini qobiliyatlarini rivojlantirish samaradorligini oshirish uchun jamlangan yuklama davomiyligi hamda darajasi bilan bog'liq. Umumiy jismoniy tayyorgarlik poydevorini qurib bo'lingandan keyin tezkorlik sifatlarini mashqlari yo'nalishini individual tarzda tanlashga kirishish mumkin.

XULOSA

1. 13-14 yoshdagi kurashchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish usullarni takomillashtirish usuliyati yo'nalishi musobaqa faoliyati xususiyatlariga mos kelishi zarur. Har bir kurashchilar uchun istiqbolli bo'lgan hujumkor texnik harakatlarni ajratish va muvofiq ravishda ular uchun samarali bo'lgan tezkorlik sifatlarini tayyorgarligi dasturlarini aniqlash lozim. Tezkorlik sifatlarini tayyorgarligi vositalari yo'nalishini tanlashning samarali usullarini ishlab chiqishda kurashchining individual hujum va himoya harakatlari jamg'armasini hisobga olish kerak.

2. 13-14 yoshdagi kurashchilarning tezkorlik sifatlari darajasini oshirish uchun samarali mashg'ulot vositalarini individual tanlashda turli-tumanlikka intilish zarur. Shu sababli nafaqat tezkorlik sifatlarini tayyorgarligi ish hajmlarini mashqlardagi o'rtacha vazn shiddatining foizdagi nomuvofiqligini, shuningdek, nisbatan maksimal natijalarning bajarilish shiddatini sur'atini hisoblab chiqish zarur. Taklif etilayotgan dastur butun individual texnik-taktik ish mazmunini batafsil tavsiflash bilan mashg'ulot jarayoni samaradorligini baholash uchun 13-14 yoshdagi kurashchilar tayyorlash amaliyotida qo'llaniladi.

3. Tezkorlik sifatlarini tayyorgarligining eng katta o'sishi sevimli usulning amalga oshirilishini ta'minlovchi jamlangan uslub yordamida tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun vositalarning jamlangan rejalashtirilishidan foydalanishda 4 va ko'proq hafta davomida bu sifatlarni testlovchi ko'rsatkichlarda ishonchli o'zgarishlar kuzatilgan. Tezkorlik sifatlarini tayyorgarligi vositalari jamlangan holda qo'llanilganidan so'ng mashg'ulotning qoldiq samarasi davomiyligi tezkorlik va kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan yuklamalarning jamlanish bosqichi davomiyligidan oshadi.

4. Pedagogik tadqiqot shuni ko'rsatadiki, kurashchilarni musobaqa faoliyatini individual xususiyatini hisobga olgan holda tezkorlik sifatlarini tayyorgarligini tanlashda ishlab chiqilgan vositalar o'quv-mashg'ulotlarini olib borishni an'anaviy tizimiga aylanadi. Tadqiqot guruhi kurashchilarining tezkorlik sifatlarini tayyorgarligi darajasi 12,3%ga ko'tarildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Konsepsiyasi. Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 maydagi qarori ilova.
2. O'zbekiston Respublikasi «Bolalar sportini rivojlantirish» (2002 yil, 24 oktabr) . Ma'rifat gazetasi, 2002 yil, 31 oktabr 2 b.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988 г. –22 с.
4. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: Автореф. дисс.... докт.пед.наук в форме научн. доклада - М., 1990 г., 101с.
5. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Волная борьба. - Т., 1993 г. 122 с.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
7. Дадаян А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: Автореф. дисс... канд.пед.наук - М., 1996 г., 24с.
8. Дахновский В.С. и др. Динамика структуры подготовленности юных курашистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки // Теория и практика физической культуры, 1991 г., с. 40-43.
9. Дегтярев И.П. Управление предсоревновательной подготовкой и последовательным состоянием в видах единоборств, имеющих деление на весовые категории: Автореф. дисс... докт.пед.наук - М., 1987 г., 44с.
10. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2002 г., – 264 с.
11. Игуменов В.М., Шиян В.В. Биоэнергетические факторы совершенствования специальной выносливости борцов различного возраста /В сб. межд. конф. «Борьба среди детей и молодежи» - М., 1998 г., с.31-37.
12. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. – Т.: УзДЖТИ, 2005 й.

13. Лаптев А.Л. Современная система восстановления и повышения работоспособности спортсменов //Применение восстановительных средств для оптимизации тренировочного процесса - М., 1996 г., 46с.
14. Македон А.А. Контроль технической подготовленности борцов в предсоревновательном периоде с оперативной оценкой двигательных взаимодействий: Автореф. дисс... канд.пед.наук - Киев, 1989 г., 23с.
15. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М., 1999 г., 48 с.
16. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов, - М., «ФиС», 1982 г., 279с.
17. Новиков А.А., Акопян А.О., Сапунов Г.А. Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов в видах спортивных единоборств /Методические рекомендации - М., 1986 г., 43с.
18. Пархомович Г.П. Основы классического кураш /Учебное-методическое пособие для тренеров и спортсменов - Перм: «Урал-Пресс ПТД», 1993 г., 304с. ил.
19. Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1988 г. 56с.
20. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997 г., 102с.
21. Рабаданов М.А. Рациональное сочетание общей и специальной подготовки при обучении техническим действиям начинающих юных борцов (10-12 лет): Автореф. дисс... канд.пед.наук. - С.Петербург, 1993 г., 24с.
22. Рузиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов //Монография - Ташкент. 1999 г., 87с.
23. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001 г., 204с.
24. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология. – М.: Академия, 2000 г. 67 с.

25. Современная система спортивной подготовки./ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995 г., – 448 с.
26. Толаметов А.А. “Спорт метрология” (Чизма хисоблаш ишлари бажариш учун услубий ишланма), , Т. ЎзДЖТИ, 2009 й. 43б.
27. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. -М., 1984 г. 42с.
28. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование - М.: Физкультура и спорт, 1984 г., 144с.
29. Харлампиев А.А. Техника борьбы Кураш – М.: Физкультура и спорт, 1960 г., 63с.
30. Хўжаев Ф., Усманхўжаев Т.С. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув қўлланма. Т. “Ўқитувчи”, 1996 й. 102 б.
31. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997 г.. – 249 с.
32. Шиян В.В. Особенности проявления технического мастерства борцов на фоне физического утомления специфической нагрузки /Метод. разработка для аспирантов, слушателей ВШТ и студ. Академии. РГАФК, М., 1997, 60с.