

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Жабборов Турғун

**13-15 ёшли белбоғли курашчиларни тайёргарлик жараёнида сараланган
юкламаларни қўллаш услубияти**

Таълим йўналиши: 5810200 «Спорт» (спорт турлари бўйича)

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга қўйилди.
«Миллий ва халқаро кураш турлари
назарияси ва услубияти» кафедраси
муdiri Тастанов Н.А.
« ____ » _____ 2016 йил

Илмий раҳбар:
Тастанов Н.А.

ТОШКЕНТ 2016 й.

Мундарижа

Кириш.....	
I-БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ	
1.1. Курашчиларни тайёргарлик жараёнида юкламаларни қўллаш услубияти	
1.2. Белбоғли кураш билан шуғулланувчиларнинг махсус жисмоний сифатларни ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш масалалари.....	
1.3. Белбоғли курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича машғулот юкламалари ҳажмларини қайд қилиш	
II-БОБ. Тадқиқотнинг мақсади, вазифаси, услуби ва ташкил қилиш.	
2.1.Тадқиқот мақсад ва вазифалари.....	
2.2. Тадқиқот услублари	
2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш.....	
2.2.2. Педагогик кузатиш.....	
2.2.3. Педагогик назорат синовлари	
2.2.4 Педагогик тажриба.....	
2.2.5. Етакчи спортчилар ва тренерлар билан интервью ҳамда анкета савол-жавобини ўтказиш	
2.2.6 Математик статистик усуллар:	
2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш	
III-БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ	
3.1. 13-15 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш учун ҳаракатли ўринларидан фойдаланиш услубиятини ўрганиш натижалари	
Хулосалар	
Фойдаланилган адабиётлар:	

Кириш

Ўзбекистон Республикаси мустақиллигининг қисқа тарихий йилларида асрларга тенг салмоқли ва зафарли йўлни босиб ўтди. Ижтимоий ҳаётнинг барча соҳалари: ижтимоий, иқтисодий, сиёсий, фан, техника, маданият, маърифат, жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда эришган улкан ғалабалари билан жаҳон ҳамжамиятида ўзининг муносиб ўрнини топди.

Тадқиқотнинг долзарблиги: Ҳозирги вақтда курашнинг жаҳон бўйлаб кенг оммалашиши, ушбу спорт тури билан кўп сонли ёшларнинг шуғулланиб келиши сабабли кураш тренировкасини бошқариш масалалари ўта долзарб ҳисобланади. Ушбу масалаларни ҳал этиш тренировка жараёни воситалари ва услубларини самаралироқ тиклаш орқали эришилади.

Белбоғли кураш тренировкаси ва мусобақаси давомида амалга ошириладиган ҳаракат малакаларига ўргатиш ҳамда секин-аста шу малакаларни шакллантира бориш жараёнларини ўз ичига олади.

13-15 ёшли белбоғли курашчиларни тайёрлашда муваффақиятга эришиш учун ёш курашчилар билан олиб бориладиган тренеровкани янги йўлларни излашлари, маънавий ва жисмоний кучларини етарли ривожлантириш учун ташаббус кўрсатишлари талаб этилади. Бу масалаларни ҳал этиш кўп жиҳатдан 13-15 ёшли болаларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги дастлабки қисмларидан бири ҳисобланади.

Тадқиқот мақсади. 13-15 ёшли белбоғли курашчиларни тайёргарлик жараёнида сараланган юкламаларни қўллаш услубияти самарадор шакллари топиш.

Илмий ишнинг янгилиги. Ёш курашчиларнинг назарияси ва услубиятида биринчи марта 13-15 ёшли курашчилар билан ўтказиладиган ўқув-тدريبка жараёнларида курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш услубиятини асослаб берилди.

Тадқиқот объекти. 13-15 ёшли белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган ўқув-тренеровкаларда махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш жараёни.

Тадқиқот предмети. 13-15 ёшли белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган ўқув-тренировкаи.

Тадқиқотнинг илмий фарази. Фараз қилиндики, 13-15 ёшли белбоғли курашчиларни тайёргарлик жараёнида сараланган юкламаларни қўллаш услубиятини асослаб бериш.

I-БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ

1.1. Курашчиларни тайёргарлик жараёнида юкламаларни қўллаш услубияти

Янги авлодга таълим бериш ва тарбиялаш тараққиёти ҳар бир инсоннинг ҳар томонлама ва баркамол ривожланиши зарурлигини кўзда тутишни ҳисобга олиб давлатимиз мактаб ёшидаги ўқувчиларни маънавий ва жисмоний тарбиялаш керак бўлган жисмоний маданият ва спортни мана шу жараёнларга, албатта, киритилишига катта аҳамият беради.

13-15 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини тарбиялашнинг асосий вазифаларидан бири уларнинг соғликларини мустаҳкамлаш, жисмоний тайёргарликларини яхшилаш, касалланишни камайтириш ҳисобланади. Ҳаракатланиш эҳтиёжи зарур биологик эҳтиёжи бўлиб, ўқувчи организмийсиши ва ривожланиши муҳим омили ҳисобланади. Ҳаракатланиш ўқувчининг функционал имкониятлари ва иш бажариш қобилиятини белгилайди.

Ёшларни мактаб ёшиданоқ ҳаракатланиш фаолияти етарли эмаслиги, яъни гиподинамия (ортиқча вазнга эга бўлиш) кузатилишини аниқлади. Бу ўқувчилар соғлиғи ҳолатига салбий таъсир кўрсатади. Мана шунинг учун ўқувчи жисмоний машқлар; югуриш, ҳаракатли ўйинлар, спорт анъанавий турлари элементлари билан шуғулланишлари зарур. Ҳаракатланиш фаоллигини ошириш организмнинг барча асосий физиологик функцияларини фаоллаштиришга ёрдам беради, қон-томир ва нафас олиш системалари фаолияти кучаяди, моддалар алмашинуви ошади. Фаол мускулли фаолияти ва суяк мускули ҳамда бўғинлар аппарати ривожланишига ёрдам беради.

Ҳаракатлар координациясининг мувофиқлигини яхшилайти. Марказий асаб системасининг функцияларини такомиллаштиради. Ўқувчиларнинг нафас олиш фаолликларини оширишда, бутун йил давомида очик ҳавода ўтказиладиган жисмоний машқлар, югуриш, сакраш алоҳида аҳамиятга эга.

Бундай машғулотлар ўқувчи организми чиниқишига, соғломлаштирилишига шамоллаш касалликларига қаршилиқ қилишни амалга оширишга кўп жиҳатдан ёрдам беради.

Очиқ ҳавода жисмоний тарбия билан шуғулланган ўқувчилар тенгдошларига нисбатан 2-3 маротаба камроқ шамоллаш билан оғриганлар (3). Яқин йилларда Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт", "Таълим тўғрисидаги", "Кадрлар тайёрлаш миллий дастури" қонунларини ҳаётга татбиқ этиш бўйича улкан ишларни амалга ошириш керак бўлади.

Шу билан бир қаторда ўзини оқламаган ҳозиргача мавжуд бўлган аҳолини жисмоний тарбиялаш тизими, шу жумладан минтақавий этик шароитларни ва уларнинг анъаналарини ҳисобга олмаган мана шу тизимга асосланган ўқув юртлари учун жисмоний тарбия дастури олдимизда турган вазифаларни ҳал этишни таъминлай олмайди.

Демак, жисмоний тарбия тубдан қайта қурилишга муҳтож. Бундай қайта қуриш унинг моҳияти, мақсади, мазмуни ва ташкил этилишини қайта кўриб чиқишга асосланган бўлиши керак. Мактаб ёшидаги ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш – соғломлаштириш имкониятларидан фойдаланиб, ўқувчилар ёши ва жинсий хусусиятларини ҳисобга олиб услубий тўғри танлаб олинган жисмоний тарбия воситалари, шакллари ва услублари асосида ҳар бир мактаб муассасаларда қўлланилиши керак (концепция). Ўқувчини жисмоний тарбиялаш – бу осон иш эмас.

Ҳозирги кунда замонавий шароитларда болалар ва ўсмирларда ҳаракатга ҳаётий эҳтиёж катта эмас. Мактаб ёшидаги ўқувчилар кўп вақтни телевизор ва компьютер олдида ҳамда расм чизиш, топшириқларни бажариш, турли ҳикояларни тинглаш ва шу кабилар билан ўтказадилар.

Шуғулланувчилар ҳаракатланиш фаолиятларини фаоллаштириш учун барча ишларни бажарувчи жисмоний тарбия мутахассисига ўқувчилар

қизиқиб ишляптиларми, ҳар бир ўқувчи ўрганиш жараёни билан қамраб олинганми ёки ўқиш учун бефарқ қолдирадими, умуман қизиқмайдилар.

Кўп вақт давомида ҳаракатланиш ўйинлари ва ўйинли машқлар ўқувчиларга энг кўп ёқадиган машғулотлар бўлиб қолади. Бу машғулотни қизиқирли ва одатдан ташқари ўйинлар шаклида ўтказишга имкон беради. Амалиёт кўрсатишича, тезлик-куч сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган яхши танланган ва тўғри тузилган ўйин машқлари ўқувчиларнинг жисмоний ривожланишларига фойдали таъсир кўрсатади. Уларга сюжетли машқлардан "Боғда сайр", "Югурувчи" ва "Сакровчи", "Ҳамма нарсани билувчи" ва шу каби ўйинли машқларни киритиш мумкин.

Шахснинг билимлар ва ишончи, қадриятли ва мотивацион – эҳтиёжни тизимлари доираси уни идрок этиш ва амалий фаолиятга ташкил этади ва йўналтиради. Жисмоний тарбияга фаол-ижобий муносабатини, жисмоний машқлар билан кундалик шуғулланишга шаклланган эҳтиёжини соғлом туризм ва жисмоний мукамалликка йўналганлигини кўрсатади.

Шахснинг жисмоний мукамаллиги унинг фаол яратувчилик, изтимоий-аҳамиятли фаолияти асосини ташкил этадиган жисмоний ривожланиш, психофизиологик ва жисмоний имкониятларини соғлиғи даражасини кўзда тутди.

Мактаб ёшидаги ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш муаммоси ушбу босқичда энг муҳим вазифалардан бири. Бу – инсонни такомиллашиши, мустаҳкам бўлиши ва келажакда сақланиб қолишини таъминловчи жисмоний соғлиғи ва маданий кўникмаларини шаклланишида инсон ҳаётининг муҳим даври ҳисобланади. айнан мана шунинг учун мактаб ёшидаги жисмоний тарбиянинг натижаси ўқувчи соғлиғи юксак даражаси ва бўлажак инсон жисмоний маданияти пойдеворини яратиш бўлиши керак ва у қуйидагиларни ўз ичига олади:

- ўқувчиларни жисмоний машқлар ва ўйинларга чиниқтирувчи амалларга ва табиатни соғломлаштиришкучлари таъсирига, шахсий гигиена қоидалари, кун тартибига амал қилишига эмоционал- ижобий муносабати.

- умумий ривожлантириш хусусиятига эга табиий ҳаракатлар мактаби бошланғич кўникмалари, мусиқий-ритмик билимдонлик асослари, гавдани тўғри тутиш, атрофда ўзини тутишни билиш, жамоали ҳаракатларда иштирок этиш (ўйинлар, рақслар, байрамларда), хулқи маданиятини, мустақиллик, уюшқоқлик, интизомлиликни намоён этишни билиш.

- ўз-ўзига хизмат кўрсатишни кўникмалари ва машғулотлар учун ускуна, мосламалардан фойдаланиш кўникмалари.

Бошланғич синфдаги ўқувчилар учун машғулотларда сафда юриш машқига асосий эътибор қаратилади. Бироқ ўқувчи учун бу ёшида югуриш, бақириб, чақириб сакраш жуда зарур.

Мактаб ёшидаги ўқувчиларни саф тортирадилар, статик машқларни ўргатадилар. Бу қайси фан йўлида амалга оширилишини ҳеч ҳам тушуниб бўлмайди. А. К. Ҳамроқулов ва Н. Х. Якубова (42) ўқувчилар хусусан, мактаб ёшидаги ўқувчилар соғлиғини куриқлаш масаласини ҳал этиш учун ўқувчиларни парваришлашни таъминлаш, етарлича овқат бериш, ўқувчилар тоза ҳавода бўлишларини таъминлаш керак. Ҳаракатлар ҳажмини ривожлантириш айниқса, катта аҳамиятга эга. Мана шу мақсадларда тоза ҳавода мустақил ўйинлардан кенг фойдаланиш тавсия этилади: индивидуал ва жамоали ҳаракатли ўйинлар, жисмоний машқлар билан шуғулланиш.

Жисмоний тарбия бўйича машғулотлар мотивацион ва ўйин хусусиятига эга бўлиши керак. Бу ўқувчиларда олдиларига вазифалар қўйиш ва уларни ҳал этиш йўллари топишни билиш малакаларини шакллантиради. Жисмоний тарбия-соғломлаштириш ишлари ўқувчининг соғлиғи даражаси ва жисмоний тайёргарлиги асосида қурилиши керак. Бу ишлар ўқувчиларни жисмоний ҳаракатларга ўргатиш жараёнини янада фаоллаштиришга йўналтирилган бўлиши керак. Бунинг учун бошланғич синф

ўқувчилари жисмоний тарбия бўйича ишлар турли хилдаги шакллари кенг киритиш зарур.

Айниқса, Ўзбекистон регионлари шароитларида, шу сабабли ижтимоий-иқтисодий қайта қуриш даврида ўқувчини жисмоний тарбиялашга янгича ёндашиш – одатий тасаввурлар доирасидан чиқувчи но анъанавий ёндашиш, ўқувчилик ёшидан бошлаб соғлом шахсни шакллантиришга алоҳида ёндашиш лозим.

1.2. Белбоғли кураш билан шуғулланувчиларнинг махсус жисмоний сифатларни ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш масалалари

Ҳаракатли ўйинлар ўз мазмуни, моҳияти ва кенг қамровлиги билан турли ёшдаги болалар, ҳатто катта ёшдагилар ҳаётида доимо катта қизиқиш ўйғотиб келган. Ўйинларнинг устиворлиги ва универсаллиги шундан иборатки, уларни болалар ёши, жинси тайёргарлиги ҳамда ўйин ўтказиш жойи ва шарт-шароитига қараб мослаштириш, қоидаларини ўзгаритириш мумкин. Ўйинларнинг афзаллиги фақат шулар билан кифояланмайди. Улар ҳаётий зарур малакалари, кўникмалари, жисмоний сифатлар, рўзғор ишлари, касбий-ҳунар кўникмалари ва спорт малакаларини шакллантириш билан бир қаторда, зукколик, ростгўйлик, инсонпарварлик, ҳамкорлик, ўзаро ёрдам ҳамда диққат, хотира, хиссиёт, тасаввур, тафаккур, нутқ, талафуз ва бошқа шу каби фазилатларни чарҳлаш кучига эгадир.

Энг асосий, ҳаракатли ўйинлар, стандарт жисмоний машқлардан фарқли равишда бола органида «чуқур» жойлашган наслий хислат-қобилиятлар, ички туйғулар, кўринмайдиган истеъдод «учкун» ларини очилишига имкон яратади.

Маълумки, спорт тўғаракларининг бошланғич тайёргарлик гуруҳларига танлов ўтказишда, тайёргарлик турлари ривожланиши назорат қилишда, бир ўргатиш ўқув-тренировка йилидан иккинчисига

кўчиришда қўлланиладиган «кўчирув» ва «битирув» тест синовлари асосан болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини баҳолашга қаратилади. Аммо, замонавий курашда нафақат юксак ривожланган жисмоний сифатлар, балки шу сифатлар асосида ижро этиладиган мураккаб комбинацион малакалар самарадорлигини белгиловчи биопсихологик ҳислатлар (фикр юритиш, ҳис қилиш, идрок қилиш, диққатни жалб қилиш, хотира - эслаб қолиш, таҳлил қилиш ва қарор қабул қилиш) ҳам ўта муҳим аҳамиятга эгадир. Кўпчилик мутахассис - олимлар тадқиқотлар билан исбот қилинганки, айнан қайд этилган ҳислатлар ҳаракатли ўйинлар давомида ўта самарали шаклланиши мумкин экан (19, 24, 25,45.). Бундан шу нарса аниқ айтиш мумкинки, курашда сакраб ижро этиладиган зарба бериш, тўсиқ, қўйиш, тўп ўзатиш, тўп киритиш малакаларини бажариш вақтида вақт ва ораликни ҳис қилиш, ўз шериги ва рақиб ўйинчилар ҳолати ҳамда ҳаракатларини пайқаш, таҳлил қилиш, эслаб қолиш ва вазиятга мос самарали қарор қабул қилиш учун сакровчанлик ва сакараш чидамкорлиги кенг ихтисослашган, яхши ривожланган ва координацион жиҳатдан аниқбўлмоғи лозим.

Тўғри, сакровчанлик (вертикал сакраш, диагонал сакраш, енга ва орқагасакраш, сакраш тезлиги, сакраш чидамкорлиги) сифатларини оддий стандарт жисмоний машқлар, оғирликлар (қўл-оёқ ва белга боғланадиган кўрғошин пластинкалар), мосламалар ва тренажёрлар ёрдамида жадал ривожлантириш мумкин. Лекин, дастлабки тайёргарлик ва ўқув-машқ, гуруҳларида олиб бориладиган машғулотларда сакровчанлик сифатларини бундай ёндошув асосида ривожлантириш ёш болаларни зўриктириб қўйиши муқаррар, аввалом бор уларни бундай машқлар тез чарчатади, қизиқишни сўндиради, болалар фақат сакраш тўғрисида ўйлайдилар. Шунинг учун сакровчанлик сифатларини ривожлантиришда ўзига ҳос махсус ҳаракатли ўйинлар, ўйинсимон эстафеталардан фойдамланиш мақсадга мувофиқдир.

Ёш болаларда сакровчанлик сифатларини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш афзаллигига эътибор қаратиб, ўйин машқларини қандай сакраш кўникмаси ривожлантирилиши кераклигига қараб танлаш зарур деб таъкидлайди. Масалан, аник кўнишни ривожлантириш керак бўлса, «парашютистлар», бир вақтни ўзида бир гуруҳ болалар сакровчанлигини ривожлантиришда «қармоқча» ўйин машқни тавсия этади. Узунликка сакраш - бир-биридан узоқлаштириб чизилган белгиларга сакраш ўйини орқали ривожлантирилиши мумкин экан. «ким баландроқ», «ким узоқроқ», «ким аниқроқ» сакраш машқлари ҳам шулар жумласидандир.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган ўйин машқларини, балки сакраш сифати турларини шакллантиришга мўлжалланган, якка жуфтликда гуруҳ бўлиб ва жамоа тартибида бажариладиган ҳаракат ўйинлар мазмуни ва моҳиятини очиб беришган.

Турли йўналишда (баландга, диагонал, узунликка, ёнга, орқага) сакраш кўникмасини шакллантирувчи кўпдпн-кўп машқлар аҳамиятини очиб беришган. Айниқса уларнинг «Тўсиқлардан ошиб ўтиш», «Айланчалардан сакраш», «Дўнгдан-дўнгача сакраш», «Кенгурулар», «Арғамчи билан сакраш», «Чамбарчак устидан сакраш», оёқларга қоп кийиб турли ўйинларни ўйнаш каби ҳаракатли ўйинлари сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги сифатларини ривожлантиришда жуда «қўл» келади.

Бошқа мутахассислар томонидан ҳам шу сифатларни ривожлантиришга мўлжалланган кўпдан-кўп ўйинлари мавжуд.

Ўйинлар аввало тўғри танланиши, болаларда ўртоқлари ёрдам, жамоатчилик, ватанпарварлик ҳисларини ижтимоий фойдали меҳнатга онгли мунособатни шаклланадиган ташкил қилиниши ва ўтказилиши керак.

Ўйинни тўғри танлаш ва мақсадга мувофиқ йусинда ўтказиш жуда муҳим аҳамиятга эга. Аммо ўйин ҳамма вақт ким тарбиявий вазифаларни ҳал қилавермайди. Тарбия соҳасида яхши натижага эришиш

учун ҳарактли ўйинлар тарбиявий руҳда ташкил қилиниши ва ўтказилиши керак. Ўйин раҳбари болалар жамоасини яхши билиши, ҳар бир ўйиннинг мазмуни ва қоидалари билан муфассал танишиши, юксак педагогик маҳоратга эга бўлиши лозим. Шундагина у ҳаракатли ўйинлардан кўзланган таълимий ва тарбиявий мақсадларга эриша олади. (24, 38).

Болалар ўйин давомида ўз феъл-атвори ва шахсий хусусиятларини намоиш қиладилар. Бундан эса ўқитувчи уларнинг турли одатларини, салбий ва ижобий қилиқларини билиб олиши, тегишли тадбирларни белгилаши, ўйинни муайян йўналишга солиб, уларда софдиллик, мардлик, ўртоқлик сифатларини жамоадаги ўз бурчини ҳис қилишни тарбиялаши мумкин. Шу билан бирга, у болаларга ўйин қоидаларни бузмаган ҳолда ижодий ташаббус кўрсатишда ҳар жиҳатдан ёрдам беради.

Тренер ҳар бир ўйиннинг мазмуни, вазифаси ва қоидаларини тушунтириб беради. Бу эса уларга ўйинга онгли муносабатда бўлиш, уни тўғри ўрганиб олиш, ўз ҳатолари ва ютуқларини тўғри тушуниш ва ўз ҳаракатларини ўртоқларининг ҳаракатларига қиёслаб таҳлил қилиш имконини беради. Тренер ўйин ёки айрим машқларни ўрганишда кўр-кўрона тақлид қилавериши ҳам мақсадга мувофиқ эмас. Тренер ўргатадиган ва ёш курашчилар онгли равишда бажарадиган ҳаракатлар болаларда кўникамаларини тарбиялашда ёрдам бериши керак. Бунга ўйинни ўтказиш учун болалардан ҳакамлар ва уларнинг ёрдамчиларини тайёрлаш йўли билан эришилади. Тренер болалар билан ўтказиладиган ўйинлар биров муайян қийинчиликларни енгиш билан боғлиқ бўлишига, ўйин жараёнида бажариладиган ҳар бир вазифа амалга ошишига эришиши ва тўсиқлар қандай забт этилишига кўра мураккаблаштириб борилиши зарур. Бу иш болаларни меҳнатсеварликка ўргатади, улардаги ирода кучини орттириб боради.

Тренер ўйинни ўтказишга тайёргарлик кўришда унинг аниқ вазифаларини белгилаб чиқади, бу вазифалар болаларнинг ёшига мос, яъни улар бажара оладиган бўлиши керак.

Ўйинни ташкил қилиш ва ўтказишда ёш курашчиларни иложи борича ташаббус кўсатиб, фаол қатнашишга рағбатлантириш жуда муҳимдир.

Болалар ижодий фаоллик кўрсатиб ўйнасалар, ўйинлар уларда ташкилотчилик малакасини ўстиради. Кўзланган мақсадга эришиш учун ўртоғига ёрдам бериш, ўз холича ёки ўртоқдари билан дарҳол бир қарорга келиш-ижодий ташаббускорлик ҳисобланади. Агар болалар ўйинни илгари ўзлаштирган бўлсалар, ўйин пайтида уларнинг фаоллиги янада ортиши мумкин. (19, 38).

Ўйин пайтида болаларнинг фаоллик кўрсатиши тренернинг ана шу ўйинни ўтказишга қандай тайёрланишига ҳам боғлиқ бўлади. Тренер ўзи ўйинни аниқ ва яққол тасаввур қилиш, ўйин пайтида ўйновчиларнинг ўзаро мунособатларини яхши тушуниши лозим.

Ўйинларни режалаштиришда уларнинг мазмуни ва ўзаро боғлиқлигини ҳам унутмаслик, муайян ёшдаги ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш вазифаларига мувофиқлигини ҳисобга олиш керак. Масалан, янги билим ва малакалар мавжуд билим ва малакаларга боғлаб берилиши лозим. Айтайлик, машғулотларда тўпни узатиш, илиб олиш, ўйнатиб олиб юриш ва саватга ташлашнинг асосий қоидалари ўрганилган бўлсин. Мана шунга оид билим ва малакаларни мустаҳкамлаш учун «Тўп онабошига» ўйинини ёки уч вариантли «Тўп ўйинлари» ни тавсия этиш мумкин. Шунингдек, бунда қатнашувчиларнинг ўсиш ва жисмоний тайёргарлик даражасига мос ўйинларни танлаш ва ўтказиш лозим. Ҳарбир ўйиннинг ўзига хос хусусиятлари ва қийинчиликлари бўлади. Шунинг учун ўйинни танлашда ундаги қийинчиликларни ўқувчилар бир оз куч сарфлаб енга олишларини назарда тутиш керак.

Тўсиқ ёки қийинчиликларни енгишига, яъни етарли даражада куч сарфлашга мажбур қилмайдиган ўйин болаларда ҳеч қандай қизиқиш ўйғотмайди. Лекин куч талаб қиладиган ўйин болаларнинг қўлидан келадиган бўлиши ҳам керак. Шундагина у болаларда ўз кучларига ишончни ҳосил қилади ва уларга ижобий таъсир кўрсатади. Жуда енгил ёки хаддан ташқари оғир ўйинлар ҳам қизиқарли ўтмайди.

1.3. Белбоғли курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича машғулот юкламалари ҳажмларини қайд қилиш

Ҳозирги пайтда машғулот жараёнини муваффақиятли бошқарилиши дастурлаш билан боғлиқ. Машғулот жараёни тўғрисидаги сифат тасаввурларини аниқламай туриб ҳамда машғулотнинг асосий белгиларини миқдорий ифодалаш услубларини танламай туриб дастурлаш муаммоларини муваффақиятли ҳал этиб бўлмайди. Кураш турида спорт маҳорати шаклланиши жараёнининг умумий қонуниятлари ҳамда хусусиятлари тўғрисида илмий-назарий билимларни талаб этади. Улар мақсадли вазифаларни олдинга қўйиш, йиллик циклда махсус жисмоний тайёргарлик мазмуни ва уни ташкил қилиш шакллари аниқлашга бўлган шарт-шароитлар сифатида қатнашади.

Шундай қилиб, жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда мезоцикл юкламаларини режалаштириш усулиятини ишлаб чиқиш бўйича мақсадли вазифаларни қўйишга киришишдан олдин бундай машғулот юкламаларини қайд қилиш ва таҳлил этиш жараёни қай тарзда амалга оширилишини аниқлаб олиш зарур. Ҳозирда юқори малакали спортчилар тайёргарлиги хусусиятларини, шунингдек, объектив зарурият ва кўп вақтнинг машғулот юкламаларини назорат қилишга сарфланишини эътиборга олиб, тезкор-куч ишини ҳисобга олиш ҳамда таҳлил этишни алоҳида ажратиш ва мустақил

равишда кўриб чиқиш зарур. Кураш каби яккакураш турида ҳозирги замонда ҳатто юқори малакали курашчилар тайёрлаш амалиётида тезкор-куч тайёргарлиги бўйича машғулотлар ҳеч қаерда мустақил машғулотларга бўлинмайди. Бу нима? Онгли қарорми ёки камчиликми? Мамлакатимизнинг етакчи мураббийлари билан бўлган суҳбатлардан аниқланишича, бу қайсидир жиҳатдан камчиликдир. Уни имкон қадар тезроқ бартараф этиш зарур. Нимадан бошлаш зарур? Эҳтимол, тезкор-куч тайёргарлиги бўйича машғулотларни, машғулот кунининг мустақил қисми сифатида алоҳида машғулотга бўлиш керакдир. Бу ерда шуни эътиборга олиш жоизки, тезкор-куч тайёргарлиги бўйича машғулотлар айнан йиллик циклнинг базавий босқичлари учун тааллуқлидир. Чунки тайёргарликнинг бошқа босқичлари учун машғулотнинг ҳамма вақтини фақат тезкор-куч хусусиятидаги воситаларга бағишлаш хос эмас.

Жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришдаги мезоцикл юкламаларни бажаришда қандай назорат услубидан фойдаланиш кераклигини аниқлаб берувчи ягона қоида йўқ. Бундай машғулот юкламаларини назорат қилиш ва таҳлил этишнинг самарали воситаларини режалаштиришнинг оқилона шакллари излаб топиш олимлар ҳамда мураббийларнинг долзарб вазифасига айланади.

Спорт курашида кўпчилик муаллифлар (28,30) ҳамма машқларни учта гуруҳларга таснифлайдилар - мусобақа, махсус тайёргарлик ва умумий тайёргарлик. Савол туғиладики, жисмоний тайёргарлиги воситаларини қаерга киритиш мумкин? Бу ерда бир хил жавобнинг ўзи бўлиши мумкин эмас, чунки баъзи мутахассислар гуруҳларга ажратишда ўзларининг принципларига асосланадилар, ҳаммаси аҳамиятлилиқ асосида нима ётганлигига боғлиқ. Бизнингча, уларни умумий жисмоний тайёргарлик машқларига киритиш лозим, лекин улар махсус тезкор-куч машқлари (воситалари) деб номланиши зарур. Уларни махсус тайёргарлик машқлари, деб ҳисоблаш мумкин эмас, чунки, бизнингча, у ерда фақат гиламда шерик

билан бажариладиган машқлар киради. Шундай қилиб, қўлланиладиган машғулот воситаларининг умумий тузилмасидан тезкор-куч йўналишидаги машқларни ажратиб олиб, бу машғулот юкламаларини ҳисобга олиш ва таҳлил қилиш тизимини ишлаб чиқишга киришиш мумкин. Бунинг учун ҳисобга олиш тизимини турли хил мезонлар, жумладан, спорт курашида ҳозирга қадар қўлланилмаган мезонлар бўйича оптималлаштириш керак. Бунда мураббий тезкор-куч тайёргарлиги жараёнини шундай оптималлаштириши керакки, у бажариладиган иш мазмунини тўлиқ ёритиб берадиган ахборотни олиши зарур. Умуман, бу ерда тезкор-куч йўналишидаги машқларнинг ўзи (ҳамма зарур умумий маълум услубий тамойиллар билан) тадқиқот объекти сифатида қатнашади: оғирликлар вазни, бажарилиш сони, ёндашишлар, сериялар орасидаги дам олиш танаффуслари, машқнинг бажарилиш тезлиги ва ҳакозолар. Спортчи ҳаракатларининг турли-туманлиги унинг ташқи шароитлар ўзгаришига бўлган бир зумда, қатъий индивидуал реакцияси тезкор-куч тайёргарлиги бўйича машғулот жараёнини сон жиҳатдан таърифлаш ва оптимал ташкил қилиш мураккаблигини белгилаб беради. Бунинг оқибатида ушбу жараённи таҳлил қилиш билан боғлиқ бўлган ҳамма вазифалар бўш шаклланган ҳисобланади, бунда машғулот юкламаларини ҳисобга олиш тизими эса параметрларнинг ва тасодифий омилларнинг кўплиги туфайли мукаммал бўлмайди. Бундай тарздаги таҳлилни ҳатто аналитик услублар ёрдамида оптималлаштириш қийин. Чунки ҳозирга қадар спорт курашида тезкор-куч тайёргарлиги бўйича машғулотлар алоҳида мақсадли мустақил машғулотларга ажратилмаган эди. Тезкор-куч тайёргарлиги бўйича машғулот жараёнини қайд қилиш юзасидан яратилган баённома мисолида тезкор-куч тайёргарлиги жараёнининг умумий хусусиятларини кўриб чиқамиз. Ушбу ҳужжатга киритилган энг муҳим параметрлар қўйидагилардир: ЎМЙ (ўқув машғулот йиғини)ни ўтказиш жойи, машғулот санаси, вақти, машқлар (станциялар) номи, иш режими, машқлар ва айланалар орасидаги дам олиш танаффуслари, бажарилган

айланалар сони, станцияларда бажаришнинг марта сони, снаряддаги оғирлик вазни, айлана тугагандан сўнг охирги снарядда ишлаб бўлгандан кейин юрак қисқариш тезлиги ва эслатмалар. Эслатмаларда мураббий томонидан бажариладиган ишнинг индивидуал хусусиятлари белгилаб қўйилади. Шу ерда таъкидлаш жоизки, бундай баённома гуруҳли машғулотлар учун ишлаб чиқилган, лекин, агар мураббий ва спортчида бошқа спортчиларга ўхшамаган индивидуал машқлар (станциялар) бўлса, унда эслатмада унинг номини шартли равишда ёзиб қўйиш ва бажариладиган ишнинг тегишли ҳажмини киритиш мумкин. Бундан ташқари, ҳар бир станция (машқ) бўйича маълумотларни киритиш жараёнида турли хил вазндаги оғирликларда ва иш режимида спортчиларнинг ушбу вазифадаги максимал натижаларини билиш лозим (буни дастлабки тестлаш натижасида олиш мумкин). Фақат шундан кейингина ҳисоб-китобларга, материалнинг кейинги таҳлилига киришиш мумкин.

Машғулот фаолияти жараёнини қайд қилиш, юқори малакали курашчилар тайёрлаш амалиётида қўлланиладиган ҳамма машғулот воситаларини ҳисоблаб чиқиш учун ахборотли параметрлар аниқлаб бўлингандан кейин машғулот юкламаларини ҳисобга олиш бўйича дастур ишлаб чиқишга ўтиш мумкин.

Техник вазифани тайёрлаш учун яна бир вазифани ҳал этиш лозим эди, усиз дастурни тузиб бўлмайди. Иш хусусиятини интеграл баҳолашга ёрдам берадиган у ёки бу физиологик ўзгаришлар кўринишидаги спортчилар организмнинг юкламага бўлган реакциясини педагогик воситалар ёрдамида қандай баҳолаш лозим? Машғулот юкламалари катталикларини баҳолашга бўлган ёндашув ҳар хил бўлиши мумкин. Бироқ спортчи организмнинг функционал ҳолатини ифодаловчи энг ахборотли ва интеграл кўрсаткич ЮҚТ ҳисобланади. У қандайдир даражада иш шиддатини ҳам акс эттиради. Курашда машғулот юкламасини баҳолаш учун ЮҚТнинг қайд қилинишидан фойдаланиш бажарилган иш ҳажмини объектив равишда аниқлаш имконини

беради. Бунда машғулот вақтини (дақиқа) ва муайян иш тури якунлангандан сўнг бажарилиш шиддатини 10 сония ичида ЮҚТ реакцияси бўйича қайд қилиш зарур.

II-БОБ. Тадқиқотнинг мақсади, вазифаси, услуби ва ташкил қилиш.

2.1.Тадқиқот мақсад ва вазифалари

Тадқиқот мақсади: 13-15 ёшли белбоғли курашчиларни тайёргарлик жараёнида сараланган юкламаларни қўллаш услубияти самарадорлик шакллари аниқлаш.

Тадқиқот вазифаси: 13-15 ёшли белбоғли курашчиларни тайёргарлик жараёнида сараланган юкламаларни қўллаш услубияти ўрганиш.

2.2. Тадқиқот услублари

13-15 ёшли белбоғли курашчиларни тайёргарлик жараёнида сараланган юкламаларни қўллаш услубияти аниқлаш бўйича қуйидаги услублардан фойдаланилди.

- Илмий услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш
- Педагогик кузатиш:
- Педагогик назорат синовлари
- тадқиқотни ўтказиш.
- анкета сўровлари ўтказиш
- Математик статистика услублари.

13-15 ёшли белбоғли курашчиларни тайёргарлик жараёнида сараланган юкламаларни қўллаш услубияти ўрганиш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

1. Ҳажмни ошириш услуби
2. Шиддатни ошириш услуби
3. Ўзгарувчан услуб
4. Оралиқли услуб
5. Такрорлаш услуби

2.2.1. Илмий услубията адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш

13-15 ёшли белбоғли курашчиларни тайёргарлик жараёнида сараланган юкламаларни қўллаш услубияти ўрганиш бўйича илмий услубий адабиётлар таҳлил қилинди.

Илмий услубий адабиётларни таҳлил қилишда 13-15 ёшли белбоғли курашчиларни тайёргарлик жараёнида сараланган юкламаларни қўллаш услубияти ўрганишалоҳида эътибор қаратилади.

2.2.2. Педагогик кузатиш

Педагогик кузатишлар 13-15 ёшли белбоғли курашчиларни тайёргарлик жараёнида сараланган юкламаларни қўллаш услубияти ўрганишуслубиятини баҳолаш мақсадида ўтказилди.

Мазкур ҳолда 13-15 ёшли белбоғли курашчиларни тайёргарлик жараёнида сараланган юкламаларни қўллаш услубияти ўрганишдатренировка юкламаларини тақсимлаш хусусиятлари аниқланди.

Бизнинг битирув малакавий ишимиз давомида 13-15 ёшли белбоғли курашчиларни тайёргарлик жараёнида сараланган юкламаларни қўллаш услубиятиўрганишимизда малакали тренирларнинг иш тажрибаси ва ўқув-тренировка жараёни таҳлил қилинди.

2.2.3. Педагогик назорат синовлари

13-15 ёшли белбоғли курашчиларни тайёргарлик жараёнида сараланган юкламаларни қўллаш услубияти ўрганиш услубиятини шакллантириб боради. Лекин, бунинг ўзи ушбу сифатни тўлиқли ривожлантириш имкониятини бермайди. Бу сифат самарали такомиллаштириш учун мушак, пай, бўғимларни чўзиш, эгиш, ёйиш, сиқиш, бураш каби махсус машқларни секин-аста мунтазам қўллаш керак бўлади.

13-15 ёшли белбоғли курашчиларни тайёргарлик жараёнида қуйидаги тестлардан фойдаланилди.

1. Юқори стартдан 30 метрга югуриш (сек)
2. Йўналишни ўзгартириб югуриш 6х5м (сек)
3. Жойдан туриб узунликка сакраш
4. Жойдан туриб баландликка сакраш
5. Югуриб келиб баландликка сакраш

2.2.4 Педагогик тажриба

Педагогик тажриба давомида 13-15 ёшли белбоғли курашчилар текширилди. 13-15 ёшли белбоғли курашчилар махсус жисмоний ривожланиши, тайёргарлигига, ҳаракатланиш малака ва кўникмалари шаклланишига, мустақилликларига таъсирини ўрганиш ташкил этди.

Педагогик тажриба 13-15 ёшли белбоғли курашчиларни тайёргарлик жараёнида сараланган юкламаларни қўллаш услубияти учун тажрибаасосида ишончлилиги текширилади, педагогик тизимнинг алоҳида элементлари ўртасидаги боғлиқликлар ва нисбатлар аниқланади.

Педагогик тажрибалар натижаларининг самарадорлигини қуйидаги мезонлар бўйича баҳоланди:

1. 13-15 ёшли белбоғли курашчиларни тайёргарлик жараёнида сараланган юкламаларни қўллаш услубиятикўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами;
2. 13-15 ёшли белбоғли курашчиларни тайёргарлик жараёнида сараланган юкламаларни қўллаш услубияти ўрганишдабаҳоловчи кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами.

2.2.5. Етакчи спортчилар ва тренерлар билан интервью ҳамда анкета савол-жавобини ўтказиш

13-15 ёшли белбоғли курашчиларни тайёргарлик жараёнида сараланган юкламаларни қўллаш услубияти ўрганишмақсадида етакчи тренерларнинг тажрибаси умумлаштирилди. Шунингдек махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш услубияти аниқлаш мақсадда анкета-сўровлари ишлаб чиқилди.

Малакали тренерлар ва малакали курашчилар билан суҳбатлашиш жараёнида махсус жисмоний тайёргарлик даражасига алоҳида эътибор берилди.

2.2.6 Математик статистик усуллар:

13-15 ёшли белбоғли курашчиларни тайёргарлик жараёнида сараланган юкламаларни қўллаш услубияти ўрганишсамарасини ривожлантириш воситалари ҳамда услубиятини таҳлил қилишда математика статистика услублари ёрдамида кўрсатгичлари ҳисобланди.

Ўлчаш натижаларини қуйидаги формулалар ёрдамида таҳлил қилинди:

а). Ўлчашларнинг ўртача арифметикаси $\bar{x} (\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n})$

б) Дисперсия қуйидаги формула бўйича аниқланади:

$$\sigma^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 n_i}{n}$$

2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш

13-15 ёшли белбоғли курашчиларни тайёргарлик жараёнида сараланган юкламаларни қўллаш услубияти ўрганишчун маълумотларни 2010 йилнинг март ва апрел ойларида олиб борилди. Дастлабки тадқиқотнинг биринчи босқичида (мартгача, 2010 йил) 13-15 ёшли белбоғли курашчиларни тайёргарлик жараёнида сараланган юкламаларни қўллаш услубияти ўрганишўллари бўйича илмий услубий адабиётларни таҳлил қилиш, ҳамда илғор тадқиқотларни умумлаштириш.

III-БОБ.ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ

3.1. 13-15 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш учун ҳаракатли ўринларидан фойдаланиш услубиятини ўрганиш натижалари

Белбоғли курашчилар захираларини таёрлаш жараёнини режалаштиришда тренерлар тажрибасини ўрганиш муҳим аҳамиятга эгадир.

Белбоғли курашчиларни тайёргарлиги кўп босқичли мураккаб педагогик жараён бўлиб, машғулотларни илмий асосда ташкил қилишни тақозо этади. Машғулотларда қўланиладиган жисмоний ва техник – тактик машқлар шуғулланувчи 13-15 ёшли белбоғли курашчиларнинг ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштирилиши ва қўлланилиши лозим. Ушбу машқлар сони, шиддати, қайтарилиши ва давом этиши вақти биологик қонуниятларга асосланиши даркор. Агар машқлар юкламаси 13-15 ёшли белбоғли курашчиларнинг имкониятидан ўта юқори бўлса, бундай юклама шу курашчининг организмига салбий таъсир этиши мумкин. Аксинча, юклама имкониятдан кам бўлса шаклланиш жараёни сустлашиши муқаррар.

Айрим тренерлар қисқа муддат ичида жисмоний сифатларни ривожлантиришни жалаллаштириш, тезроқ малакали спортчи таёрлаш мақсадида махсус ва ихтисослашган машқларни зўрма – зўраки қўллайдилар тўғри, айрим ҳоларда яъни агар боланинг наслий ва индивидуал жисмоний имкониятлари серзаҳира бўлса, бундай бола тез орада яхши спортчи бўлиб этишиши мумкин. Аммо, аксарият ҳолларда бундай катта юкламали машғулотлар боланинг тез чарчаши, зўриқиши, ҳотто унинг касалланишига олиб келиши мумкин. Спорт амалиётида шундай ҳолатлар ҳам учрайдики, бир бирига ўхшаш мунтазам бериладиган машқлар спорт билан энди шуғулланишни бошлаган болада қизиқишини сўндиради, унда спортга бўлган ихлос йўқолади, пировардида у спорт билан шуғулланмай қўяди. Шунинг учун 13-15 ёшли белбоғли курашчиларни тайёрлашда, айниқса

дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник – тактик маҳоратни шакиллантира бориш учун ҳарактли ўйинлардан фойдаланиш жуда фойдали ва ўта муҳимдир.

13-15 ёшли белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган ўқув тренерокаларида умумий жисмоний сифатларни ривожлантиришда ҳаракатли ўйин психо-педагогик жараён саналади.

Ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишда бир қатор психологик хусусиятлар ҳам намоён бўлади, бунинг оқибатида ҳар курашчи ўзининг шахсий имкониятини намоёиш эта олади, ижтимоий ҳаётда ўзи эгаллаган ўринни барқарорлаштиришга ўргатади, ўз-ўзини бошқариш кўникмасини ҳосил қилади, курашчида муайян, жисмоний, шу билан бирга ахлокий, иродавий сифатларни ҳам тарбиялашга ёрдам беради.

13-15 ёшли белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган тренерокаларида сараланган юкламаларни қўллашни тўғри ташкил этилиши курашчининг умумий жисмоний сифатларини ривожланишини ўстиради. Шу билан бирга сезги органлари, мураккаб ҳулқ атвор шакллари интизомлилик, қатъийлилик ижобий таъсир этади.

Ушбу бўлимда назорат ва тадқиқот гуруҳлари 13-15 ёшли белбоғли курашчилари умумий жисмоний сифат кўрсаткичлари ўзгариши йўналишининг ўрганиш натижалари берилган. Айтиб ўтганиниздек назорат ва тадқиқот гуруҳида умумий қилинган методлар умумий жисмоний сифат кўрсаткичи бўйича, ҳаракатли ўйинлар тестлари ёрдамида танлаб олинган шуғулланувчилар киритилди.

Назорат гуруҳи курашчилари бўйича БЎСМ ҳозирги кунда амалдаги дастури бўйича шуғулландилар. Ушбу ҳолатда тадқиқот вазифаси тажриба давомида танлаб олиш оммавий усулига нисбатан ҳаракатли ўйинлар тестлари ёрдамида ўтказилган танлов қанчалик самаралигини аниқлаш ҳисобланди. Тадқиқот гуруҳи 13-15 ёшли белбоғли курашчилари тайёрлаш давомида БЎСМ ўқув дастурида кўзда тутилган воситалар ва методлар билан

бир қаторда ўқув машғулотларида асосий ҳаракатлари хусусияти тузилиши бўйича курашдаги асосий ҳаракатларда ўхшаш бўлган махсус таъминлаб олинган ҳаракатли ўйинларида фойдаланилди. Вазифа махсус танлаб олинган ҳаракатли ўйинларининг 13-15 ёшли белбоғли курашчилар тайёргарликлари учун турли жиҳатдан самарали таъсир кўрсатишини аниқлашдан иборат бўлди. Бир ярим йилнинг педагогик тажриба давомида умумий жисмоний тайёргарлик даражаси уч марта ўрганилди: тадқиқот бошланишида (2010 йил май) биринчи ўқув йили якунида шартли равишда «тажриба ўргатиш» деб белгиланди ва ўргатишни иккинчи йили охирида тадқиқот охирида, жадвалларда (1-жадвал) тадқиқот давомида назорат гуруҳи 13-15 ёшли белбоғли курашчилари умумий жисмоний тайёргарликлари даражаси текшириш натижалари келтирилган.

1-жадвал

Тадқиқот давомида 13-15 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларларнинг ўсиши суръатлари (% фоизларда)

Синалувчилар гуруҳлари	Юқори стартдан 30 метрга югуриш (сек)	Йўналишни ўзгартириб югуриш 6x5м (сек)	Жойдан туриб узунликка сакраш	Жойдан туриб баландликка сакраш	Югуриб келиб баландликка сакраш
Тадқиқот бошида кўрсаткичлари					
Назорат гуруҳи	4,1±0,78	3,7±0,98	4,3±0,74	4,4±0,68	9,5±0,60
Тадқиқот гуруҳи	4,1±0,62	5,4±0,67	9,3±0,63	16,9±0,58	14,2±0,68
Тадқиқот охирида кўрсаткичлар ўсиши					
Назорат гуруҳи	6,8±0,49	6,6±0,89	8,7±0,88	25,1±0,65	20,2±0,96
Тадқиқот гуруҳи	10,0±0,92	8,5±0,59	35,8±0,84	35,8±0,98	29,9±0,67

Ўргатишнинг охирига келиб тест синовлари натижалари тестлар бўйича дастур талабларидан паст бўлиб чиқди, шу билан бирга фақат Оёқларни ичидан оёқ ёрдами-да кўтариб ташлаш кўрсаткичлари меъерий талабларига яқин бўлди. Ўргатишнинг охирига келиб дастур талабларига йўналишни кўрсаткичлар бошланғич ўргатиш даврида босқичдан-босқичга ўтказиш синовлари меъерларидан бирмунча паст бўлди.

2.-жадвал

Тадқиқот давомида назорат гуруҳида 13-15 ёшли белбоғли курашчилар махсус жисмоний тайёргарликлари кўрсаткичлари динамикаси ($\bar{X} \pm \delta$)

Тестлар	Тадқиқот бошида	Тадқиқот ўртаси	Фарқи	Тадқиқот якунида	Дастлабки натижалар билан фарқи	P
Юқори стартдан 30 метрга югуриш (сек)	5,61±0,418	5,38±0,427	-0,23	5,23±0,413	-0,38	<0,05
Баланд турникда тортилиш	12,51±0,671	12,05±0,662	-0,46	11,68±0,721	-0,83	<0,05
Жойдан туриб узунликка сакраш	176,49±5,314	182,08±6,189	5,59	191,83±5,774	15,34	<0,05
Брусларда таяниб кўлларни букиб ёзиш	37,08±2,112	41,33±2,124	4,25	46,42±2,245	9,33	<0,01
Граната иргитиш	44,83±2,417	49,10±2,508	4,27	53,91±2,612	9,08	<0,01
5 кг тош билан ўтириб туриш	4,78±0,534	5,22±0,612	0,44	6,14±0,594	1,36	<0,01
Арконга (3 метр) тирмашиб чиқиш (с)	9,92±1,259	10,77±1,323	0,85	11,83±1,192	1,91	<0,01

Юқори стартдан 30 метрга югуришда ва югуриб келиб баландликка сакраш тести кўрсаткич натижалари дастур талаблари даражасида тенг, қолган кўрсаткичлар дастур талаблари даражасидан паст бўлди.

**Педагогик тажриба давомида тадқиқот гуруҳида 13-15 ёшли
белбоғли курашчилар махсус жисмоний тайёргарликлари
кўрсаткичлари динамикаси ($\bar{X} \pm \delta$)**

Тестлар	Тадқиқот бошида	Тадқиқот ўртаси	Фарқи	Тадқиқот яқунида	Дастлабки натижалар билан фарқи
Юқори стартдан 30 метрга югуриш (сек)	5,68±0,471	5,30±0,452	-0,38	5,11±0,426	-0,57
Баланд турникда тортилиш	12,46±0,689	11,78±0,610	-0,68	11,30±0,584	-1,16
Жойдан туриб узунликка сакраш	175,83±5,615	185,20±5,335	3,37	198,11±5,014	22,28
Брусларда таяниб қўлларни букиб ёзиш	36,50±2,176	42,68±2,237	6,18	49,59±2,118	13,09
Граната иргитиш	43,83±2,512	50,04±2,444	6,21	56,94±2,387	13,11
5 кг тош билан ўтириб туриш	4,59±0,571	5,50±0,545	0,91	6,48±0,513	1,89
Арқонга (3 метр) тирмашиб чиқиш (с)	9,81±1,343	10,95±1,289	1,14	12,24±1,209	2,43

2,3-жадваларда келтирилган кўрсаткичлардан турли гуруҳ шуғулланувчилари кураш билан шуғулланишнинг биринчи йилида ҳам иккинчи йилида ҳам кўп жиҳатдан омилларга ва шунинг учун анча кийин ривожланидиган тезлик сифатлари ва чаққонлигини (юқори стартдан 30 метрга югуришва йўналишни ўзгартириб югуриш Арқонга (3 метр) тирмашиб чиқиш (с)) намоён этиш билан боғлиқ жойларда энг кичик ўсиш натижаларига эришишлари кўриниб турибди. Тадқиқот гуруҳларида Брусларда таяниб қўлларни букиб ёзиш, яъни кураш билан шуғулланишда энг муҳим сифатлардан бири билан боғлиқ кўрсаткичлар бўлган энг катта устунлик кузатилди. Олинган маълумотларни ташкил қилиш умуман, тайёргарлик жараёнида динамикаси ураганилаётган турли кўрсаткичлар ўсиш суръати турли йўналишни хусусиятга эга эканлигини кўрсатди. Шу сабабли жисмоний тайёргарлик комплекс баҳолаш динамикаси муҳим аҳамиятга эга. Тадқиқот жараёнида умумий жисмоний тайёргарлик комплекс

кўрсаткичлар ўзгариши йўналганлигини ифода этувчи маълумотлар келтирилган. Дастлабки маълумотларни ва тадқиқот ўртасида, охирида олинган натижаларни солиштириб таҳлил қилиш назорат гуруҳида ҳам тадқиқот гуруҳида да жисмоний тайёргарлик даражаси яхшиланишга аниқ ифодани берди ва ($p < 0,01-0,001$) мавжудлиги кўрсатди. Жисмоний тайёргарликни комплекс кўрсаткичи (Т-шкаласи бўйича тестлар йиғиндиси) ўсиши суръати тадқиқот гуруҳларида баҳоларда энг юқори бўлди. 13-15 ёшли белбоғли курашчиларда жисмоний тайёргарлигини комплекс баҳолаш билимларини таҳлил қилиш стандарт Т-шкаласида фойдаланиш ҳар бир спортчини солиштириш балларида қобилиятлари тўғрисида хулоса чиқариш мумкинлигини кўрсатди. Масалан, юқори стартдан 30 метрга югуриш натижаларини солиштириш билан бажариш мумкин эмас, бу ерда ўлчаш секундларда бажарилади. Сакрашда ҳам бажариш мумкин эмас. Бу ерда натижа сантиметрларда ўлчанади. Балларни хусусан, Т-шкаласи бўйича чиқарилган балларни солиштириб мураббий спортчини жисмоний тайёргарлиги изчил ва ҳар томонлама аниқлаш шкаласида эга бўлади ва бунинг асосида ривожланиш ўрта даражада қолаётган жисмоний сифатларини мос равишда, ошириш учун воситалар ва методларни танлаб олишга имконият бўлади. Тадқиқот гуруҳи шуғулланувчиларда жисмоний тайёргарликлари даражаси динамикасини ўрганиш натижаларининг таҳлил қилиш танланган спорт тури хусусиятларини ва ривожланишда ортда қолувчи жисмоний сифатларини ҳисобга олиб, махсус йўналтирилган халқ ҳаракатли ўйинлари тўпламидан фойдаланиш билан олиб борилаган машғулотлар уларнинг дифференциал (танлаб олинган) ривожланишининг ва ўсишига юқори суръатларни таъминланганлигини кўрсатади.

13-15 ёшли белбоғли курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш янги талабларни ва қоидаларда ўз ичига олади. Буларга қуйидагиларни киритиш мумкин:

1. Ўқув-тренировка юкламаларини умумлаштириш ва хулосаларнинг ягона тизимини ишлаб чиқиш.

2. 13-15 ёшли белбоғли курашчиларни тайёрлаш тизимида махсус жимоний тайёргарлигини ривожлантиришнинг мавжуд имкониятларига таянган ҳолда уни оптималлаштириш масаласини ечиш.

3. 13-15 ёшли белбоғли курашчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик имкониятларини бош мезони сифатида тадқиқ қилиш.

Курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда уларнинг ўзига хос хусусиятларини эътиборга олиш ва курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш ва такомиллаштириш талаб қилинади. Ушбу талабларни ҳал қилишда замонавий ахборот технологияларини тадбиқ қилиш ҳозирги кунда муҳим аҳамият касб этади.

Бугунги кунга келиб, курашчиларнинг маҳорати тренировка жараёнида юкламаларнинг ўсиб бораётганлигидан далолат беради. Бу турли ёш ва халқоро мусобақаларда яққол кўзга ташланмоқда. Шунинг учун ҳам 13-15 ёшли белбоғли курашчиларни тайёрлаш тизимини янги замонавий технологиялар билан таҳлил қилиш, ривожлантириш, режалаштириш, ташкил этиш ва бошқариш муҳим ўрин эгалайди.

Ўқув тренровкадаги юклама маълумотларни йиғиш тадқиқотнинг марказий қисмини ташкил этади ва тадқиқотга сарфланадиган вақтнинг кўпроғини банд қилади. Илмий-тадқиқот ишидаги бу босқичнинг моҳияти тадқиқотчига ўз олдига қўйган вазифаларни ҳал этиш ва олдинга сурилган фаразларни исботлаш учун зарур бўлган маълумотларни йиғиш ҳамда тизимлаштириш имконини беради.

ХУЛОСАЛАР

13-15 ёшли белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларни ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлар фойдаланиш муҳим аҳамият касб этади.

1. 13-15 ёшли белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган ўқув тренеровка жараёни таҳлил натижасида аниқландики, 13-15 ёшли белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришга бериладиган юкламанинг таркибий қисми ва ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишда машқларнинг меъёрлаб беришнинг аниқ кўрсатмалари ва тавсифномалари деярли мавжуд эмас.

2. 13-15 ёшли белбоғли курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишнинг асосий йўналишларидан бири ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишдир.

-машқ ўзининг шиддатли бажарилиши билан организмнинг функционал ҳолатини кўтариши, мушак гуруҳлари ишини бошқарувчи асаб марказларини кузатиш зарур.

3. Махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда кўрсаткичларига асосланган конституционал-функционал ёндошишларга таянган ташкил этиш мақсадга мувофиқ.

4. Ҳаракат қобилиятларини унумли такомиллаштиришда мобайнида 13-15 ёшли белбоғли курашчилар билан олиб бориладиган тренеровка машғулоти ўтказиш кераклиги аниқланди.

5. Кураш элементларини дастлабки ўргатиш юклама меъёри 2 серияда 4-6 марта такрорлаш ташкил этди, серия ва такрорлаш оралиғида дам олиш ўзини ҳис қилиш ва чарчашнинг ташқи белгиларига боғлиқ.

6. 13-15 ёшли белбоғли курашчиларда жисмоний сифатларни максимал имкониятдан 75% ҳаракатли ўйинлардан энг оптимал меъёрлиги аниқланди.

7. Асосий педагогик тажриба давомида ўтказиладиган маълумотларнинг қиёсий таҳлили қуйидагиларни аниқлаб берди:

- тажриба гуруҳи курашчиларининг тайёргарлик кўрсаткичлари динамикаси ривожланиши назорат гуруҳи курашчиларининг махсус жисмоний сифат кўрсаткичлари динамикаси ривожланишидан 15-25% га устун ($P \leq 0,01$);

- тажриба гуруҳи кўрсаткичларининг махсус жисмоний сифатларни ривожланиш кўрсаткичлари динамикаси ривожланиши назорат гуруҳи курашчилари кўрсаткичлари динамикасининг ривожланишидан 20-35% юкори ($P \leq 0,01$).

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Каримов И.А. Баркамол авлод -Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. -Т., “Шарқ”, 1997, -63 б.
2. Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни (янги таҳрири). -Т, 2000 , 26 май.
3. Абдуллаев А.,Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Тошкент-2005,
4. Абдиев А.Н. Борьба организация востанови-тельного тренировочного процесса в предсорев-новательном этапе. Монография. Т., 1997,
5. Голковский Н.М. Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т, 1993.
6. Дадаян А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: Автореф. дисс... канд.пед.наук - М., 1996, 24с.
7. Дикий А.А. К вопросу направленности двигательного режима в школьном возрасте. «Актуальные проблемы возрастной физиологии» Свердловск, 1973 с.92-93.
8. Жунуспеков С.К. Рациональные режимы тренировочных нагрузок у учащихся 3-4 года обучения в ДЮСШ по вольной борьбе:Автореф. дисс. канд. пед.наук. -М, 1993, 24 с.
9. Жыбанов О.В., Петров Д.С., Головина В.А. Система контроля психофизического состояния процессом адаптации спорта и учебном процессе // Теория и практика физической культуры, М., 2003 год, № 2. стр. 20-23.
10. 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, с.31-37.

11. Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2005й
12. Лаптев А.Л. Современная система восстановления и повышения работоспособности спортсменов //Применение восстановительных средств для оптимизации тренировочного процесса - М., 1996, 46с.
13. Лях В.И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: Теоретический аспект //Теория и практика физической культуры, №3, 1991, с.6-10.
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М., 1999.
15. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
16. Мацкявичс Д.А. Рациональный двигательный режим и подготовка допризывников. Тез. Всесоюз.научно-прак.конф. М., 1990, с.107-109.
17. Никитин С.Н. Техничко-тактическая подготовка начинающих борцов на основе целенаправленного развития ловкости: Автореф. дисс. канд. пед.наук. -Л, ГДОИФК им. Лесгафта, 1991, 24 с.
18. Озолин Н.Г. Наука побеждать.-М, 1994, 280 с.
19. Пархомович Г.П. Основы классического кураш /Учебное-методическое пособие для тренеров и спортсменов - Пермь: «Урал-Пресс ПТД», 1993, 304с. ил.
20. Петров В.К., Гульянц А.Е., Саъдуллаев А.М. Организация урока по физвоспитанию с применением силовых упражнений. Тез. Всесоюз. научно-прак.конф. М., 1990, с.70-72.
21. Платонов В.Н. Общая теория олимпийского спорта (включая систему подготовки спортсменов). Структура научной и учебной дисциплины /В межд. научн. сб. «Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы», - Изд. «Физкультура, образование, наука» -М., 1998, с.10-12.

22. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе. - Теория и практика физкультуры. 1999. 55-58 стр.
23. Пулатов Ф.М., Керимов Н.А. Методика развития и оценки координационных способностей самбистов /Методические рекомендации, - Ташкент, УзГосИФК, 1999, 14с.
24. Пулатов Ф.М., Керимов Н.А., Рузиев А.А. Методика классификации нагрузок в женском Дзю-до для применения автоматизированных систем /Методические рекомендации. -Ташкент, УзГосИФК, 1999, 24с.
25. Пулатов Ф.М. Особенности развития координационных способностей в спортивной борьбе/ В сб научных трудов “Соглом авлод йилига ва 2000 йил Сиднейда булиб утадиган Олимпия уйинларига тайёргарлик масалаларига багишланган V Республика илмий-амалий анжумани. -Т, 2000 , Б.313-316.
26. Рузиев М.А., Керимов Н.А. Целевая комплексная программа развития вольной борьбы в Республике Узбекистан - Т, 1997, 30с.
27. Рузиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов //Монография - Ташкент. 1999,
28. Селуянов В.Н. и др. Физиологические механизмы и методы определения аэробного и анаэробного периодов //Теория и практика физической культуры, №10, 1991, с.10-17.
29. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.
30. Смирнов М.Р. Связь основных параметров беговой нагрузки с энергетическим метаболизмом //Теория и практика физической культуры, №7, 1990, с.18-27.
31. Табаков С.Е. Эффективность выполнения технических действий на различных этапах подготовки борцов (самбо)//Теория и практика физкультуры, -М, 1999, №2, С.30-32

32. Тараканов Б.И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой.// Теория и практика физкультуры, -М, 1999, №6, С.12-16
33. Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы // Теория и практика физкультуры, -М, 2000, №6, С.28-31
34. Тарасенко М.В. Средства восстановления и адаптации к нагрузкам в процессе предсоревновательной подготовки борцов. //Теория и практика физкультуры, -М, 2000, №6, С.33-35
35. Толаметов А.А. “Спорт метрология” (Чизма ҳисоблаш ишлари бажариш учун услубий ишланма),,Т. ЎзДЖТИ, 2009 й.
36. Турсунов У. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”, ўқув қўлланма, Қўқон, 1992.
37. Усманходжаев Т., Ходжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. Тошкент, «Ўқитувчи», 1992, 76с.
38. Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью Автореф.дис.док.пед.наук – М., 1995, 50с.
39. Хоменков Л.С. Актуальные проблемы в современном спорте высших достижений//Теория и практика физкультуры.-М, 1993, №8, С.20-21
40. Чумаков Е.М. Масштабы соревновательной деятельности борца. //Теория и практика физкультуры.-М, 1999, №2, С.16-21.
41. Шиян В.В., Рожков П.А. Планирование интенсивных тренировочных нагрузок в макроцикле подготовки борцов к ответственным соревнованиям /Методическая разработка для аспирантов, слушателей ВШТ и студентов Академии/. -М., 1996, - 28 с., илл.
42. Шулика Ю.А. Систематизация базовой тактической подготовки борцов. - Теория и практика физической культуры, 1990, № 8, с. 23-26.

43. Юшков О.П. Система подготовки резерва по спортивной борьбе. - В кн.: Международная конференция "Борьба среди детей и молодежи". - М., 1998, с. 26-30.
44. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. 2005.