

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O`RTA MAXSUS TA`LIM VAZIRLIGI
ALISHER NAVOIY NOMIDAGI SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti
“Jismoniy madaniyat va sportni o`qitish metodikasi” kafedrasini
Ibragimov Izzatillo Ziyadullayevich
KURASH MASHG`ULOTLARINI REJALASHTIRISHDA BUGUNGI
KUN TALABLARI

«5141900-Jismoniy madaniyat» ta`limiy o`nalishi bo`yicha bakalavr darajasini olish uchun.

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ilmiy rahbar: _____ Kat. Oqit O.E.Toshmurodov

Bitiruv malakaviy ishi “Jismoniy madaniyat va sportni o`qitish metodikasi” kafedrasida bajarildi.

Kafedraning 2013_yil “__” _____dagi majlisida muhokama qilindi va himoyaga tavsiya etildi (bayonnoma № _____).

Kafedra mudiri _____ kat. Oqit O.E.Toshmurodov.

Bitiruv malakaviy ishi YaDAKning 2013_yil “__” _____dagi majlisida himoya qilindi va _____ ball bilan baholandi (bayonnoma № _____).

YaDAK raisi: _____

Samarqand-2013

A.Navoiy nomidagi Samarqand Davlat Universiteti

**«Jismoniy madaniyat» fakulteti bitiruvchi kurs tolibi Ibragimov Izzatillo
Ziyadullayevichning « Kurash mashg'ulotlarini rejalashtirishda bugungi kun
talablari » nomli malakaviy bitiruv ishi haqida**

MULOHAZALAR

Talaba Ibragimov Izzatillo tomonidan tayyorlangan «Kurash mashg'ulotlarini rejalashtirishda bugungi kun talablari » nomli bitiruv malakaviy ishi dolzarb mavzulardan biri bo'lib, u lotin alifbosida tayyorlangandir. Bitiruv malakaviy ish 3 ta bob, kirish, xulosa, foydalanilgan adabiyotlardan iborat bo'lib jami 48 betni tashkil etadi.

Mazkur ishda muallif bolalar- o'smirlar sport maktablari sportga ixtisoslashgan maktab internetlar oliy sport mahorati maktablarida kurashchilar tayyorgarligining tashkiliy uslubiy masalalariga alohida e'tibor qaratgan, bolalar o'smirlar, o'spirinlar katta yoshdagi sportchilar bilan ishlashda mashg'ulot jarayonini tuzish xususiyatlar ko'rib chiqilgan.

Ibragimov Izzatillo o'z bitiruv malakaviy ishida murabbiy hamma vaqt mashg'ulotlar o'kazishga tayyorlangan bo'lishi, o'quvchilarning individual xususiyatlarini bilishga, u shug'ullanuvchilar o'z tayyorgarliklarining ijobiy va salbiy tomonlarini tushunishga hamda o'zlari uchun reja tuzib, uni murabbiy bilan kelishib olishlari uchun bo'lib o'tgan musobaqalarning tahlilini o'rganib, o'z fikr-mulohazalarini berishga harakat qilgan.

Ibragimov Izzatilloning « Kurash mashg'ulotlarini rejalashtirishda bugungi kun talablari » nomli bitiruv ishida ayrim orfografik xatolar bo'lsada, bu ishning qiymatini pasaytirmaydi. Bitiruv malakaviy ishini yakuniy davlat atestassiyasi himoyasiga tavsiya etaman.

Ilmiy rahbar:

Viloyat 8 son BO'SM direktori. Karimov I.

**A.Navoiy nomidagi Samarqand Davlat Universiteti «Jismoniy
madaniyat» fakulteti bitiruvchi kurs tolibi Ibragimov Izzatillo
Ziyadullayevichning « Kurash mashg'ulotlarini rejalashtirishda bugungi kun
talablari » nomli malakaviy bitiruv ishiga**

TAQRIZ

Yoshlarimizni har tomonlama barkamol kelajagi istiqbolli, tayyorgarlik poydevorining mustahkam bo'lishida sportni, ayniqsa kurashning o'rni beqiyosdir.

Talaba Ibragimov Izzatillo tomonidan tayyorlangan «Kurash mashg'ulotlarini rejalashtirishda bugungi kun talablari » nomli bitiruv malakaviy ishi dolzarb mavzulardan biri bo'lib, u lotin alifbosida tayyorlangandir. Bitiruv malakaviy ish 3 ta bob, kirish, xulosa, foydalanilgan adabiyotlardan iborat bo'lib jami 48 betni tashkil etadi.

Kurashda rejalashtirish faqat natijalarning ancha yuqori darajada bo'lishigina emas balki shug'ullanuvchilarning bir xil jamoalarda bo'lishini ta'minlaydi bu esa o'qitish-o'rgatish natijalariga ijobiy ta'sir etadi.

Malakaviy bitiruv ishini yozishda ko'plab adabiyotlardan foydalanilgan.

Kurashchilarni tayyorlashda mashg'ulotlar o'tkazish va kurashchilarning umumiy tayyorgarliklarini amalda qo'llashni o'z bitiruv malakaviy ishida yoritib bergan.

Ibragimov Izzatilloning « Kurash mashg'ulotlarini rejalashtirishda bugungi kun talablari » nomli bitiruv ishida ayrim orfografik xatolar bo'lsada, bu ishning qiymatini pasaytirmaydi. Bitiruv malakaviy ishini yakuniy davlat atestassiyasi himoyasiga tavsiya etaman.

Tayloq OZSK Milliy

kurash bosh murabbiyi:

p.f.n. B. Berdiqulov

MUNDARIJA

Kirish	3-12
I-BOB. Kurash to'garagi ishini rejalashtirish hisobga olish va nazorat qilish.....	13-16
1.1. Kurash mashg'ulotini rejalashtirish va o'tkazishning namunaviy shakli.....	16-17
1.2. O'quv mashg'ulot yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish.....	18-25
II-BOB. Kurash mashg'ulot jarayonini zamonaviy rejalashtirish.....	26
2.1.Rejalashtirish mohiyati.....	26-33
2.2.Yillik tayorgarlik siklida mashg'ulotni tashkil qilish tizimini modellashtirish.....	33-39
Ilovalar.....	40-44
Xulosa.....	45-47
Foydalanilgan adabiyotlar.....	48-49

MAVZU: KURASH MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISHDA BUGUNGI KUN TALABLARI.

REJA:

Kirish

I-BOB. Kurash to'garagi ishini rejalashtirish hisobga olish va nazorat qilish.

1.1. Kurash mashg'ulotini rejalashtirish va o'tkazishning namunaviy shakli

1.2. O'quv mashg'ulot yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish.

II-BOB. Kurash mashg'ulot jarayonini zamonaviy rejalashtirish.

2.1.Rejalashtirish mohiyati.

2.2.Yillik tayorgarlik siklida mashg'ulotni tashkil qilish tizimini modellashtirish.

Xulosa

Foydalanilgan adabiyotlar.

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi: Jismoniy rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida insonni tarbiyalash uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish salomatligini mustahkamlash ish qobilayatini oshirish jamoalarda qulay ruhiy muhitni yaratishning ko'p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamoyati ortib borayotganligi kuzatilmoqda. Jismonan baquvvat botir insonlarni tarbiyalashga yordam beradigan sport kurashining har xil turlari jismoniy tarbiya tizimida muhim o'rin egallaydi.

Sport kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo'lib juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Qadimgi inson ko'p ming yillar davomida instiktli hujum va himoyalash karakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo'lgan kordinatsiyalashgan harakatlargacha qiyin yo'lni bosib o'tgan jismoniy tarbiya va kurashning rivojlanishida Qadimgi Yunoniston alohida o'rin tutadi. Eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda Qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya tizimi yaratildi va hozirgacha o'z ahamiyatini yuqotmagan. Maxsus maktablarda tajribali o'qituvchilar kurash shuningdek qisqa masofalarga yugurish uzunlikka sakrash nayza va disk uloqtirishlardan tashkil topgan dastur bo'yicha bolalar tayyorgarligiga alohida e'tibor berilganlar. Shu bilan birga shug'ullanuvchilar qo'l jangini olib borish toshlar uloqtirish malakasini egallab borganlar.

Kurashchilarning mashg'ulotlari va musobaga faoliyatini nazorat qilish hamda tahlil etish malakasi ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolalar - o'smirlar sport maktablari sportga ixtisoslashgan maktab internetlar oliy sport mahorati maktablarida kurashchilar tayyorgarligining tashkiliy uslubiy masalalariga alohida e'tibor qaratiladi, bolalar o'spirinlar katta yoshdagi sportchilar bilan ishlashda mashg'ulot jarayonini tuzish xususiyatlar ko'rib chiqildi.

Salomatlik posboni avvalo o'zi sog'lom, chiniquqan, yana eng muhim tomoni hamisha odamlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportning targ'botchisi bo'lmog'i

kerak. Bu oltin qoida isbot talab etmaydi. Xukumatimizning “Sog’lom avlod” dasturi ham yosh avlodni jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlariga muntazam jalb etishga, mamlakatning baxtli kelajagini yaratishga qaratilgan.

Sportning har bir turi o’z holicha jozibali, yoqimlidir. Agarki bu turlar rivojlanishga to’sqinlik qilmasa, ular madaniyalashtirilsa, omma orasida ahamoyati yanada oshadi, hayotiy quvvatiga quvvat qo’shiladi.

Jumladan O’zbekistonda rivojlanayotgan milliy kurash sport turini olaylik; albatta biz bu sport turini hurmat qilamiz. Har bir shaxs o’zi tanlagan sport turi bilan shug’ullanadi. Shu bilan birga fikr mulohazalarimizni bildirib o’tishni lozim topdik.

Milliy kurash sport turning mazmuni: -Mustaqil dunyo qarash va erkin tafakkurni shakillntirish;

-Odamlar, ayniqsa yoshlarning irodasini baquvvat qilish, iymon-e’tiqodini mustaxkamlashga xizmat qiladigan ma’naviy muxit yaratish;

-Inson tafakkurida o’zlikni anglash, muqaddas qadiriylatlarni asrab-avaylash, mexir-muxabbat tuyg’usini kamol toptirish

Zero polvonlik falsafasi kishini komillik sari yetaklaydi. Demak,

KURASH BU - MAQSADGA HALOL ERISHISH YO’LIDIR.

Jamiyat rivojlanishining hozirgi davr bosqichida barkamol insonni tarbiyalash eng asosiy, kechiktirib bo’lmaydigan muhim vazifalardan biridir. Prezidentimiz ta’kidlaganidek: “Sog’lom avlodni tarbiyalash buyuk davlat poydevorini, farovon hayot asosini qurish deganidir”. Shunday ekan, mamlakatimizda sog’lom avlod dasturi harakatining keng tus olgani, “Kadrlar fayyorlash milliy dasturi” asosida fa’lim-tarbiya tizimining tubdan isloh etilayotgani ham shu ulug’vor vazifani amalga oshirishi yo’lidagi muhim qadamdir.

Komil inson ruhan tetik aqlan yetuk jismonan baquvvat bo'lmog'i kerak. Insonning aqliy ahloqiy va jismoniy sifatlarini rivojlantirish salomatligini mustahkamlash ish qobiliyatini oshirish jamoatlarda qulay sog'lom muhitni yaratishning ko'p qirralari jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati ortib borayotganligi ko'zga tashlanmoqda.

Vatan va jamiyat sog'lom insonlarning ongli faoliyati natijasida ravnaq topadi. Ayniqsa Vatan taraqqiyotining kelajagi yosh avlod zimmasiga tushadi. Sog'lom avlodni shakllantirish va tarbiyalashning yo'l yuriqlari usul va uslubiyatlari mavjud bo'lib uning omilari ham ko'p.

Aholining salomatligini mustahkamlab borish o'quvchi yoshlarning jismoniy va ma'naviy kamolotini oshirish, sog'lom avlod tarbiyasini takomillashtirish masalalari kelajagi buyuk davlat qurishning muhim omillaridan biridir.

Yurtimizda jismoniy sport va sport milliy o'yinlarini ta'lim tizimidan asosiy ta'lim-tarbiya vazifalari sifatidan mustahkam o'rin olmoqda tennis bo'yicha president kubogi uchun halqaro turni an'anaga aylandi. O'zbek kurashi jahon sporti turlari qatoriga qo'shildi va jahon chempionatlari muvofaqiyatli o'tkazib kelinmoqda.

Ta'kidlash joizki, aholining salomatligini mustahkamlash maqsadida qator tadirlar amalga oshirilmoqda, bunda "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarining hayotga tatbiq qilinishi o'quvchi yoshlar va talabalarning turli sport musobaqalari "Umid nihollari" barkamol avlod o'yinlari "Universiada" xalq milliy o'yinlari festivallari hamda aholi istiqomat joylari mehnat jamoalarida sportkiadalar birinchiliklarning muntazam tashkil qilinishi e'tiborga molikdir. Barcha xududlar va markaziy shaharlarda yirik sport inshootlari qad ko'tarmoqda yangi sport maktablari litseylar kasb-hunlar kollejlari tashkil qilinmoqda sport jamoalarining turlari va sonlari tobora oshmoqda. Barcha toifalardagi bolalar va o'smirlar sport maktablarida, asosan sport mashg'ulotlarini o'tkazish va sport

turlari bo'yicha maxsus musobaqalar tashkil qilinib borilsada ularning ish faoliyatida ommaviy sport tadbilarini tashkil qilish ham alohida o'ringa ega. Ayniqsa sport o'yinlari yengil atletika va boshqa sport turlari bilan bir qatorda kurash sporti ham ommaviylik mazmuniga egadir.

Milliy kurash sportini dumyoga tanitish va ommaviyligini oshirish uchun mashg'ulotlar jarayonini zamonaviy rejalashtirish muxim xisoblanadi.

Ishining maqsad: - kurash mashg'ulotini rejalashtirishning ahamiyatini chuqur or'ganish mavzuni takomillashtirish hamda ular asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Ishining vazifalari: - kurash mashg'ulotlarini ananaviy va noananavi rejalashtirishdagi tafavutni aniqlash;

- Kurash mashg'ulotlarini rejalashtirishning aloxida turlarini tariflas;
- Istiq bolli rejani tuzish xususiyatlarini ochib berish;
- Kundalik rejalashtirish texnologiyasi, moxiyati nimalardan iboratligini aniqlash;

Tadqiqot ob'ekti: Samarqand shaxar 1 va 2 son bolalar, o'smirlar sport maktabi kurashchilar guruhlarida o'quv-mashg'ulotlar jarayoni

Tadqiqot uslubi: - Maxsus ilmiy - uslubiy adabiyotlarini tahlil qilish;

- mashg'ulotlarini ananaviy va noananavi rejalashtirish uchun qo'llaniladigan usul va uslubiyatlar;
- Pedagogik kuzatishlar olib borish;
- Pedagogik eksperimentlar o'tkazish;
- Olingan natijalarni tahlil qilish;
- Nazorat mashqlaridan foydalanish.

Muammoning o'rganilganlik darajasi: F.A.Kerimov (2005) Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti darsligida quyidagi fikirlar keltirilgan. Sport mashg'ulotsini rejalashtirish – bu sport tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari,

vositalari va uslublarini, sportchi egallashi lozim bo'lgan sport natijalarini oldindan ko'zlashdir. Sportchilar tayyorgarligini to'g'ri rejalashtirish bu mazkur sportchilar kontingenti (yoki bitta sportchi) xususiyatlarining tahlilidan kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko'rsatkichlarni belgilash hamda ularni vaqt oraliq'ida taqsimlashdir.

O'rganilayotgan harakatlarni takomillashtirishda harakatlar tuzilmasini buzmaganda holda jismoniy sifatlarning rivojlanishini rag'batlantirishga yordam beradigan ko'shimcha yuklamaalar sharoitlarida harakatlarning butunligicha bajarilishi bilan tavsiyalanadigan uslublar, ya'ni mashqlarni birgalikda bajarish uslubi (V.M. Dyachkov bo'yicha) yetakchi o'rinni egallaydi. Masalan, tik turishda tashlashlarni takomillashtirish paytida og'irroq vazndagi raqib tanlanadi, bunda tashlashni bajarish texnikasi xatolarsiz aniq amalga oshirilishi lozim. Bu tezkorlik-kuch sifatlarini tashlash texnikasini yaxshilash bilan birgalikda rivojlantirishga yordam beradi.

F.A.Kerimov (2001) Kurash mashg'ulotlarini rejalashtirish o'quv mashg'ulot jarayonining muhim va uzviy qismidir chunki u sport tayyorligining asosiy vazifasini hal etishga yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

F.A.Kerimov, N.Nurshin va Salomov "Szbekcha milliy sport kurashi" Kurashda rejalashtirish faqat natijalarning ancha yuqori darajada bo'lishigina emas balki shug'ullanuvchilarning bir xil jamoalarda bo'lishini ta'minlaydi bu esa o'qitish-o'rgatish natijalariga ijobiy ta'sir etadi.

A.K.Ataev Yosh o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyoti(2005) Kurashchining sport mashg'ulotini jismoniy tarbiya formalaridan biri deb qarash kerak. Ularning ko'p yillik sport mashg'ulotida quyidagi vazifalar hal etiladi. Sog'liqni mustahkamlash, sportchining mehnat va Vatan himoyasiga tayyorlash uchun uni jismoniy jihatdan har tomonlama umumiy va maxsus rivojlantirish, sport natijalariga erishish va kurashning olimpiada turlariga tayyorlash, jamiyat quruvchilarni tarbiyalash

Yoshlarimizni har tomonlama barkamol kelajagi istiqbolli tayyorgarlik poydevorining mustahkam bo'lishida sportni boshqarishning iqtisodiy-psixologik tomonlari va ularni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Kelajak avlodimiz bo'lgan o'quvchilar va yoshlarni jismoniy madaniyatni shakllantirishda ularni sog'lom yo'lga boshlashda eng ishonchli va samarali vositalardan biridir.

(M.R.Matveyev) Sportchilar tayyorgarligi jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqazo etadi; birinchidan, yuklamaalar hajmi va shuddatining keskin o'sishi (hozirgi zamon yuqori natijalar sportida yuklamaalar biologic me'yorlar chegarasiga yaqinlashmoqda); ikkinchidan, mashg'ulotning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonning yetakchilari tajribasida). Shu sababli mashg'ulot tuzilmasini optimallashtirish va optimal mashg'ulot dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga ega bo'lib qolmoqda

Sport mashg'ulotini rejalashtirish - bu sport tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublarini, sportchi egallashi lozim bo'lgan sport natijalarini oldindan ko'zlashdir. Sportchilar tayyorgarligini to'g'ri rejalashtirish bu mazkur sportchilar kontingenti (yoki bitta sportchi) xususiyatlarining tahlilidan kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko'rsatkichlarni belgilash hamda ularni vaqt oralig'ida taqssimlashdir (V.P.Filin, N.A. Fomin.).

So'nggi paytlarda sport kurashida mashg'ulot jarayonini rejalashtirish to'g'risidagi tasavvurlar ancha o'zgardi. Bu musobaqa qoidalariga ba'zi o'zgartirishlarning kiritilishi va Xalqaro kurash federasiyasining musobaqa bellashuvlari tomoshabopligini oshirish bo'yicha qo'ygan talablari bilan bog'liq.

Hozirgi paytda katta tajriba materiali to'plangan, sportchilar tayyorgarligini yanada yuqori darajada sifatli rejalashtirish uchun obyektiv shart-sharoitlar yaratilgan.

Sportchilar tayyorgarligi jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqozo etadi: birinchidan, nagruzkalar hajmi va

shiddatining keskin o'sishi (hozirgi zamon yuqori natijalar sportida nagruzkalar biologik me'yorlar chegarasiga yaqinlashmoqda); ikkinchidan, mashg'ulotning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonning yetakchi sportchilari tajribasida). Shu sababli mashg'ulot tuzilmasini optimallashtirish va optimal mashg'ulot dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga ega bo'lib qolmoqda (M.P.Matveyev,).

Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish - bu birinchi navbatda turli davrlar uchun rejalar tizimini yaratish hisoblanadi. Bu davrlarda o'zaro bog'liq bo'lgan maqsadlar kompleksi amalga oshirilishi lozim.

Dars (mashg'ulot) mashg'ulot jarayonining elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida mashg'ulotlardan mashg'ulot kuni, ulardan - mikrosikl tashkil topadi, bir nechta mikrosikllar birlashmasi yangi, nisbatan mustaqil, mashg'ulot jarayonining butun bo'lagi bo'lgan mezosiklni hosil qiladi.

Bir nechta mezosikllarning birlashmasi yanada yirik va nisbatan tugallangan tuzilma - makrosiklni tashkil etadi (G.S.Tumanyan,). Mashg'ulotning mikro-, mezo- va makrosikllar kabi davrlarga ajralishiga qarab nagruzkalar o'lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari hamda uslublari o'zgaradi.

Sport kurashida o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- istiqbolli - bosqich, davr, yil, bir qator yillar uchun;
- kundalik - mashg'ulot mikrosikli uchun;
- tezkor - bir mashg'ulot uchun.

Kurashchilarning ko'p yillik mashg'ulotiga mo'ljallangan rejani tuzishda sport kurashi rivojlanish yo'lining bashorati hamda musobaqalar qoidalaridagi o'zgarishlarga amal qilish lozim. Shu sababli mashg'ulot vositalari, hajmi va shiddati vazifalarining o'zgarishini nazarda tutish zarur.

Istiqbolli reja butun o'quv guruhi kabi alohida har bir kurashchi uchun tuziladi.

Sport mashg'ulotining umumiy (guruhli) rejasi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi; ko'p yillik mashg'ulot maqsadi va asosiy vazifalari; tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulot jarayonining bosqichlar bo'yicha asosiy yo'nalishi (asosiy vazifalari, ularning har bir bosqichdagi ulushi); sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi sport-texnik ko'rsatkichlar va nazorat me'yorlari; pedagogik hamda tibbiy nazorat (V.P.Filin, N.A.Fomin).

Mashg'ulotning istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalarga qo'llaniladigan vositalar va mashg'ulot nagruzkalarining batafsil bayoni kiritiladi. Kundalik rejalashtirishda sport formasi dinamikasining ilmiy qonuniyatlari (yuzaga kelish, barqarorlashtirish va vaqtinchalik pasayishi) qo'llaniladi. Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o'qish va mehnat tartibi, mashg'ulotlar mazmuni, soni va nagruzkalar o'lchamlarining umumiy yig'indisi, mashg'ulot nagruzkalariga bo'lgan reaksiyaning alohida xususiyatlari hamda kurashchilar malakasi ta'sir etadi.

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, vositalar, uslublar, nagruzka xajmi va shiddatini aniqlashtirishni ko'zda tutadi. Mashg'ulot mashg'ulotlari tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal mashg'ulot samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi. Mashg'ulotning tezkor rejasiga muvofiq mashg'ulotlar konspekti tuziladi, unda tayyorlov (badan qizdirish) asosiy va yakuniy qismlar, takrorlashlar soni, tanaffuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qilinadi.

Mashg'ulot jarayonida uchta davr: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davrlari ajratiladi.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulotlar faol dam olishdan shiddatli maxsus ishga, jismoniy sifatlarni keyinchalik ham rivojlantirishga, kurash texnikasi va taktikasini egallash ham takomillashtirishga asta-sekin o'tishni ta'minlashga qaratilgan. Bu

davrida sportchilarning oldinda turgan musobaqa davrida muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatishi uchun mustahkam poydevor yaratish lozim. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va kurashchi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan, texnik-taktik harakatlarni egallash hamda takomillashtirish, ularni amalga oshirishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, iroda va ma'naviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat.

Mashgulotning musobaqa davri maqsadi - musobaqalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada mashqlanganlikka ega bo'lish, texnik-taktik harakatlarni keyinchalik ham mustahkamlash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashishda bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish hamda mustahkamlash, yuqori darajada jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga erishish nazariy bilimlarni kengaytirishdan iborat.

Bu bosqichda sportchilar, malakalariga qarab, mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etadilar.

Mashgulotning o'tish davriga mashgulot nagruzkasining pasayishi xos bo'ladi. Davrning asosiy vazifalari: salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

Asosiy vositalar: sport o'yinlari, suzish va boshq. To'g'ri tuzilgan o'tish davri organizm funksional imkoniyatlarini keyinchalik ham rivojlantirish, kurashchining maxsus tayyorgarligini yaxshilash uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi

G.S.Tumanyan fikricha, sportchilar mashgulotini rejalashtirishda yuqorida aytib o'tilgan mezosikl turlarining kamdan-kam qo'llanilishi aynan shunga bog'liq. Ehtimol, V.N.Platonov tomonidan taklif qilingan mezosikllar turlari tasnifiy amaliyot uchun qulayroqdir: tortuvchi, bazaviy, nazorat-tayyorgarlik, musobaqa oldi va musobaqa. Muallif fikriga ko'ra, tortuvchi mezosikllarning asosiy vazifalari sportchilarni maxsus mashgulot ishini samarali bajarishga maqsadli

yaqinlashtirishdan iboratdir. Bazaviy mezosikllarda organizm asosiy tizimlarining funktsional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha asosiy ishlar olib boriladi.

Sport amaliyotida mashg'ulot mikrosikli deganda bir necha kun davomida o'tkaziladigan va mazkur tayyorgarlik bosqichi vazifalarini kompleks hal etishni ta'minlaydigan mashg'ulotlar seriyasi tushuniladi.

Mikrosikllar davomiyligi - 3-4 kundan 10-14 kungacha.

Kalendar haftaga muvofiq bo'lgan 7 kunlik mikrosikllar ko'p tarqalgan (L.P.Matveyev, V.N.Platonov,).

Mikrosikllarni rejalashtirishda an'anaviy va noan'anaviy yondashishni ajratish mumkin.

An'anaviy mikrosikllar. L.P.Matveyev hammualliflari bilan an'anaviy mikrosikllarning to'rtta turini ajartishni taklif qiladi: shaxsan mashg'ulot mikrosikli, ular mashg'ulot nagruzkasi yo'nalishiga qarab, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mikrosikllariga, nagruzka o'lchami hamda dinamikasiga qarab, oddiy hamda zarbdor mikrosikllarga bo'linadi; yaqinlashtiruvchi, ular o'z mazmuniga ko'ra musobaqa vaziyatini qisman modellashtiradi va kurashchilarning maxsus ish qobiliyatini muntazam oshirishga qaratiladi; musobaqa, ular musobaqa sharoitlarini to'liq aks ettiradi; tiklanish (yoki musobaqalardan keyingi yengillashtiruvchi) mikrosikl, ularning maqsadi sportchilarning musobaqalarda qisman yo'qotgan ish qobiliyatini tiklashdan iborat (G.S.Tumanyan,).

O'z navbatida taniqli mutaxassis V.N.Platonov beshta turdagi mikrosikllarni ajratishni taklif qildi; tortuvchi, zarbdor, yaqinlashtiruvchi, musobaqa va tiklanish. Biroq bu turdagi mikrosikllar mazmunining tahlilidan shu narsa ko'zga tashlanadiki, ular L.P.Matveyev taklif etgan turlardan muhim darajada farq qilmaydi.

I-BOB. Kurash to'garagi ishini rejalashtirish xisobga olish

va nazorat qilish

So'ngi payylarda sport kurashida mashg'ulot jarayonini rejalashtirish to'g'risidagi tasavurlar ancha o'zgardi. Bu musobaqa qoidalariga ba'zi o'zgartirishlarning kiritilishi va xalqaro kurash faderatsiyasining musobaqa bellashuvlari tomoshabopligini oshirish bo'yicha qo'ygan talablari bilan bog'liq.

Hozirgi paytda katta tajriba materiali to'rejagan sportchilar tayyorgarligini yanada yuqori darajada sifatli rejalashtirish uchun ob'yektiv shart-sharoitlari yaratilgan.

Sportchilar tayyorgarligi jarayonini muvafaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqazo etadi; birinchidan, yuklamaalar hajmi va shuddatining keskin o'sishi (hozirgi zamon yuqori natijalar sportida yuklamaalar biologic me'yorlar chegarasiga yaqinlashmoqda); ikkinchidan, mashg'ulotning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonning yetakchilari tajribasida). Shu sababli mashg'ulot tuzilmasini optimallashtirish va optimal mashg'ulot dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga ega bo'lib qolmoqda (M.R. Matveyev).

Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish – bu biricnhi navbatda turli davrlar uchun rejalar tizimini yaratish hisoblanadi. Bu davrlarda o'zaro bog'liq bo'lgan maqsadlar kompleksi amalgam oshirilishi lozim.

Mashg'ulot jarayonining elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida mashg'ulotlardan mashg'ulot kuni ulardan – mikrosikl tashkil topadi, bir nehca mikrosikllar birlashmasi yangi nisbatan mustaqil, mashg'ulot jarayonining burun bo'lagi bo'lgan mezosiklni hosil qiladi.

Bir nechta mezosikllarning birlashmasi yanada yirik va nisbatan tugallangan tuzilma-makrosinlni tashkil etadi. (G.S. Tumanyan). mashg'ulotning mikro-

mezova makrosikllar kabi davrlarga ajralishiga qarab, yuklamaalar o'lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari hamda uslublari o'zgaradi.

Sport kurashida o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish qo'yidagi shakllarda amalgam oshiriladi.

- istiqbolli – bosqich davr, yil, bir qator yillar uchun;
- kundalik – mashg'ulot mikrosikli uchun;
- tezkor-bir mashg'ulot uchun.

Kurashchilarning ko'p yillik mashg'ulotsiga mo'ljallangan rejani tuzishda sport kurashi rivojlanish yo'lining bashorati hamda musobaqalar qoidalaridagi o'zgarishlarga amal qilish lozim. Shu sababli mashg'ulot vositalari, hajmi va shiddati vazifalarining o'zgarishini nazarda turish zarur.

Istiqbolli reja butun o'quv guruhi kabi alojida har bir kurashchi uchun tuziladi.

Sport mashg'ulotsining umumiy (guruhli) rejasi qo'yidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi; ko'p yillik mashg'ulot maqsadi va asosiy vazifalari; tayyorgarlikka bosqichlari va mashg'ulot jarayonlarining bosqichlar bo'yicha asosiy yo'nalishi (asosiy vazifalari, ularning har bir bosqichdagi ulushi; sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi sport-texnik ko'rsatkichlar va nazorat me'yorlari; pedagogik hamda tibbiy nazorat (V.T. Filin. N.A. Fomin)

mashg'ulotning istiqloli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarni ishlab chiqishni taqazo etadi. Yillik rejalarga qo'llaniladigan vositalar va mashg'ulot yuklamaalarning batafsil bayoni kiritiladi. Kundalik rejalashtirishda sport formasi dinamikasining ilmiy qonuniyatlar (yuzaqa kelish barqarorlashtirish va vaqtinchalik pasayishi) qo'llaniladi. Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o'qish va mehnat tartibi, mashg'ulotlar mazmuni, soni va yuklamaalari o'lchamlarining umumiy yig'indisi, mashg'ulot hamda kurashchilar malakasi ta'sir etadi.

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalgam oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, vositalar, uslublar, yuklama hajmi va shiddatini aniqlashtirishni ko'zda tutadi. mashg'ulot mashg'ulotlari tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal mashg'ulot samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi. mashg'ulotning tezkor rejasiga muvofiq mashg'ulotlar konspekti tuziladi, unda tayyorlov (badan qizdirish) asosiy va yakuniy qismlar, takrorlashlar soni, tanafuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qilinadi.

- mashg'ulot jarayonida uchta davr: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davrlari ajratiladi.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulotlar faol dam olishdan shiddatli maxsus ishga jismoniy sifatlarni keyinchalik ham rivojlantirishga, kurash texnikasi va taktikasini egallash hamda takomillashtirishga asta-sekin o'tishni ta'minlashga qaratilgan. Bu davrda sportchilarning oldinda turgan musobaqa davrida muvofaqiyatli faoliyat ko'rsatishi uchun mustahkam poydovor yaratish lozim. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, umumiy jismoniy tayyorgarlini yaxshilash va kurashchi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan, texnik-taktik xarakatlarni egallash hamda takomillashtirish ularni amalga oshirishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, iroda va ma'naviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat.

mashg'ulotning musobaqa davri maqsadi muvoffaqiytli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada mashqlangaligi ega bo'lish, texnik-taktik xarakatlarni keyinchalik ham mustahkamlash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashishda belashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish hamda mustahkamlash, yuqori darajada jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga erishish nazariy bilimlarni kenaytirishdan iborat.

Bu bosqichdan sportchilar malakalariga qarab, ma'suliyatli musobaqalarda ishtirok etadilar.

mashg'ulotning o'tish davriga mashg'ulot yuklamaasining pasayishi xos bo'ladi. Davrning asosiy vazifalari; salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

Asosiy vositalar: sport o'yinlari, suzish va boshq. To'g'ri tuzilgan o'tish davri organism funksional imkoniyatlarini keyinchalik ham rivojlantirish kurashchining maxsus tayyorgarligini yaxshilash uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi.

1.1. Kurash mashg'ulotini rejalashtirish va o'tkazishning

namunaviy shakli

Kurash to'garagi ishning muvaffaqiyati ko'proq mohirona rejalashtirishga bog'liq. O'qituvchi - murabbiy istiqbolli, yillik va oylik rejalar bo'yicha ish olib boradi.

Istiqbolli reja to'garakning bosqich,davr,yil,bir qator yillar uchun ishlab chiqiladi. Bu reja moddiy bazalar, kurash maydonchalari va shu kabilarni yaxshilanishini nazarda tutadi.

Yillik va oylik (joriy) rejada tarbiyaviy, o'quv mashq qilish ommaviy ishlar, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari va shifokor nazorati bo'yicha tadbirlar nazarda tutiladi.

Kurashchining mashq qilish bo'yicha istiqbolli (ko'p yillik) individual rejasining tegishli dasturlarida quyidagilar bayon etilgan:

- har yili o'rganilishi lozim bo'lgan texnik va taktik harakatlar hajmi;
- yil davomida shug'ullanuvchi olishi kerak bo'lgan sport razryadi;
- mashg'ulotning har bir yilida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha normativlar.

Yangi sportchidan to birinchi razryadli kurashchigacha mashq qilish umumiy istiqbolli rejani tegishli dasturlar asosida tuziladi.

Mamlakatimiz yetakchi kurashchilarining ko'pchiligi 4-7 yillik muntazam mashqlar natijasida sport ustasi bo'lganliklarini hisobga olib kurashchilarning individual istiqbolli rejalarni 4 yilga mo'ljallab tuzish tavsiya qilinadi. O'qituvchi – murabbiy o'quvchi bilan birgalikda istiqbolli mashq qilishning individual rejaini tuzadi. Unda mashq qilishning umumiy maqsadi bajarish yoki, texnik, taktik, jismoniy va iroda tayyorgarligi bo'yicha aniq vazifalar bayon qilinadi.

Kurash to'garaksi ishini o'z vaqtida va to'g'ri xisobga olib borish o'qituvchiga pedagogic jarayonni nazorat qilish va yil oxirida o'zining butun ishiga yakun yasash imkonini beradi. Shu maqsadda mashg'ulotlar boshidanoq to'rt bo'limga ega o'quv-mashq qilish ishlarini hisobga olish jurnalini tutadi.

Jurnalning birinchi betide to'garakda shug'ullanuvchilar tarkibi yoziladi, familiyasi, ismi, otasining ismi, tug'ilgan yili, ish joyi, millati, sport razryadi, to'garakga kirgan vaq, uy adresi, shifokor ruxsatnomasi ko'rsatiladi.

Mashg'ulotda qatnashish hisoboti o'qituvchi – murabbiy tomonidan yil davomida muntazam ravishda olib boriladi. U har bir mashg'ulot, boshlanishi oldidan familiyalar qarshisidagi mashg'ulotlar kuni jadvaliga shug'ullanuvchilar davomati haqida belgi qo'yadi. Jurnalning keyingi betlarda mashg'ulotlar o'tkazilganligi va o'tilgan material belgilanadi, darsning asosiy qismi mazmuni qisqacha yozib qo'yiladi.

O'zlashtirish xisobi jurnalning oxirgi betlariga yozib boriladi. O'quvchilar dzyudo kurashi texnika va taktikasini qanday o'zlashtirayotganlarini, ularning jismoniy va iroda tayyorgarligi qandayligini, keyingi o'quv-mashq ishlarida nimaga e'tibor berish lozimligini o'qituvchi-murabbiy yozib boradi.

1-2. O'quv mashg'ulot yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish

So'nggi yillarda deyarli hamma sport turlarida kuzatilayotgan natijalarning o'sishini sport fani taraqqiyoti va uning amaliyotga yaqinlashishi, mashg'ulotlarini rejalashtirish hamda o'tkazishning ilg'or uslublari, jismoniy yuklamalar hajmi va shiddatining oshishi, moddiy-texnika sport bazasining yaxshilanishi, sport maydonlarida raqobatning kuchayishi va h.k. bilan tushuntirish mumkin.

Sport natijalarining o'sishini ta'minlaydigan eng muhim omillardan biri - bu mashg'ulot jarayonini tashkil qilish shakllarini takomillashtirishdir. Ma'lumki, hozirgi zamonda yuqori malakali sportchilarga bo'lgan talablarda ular bir kunda ikki, ba'zida esa uch marta mashg'ulot o'tkazishi lozim. Sportchilar sport mashg'ulotlari joylaridan juda uzoq yashaydigan sharoitlarda bunday mashg'ulotlarni belgilangan tartibga amal qilgan holda o'tkazish katta qiynichiliklar bilan kechadi, gohida esa umuman imkoni bo'lmaydi.

Tabiiyki, maxsus tashkil qilingan o'quv-mashg'ulot yig'inlari sharoitlardagi mashg'ulot samaradorligi juda yuqori bo'ladi. Yuqori malakali sportchilar uchun o'quv-mashg'ulot yig'inlarining o'tkazilishi ham shu bilan tushuntiriladi.

Biroq o'quv-mashg'ulot yig'inlari qoniqarsiz tashkil qilinganda, musobaqa o'tkazish joyi noto'g'ri tanlanganda va mashg'ulot vositalari bilan yomon jihozlanganda, shuningdek mashg'ulot yuklamaalari no oqilona rejalashtirilganda, tarbiyaviy ishlar va intizom bo'sh bo'lganda zarur natijalarga erishib bo'lmaydi.

O'quv-mashg'ulot yig'inini tayyorlash

O'quv-mashg'ulot yig'inlari sport tadbirlarining yillik kalendar rejasida ko'zda tutiladi.

Yig'inlarning muayyan maqsadi va vazifalariga muvofiq holda ularni o'tkazish joyi tanlanadi. Bunda iqlim sharoitlari, dengiz sathidan balandligi, mahalliy relyef, sport inshootlari, mashg'ulot vositalari va maishiy sharoitlarning mavjudligi hamda sifati hal etuvchi omillar bo'lishi mumkin. Mas'uliyatli musobaqalar oldidan bo'ladigan yig'inlarni musobaqalar o'tadigan joyda yoki

bo'lib o'tadigan musobaqalar sharoitiga juda yaqinlashtirilgan sharoitlarda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Yig'ining o'quv rejasi asosiy hujjat hisoblanadi. U quyidagi ma'lumotlarga ega bo'lishi lozim:

1. Yig'inlar maqsadi va vazifalari.
2. O'tkazish joyi.
3. O'tkazish muddatlari.
4. Ishtirokchilar soni.
5. Ma'muriyat, tibbiy va ilmiy xodimlar lavozimlarini ko'rsatgan holda ularning soni.
6. Mashg'ulot sikli davomiyligi.
7. Bir kunda o'tkaziladigan mashg'ulotlar soni va ularga ajratiladigan vaqt.
8. Mashg'ulot vositalari ro'yxati, ularning xar biriga ajratiladigan o'quv soatlari soni va soatlarning umumiy yig'indisi.
9. Nazariy mashg'ulotlar mavzulari ro'yxati, ularning har biriga ajratiladigan o'quv soatlari soni va soatlarning umumiy yig'indisi.

O'quv rejasiga ilova tariqasida quyidagilar bo'lishi lozim:

- a) zarur sport asbob-anjomlari ro'yxati;
- b) tez o'quv axborotnomasini ta'minlash uchun zarur jihozlar hamda turli buyumlar ruyxati.

Yig'inlarda o'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligiga bog'liq bo'lgan asosiy omillar quyidagilardan iborat:

1. Yuqori malakali murabbiylarning doimiy tarkibi.

2. Soni va tayyorgarlik darajasiga ko'ra o'quv guruhlarining optimal tarkibi. Bu narsa har bir sportchining alohida tayyorgarligiga kerakli darajada e'tibor qaratishga yordam beradi.

3. Shifokor va doimiy kompleks ilmiy guruhlar a'zolari tomonidan amalga oshiriladigan tibbiy-pedagogik kuzatishlar; mashg'ulot yuklamaalari hajmi va shiddatini boshqarish hamda mas'uliyatli musobaqalar davriga sportchilarni sport formasi holatiga olib kelish uchun murabbiyga yordam beradigan tiklash vositalari kompleksining mavjudligi.

4. Yaxshi tashkil qilingan, yuqori sifatli, kaloriyali ovqatlanish. Sportchi quvvati sarflanishining qorejaishi birinchi navbatda shunga bog'liq.

5. Yaxshi tashkil qilingan tarbiyaviy va madaniy-ommaviy ishlar.

6. Tezkor ko'rgazmali o'quv axborotnomalaridan (videomagnitofon yozuvlari, internet va boshq.) keng foydalanish.

7. Sport asbob-anjomlari va jihozlarini mashg'ulotlarga o'z vaqtida hamda sifatli tayyorlash.

Mashg'ulot jarayonida yig'in qatnashchisi, ya'ni har bir sportchiga alohida yondashishga amal qilish juda muhimdir. Mashg'ulot yuklamaalari hajmi va shiddati mashg'ulotning alohida rejasiga mos kelishi zarur.

Nazariy mashg'ulotlarni o'tkazish ham katta ahamiyat kasb etadi. Bunday mashg'ulotlar sportchilarga mashg'ulot uslubiyatining ilmiy asoslari, uni rejalashtirish, hisobga olish va tahlil qilish bo'yicha tizimlashtirilgan kompleks bilimlarni beradi, sportchilarning mashg'ulot jarayoniga ongli ravishda munosabatda bo'lishni va, eng asosiysi, ular sport mahoratining tezroq takomillashishini ta'minlaydi.

O'quv-mashg'ulot yig'inlarini rejalashtirish

O'quv-mashg'ulot yig'inlari har hafta uchun rejalashtiriladi va 2 yoki 3 haftalik mikrosiklni o'z ichiga oladi. Mashg'ulot yuklamaalari hajmi va yo'nalishi shunday rejalashtiriladiki, maxsus mashg'ulot vazifalari soni oshib borishi, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik yuklamaalari esa musobaqalar boshlanishi vaqtiga kelib kamayishi lozim.

Bevosita musobaqa oldidan hammom va 1-2 kun dam olish rejalashtiriladi. Bunday musobaqalardan bir kun oldin oldinda turgan musobaqalar joyi, asbob-anjomlar va boshqa sharoitlar bilan tanishib chiqish shart (G.S.Tumanyan, 1984).

Sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi yakuniy yig'inlardagi mashg'ulot yuklamaalarining to'g'ri rejalashtirilganligiga bog'liq. Rejalarni tuzishda shuni hisobga olish lozimki, eng og'ir bellashuvlar ko'pincha musobaqalarning oxirgi kuniga to'g'ri keladi. Bolgariyalik kurashchilarni tayyorlashda ikki haftalik o'quv-mashg'ulot yig'ini rejasining tahlili 21-jadvalda keltirilgan (R.Petrov, 1986).

Kurashchilarni musobaqalarga tayyorlash uchun ikki haftalik o'quv-mashg'ulot yig'inini rejalashtirish.

Hafta kunlari	Birinchi hafta		Ikkinchi hafta	
	Tushlikdan oldingi mashg'ulot	Tushlikdan keyingi mashg'ulot	Tushlikdan oldingi mashg'ulot	Tushlikdan keyingi mashg'ulot
Dushanba	dam olish	dam olish	dam olish hammom	dam olish
Seshanba	TTT	UJT	-	UJT
Chorshanba	nazariy tayyorgarlik	MKT	-	TTT
Payshanba	UJT	-	UJT	-
Juma	-	MKT	-	MKT
Shanba	TTT	UJT	MKT	MKT
Yakshanba	MKT	MKT	MKT (2ta bellashuv)	-

Izoh: UJT - umumiy jismoniy tayyorgarlik.

TTT - texnik-taktik tayyorgarlik.

MKT - maxsus kompleks tayyorgarlik.

O'quv-mashg'ulot yig'inlarini bunday rejalashtirish, R.Petrov (1986) fikricha, sport formasining tez shakllanishiga yordam beradi, chidamlilik va ruhiy mustahkamlik zahirasini yaratadi, shuningdek kurashchilarni yuqori natijalarga olib keladi.

Mashg'ulot siklining davrlariga qarab, o'quv-mashg'ulot yig'inlaridagi mashg'ulot yuklamaalari mazmuni har xil bo'ladi. 22,23,24-jadvallarda 17-18 yosh va 19-20 yoshdagi sport takomillashuvi guruxlari kurashchilari uchun o'tish, tayyorlov va musobaqa davrlarining haftalik mikrosikllardagi mashg'ulot yuklamaalari keltirilgan.

22,23,24-jadvallarda mashg'ulot ishining minimal hajmi ko'rsatilgan (YuQT 155 ur/min. dan ortik bo'lganda shiddatli ishning "sof" vaqti va ulushi).

Tomir urish tezligini aniqlash uslubiyati juda oson. Badan qizdirish va xar bir ma'lum ish bo'lagidan so'ng murabbiy topshirig'iga ko'ra 10 sek. ichida 2-3 ta sportchining tomir urishi o'lchanadi. Agar guruhda ko'p miqdorda istiqbolli kurashchilar shug'ullansa, ularni o'z tomir urishlarini mustaqil o'lchashga o'rgatish zarur.

Ayrim hollarda musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklamaalari tuzilmasini rejalashtirishga amal qilish mumkin. Bunda "sof" ish vaqti 30 % ga ko'paytiriladi va tomir urish tezligi 155 ur/min.dan ortiq bo'lganda yuqori shiddatli ishning ulushini 45 % gacha oshiriladi. Shuni esda tutish lozimki, zarbdor mikrosikllardagi zo'riqishli mashg'ulotlar 3-4 kun davom etadigan tiklanish mikrosikllari bilan uyg'unlashtirilmasa, jarohat olish ham-da miokardning zo'riqib ketishi hafi oshadi. Tayyorgarlikni noto'g'ri rejalashtirish immunitetni pasaytiradi va turli xil kasalliklarning yuzaga kelish ehtimolini oshiradi.

Yig'inlar natijalarini tahlil qilish

O'quv-mashg'ulot yig'inlari natijalarining tahlili ularni tayyorlash va o'tkazishdagi kamchiliklar, ularning sabablarini aniqlash, shuningdek bu kamchiliklarni bartaraf etish yo'llarini belgilashga yordam beradi.

Tahlil quyidagi asosiy savollarga javob berishi lozim:

1. Yig'in o'tkazish joyining uning maqsad va vazifalariga muvofiqligi.
2. Tegishli moddiy-texnika bazasining mavjudligi. Zarur mashg'ulot vositalari va sport asbob-anjomlarining mavjudligi hamda holatlari va maishiy sharoitlarni baholash (joylashtirish hamda ovqatlanish), ularning qo'yiladigan talablarga muvofiqligi.
3. Ishtirokchilarni yig'inga chaqirishni o'z vaqtida rasmiylashtirish.
4. Yig'inga chaqirilgan va yetib kelgan sportchilar soni, ularning yoshi hamda sport malakasi.
5. Yig'inga kelmagan sportchilarning shaxsiy ro'yxati, ularning kelmaganlik sabablari.
6. Yig'indagi o'quv guruhlar soni.
7. Murabbiylarning shaxsiy tarkibi va ular xaqida qisqa ma'lumot: ular shug'ullangan o'quv guruhlar va ularning son tarkibi.
8. Yig'inda shifokorning qatnashganligi va tibbiy-pedagogik kuzatishni baxolash.
9. Yig'in boshida va oxirida ishtirokchilarning nazorat me'yorlarini topshirish yakunlari.
10. Yig'in o'quv rejasining bajarilish yakunlari.
11. Yig'inda tezkor ko'rgazmali - o'quv axborot vositalarining (videomagnitofon yozuvlari, SD ROM va boshq.) qo'llanilishi.

12. Sportchilar tomonidan alohida mashg'ulot rejalarining bajarilishini tekshirish natijalari.

Ish yakunlarini tahlil qilmay turib, jismoniy yuklamaalar hajmi va mashg'ulot mashg'ulotlari shiddatini tavsiflovchi materiallarni taqqoslamasdan, sportchilar mahoratini takomillashtirishni rejalashtirib bo'lmaydi. Har tomonlama batafsil o'tkazilgan tahlil sportchilar tayyorgarligi va tarbiyasi holatini, shuningdek murabbiylarning egallab turgan lavozimlariga munosibligini xolisona aks ettiradi.

II-BOB. KURASH MASHG'ULOT JARAYONINI ZAMONAVIY REJALASHTIRISH.

Yil davomida bir tekis taqsimlangan ma'suliyatli sport musobaqalari sonining ortib borishi 3-4 ta makrotsikllarni rejalashtirishni taqozo etadi. Bitta makrotsikl asosida yillik mashg'ulotni tuzish bir tsiklli, ikkita makrotsikl asosida - ikki tsiklli, uchta makrotsikl asosida - uch tsiklli deb ataladi.

Har bir makrotsiklda tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari ajratiladi. Ikki va uch tsiklli mashg'ulot jarayonida "ikkitalik" va "uchtalik" tsikllar, deb nom olgan variantlar doim qo'llaniladi).

Bunday hollarda birinchi va ikkinchi, ikkinchi va uchinchi makrotsikllar orasida o'tish davrlari rejalashtirilmaydi, joriy makrotsiklning musobaqa davri silliqqina keyingisining tayyorgarlik davriga o'tadi (V.N.Platonov).

Bir qator mutaxassislar ko'p yillik rejalashtirishda yillik tsiklning o'z variantlarini taklif etadilar.

R.Petrov kurashchilarning birinchi va ikkinchi yilida bir tsiklli, uchinchi va to'rtinchi yillarda - ikki tsiklli rejalashtirishni taklif qiladi; bolalar hamda o'smirlar uchun tezkor reja tuzishda haftalik tsikldagi mashg'ulot sxemasini tavsiya etadi (6-jadval)

Mashg'ulot jarayonini oqilona tuzish hozirgi zamon sport nazariyasi va usuliyatining markaziy muammosi hisoblanadi.

2.1.Rejalashtirish mohiyati.

Sport mashg'ulotini rejalashtirish - bu sport tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublarini, sportchi egallashi lozim bo'lgan sport natijalarini oldindan ko'zlashdir. Sportchilar tayyorgarligini to'g'ri rejalashtirish bu mazkur sportchilar kontingenti (yoki bitta sportchi) xususiyatlarining tahlilidan

kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko'rsatkichlarni belgilash hamda ularni vaqt oralig'ida taqssimlashdir (V.P.Filin, N.A. Fomin,).

So'nggi paytlarda sport kurashida mashg'ulot jarayonini rejalashtirish to'g'risidagi tasavvurlar ancha o'zgardi. Bu musobaqa qoidalariga ba'zi o'zgartirishlarning kiritilishi va Xalqaro kurash federatsiyasining musobaqa bellashuvlari tomoshabopligini oshirish bo'yicha qo'ygan talablari bilan bog'liq.

Hozirgi paytda katta tajriba materiali to'plangan, sportchilar tayyorgarligini yanada yuqori darajada sifatli rejalashtirish uchun ob'ektiv shart-sharoitlar yaratilgan.

Sportchilar tayyorgarligi jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqozo etadi: birinchidan, yuklamalar hajmi va shiddatining keskin o'sishi (hozirgi zamon yuqori natijalar sportida yuklamalar biologik me'yorlar chegarasiga yaqinlashmoqda); ikkinchidan, mashg'ulotning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonning etakchi sportchilari tajribasida). Shu sababli mashg'ulot tuzilmasini optimallashtirish va optimal mashg'ulot dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga ega bo'lib qolmoqda (M.P.Matveev).

Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish - bu birinchi navbatda turli davrlar uchun rejalar tizimini yaratish hisoblanadi. Bu davrlarda o'zaro bog'liq bo'lgan maqsadlar kompleksi amalga oshirilishi lozim.

Dars (mashg'ulot) mashg'ulot jarayonining elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida mashg'ulotlardan mashg'ulot kuni, ulardan - mikrotsikl tashkil topadi, bir nechta mikrotsikllar birlashmasi yangi, nisbatan mustaqil, mashg'ulot jarayonining butun bo'lagi bo'lgan mezotsiklni hosil qiladi.

Bir nechta mezotsikllarning birlashmasi yanada yirik va nisbatan tugallangan tuzilma - makrotsiklni tashkil etadi (G.S.Tumanyan). Mashg'ulotning mikro-,

mezo- va makrotsikllar kabi davrlarga ajralishiga qarab yuklamalar o'lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari hamda uslublari o'zgaradi.

Sport kurashida o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- istiqbolli - bosqich, davr, yil, bir qator yillar uchun;
- kundalik - mashg'ulot mikrotsikli uchun;
- tezkor - bir mashg'ulot uchun.

Kurashchilarning ko'p yillik mashg'ulotiga mo'ljallangan rejani tuzishda sport kurashi rivojlanish yo'lining bashorati hamda musobaqalar qoidalaridagi o'zgarishlarga amal qilish lozim. Shu sababli mashg'ulot vositalari, hajmi va shiddati vazifalarining o'zgarishini nazarda tutish zarur.

Istiqbolli reja butun o'quv guruhi kabi alohida har bir kurashchi uchun tuziladi.

Sport mashg'ulotining umumiy (guruhli) rejasi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi; ko'p yillik mashg'ulot maqsadi va asosiy vazifalari; tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulot jarayonining bosqichlar bo'yicha asosiy yo'nalishi (asosiy vazifalari, ularning har bir bosqichdagi ulushi); sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi sport-texnik ko'rsatkichlar va nazorat me'yorlari; pedagogik hamda tibbiy nazorat (V.P.Filin, N.A.Fomin).

Mashg'ulotning istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalarga qo'llaniladigan vositalar va mashg'ulot yuklamalarining batafsil bayoni kiritiladi. Kundalik rejalashtirishda sport formasi dinamikasining ilmiy qonuniyatlari (yuzaga kelish, barqarorlashtirish va vaqtinchalik pasayishi) qo'llaniladi. Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o'qish va mehnat tartibi, mashg'ulotlar mazmuni, soni va yuklamalar

o'lchamlarining umumiy yig'indisi, mashg'ulot yuklamalariga bo'lgan reaksiyaning alohida xususiyatlari hamda kurashchilar malakasi ta'sir etadi.

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, vositalar, uslublar, yuklama xajmi va shiddatini aniqlashtirishni ko'zda tutadi. Mashg'ulot mashg'ulotlari tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal mashg'ulot samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi. Mashg'ulotning tezkor rejasiga muvofiq mashg'ulotlar konspekti tuziladi, unda tayyorlov (badan qizdirish) asosiy va yakuniy qismlar, takrorlashlar soni, tanaffuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qilinadi.

Mashg'ulot jarayonida uchta davr: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davrlari ajratiladi.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulotlar faol dam olishdan shiddatli maxsus ishga, jismoniy sifatlarni keyinchalik ham rivojlantirishga, kurash texnikasi va taktikasini egallash ham takomillashtirishga asta-sekin o'tishni ta'minlashga qaratilgan. Bu davrda sportchilarning oldinda turgan musobaqa davrida muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatishi uchun mustahkam poydevor yaratish lozim. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari organizmning funktsional imkoniyatlarini oshirish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va kurashchi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan, texnik-taktik harakatlarni egallash hamda takomillashtirish, ularni amalga oshirishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, iroda va ma'naviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat.

Mashg'ulotning musobaqa davri maqsadi - musobaqalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada mashqlanganlikka ega bo'lish, texnik-taktik harakatlarni keyinchalik ham mustahkamlash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashishda bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish hamda mustahkamlash, yuqori darajada jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga erishish nazariy bilimlarni kengaytirishdan iborat.

Bu bosqichda sportchilar, malakalariga qarab, mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etadilar.

Mashg'ulotning o'tish davriga mashg'ulot yuklamasining pasayishi xos bo'ladi. Davrning asosiy vazifalari: salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

Asosiy vositalar: sport o'yinlari, suzish va boshq. To'g'ri tuzilgan o'tish davri organizm funktsional imkoniyatlarini keyinchalik ham rivojlantirish, kurashchining maxsus tayyorgarligini yaxshilash uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi.

Tayyorgarlik mezotsikllarini rejalashtirish

Mashg'ulot mezosikli 3 haftadan 6 haftagacha davom etadigan mashg'ulot jarayoni bosqichidir. Mezosikllar asosida mashg'ulot jarayonini tashkil etish uni tayyorgarlik davri yoki bosqichining asosiy vazifasiga muvofiq tizimlashtirish, mashg'ulot yuklamalari va musobaqa faoliyatining optimal dinamikasi, turli tayyorgarlik vositalari va uslublarining maqsadli uyg'unlashuvi, pedagogik ta'sir omillari hamda tiklash tadbirlari o'rtasidagi muvofiqlikni ta'minlashga, turli sifatlar va qobiliyatlarni rivojlantirishda zarur izchillikka erishishga imkon yaratadi (L.P.Matveev, , V.N.Platonov).

L.P.Matveev an'anaviy mezosikllarning sakkizta turini ajratadi: tortuvchi; bazaviy, ular rivojlantiruvchi va barqarorlashtiruvchi bo'ladi; nazarot-tayyorgarlik; sayqallashtiruvchi; musobaqa oldi; musobaqa tiklanish-tayyorlov va tiklanish-saqlab turuvchi. Har bir mezotsikl uchta, oltita mikrotsikllardan iborat bo'ladi. Ularning to'plami rejalashtirilayotgan mezotsiklning muayyan vazifalari bilan aniqlanadi.

Mezosikl turlarining bunday ko'p bo'lishi mashg'ulot jarayoni tuzilmasini juda murakkablashtirib yuboradi va mashg'ulotni rejalashtirishni qiynlashtiradi.

G.S.Tumanyan fikricha, sportchilar mashg'ulotini rejalashtirishda yuqorida aytib o'tilgan mezotsikl turlarining kamdan-kam qo'llanilishi aynan shunga bog'liq. Ehtimol, V.N.Platonov tomonidan taklif qilingan mezotsikllar turlari tasnifiy amaliyot uchun qulayroqdir: tortuvchi, bazaviy, nazorat-tayyorgarlik, musobaqa oldi va musobaqa. Muallif fikriga ko'ra, tortuvchi mezotsikllarning asosiy vazifalari sportchilarni maxsus mashg'ulot ishini samarali bajarishga maqsadli yaqinlashtirishdan iboratdir. Bazaviy mezotsikllarda organizm asosiy tizimlarining funktsional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha asosiy ishlar olib boriladi.

Nazorat-tayyorgarlik mezotsikllarida sportchilarning avvalgi mezotsikllarda erishgan imkoniyatlari (musobaqa faoliyati xususiyatiga muvofiq) sintezlashtiriladi, ya'ni integral tayyorgarlik amalga oshiriladi. Musobaqa oldi mezotsikllari sportchi tayyorgarligi davomida aniqlangan mayda kamchiliklarni bartaraf etish, uning texnik imkoniyatlarini takomillashtirish uchun mo'ljallangan. Bu mezotsikllarda ma'lum bir maqsadga qaratilgan ruhiy taktik tayyorgarlik alohida o'rin egallaydi. Musobaqa mezotsikllari soni va tuzilmasi sport turining o'ziga xos xususiyatlari, sport kalendari xususiyatlari, sportchilar malakasi va tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi.

Mezotsikllarning umumiy tuzilmasi barqarorligi ularning mazmunini muntazam takomillashtirib borishga, ta'sirchan nazorat o'rnatishga hamda S.M.Vaytsexovskiy taklif etgan "ilgarilovchi" rejalashtirish tamoyilini amalda yuzaga chiqarishga yordam beradi. Ushbu tamoyilga binoan joriy makrotsiklning mikrotsikllari va mezotsikllaridagi mashg'ulot natijalari darhol navbatdagi makrotsiklning shunga o'xshash tuzilmalari dasturini rejalashtirish uchun qo'llaniladi.

Tayyorgarlik mikrotsikllarini rejalashtirish

Sport amaliyotida mashg'ulot mikrotsikli deganda bir necha kun davomida o'tkaziladigan va mazkur tayyorgarlik bosqichi vazifalarini kompleks hal etishni ta'minlaydigan mashg'ulotlar seriyasi tushuniladi.

Mikrotsikllar davomiyligi - 3-4 kundan 10-14 kungacha.

Kalendar haftaga muvofiq bo'lgan 7 kunlik mikrotsikllar ko'p tarqalgan (L.P.Matveev, V.N.Platonov).

Mikrotsikllarni rejalashtirishda an'anaviy va noan'anaviy yondashishni ajratish mumkin.

An'anaviy mikrotsikllar. L.P.Matveev hammualliflari bilan an'anaviy mikrotsikllarning to'rtta turini ajartishni taklif qiladi: shaxsan mashg'ulot mikrotsikli, ular mashg'ulot yuklamasi yo'nalishiga qarab, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mikrotsikllariga, yuklama o'lchami hamda dinamikasiga qarab, oddiy hamda zarbdor mikrotsikllarga bo'linadi; yaqinlashtiruvchi, ular o'z mazmuniga ko'ra musobaqa vaziyatini qisman modellashtiradi va kurashchilarning maxsus ish qobiliyatini muntazam oshirishga qaratiladi; musobaqa, ular musobaqa sharoitlarini to'liq aks ettiradi; tiklanish (yoki musobaqalardan keyingi engillashtiruvchi) mikrotsikl, ularning maqsadi sportchilarning musobaqalarda qisman yo'qotgan ish qobiliyatini tiklashdan iborat (G.S.Tumanyan).

O'z navbatida taniqli mutaxassis V.N.Platonov beshta turdagi mikrotsikllarni ajratishni taklif qildi; tortuvchi, zarbdor, yaqinlashtiruvchi, musobaqa va tiklanish. Biroq bu turdagi mikrotsikllar mazmunining tahlilidan shu narsa ko'zga tashlanadiki, ular L.P.Matveev taklif etgan turlardan muhim darajada farq qilmaydi.

Shuni esda tutish lozimki, mikrotsikldagi yuklamalar va dam olishning turli almashinuvi uchta turdagi reaksiyalarga olib kelishi mumkin; a) mashqlanishning maksimal darajada o'sishi; b) mashg'ulot samarasining kamligi yoki butunlay

bo'lmasligi; v) sportchining toliqib qolishi. Amaliyotning katta va juda katta yuklamali (ular ham o'zaro, ham kichik yuklamali mashg'ulotlar bilan oqilona almashib turiladi) mashg'ulotlarning optimal soni mikrotsiklga kirgan hollar birinchi turdagi reaksiyaga xosdir. Katta yuklamalarni haddan ortiq qo'llash toliqishga olib keladi.

2.2.Yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulotni tashkil qilish tizimini modellashtirish.

Ma'lumki, zamonaviy sport tayyorgarligi mavjud nazariy va amaliy bilimlarni umumiy lashtirish hamda tartibga tushurishni taqozo etadi. Bir qator olimlar (Yu.V.Veroxshanskiy, A.P.Bondarchuk, L.P.Matveev, V.V.Petrovskiy, I.N.Mironenko va boshq.) tomonidan yillik va ko'p yillik tsikllarda mashg'ulotni tashkil etish modellari ishlab chiqilgan. Ular mashg'ulot yuklamalari mazmunini, hajmining muhim parametrlari va ular musobaqa kalendari, mazkur bosqichda hal etiladigan vazifalar, an'anaviy bo'lib qolgan tayyorgarlikni davrlash va boshqa bir qator omillardan kelib chiqqan holda mashg'ulot yuklamalari mzmuni, hajmi hamda vaqt ichida taqsimlashning eng muhim parametrlarini son jihatdan aks ettiradi.

Yillik tsikldagi mashg'ulot modellarini ishlab chiqishga bo'lgan zarur shart-sharoitlar sifatida quyidagilar avval bajarilishi lozim:

- etakchi sportchilar mashg'ulotini tashkil etish va terma jamoalarni tayyorlashdagi amaliy tajribani o'rganish hamda umumlashtirish;
- sportchi holati dinamikasining mashg'ulot yuklamasi mazmuni, hajmi va taqsimlanishiga bog'liqligini tekshirish;

- tayyorgarlikning an'anaviy davrlanishi va musobaqalar kalendariga ko'ra sportchilarning yillik tsikldagi maxsus ish qobiliyati darajasi dinamikasidagi oqilona yo'nalishni aniqlash.

Yillik tsiklni tuzishning printsiptial (mantiqiy), so'ngra uning asosida esa individual (son) modelini ishlab chiqish zarur.

Maxsus adabiyotlar va mashg'ulotning amaliy tajribasi tahlili mutaxassislariga shunday xulosaga kelishga imkon berdiki, ko'p yillar avval vujudga kelgan mashg'ulotni tashkil etishning an'anaviy shakllari va tamoyillari bugungi kunda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash vazifalarini qoniqtirmaydi. Yuqori malakali sportchilar maxsus jismoniy sifatlarining rivojlanishi shunday darajaga etdiki, ularni keyinchalik takomillashtirish uchun yangi, yanada samarali mashg'ulot vositalari hamda uslublarini izlab topishni talab qiladi. Bundan tashqari, maxsus jismoniy tayyorgarlikning yillik tsikldagi o'rnini qayta ko'rib chiqish hamda uning boshqa tayyorgarlik turlari bilan o'zaro bog'liqlik shakllarini aniqlash lozim.

Hozirgi paytda shu narsa ma'lumki, mashg'ulotni tuzish modelini ishlab chiqishning zarur shartlaridan biri amaliy tajribani tahlil qilish hisoblanadi. Bunday tahlil jarayonida yuqori malakali sportchilarning yillik tsikldagi mashg'ulotini tashkil qilishning amaliyotda mavjud bo'lgan uslublarini o'rganish, shuningdek sportchilar qo'llaydigan mashg'ulot (zarur hollarda musobaqa) yuklamalari hajmining aniq o'lchamlarini aniqlash nazarda tutiladi.

Professor Yu.V.Veroxshanskiy hammualliflar bilan mashg'ulot modelini tuzish tamoyillari va shakllarini aniqlab beradigan asosiy omillar sifatida sportchilar holati hamda mashg'ulot yuklamasining o'zaro bog'liqligining umumiy qonuniyatlari, shuningdek muntazam mashg'ulot ta'siri ostida kurashchi organizmining bir holatdan boshqasiga o'tish qonuniyatini ajratadi. Har bir muayyan holda ushbu tamoyillarni amalga oshirish usullariga ta'sir ko'rsatuvchi xususiy sharoitlar qatoriga quyidagilar kiradi: yillik tayyorgarlik tsiklini an'anaviy

davrlash hamda joriy yil uchun muayyan musobaqalar kalendari, sportchining mahorat darajasi va maxsus tayyorgarligining alohida xususiyatlari, oldingi tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot xususiyati va yo'nalishi, sportchi oldiga qo'yiladigan vazifalar, musobaqa faoliyatining keskinligi va boshq. Biroq olimlar tomonidan tavsiya etilgan bunday bo'linish shartli ravishda ekanligini hisobga olish lozim.

Mashg'ulotning katta bosqichini tuzish modeli

Katta bosqich 5 oygacha davom etishi mumkin. Mashg'ulotni tashkil qilishning taklif etilayotgan shakli an'anaviysidan qat'iy farqlanadi va biz ularni ko'rib chiqamiz.

Ma'lumki, mashg'ulot jarayonini tashkil qilishning an'anaviy shaklida (1-rasm) maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik deyarli bir vaqtda olib boriladi. Aytish joizki, mashg'ulotni bunday shaklda tashkil etishda yuklamaning umumiy hajmi o'sib borishi bilan uning shiddati ham ortadi. Keyin hajmi pasayadi, shiddati esa oshib borishda davom etadi.

Bir qator tadqiqotchilar (Yu.V.Veroxshanskiy, A.R.Levchenko, T.A.Antonova, I.N.Mironenko, A.Atoev, F.A.Kerimov va boshq.) tomonidan taklif qilinadigan mashg'ulot variantlariga tayanib biz katta bosqichda mashg'ulotni tuzish varianti ishni tashkil qilishning butunlay yangi shaklini taklif qilamiz bu variantda ikkita mikro bosqichlarning bo'linishidan hosil bo'ladi): birinchisida katta hajmdagi maxsus kuch yuklamasi jamlanadi, ikkichisida qoldirilgan mashg'ulot samarasi) amalga oshiriladi, natijada texnik mahoratning chuqurlashgan takomillashuvi sodir bo'ladi. Bunda an'anaviy shakldan farqli ravishda, birinchi bosqich yuklamasi nisbatan past shiddatga ega bo'ladi, so'ngra u asosan texnik tayyorgarlik vositalari hisobiga tez oshadi. Maxsus ish qobiliyati darajasi birinchi mikrobosqichda pasayadi, keyin tez oshadi.

Biroq bu sportchilarning maxsus jismoniy sifatlarini oshirish darajasi ustida alohida ish olib boriladi, degani emas. Texnik tayyorgarlik butun bosqich

davomida mashg'ulotlarda olib boriladi. Lekin jamlangan kuch yuklamasi "bloki" doirasida uning hajmi katta emas. Bu vaqtda texnikaning asosiy elementlari, sport mashqining alohida fazalari hamda butun harakat sxemasining ritmik tasviri takomillashtiriladi.

Jamlangan kuch ishining qoldirilgan mashg'ulot samarasini (QTS) amalga oshirishda (ikkinchi mikro bosqichida) texnik ish hajmi va shiddati asta-sekin oshib boradi. Musobaqa sharoitlariga yaqin yoki teng bo'lgan rejimda asosiy mashqning bajarilish ulushi ortadi.

Mashg'ulotni tuzishning ko'rib chiqilayotgan shakli umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalarini keng qo'llashni va ularni maxsus ish bilan ma'lum darajada uyg'unlashtirishni nazarda tutadi. UJT ning asosiy vazifasi maxsus ishdan keskin farq qiladigan va sportchining ish qobiliyati hamda uning motor apparatini tiklashga yordam beradigan past shiddatli faoliyatga o'tish samarasini qo'llashdan iborat.

Yillik tsiklga ikkita katta bosqichlarni kiritish) maqsadga muvofiqligi asoslab berilgan. Bunda bu tsikl bitta yoki ikkita musobaqa mavsumini o'z ichiga olishi mumkin. Jamlangan kuch yuklamasining ikkinchi "bloki" birinchisiga nisbatan hajmiga ko'ra kichik bo'lishi lozim.

Printsiptial model asosida mashg'ulotning muayyan son modeli tuziladi.

U quyidagilarni hisobga oladi:

- mazkur sport turida mashg'ulotni tuzish tajribasi va avvalgi bosqichda sportchilarning tayyorgarlik xususiyatlari;
- aniq musobaqalar kalendari;
- sportchilar maxsus tayyorgarligi va alohida topshiriqlarning kundalik darajasi;

- oldinga qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmlarining xolisona zarur qiymatlari;
- sportchilar tayyorgarligining muayyan sharoitlari va moddiy ta'minoti.

Rejalashtirishning noan'anaviy shakli

D.A.Arosev tomonidan mashg'ulot yilini rejalashtirishning maxsus tayyorgarlikni shakllantirish tizimi deb ataluvchi noan'anaviy shakli taklif qilingan edi. Ushbu tizimda hamma tayyorgarlik vositalarini muvofiqlashgan holda rejalashtirish usullariga e'tibor qaratilgan, ya'ni trenerning sportchilar maxsus tayyorgarligini shakllantirish bo'yicha hamma harakatlari tsikli ko'zda tutilgan. Mazkur tsikl tayyorgarlik maqsadlarini aniqlash, mavjud vositalarni tartibga solish, ularni vakt oralig'ida taqsimlash va h.k. ni o'z ichiga oladi.

Mashg'ulot yilini rejalashtirishning noan'anaviy variant tuzilmasi ham boshqacha. U almashinadigan to'plash va amalga oshirish bosqichlariga bo'lingan va ular o'zaro almashini turiladi.

Yilda asosiy musobaqalar qancha bo'lsa, bunday bosqichlar shuncha bo'ladi. Bu bosqichlar ichida shuningdek ikkita turdagi mikrotsikllar: asosiy va tartiblashtiruvchi mikrotsikllar almashib turadi. Ularning bosqichdagi soni 3 dan 6 gacha atrofida o'zgarib turadi.

Noan'anaviy rejalashtirishning bunday shaklini takomillashtirish bo'yicha jadal olib borilgan ishlar sababli uning asosiy vazifalarini anik ajratib ko'rsatish imkoni yuzaga keldi: sportchilarni yilning asosiy musobaqalariga tayyorlash maqsadlarini aniqlash, maqsadli mashg'ulot, mikrotsikl, bosqich uchun maqsadli vazifalarni ishlab chiqish; mashg'ulot vazifalarini tartibga keltirish, ya'ni ularni sportchilar tayyorgarligining turli tomonlariga (jismoniy, texnik-taktik, ruhiy, safarbarlik tayyorgarligi) yo'naltirilgan ta'sirini hisobga olgan holda tasniflash; hamma vazifalar guruhini ularning musobaqa faoliyati xususiyatiga yaqinligi darajasini hisobga olgan holda bir qatorga tizish (ya'ni ularning miqyosini

aniqlash); mashg'ulot vazifalarini vaqt oralig'ida taqsimlash (ya'ni mashg'ulotni rejalashtirish, matnli hamda chizmalı rejalarni tuzish, bosqichlar, mikrotsikllarni belgilab chiqish va h.k.).

Mashg'ulot yilini rejalashtirish shu bilan tugallanadi. Keyin rejaga tuzatishlar kiritish va uni takomillashtirish, ko'zda tutilgan rejani amalga oshirish boshlanadi.

Hozirgi paytda sportchilar musobaqa oldi tayyorgarligini olib borishning ikkita usuli ajaratiladi: an'anaviy va noan'anaviy. Musobaqa oldi tayyorgarligining an'anaviy usuli (L.P.Matveev) haftama-hafta ixtisoslashtirilgan mashg'ulot yuklamalarining asta-sekin o'sib borishi bilan rejalashtiriladi. Bevosita musobaqalar oldidan 1-2 kun dam olish beriladi. Bunda musobaqa boshlanishidan bir kun oldin bo'lajak bellashuvlar joyi, sport anjomlari va boshqa sharoitlar albatta sinab ko'riladi. Musobaqa oldi tayyorgarligining noan'anaviy usuli (D.A.Arosev, G.S.Tumanyan va boshq.) "tebrangich" tamoyiliga asoslanadi. Uning zaminida ikkita nazariy qoida yotadi: a) I.M.Sechenovning faol dam olish fenomenini amalga oshirish; b) sportchilarning umumiy va maxsus ish qobiliyatini maromga keltirish imkoniyati.

Ushbu tamoyilning amalga oshirilishi ikkita turdagi: asosiy (MIQa) va tartiblashtiruvchi (MIQt) mikrotsikllarni almashtirib turish hisobiga erishiladi. Bu ikkala mikrotsikllar mashg'ulot davomiyligi, maqsadi, vazifalari, vositalari, uslublari, yuklamalar dinamikasi mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari, kun tartibi, ovqatlanish va h.k. bo'yicha farq qiladi.

"Tebrangich" tamoyiliga asoslanib tuzilgan musobaqa oldi tayyorgarligining chizmalı rejasi, masalan, kurashchilar uchun (G.S.Tumanyan, 1983) 4-rasmda keltirilgan. Rejalashtirish uchun quyidagi dastlabki ma'lumotlar qo'llanilgan: o'quv-mashg'ulot yig'ini davomiyligi - 14 kun, oldindan turgan turnir davomiyligi - 3 kun.

Vertikaliga - musobaqa dasturi, rejasi va shartlariga nisbatan mashg'ulotlarning ixtisoslashganlik darajasi; gorizontaliga - musobaqa oldi tayyorgarlik va musobaqa kunlari.

Xulosa qilib aytish mumkinki, mashg'ulotni va uni davrlashning uslubiy tamoyillari (L.P.Matveev) sportchilar tayyorgarligining zamonaviy tizimi (N.G.Ozolin, L.S.Xomenkov, V.V.Kuznetsov, A.A.Novikov), mashg'ulot jarayonini boshqarishni (Yu.V.Veroxshanskiy,) ishlab chiqish hamda keyinchalik takomillashtirish, inson sport ish qobiliyatining fiziologik mexanizmlari to'g'risidagi tasavvurlarni chuqurlashtirish quyidagi muhim muammo - mashg'ulotni dasturlashni hal etish uchun ob'ektiv shart-sharoitlar yaratadi.

Yu.V.Veroxshanskiy ta'rificha, dasturlash - bu mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning yangi va yanada takomillashtirilgan shakli bo'lib, u sportchi vaqti hamda energiyasini optimal sarflagan holda oldinga qo'yilgan vazifalarning hal etilishini ta'minlaydigan qandaydir o'ziga xos tamoyillarga muvofiq xamda u yoki bu bosqich doirasida vositalarni tanlash hamda ularning mazmunini tartiblashtirishni ko'zda tutadi.

ILOVALAR

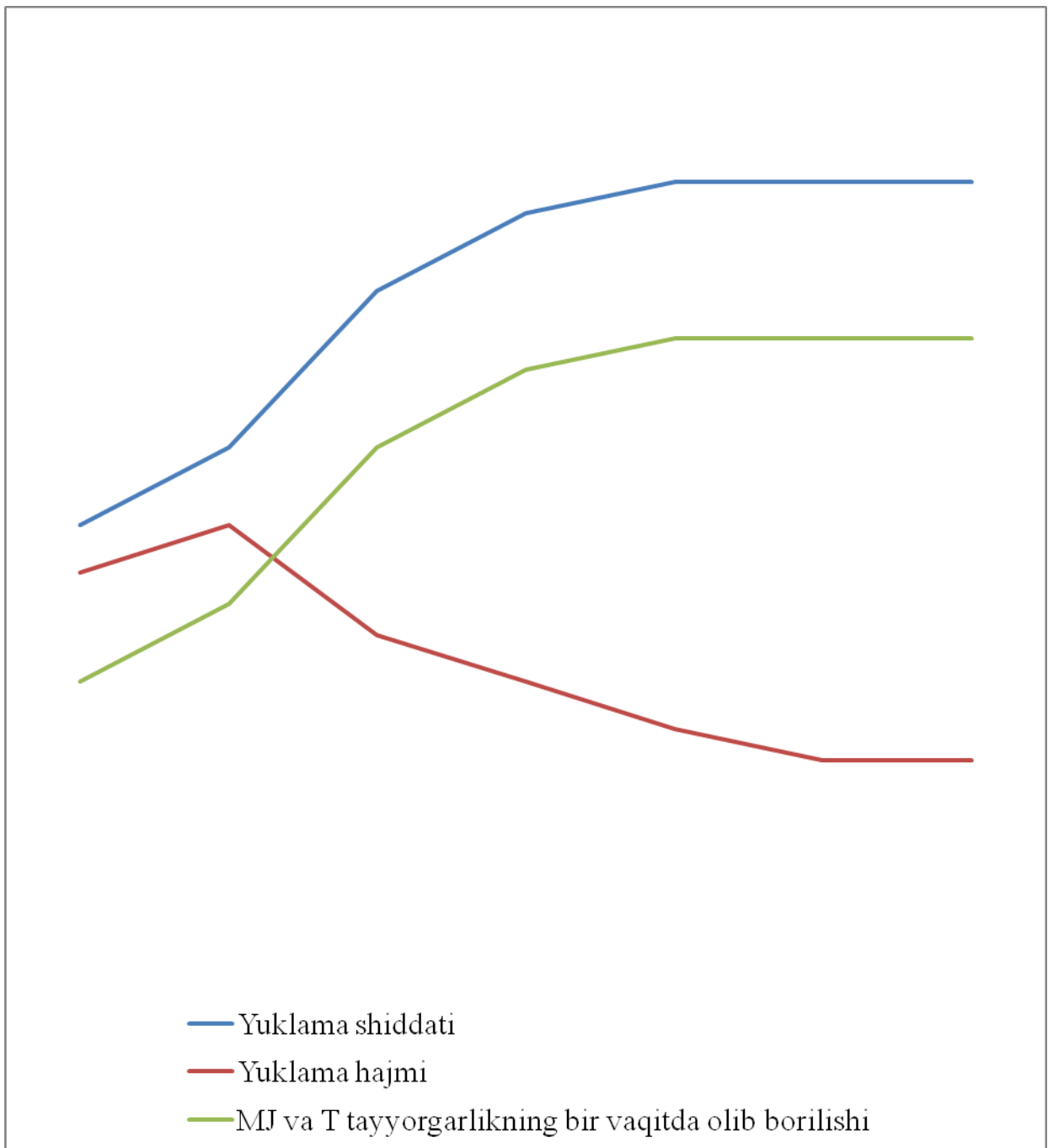
An'anaviy rejalashtirish uslubiyati.

Reja	✗ Rejaning	✗ Bajariladigan	✗ Yangi rejani
	bajarilishi	ishni tahlil	ishlab chiqish.
			qilish

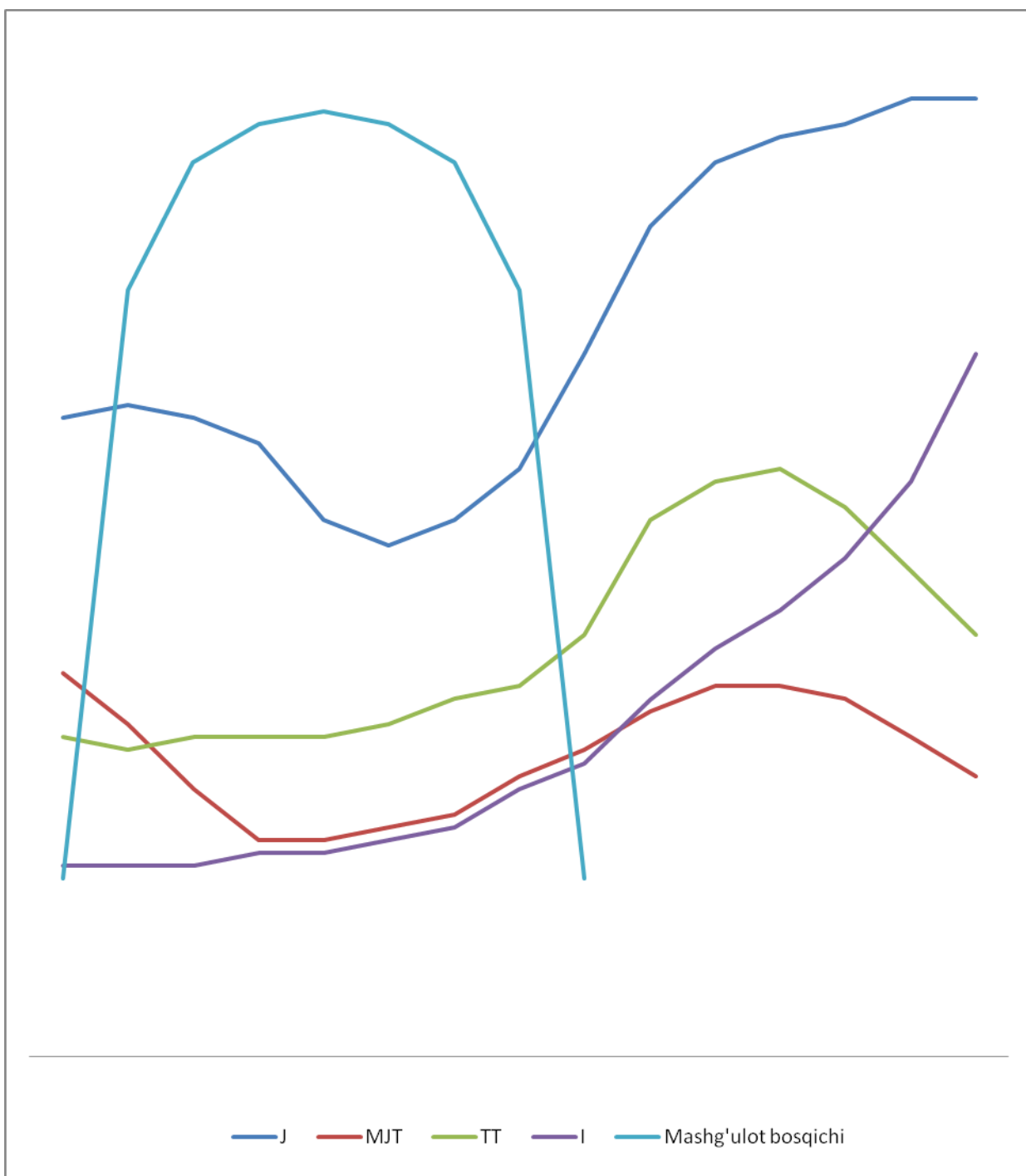
Parallel rejalashtirish uslubiyati.

Reja	✗ Reja bajarilishi- ning	✗ Bajariladigan ishning yakuniy tahlili
	↓	↓
	Kundalik tahlil (Parallel)	Yangi reja
	↓	
	Yangi rejani ishlab chiqish (parallel)	

Mashg'ulot tuzishning an'anaviy shakli

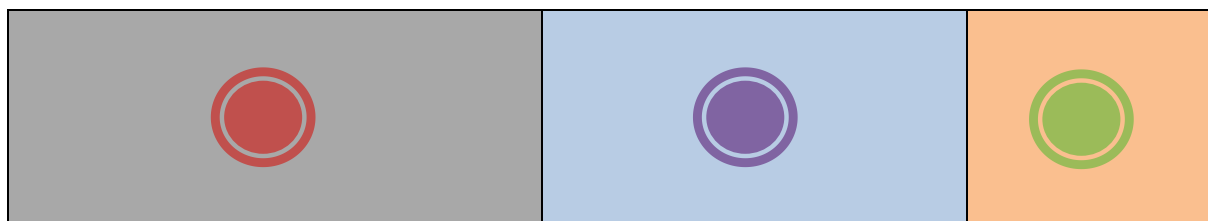


Mashg'ulot tuzishning zamonaviy shakli

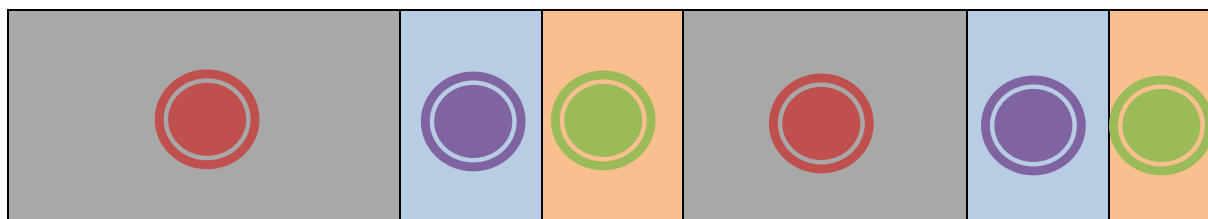


YIL DAVOMIDA MASHG'ULOT JARAYONINI ZAMONAVIY TASHKIL QILISH VARIANTLARI

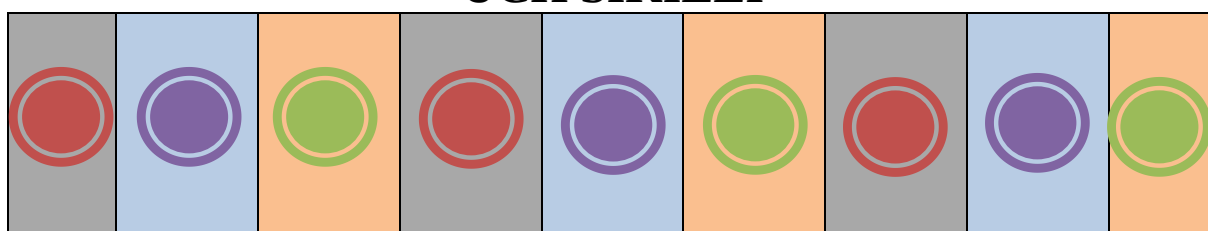
BIR SIKILLI



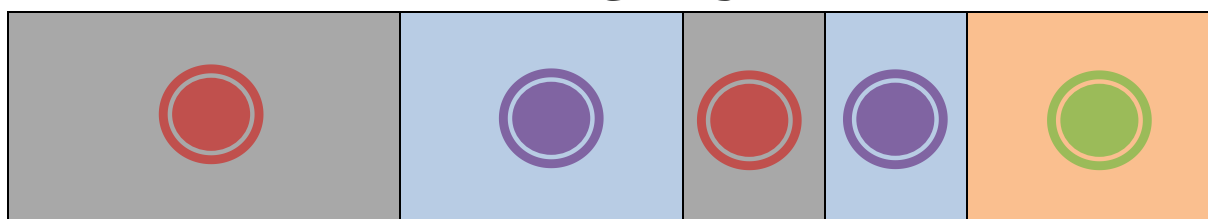
IKKI SIKILLI



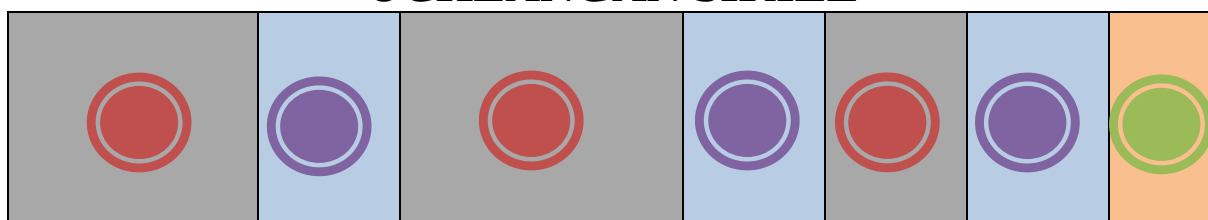
UCH SIKILLI



IKKILANGAN SIKIL



UCHLANGAN SIKILL



Izox:  Tayyorgarlik,  Musoboqa,  O'tish davrlari

Bolalar, kichik va katta yoshdagi o'smirlar uchun taxminiy haftalik sikllar

Yosh guruhlari	Hafta kunlari						
	Dushan-ba	Seshan-ba	Chorshan-ba	Payshan-ba	Juma	Shanba	Yakshan-ba
	Tayyorgarlik davri						
Bolalar	UJT	-	TTT	-	UJT	-	Hammom
Kichik yoshdagi o'smirlar	UJT	TTT	-	UJT	TTT	-	Hammom
Katta yoshdagi o'smirlar	UJT	TTT	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	Hammom
	Musobaqa davri						
Bolalar	-	TTT	-	UJT	-	MJ TTT	Hammom
Kichik yoshdagi o'smirlar	-	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	MJ TTT	Hammom
Katta yoshdagi o'smirlar	MJ TTT	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	MJ TTT	Hammom
	O'tish davri						
Bolalar	-	UJT	-	-	UJT	-	Sayohat
Kichik yoshdagi o'smirlar	UJT	-	TTT	-	IJT	-	Sayohat
Katta yoshdagi o'smirlar	-	UJT	TTT	-	UJT	UJT	Sayohat

Izoh: UJT- umumiy jismoniy tayyorgarlik, TTT - texnik-taktik tayyorgarlik, MJ TTT - maxsus jismoniy texnik-taktik tayyorgarlik.

XULOSA

Adabiyotlar tahlili, olib borilgan kuzatish va tadqiqotlar kurashida o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda quyidagi shakllarda amalga oshirish kerak degan xulosaga kelindi

- istiqbolli - bosqich, davr, yil, bir qator yillar uchun;
- oylik- bir oydagi mashg'ulotlar uchun;
- xaftalik- bir xaftadagi mashg'ulotlar uchun;
- kundalik - mashg'ulot mikrotsikli uchun;
- tezkor - bir mashg'ulot uchun.

Kurashchilarning ko'p yillik mashg'ulotiga mo'ljallangan rejani tuzishda sport kurashi rivojlanish yo'lining bashorati hamda musobaqalar qoidalaridagi o'zgarishlarga amal qilish lozim. Shu sababli mashg'ulot vositalari, hajmi va shiddati vazifalarining o'zgarishini nazarda tutish zarur.

Istiqbolli reja butun o'quv guruhi kabi alohida har bir kurashchi uchun tuziladi.

Mashg'ulotning istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalarga qo'llaniladigan vositalar va mashg'ulot yuklamalarining batafsil bayoni kiritiladi. Kundalik rejalashtirishda sport formasi dinamikasining ilmiy qonuniyatlari (yuzaga kelish, barqarorlashtirish va vaqtinchalik pasayishi) qo'llaniladi. Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o'qish va mehnat tartibi, mashg'ulotlar mazmuni, soni va yuklamalar o'lchamlarining umumiy yig'indisi, mashg'ulot yuklamalarining alohida xususiyatlari hamda kurashchilar malakasi ta'sir etadi.

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, vositalar, uslublar, yuklama xajmi va shiddatini aniqlashtirishni ko'zda tutadi. Mashg'ulot tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal

mashg'ulot samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi. Mashg'ulotning tezkor rejasiga muvofiq mashg'ulotlar konspekti tuziladi, unda tayyorlov (badan qizdirish) asosiy va yakuniy qismlar, takrorlashlar soni, tanaffuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qilinadi.

Mashg'ulot jarayonida uchta davr: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davrlari ajratiladi.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulotlar faol dam olishdan shiddatli maxsus ishga, jismoniy sifatlarni keyinchalik ham rivojlantirishga, kurash texnikasi va taktikasini egallash ham takomillashtirishga asta-sekin o'tishni ta'minlashga qaratilgan. Bu davrda sportchilarning oldinda turgan musobaqa davrida muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatishi uchun mustahkam poydevor yaratish lozim. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari organizmning funktsional imkoniyatlarini oshirish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va kurashchi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan, texnik-taktik harakatlarni egallash hamda takomillashtirish, ularni amalga oshirishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, iroda va ma'naviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat.

Mashg'ulotning musobaqa davri maqsadi - musobaqalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada mashqlanganlikka ega bo'lish, texnik-taktik harakatlarni keyinchalik ham mustahkamlash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashishda bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish hamda mustahkamlash, yuqori darajada jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga erishish nazariy bilimlarni kengaytirishdan iborat.

Bu bosqichda sportchilar, malakalariga qarab, mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etadilar.

Mashg'ulotning o'tish davriga mashg'ulot yuklamasining pasayishi xos bo'ladi. Davrning asosiy vazifalari: salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

Asosiy vositalar: sport o'yinlari, suzish va boshq. To'g'ri tuzilgan o'tish davri organizm funktsional imkoniyatlarini keyinchalik ham rivojlantirish, kurashchining maxsus tayyorgarligini yaxshilash uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimov I.A. "O'zbekiston o'z istiqlol va taraqqiyot yo'li" Toshkent. O'zbekiston, 1997 y.
2. Karimov I.A. "Barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori". Toshkent. O'zbekiston, 1998 y.
3. Karimov I.A. "Barkamol avlod orzusi" Toshkent. O'zbekiston, 1999 y.
4. Karimov I.A. "Yuksak manaviyat yengilmas kuch" Toshkent. O'zbekiston, 2008y
5. A.Atoyev. "Kurash". Toshkent, Oqituvchi, 1987 y.
6. A.Atoyev. "Yosh o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati". Toshkent. O'zDJTI 2005 y.
7. F.A.Kerimov. "Sport kurashi nazariyasi va usuliyati". Toshkent. O'zDJTI 2005 y.
8. F.A.Kerimov. "Kurash tushaman" Toshkent. "Ibin Sino" 1990 y.
9. K.Yusupov. "Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi". Toshkent. G'ofur G'ulom 2005 y.
10. F.A.Kerimov. "Sport soxasidagi ilmiy tadqiqotlar". Toshkent. Zar qalam 2004 y.
11. Verxoshanskiy Yu.V. "Osnovi spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov". -M., 1988 y.
12. Matveyev L.P. "Obshaya teroiya sporta". -M., 1997 y.
13. Matveyev L.P. "Osnovi obshyey teorii sporta i sistemi podgotovki sportsmenov". Kiyev, 1999 y.
14. "Sovremennaya sistema sportivnoy podotovki". Pod.red. Suslova i dr. - M., 1995 y.
15. Tumanyan G.S. "Sportivnaya borba: otbor i planirovaniye". -M.

16. Sport gazetalari.
17. Internet materiallari.