

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

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

Qo‘l yozma huquqida

UDK 621.315.592

ABDULAZIZ XAMIDJONOV USUBJON O‘G‘LINIG

**« YOSH ERKIN KURASHCHILARNI O‘QUV TRENIROVKA
MASHG‘ULOTLARINI REJALASHTISH»**

MAVZUSIDAGI

**5A112001 –Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazaryasi va metodikasi
(o‘rganish obekti bo‘yicha) mutaxassisligi bo‘yicha
Magistr**

akademik darajasini olish uchun taqdim etilgan

DISSERTATSIYA

Namangan – 2017

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI
NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANYAT FAKULTETI
JISMONIY MADANYAT KAFEDRASI**

**“DAK ga tavsiya etaman”
Magistratura bo`limi boshlig`i
_____ I. Ikromov
“ ” _____ 2017 yil**

**“DAK ga tavsiya etaman”
kafedra mudiri
_____ T. Ismoilov
“ ” _____ 2017 yil**

ABDULAZIZ XAMIDJONOV USUBJON O'G'LINIG

**« YOSH ERKIN KURASHCHILARNI O'QUV TRENIROVKA
MASHG'ULOTLARINI REJALASHTISH»**

MAVZUSIDAGI

**5A112001 –Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazaryasi va metodikasi
(o'rganish obekti bo'yicha) mutaxassisligi bo'yicha
Magistr
akademik darajasini olish uchun taqdim etilgan**

DISSERTATSIYA

ILmiy raxbar:

p.f.n. N.N.Azizov

Namangan – 2017

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I-BOB. Erkin kurash trenirovka mashg`ulotlarini rejalashtirishni o`ziga xos xususiyatlari.....	
1.1. Rejalashtirish mohiyati va ahamiyati, uning turlari.....	14
1.2. Yillik tayyorgarlik siklida trenirovkani tashkil qilish tizimini rejalashtirish.....	18
1.3. Yillik siklida kurashchilarni tayyorlashni rejalashtirishning xususiyatlari.....	22
1.4. Kurashchilar o`quv-mashg`ulot tayyorgarligining tuzilish prinsiplari..	24
1.5. yosh erkin kurashchilarning yosh xususiyatlari tavsifi.....	37
Bob bo`yicha xulosa.....	48
II-BOB. Tadqiqotning vazifalari, uslublari va uni tashkil qilish tartibi.....	
2.1. Tadqiqotning vazifalari.....	49
2.2. Kurashchilarni tayyorlash rejalari va dasturlarini tahlil qilish.....	51
2.3. Pedagogik kuzatuvlar.....	51
2.4. Tadqiqotni amalga oshirish uslublari.....	52
2.5. Tadqiqotni tashkil qilish tartibi.....	53
Bob bo`yicha xulosa.....	65
III-BOB. Tadqiqot natijalari.....	
3.1. Yosh erkin kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklida o`quv mashg`ulotlarini tashkil qilish tizimini rejalashtirish va takomillashtirish uslubiyati.....	67
Bob bo`yicha xulosa.....	84
Umumiy xulosa va tavsiyalar.....	86
Foydalanilgan adabiiyotlar ro`yhati.....	89
Ilova.....	94

KIRISH

Dissertatsiya mavzusining asoslanishi va uning dolzarbligi.

O'zbekiston mustaqil Davlat maqomiga erishgandan so'ng qisqa davr ichida barcha soxalar kabi jismoniy tarbiya va sport yunalishida xam asrlarga teng progressiv o'zgarishlar ro'y berdi, «Olimpiya cho'qqilarini zabt etishga qodir» isloxatu—bunyodkorlik ishlari amalga oshirildi. Xozirgi kunda xalqimiz xayotida o'z aksini topib kelayotgan, O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»¹gi qonun (1992, 2000,2015), Vazirlar Maxkamasining 1999 yil 27 maydagi «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora—tadbirlari to'g'risida»gi qonun, «Milliy Olimpia Qo'mitasi tashkil etish to'g'risida»²gi Prezident farmoni (1992 y., yanvar), «Sog'lom avlod fondi» (1993 y.) kabi infrotuzilmalarning tuzilishi buning yorqin misollaridir. Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi futbolini rivojlantirish tashkiliy assotsiatsiyasi va tamoyillarini tubdan o'zgartirish va qayta tashkil qilish, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari, «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari», «Sog'lom avlod»³ davlat dasturi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»⁴ gi qonunning yangi tahriri, «Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil qilish»⁵ kabi qonuniy hujjatlar, bundan tashqari sport kurashi xam, birinchi prezidentimiz e'tiborlaridan chetda qolmadi, 2012 yil 24 sentyabr, PQ-1822-son Respublikamizda kuchli maktabga ega bo'lgan hamda Olimpiya o'yinlari va xalqaro musobaqalarda yuqori-natijalarga erishgan sport kurashini olimpiya sport turlaridan biri sifatida yanada keng rivojlantirish, iqtidorli yoshlarni erkin va yunon-rum kurashi bilan muntazam shug'ullanishga faol jalb etish, ularning sport mahoratini oshirish hamda murabbiy kadrlarning salohiyatini oshirish va rivojlantirish, shu asosda mamlakatimiz terma jamoalari uchun ishonchli zaxirani shakllantirish borasida zarur shart-sharoitlar yaratish

¹ O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi qonun (1992, 2000,2015) Vazirlar Maxkamasining 1999 yil 27 may

² Milliy Olimpia Qo'mitasi tashkil etish to'g'risidagi Prezident farmoni (1992 y., yanvar)² 3.«Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil qilish» (2002 y., 24-oktyabr)

³ «Sog'lom avlod» davlat dasturi ³(2000 y., 15-fevral),

⁴ Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»⁴ gi qonunning yangi tahriri (2000 y., 26-may), «

⁵ «Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil qilish»⁵ (2002 y., 24-oktyabr)

to'grisida Prezident qarorini joriy qilinishi, buning natijasida kurashning barcha turlarida sezilarli darajada yuksalishni ko'rishimiz mumkin.

2013- yil 25- fevral kuni PQ №1923 sonli Qarorida "O'zbekiston sportchilarini 2016- yil Rio-de-Jeneyro (Brazilya) shahrida bo'lib o'tadigan XXXI yozgi Olimpiya va XV Paraolimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish to'g'risi"⁶ dagi va ularni taqdirlash to'g'risidagi qarori, barcha jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan murabbiy ustozlar oldiga mas'uliyatli vazifalar yukladi. Buning natijasida olimpiadada sportchilarimiz 13 ta medalni qo'lga kiritishdi.

XXXI -chi yozgi olimpiada o'yinlarida g'olib bo'lgan sportchilarni ko'pchiligini mustaqillik tendoshlari, bundan tashqari uch bosqichli sport musobaqalarida ishtirok etib g'olib bo'lgan, shu musobaqalarda tovlanib yetishib chiqdi. Bundan tashqari mamlakatimiz sportchilarini bunday g'alabalarga erishishida mamlakatimizda qator ishlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, olimpiya ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktablarining o'rni beqiyos, sportchi yoshlarimiz uchun yetarlicha shart-sharoitlar yaratib berilayotganligi bularga yaqqol misol bo'la oladi. Buning natijasida O'zbekiston sportchilari xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishib, mamlakatimizni dunyoga tanitayotganligi barchamizni beixtiyor quvontiradi.

Bu mamlakatimiz birinchi prezidenti I.A.Karimov kutgan orzu qilgan, oqilona olib borgan siyosatlarining mevasi bo'ldi. Birgina sport kurashinig erkin kurash sport turida xalqaro turnirlarda, Osiyo, Jahon birinchiliklari, Olimpiadalarda polvonlarimiz yuksak natijalarga erishayotgani, O'zbekiston shanini ximoya qilayotgan kurashchilarimiz xalkaro maydonda katta yutuqlarni qo'lga kiritganlar, Jahon chempionlari –D.Mansurov, I.Navruzov, M.Ibragimov, A.Taymazov, E.Tasmuradovlar, bilan faxrlanamiz. Qizlarimizdan D.Xazratova, O'.Nuralieva, Z.Juraeva va boshqalar yuqori natijalarga erishganligi va kelajak avlod xam bu g'alabalardan ruhlanib o'z oldiga katta-katta vazifalar qo'ymoqda.

⁶ "O'zbekiston sportchilarini 2016- yil Rio-de-Jeneyro (Brazilya) shahrida bo'lib o'tadigan XXXI yozgi Olimpiya va XV Paraolimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish to'g'risi"⁶

Bunday g'alabarni qo'lga kiritishda "O'zbekiston Respublikasini birinchi Prezidenti "Oliy malakali ilmiy va pedagog kadrlar tayyorlash va atestatsiyadan o'tkazish tizimini yanada takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida"⁷ gi farmoni, kiritishda O'zbekiston Respublikasini birinchi Prezidenti "Oliy ta'lim muassalarining raxbar va pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida"⁸ gi farmoni, O'zbekiston Vazirlar Mahkamasining 2015 yil 20 avgustdagi "O'zbekiston Respublikasi Xukumatining ayrim qarorlariga pedagogic faoliyat samaradorligi va sifatini oshirish bilan bo'liq o'zgartirish va qoshimchalar kiritish to'g'risidagi"⁹ gi qarorida mamlakatimizda yuqori malakali kadrlarga e'tibor, qay darajada ekanini ko'rishimiz mumkin. Biz yuqorida keltirib o'tgan vazifalarni ijrosini ta'minlash, xayotga tadbiiq qilishda III.M.Mirziyoev. 2016 yil 4 dekabrdaqi O'zbekiston Respublikasi Prezidentligiga nomzod sifatidagi e'lon qilgan saylovoldi dasturida quyidagicha to'xtalib o'tdi. Bu vazifalarni amalga oshirishda asrlar mobaynida shakllangan milliy an'analarimizga, ajdodlarimizning boy ma'naviy merosiga tayanamiz. Yoshlarimiz qalbida Vatanga muhabbat va sadoqat tuyg'usini kamol toptirish, ularni sog'lom turmush tarzi ruhida tarbiyalashga qaratilgan targ'ibot ishlarini kuchaytiramiz."¹⁰

Yuqorida ta'kidlab o'tilgan ustuvor vazifalarni jamlagan holda davlatimiz rahbarining joriy yilning 7 fevralida qabul qilgan "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi Farmonida yuqori malakali kadrlar masalasiga to'xtalib **"uzluksiz ta'lim tizimini yanada takomillashtirish, sifatli ta'lim xizmatlari imkoniyatlarini oshirish, mehnat bozorining zamonaviy ehtiyojlariga mos yuqori malakali kadrlar tayyorlash**

⁷ O'zbekiston Respublikasini birinchi Prezidenti "Oliy malakali ilmiy va pedagog kadrlar tayyorlash va atestatsiyadan o'tkazish tizimini yanada takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida" PF-4456-SON Farmoni

⁸ O'zbekiston Respublikasini birinchi Prezidenti "Oliy ta'lim muassalarining raxbar va pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida" gi 12.06.2015 yildagi N 4732-sonli Farmoni

⁹ O'zbekiston Vazirlar Mahkamasining 2015 yil 20 avgustdagi "O'zbekiston Respublikasi Xukumatining ayrim qarorlariga pedagogic faoliyat samaradorligi va sifatini oshirish bilan bo'liq o'zgartirish va qoshimchalar kiritish to'g'risidagi" gi N 246-sonli Qarori.O'zbekiston Respublikasi qonun xujjatlari to'plami,2015 yil 2 sentiyabr,34-son,455-modda.

¹⁰ SH.M.Mirziyoev. 2016 yil 4 dekabrdaqi O'zbekiston Respublikasi Prezidentligiga nomzod sifatidagi e'lon qilgan saylovoldi dasturi.

siyosatini davom ettirish”ga alohida e’tibor qaratilganligi kasb-hunarga yo’naltirish va yetuk mutaxassislarni tayyorlash dolzarb ekanligidan dalolat beradi.¹¹

Shuningdek, 2017-2021 yillarda O’zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo’nalishi bo’yicha harakatlar strategiyasini “Xalq bilan muloqot va inson manfaatlari yili”da amalga oshirishga oid Davlat dasturining 1.2 bandining 25, 28, 2.5 bandining 106, 108, 112, 4.1 bandining 198, 199 va 4.4 bandining 263 punktlarida¹² o’z aksini topgan ustuvor vazifalar ham yetuk mutaxassis-kadrlarni tayyorlashga qaratilgan.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda Vatanimiz rivojini ta’minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish hamda jismoniy tarbiya va sport ishlarini yanada takomillashtirish masalalariga jiddiy e’tibor berilmoqda. Bularning barchasi ta’lim muassasalarida faoliyat olib borayotgan jismoniy tarbiya o’qituvchilarining jismoniy tarbiya darslaridagi faoliyati hamda o’quvchilarni kasbiy qiziqishlarini shakllantirishda namoyon bo’ladi va o’z aksini topadi.

Albatta yuqoridagi fikrlarimiz, va maqsadlarimizni amalga oshirishda jismoniy tarbiya va sport sohasida “O’quv trenirovka mashg’ulotlarini samarali rejalashtirish” bugungi kundagi barcha sport turlari oldida turgan asosiy masalalardan biridir. F.A.Kerimov sport kurashi nazariyasi va uslubiyati¹³.

Tadqiqot ob’ekti va predmeti. Muntazam erkin kurash sport turi bilan shug’ullanuvchi o’quvchilar (Namangan Olimpiya zahiralari sport kolleji maktab internat tarbiyalanuvchilari) mashg’ulotlari. Tadqiqotning predmeti yosh erkin kurashchilarni o’quv trenirovka mashg’ulotlarini rejalashtirish jarayonini o’rganish.

¹¹ O’zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni “O’zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo’yicha harakatlar strategiyasi to’g’risida”. Toshkent.: 2017 yil 7 fevral.

¹² 2017-2021 yillarda O’zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo’nalishi bo’yicha Harakatlar strategiyasini “Xalq bilan muloqot va inson manfaatlari yili”da amalga oshirishga oid Davlat Dasturi.

¹³ F.A.Kerimov sport kurashi nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2005 yil.

Ishning maqsadi va vazifalar. Tadqiqotning maqsadi Yosh erkin kurashchilarning , o'quv trenirovka mashg'ulotlari rejalashtirish jarayonini urganish,

SHu maqsadni amalga oshirish uchun quyidagi ishlar amalga oshiriladi.

I. Yosh erkin kurashchilarning , o'quv trenirovka mashg'ulotlari rejalashtirish ijtimoiy-pedagogik muammo ekanligini o'rganish;

II. Yosh erkin kurashchilarning o'quv trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirishga doir adabiyotlarni o'rganish, tahlil qilish va umumlashtirish;

III. O'quv trenirovka mashgulotlarni tashkil qilish, rejalashtirish va yosh erkin kurashchilar, umum jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, ruhiy psixalogik tayyorgarligini rivojlantish, jarayonini maqsadli, samarali yosh erkin kurashchilar uchun o'quv trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirish uslubiyatini ishlab chiqish, amaliyotga joriy qilish yuzasidan tegishli takliflarni ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari: Yosh erkin kurashchilarning o'quv trenirovka mashgulotlarni tashkil qilish, rejalashtirishning yangicha usulda tashkil etish musobaqa qoidalari hamda yosh erkin kurashchilarni qiziqishlarini, murabbiy va o'qituvchilarni pedagogic mahoratini inobatga olib, tuzilgan o'quv trenirovka mashg'ulot rejasini ilmiy jihatdan asoslash;

- Yosh erkin kurashchilarni o'quv trenirovka mashg'ulotlarini rejasini, amaliy mashg'ulotlar real hol atini tahlil qilish va takomillashtirish;
- Me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilab qo'yilgan kasbga yo'naltirish ishlarining tarkibiy qismlarini o'rganib, mazmunidan kelib chiqqan holda tegishli tavsiya va takliflarni ishlab chiqish.
- Yosh erkin kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanganligi va tayyorgarlik darajasi hamda sportda erishgan natijalarini taxlil qilish.
- Yosh erkin kurashchilarning o'quv trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirishda malakali murabbiylarni o'quv mashg'ulot rejalarini o'rganish, xulosa kilish va yangi pedagogik texnologiyalarni mashg'ulotlarga joriy

qilish, vosita va usullarni ishlab chiqish va samaradorligini oshirish, ularni amaliyodda sinovdan o'tkazish xamda xulosalar ishlab chiqish.

- Me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilab qo'yilgan, soatlar taqsimoti NOZ kolleji nizomi, mazmunidan kelib chiqqan holda tegishli tavsiya va takliflarni ishlab chiqish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. shundan iboratki, (14-16) yoshli erkin kurashchilar o'quv trenirovka mashg'ulot jarayonidagi yillik tsiklda mashgulotlarini sifatli rejalashtirish uchun malakali kurashchilarni tayyorgarlashdagi o'quv trenirovka mashg'ulot rejalaridan model sifatida foydalanish, kutiladigan natijani berishi mumkin. Bunda musobaqaga tayyorgarlik va o'tish davrlaridagi vazifalarni qat'iy reglamentlashtirilgan tamoyil asosida bajarish – tayyorgarlik kislari, (texnik, taktik, umumiy jismoniy, maxsus jismoniy xamda psixologik tayyorgarliklar) samarali, sifatli shakllanishiga turtki beruvchi yo'nalish sifatida tanlab olingan. yangi yondoshishlar qo'llanildi. Ular quyidagilardan iborat:

- mashg'ulot mikrotuzilmalari mashg'ulot vazifalari mashqlari, kunlari va xaftali mikrotsikllari (MTS) oqilona rejalashtirish uchun, V.A.Sorvanov hamda A.A.Petrunev shkalasida foydalangan holda yo'nalishi, ixtisoslashganligi va koordinatsion murakkabligi turlicha bo'lgan yuklamalar o'lchamlarining optimal qiymatlari shartli birliklarda aniqlanadi, tizimlantirildi hamda tasniflandi;

- mashg'ulot yuklamalarni rejalashtirish va nazorat qilishning quyidagi parametrlari aniqlandi:

- umumiy va maxsus yuklamalar o'lchami: b) turli muddat zonalarida bajariladigan yuklamalar o'lchami: ixtisoslashganligi va koordinatsion murakkabligi turli xil bo'lgan yuklamalar o'lchami:

- yillik tsikl tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichlari optimal tuzilmasi va yosh erkin kurashchilarning anaerob-alaktat hamda anaerob-glikolitik qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan ushbu bosqichlar doirasidagi shiddatli yuklamalar ta'sirining optimal davomiyligi aniqlandi;

- turli parametrdagi yuklamalar o'lchamlarining yosh erkin kurashchilar MF ko'rsatkichlari dinamikasiga ta'sir etish miqyoslari baholandi va kurashchilar MF dinamikasi, ular tayyorgarligining turli tomonlari ko'rsatkichlari hamda qo'llaniladigan yuklamalar parametrlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklar darajalari aniqlandi;

- Yosh erkin kurashchilarning mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining kompleks pedagogik nazorat qilish hamda baholash usuliyatini ishlab chiqildi va tajribada tekshirildi;

- Yosh erkin kurashchilarning yillik tayyorgarlik tsiklidagi o'quv trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirish va nazorat qilish usuliyati ishlab chiqildi hamda tajribada asoslab berildi.

Tadqiqotning asosiy masalalari va farazlari. Tadqiqot ishining asosiy masalasi bu – (14-16) yoshli erkin kurashchilarni o'quv trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirish tizimidagi mavjud muammolarni o'rganish, xususan, o'quv trenirovka mashg'ulotlarini rejalarini tuzush, amalga oshirish, kamchiliklarni oldini olish va bartaraf qilish uchun tavsiya, takliflarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish.

Tadqiqotning ilmiy farazi. Yosh erkin kurashchilarni o'quv trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirish sifati va samaradorligi ta'minlanadi, agarda:

- tanlangan sport turi texnikasi va taktikasini puxta egallashiga ko'maklashuvchi umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikda, sport turi texnikasi va taktikasiga yaqinlashtirilgan mashg'ulot variantlarini ishlab chiqilsa;
- zarur darajada harakat sifatlarining rivojlanishini ta'minlash, shug'ullanuvchilar funksional imkoniyatlarini oshirish va ularning sog'lig'ini mustahkamlash bilan birgalikda davolash jismoniy tarbiyasi haqida ma'lumot olishni mashg'ulotlar rejasiga kiritilsa;
- axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashda yuksak sport natijalarini ko'rsatgan sportchilar axloqi va irodasi haqida ma'lumotlar yig'ilsa;

- sportchi turli tomonlarini kompleks tarzda rivojlantirish va uni musobaqa faoliyatida nomoyon qilish uchun sun'iy musobaqa vaziyatlarini, turli xil holatlarini o'ylab topib mashg'ulot rejasiga joriy qilinsa;
- muvofaqiyatli trenirofka va musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar hamda amaliy tajribani egallash va mustahkamlansa.

O'quv trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirishda yuqoridagi fikrlarini, qolaversa, adabiyotlar tahlilidan kelib chiqib, zamonaviy murabbiy zamon talablariga javob bera oladigan yangi o'quv trenirovka mashg'ulot rejalarini ishlab chiqishdan avval quyidagi ma'lumotlarni o'rganib taxlil qilsa, mashg'ulotdagi yuklamalar o'quvchilar organizimiga ijobiy ta'sir etib sog'lig'ini mustahkamlashga yordam beradi: agarda:

- ¹⁴o'quvchilarning yoshi va jinsini inobatga olinsa;
- o'quvchilarning individual imkoniyatlari o'rganilsa;
- murabbiyning pedagogik mahoratini oshirilsa;
- o'quvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari inobatga olinsa;
- yuqori natijalarga erishgan sportchilarni mashg'ulotlarini taxlil qilinsa;
- sport turi musobaqa qoidalarini hisobga olish, musobaqa jarayonini o'rganilsa;
- yillik musobaqa taqvimiga asoslanib mashg'ulotlarni rejalashtirilsa;
- mashg'ulotlarni uzluksizlik, ya'ni ketma-ketlikda tuzilsa;

Yuqorida keltirilgan o'quv trenirovkasining maqsad va vazifalarini samarali hal qilishda trenirovga jarayonini rejalashtirish mashg'ulotlardagi turli xil muomolarni hal qilishda amaliy hamda nazariy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadigan jarayonlar majmuasidir.

Tadqiqotda qo'llanilgan metodikaning tavsifi:

Adabiyotlarni taxlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik eksperiment, amaliy tajriba, matematik - statistik uslublar, nazariy tahlil, pedagogik kuzatishlar, test

¹⁴ O'zbekiston respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, Namangan Davlat Universiteti yosh olimlar kengashi, 'O'zbekiston ijtimoiy - iqtisodiy rivojlanishida yoshlarning o'rni', shiori ostidagi, 'Farg'ona vodiysi yosh olimlari', 1-xuduiy ilmiy anjuman materiallar to'plami, 'Zamonaviy o'quv trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirish', mavzusidagi maqola, A.U.Xamidjonov, 2017 yil.

o'tkazish, eksperiment baholash, pedagogik tajriba-sinov ishlari, olingan natijalarni umumlashtirish va matematik-statistik ishlov berish.

Tadqiqot mavzusi bo'yicha adabiyotlar sharhi (tahlili). Yosh erkin kurashchilarni o'quv trenirovka mashg'ulotlarni rejalashtirishga oid ilmiy manbalar, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, pedagogika, psixologiya, fiziologiya sohasidagi adabiyotlar taxlil qilinib umumlashtirildi. Bundan tashqari NOZ kolleji o'quv dasturi, namunaviy ish reja, kollej nizomi kabi ma'lumotlarni o'rganib umumlashtirildi.

Ilmiy-pedagogik tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, Sport trenirovkasi tushunchasi ko'plab olimlar tomonidan o'rganilgan. Jumladan, F.A.Kerimov sport trenirovkasini quyidagicha izohlaydi: "Sport trenirovkasi – bu yuqori natijalarga erishishga qaratilgan sport takomillashuvining yil davomida muntazam boshqaradigan pedagogik jarayondir". Demak sportda yuqori natijalarga erishishda asosiy poydevor sport trenerovkasida amalga oshiriladi.

Bunda trenirovkaning maqsadi sport mashg'ulotlari jarayonining asosiy omili bo'lib xizmat qilishi olimlar tomonidan ta'kidlab o'tilgan. fikrlariga ko'ra sport trenirovkasini rejalashtirish bu - sport tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublarini, sportchi egallashi lozim bo'lgan sport natijalarini oldindan ko'zlashdir. Sportchilar trenirovkasini to'g'ri rejalashtirish - bu sportchilar yoki bitta sportchi xususiyatlarining tahlilidan kelib chiqib, tayyogarlik jarayonidagi asosiy ko'rsatkichlarni belgilash, hamda ularni vaqt oralig'iga taqsimlashdir. G.S.Tumanyan fikricha, mashg'ulotlar trenirovka jarayonini elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Bunda alohida mashg'ulotlardan trenirovka kuni, ulardan mikrosikl tashkil topadi. Bir nechta mikrosikllar birlashmasi nisbatan mustaqil, trenirovka jarayonining butun bo'lagi bo'lgan mezosiklni xosil qiladi. Bir nechta mezosiklning birlashmasi yanada yirik va nisbatan mustaqil – makrosiklni tashkil etadi.

Mashg'ulot sikllarini shunchaki tuzish bilan yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. Musobaqalardan keyin sportchilar ma'lum bir g'alaba bilan cheklanib

qoladilar. Bundan tashqari asosiy musobaqalar oldidan sportchida susayish, toliqish, holatlari kuzatiladi. Bunda trenirovka jarayoni noto'g'ri tuzilgan emas, balki o'quv trenirovka mashg'ulotlarini rejasi noto'g'ri ishlab chiqilganligini, adabiyotlar taxlili va amaliy tajribalarda tanishib chiqdik.

Mavzuni yoritish uchun jismoniy tarbiya va sport trenerovkasi sohasidagi yetakchi mutaxassislar jumladan, xorijda va Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlarida yosh erkin kurashchilarni o'quv trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirish mavzusi bilan —A.A.Novikov, Yu.V. Verxoshanskiy, V.M. D'yachkov, M.A. Godik, V.M. Zatsorskiy, M.Ya. Nabatnikova, L.P. Matveev, V.N. Platonov, V.P. Filin, A.P. Kuptsov, G.S. Tumanyan, V.V. SHiyan Lubysheva va boshqa ko'pgina olimlar tadqiqot ishlarini olib borganlar.

Bundan tashqari, xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti mavzular yuzasidan ilmiy tadqiqot ishlarida, L.Matveev, N.Novikov, V.Minaev, A.Nain, V.Platonov, L.Il'ina va boshqalar tadqiqot ishlari jarayonida alohida to'xtalib o'tganlar.

Respublikamizda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, sport kurashi nazariyasi, sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari, sport kurasi mashg'ulotlarinig uzviyligini ta'minlashning nazariy va metodologik asoslari bo'yicha Salomov R.S., A.Q.Ataev, I.I. Alixanov F.A, 8.Yusupov K.T., Nurshin J.M, va boshqa tadqiqotchi olimlar nazariy va amaliy jihatlarini yoritgan.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish, jismoniy tarbiya bo'yicha darsdan tashqari mashg'ulotlar, turli hududlarda bolalar sportini rivojlantirish, sport kurashi bo'yicha o'quv trenirovka mashg'ulotlarni tashkil etish, sport kurashi mashg'ulotlarini rejalashtirishning alohida o'ziga xos xususiyatlari kabi masalalar yuzasidan T.Usmonxo'jaev, R.Salamov, SH.Xonkeldiev, A.Abdullaev, Mirzakulov SH.A., Azizov N.A., Nurshin va boshqalar ilmiy izlanishlar olib borganlar.

Tadqiqotni nazariy va amaliy ahamiyati: Ilmiy uslubiy adabiyotlarda yosh erkin kurash bilan shug'ullanuvchi o'quvchilar, o'quv mashg'ulotlarini tuzish bo'yicha yetarlicha ma'lumotlar bo'lsada ammo o'quv mashg'ulot rejalari bir xil

tuzilganligini kuzatdik. Modomiki har bir o'quvchiga o'zini individual imkoniyatlari hamda musobaqa yangi qonun qoidalariga asosan ishlab chiqish, bundan tashqari yoshga bog'liq anotomik fiziologik o'garishlarni inobatga olib tuzilsa rejalashtirishdagi nazariy va amaliy muommolar hal bo'lishida muhim ahamiyat kasb etadi. So'ngi musobaqalar Osiyo o'yinlari, Johon chempionatlari, Olimpiada oyinlarida mamlakatimiz sportchilari ko'rsatgan yuqori natijalarga erishishmoqda ammo, uni saqlab turushda, sportchilar sog'ligini mustahkamlashda, "O'quv trenirovka mashg'ulotlarini samarali rejalashtirish" bugungi kundagi barcha sport turlari oldida turgan asosiy masalalardan biridir.

Bundan tashqari ish natijalaridan jismoniy madaniyat, xalqaro kurash turlari ta'lim yo'nalishi bakalavrlari bitiruv malakaviy ishi jarayonlarida, shuningdek kasb-hunar kolleji hamda maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilari, BO'S maktablarida, OZ Kollejlaridagi, murabbiy va uslubchi yo'riqchilar, o'z faoliyatlarini samarali tashkil qilishda, mashg'ulotlarni rejalashtirishda dasturiy manba sifatida foydalanishlari mumkin.

Dissertatsiya ish tuzilmasining tavsifi. Dissertatsiya ishi kirish qismi, uch bob, 12 jadval, 4 diagramma , har bir bobga xulosa, umumiy xulosa va takliflar, ilova va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan iborat.

I BOB. MUAMMONING ADABIYOTLARDAGI SHARHI

1.1.Rejalashtirish mohiyati va ahamiyati, uning turlari

Sport trenirovkasini 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.¹⁵

So'nggi paytlarda sport kurashida trenirovka 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, nagruzkalar hajmi va shiddatining keskin o'sishi (hozirgi zamon yuqori natijalar sportida nagruzkalar biologik me'yorlar chegarasiga yaqinlashmoqda); ikkinchidan, trenirovkaning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonning yetakchi sportchilari tajribasida). SHu sababli trenirovka tuzilmasini optimallashtirish va optimal trenirovka dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga ega bo'lib qolmoqda.¹⁶

Trenirovka 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) trenirovka jarayonining elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida mashg'ulotlardan trenirovka kuni, ulardan - mikrotsikl tashkil

¹⁵ V.P.Filin, N.A. Fomin, 1990 yil.

¹⁶ M.P.Matveev, 1997 yil

topadi, bir nechta mikrotsikllar birlashmasi yangi, nisbatan mustaqil, trenirovka 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, 1984). Trenirovkaning mikro-, mezo- va makrotsikllar kabi davrlarga ajralishiga qarab nagruzkalar o'lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari hamda uslublari o'zgaradi.

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

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

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

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

Sport trenirovkasining umumiy (guruhli) rejasi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi; ko'p yillik trenirovka maqsadi va asosiy vazifalari; tayyorgarlik bosqichlari va trenirovka 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.

Trenirovkaning istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalarga qo'llaniladigan vositalar va trenirovka 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, trenirovka 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. Trenirovka mashg'ulotlari tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal trenirovka samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi. Trenirovkaning 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.¹⁷

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

Tayyorgarlik davrida trenirovkalar 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.

Trenirovkaning 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

¹⁷ Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990, 20 с.

darajada jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga erishish nazariy bilimlarni kengaytirishdan iborat.¹⁸

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

Trenirovkaning o'tish davriga trenirovka 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 funktsional imkoniyatlarini keyinchalik ham rivojlantirish, kurashchining maxsus tayyorgarligini yaxshilash uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi.

¹⁸ Керимов Н.А и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе. Сборник статей "Олимпия харакатини ривожлантириш, олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ўтказидадиган XXVII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига багишланган III Республика илмий-амалий анжумани маколалар туплами.- Т, 1999, 27 апрел

1.2.Yillik tayyorgarlik siklida trenirovkani tashkil qilish tizimini rejalashtirish

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 trenirovkani tashkil etish modellari ishlab chiqilgan. Ular trenirovka nagruzkalari 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 trenirovka nagruzkalari mzmuni, hajmi hamda vaqt ichida taqsimlashning eng muhim parametrlarini son jihatdan aks ettiradi.¹⁹

Yillik sikldagi trenirovka modellarini ishlab chiqishga bo'lgan zarur shart-sharoitlar sifatida quyidagilar avval bajarilishi lozim:

- yetakchi sportchilar trenirovkasini tashkil etish va terma jamoalarni tayyorlashdagi amaliy tajribani o'rganish hamda umumlashtirish;
- sportchi holati dinamikasining trenirovka nagruzkasi 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 printsipial (mantiqiy), so'ngra uning asosida esa individual (son) modelini ishlab chiqish zarur.

Maxsus adabiyotlar va trenirovkaning amaliy tajribasi tahlili mutaxassislarga shunday xulosaga kelishga imkon berdiki, ko'p yillar avval vujudga kelgan trenirovkani tashkil etishning an'anaviy shakllari va tamoyillari bugungi kunda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash vazifalarini qoniqtirmaydi. Yuqori

¹⁹ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК – М., «ФиС», 1991.

malakali sportchilar maxsus jismoniy sifatlarining rivojlanishi shunday darajaga yetdiki, ularni keyinchalik takomillashtirish uchun yangi, yanada samarali trenirovka 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, trenirovkani tuzish modelini ishlab chiqishning zarur shartlaridan biri amaliy tajribani tahlil qilish hisoblanadi. Bunday tahlil jarayonida yuqori malakali sportchilarning yillik tsikldagi trenirovkasini tashkil qilishning amaliyotda mavjud bo'lgan uslublarini o'rganish, shuningdek sportchilar qo'llaydigan trenirovka (zarur hollarda musobaqa) nagruzkalari hajmining aniq o'lchamlarini aniqlash nazarda tutiladi.

Professor Yu.V.Veroxshanskiy hammualliflar bilan trenirovka modelini tuzish tamoyillari va shakllarini aniqlab beradigan asosiy omillar sifatida sportchilar holati hamda trenirovka nagruzkasining o'zaro bog'liqligining umumiy qonuniyatlari, shuningdek muntazam trenirovka ta'siri ostida kurashchi organizmining bir holatdan boshqasiga o'tish qonuniyatini ajratadi²⁰. 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 trenirovka 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.

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

²⁰ Professor Yu.V.Veroxshanskiy (1995)

Ma'lumki, trenirovka jarayonini tashkil qilishning an'anaviy shaklida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik deyarli bir vaqtda olib boriladi. Aytish joizki, trenirovkani bunday shaklda tashkil etishda nagruzkani umumiy hajmi o'sib borishi bilan uning shiddati ham ortadi. Keyin hajmi pasayadi, shiddati esa oshib borishda davom etadi.

Bir qator tadqiqotchilar (Yu.V.Vexoshanskiy, 1979; A.R.Levchenko, 1982; T.A.Antonova. 1983; I.N.Mironenko, 1983 va boshq.) tomonidan taklif qilinadigan katta bosqichda trenirovkani tuzish varianti ishni tashkil qilishning butunlay yangi shakli hisoblanadi va ikkita mikro bosqichlarning bo'linishidan hosil bo'ladi: birinchisida katta hajmdagi maxsus kuch nagruzkasi jamlanadi, ikkinchisida qoldirilgan trenirovka samarasi (QTS) amalga oshiriladi, natijada texnik mahoratning chuqurlashgan takomillashuvi sodir bo'ladi. Bunda an'anaviy shakldan farqli ravishda, birinchi bosqich nagruzkasi nisbatan past shiddatga (i) ega bo'ladi, so'ngra u asosan texnik tayyorgarlik vositalari hisobiga tez oshadi. Maxsus ish qobiliyati darajasi (J) 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 trenirovkalarda olib boriladi. Lekin jamlangan kuch nagruzkasi "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 trenirovka samarasini (QTS) amalga oshirishda (ikkinchi mikro bosqichda) texnik ish hajmi va shiddati asta-sekin oshib boradi. Musobaqa sharoitlariga yaqin yoki teng bo'lgan rejimda asosiy mashqning bajarilish ulushi ortadi.

Trenirovkani 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 nagruzkasining ikkinchi "bloki" birinchisiga nisbatan hajmiga ko'ra kichik bo'lishi lozim.

Printsipial model asosida trenirovkaning muayyan son modeli tuziladi. U quyidagilarni hisobga oladi:

- mazkur sport turida trenirovkani 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 trenirovka va musobaqa nagruzkalari hajmlarining xolisona zarur qiymatlari;
- sportchilar tayyorgarligining muayyan sharoitlari va moddiy ta'minoti.

1.3.Yillik siklda kurashchilarni tayyorlashni rejalashtirishning xususiyatlari

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ham amaliyotchi trenerlar ham nazoratchi olimlarni fikricha, sportchilarni tayyorlashni rejalashtirish va tashkil qilish masalalariga qaratish zarur.

Zamonaviy kurashda musobaqa va mashg'ulot mashg'ulotlarini hajmi hamda intensivligi (jadallik, shiddat) juda ham oshgan.

Kurash musobaqalari taqvim rejasiga ko'ra yillik tsikl bo'yicha taqsimlangan. SHu sababdan yillik tsikl uchta asosiy davrlarga bo'linadi – tayyorgarlik davri, musobaqa davri va o'tish davri.

Sportning tsikllik turlariga taalluqli bo'lmish mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va ularni tizimlashtirish to'g'ridan-to'g'ri “ko'chirib olish” mumkin emas, nega deganda kurash bu o'ziga xos sport turidir.

Kurashchilarning mashg'ulotsini yillik tsikli odatda doim ikki oydan kam bo'lmagan o'tish davrida aktiv dam olgandan keyin boshlanadi. Bundan so'ng besh oydan kam bo'lgan tayyorlov davri bo'lib, u umumiy tayyorgarlik xamda maxsus tayyorgarlik bosqichlaridan tashkil topib ularni yakunida (“avvalgi”) “dastlabki” sport formasini egallash va musobakaga ishtirok etish mo'ljallanadi.

Musobaka davri besh oy atrofida davom etadi. Kurashchilarning musobaqalarda ishtirok qilishi aktiv dam olish va navbatdagi musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish bilan almashib turadi. Musobaqalar orasidagi interval o'z ichiga mikrobosqichlarni: o'tish (aktiv dam olish) va tayyorgarlikni oladi. Musobaqadan keyin aktiv dam olish etapini davom etishi olingan jismoniy va psixologik yuklamalarga bog'liq, tayyorgarlik bosqichi va uning qismlarini davom etishi esa – oldinda bo'ladigan musobaqalarning miqyosi hamda qiyinchiliklariga

bog'liqdir. Yillik tsiklni bunday ko'p tsikllik davrlanishi kurashda rasm bo'lib qolgan.²¹

Kurashchilarni musobaqalarda bellashuvni olib borishi shundayki, ular har bir bellashuvga uni natijasiga javobgarlikni his qilgan holda tayyorlanishlari kerak. Musobaqa kalendarini zichligi esa kurashchilarni uzoq muddat davomida musobaqa oldi tayyorgarligini o'tkazishga, yil davomida ko'p marta qaytariladigan mashg'ulot bosqichlarini oqilona tashkil qilishga doim katta e'tibor berishga majburlaydi.

Shunday qilib, qator musobakalarda ishtirok etgan sportchi tayyorgarlikni xolatini bir turidan boshka turiga o'tishga majburdirlar, bunday turli darajadagi o'zgarishlar yillik tsikl davomida ko'p marotaba qaytariladi.

Kurashchi yil davomida 5-7 ta musobaqalarda ishtirok etadigan ko'p tsikllik tayyorgarlik, davrlar va bosqichlarni o'z muddatida foydalanish imkoniyatidan istisno qiladi.

Kurash bellashuvlarini 5 minutdan qilib belgilanganligi, kurash bo'yicha musobaqalar sonining oshganligi, musobaqalar murakkab ekologik sharoitlarda (havoning issiqligi, namligi hamda iqlim va vaqt zonalarini o'zgarishi va h.k.) qtkazilishi yosh kurashchilarni tayyorgarligini yillik tsiklidagi mezotsikllarni tuzilishini samarali va oqilona ilmiy yo'llarini izlash zarurligi paydo bo'ladi.

Kurash bo'yicha ilmiy uslubiy va maxsus adabiyotlarda musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan keyingi bosqichlarga bag'ishlangan ishlar anchagina.

Biroq bu tadqiqotlarda, oxirgi paytda musobaqa qoidalaridagi kurashchilarni musobaqaga tayyorlash bosqichiga taalluqli o'zgarishlar inobatga olinmagan. Yuqori malakali kurashchilarni tayyorgarligida musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi muhim o'rin tutadi.

²¹ Ashuraliyev A.B, Arziqulov N.A. ADU o'qituvchilari. Kurashchilarni texnik maxorati va jismoniy tayyorgarlik o'rtasida o'zaro bog'liqlik. // "Jismoniy barkomol avlod tarbiyasi" mavzusidagi ilmiy-amaliy konferensiya materiallari to'plami, Andijon 2015 yil 42-43 b.

1.4.Kurashchilar o'quv-mashg'ulot tayyorgarligining tuzilish prinsiplari

Kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarligining samaradorligini oshirish eng muhim va dolzarb muammolardan biridir. Musobaqa hamda mashg'ulot jarayonining qanday tuzilganligini bilmay turib kurashchilarni tayyorlashni sifatli boshqarib bo'lmaydi. Biroq bu muammo hanuzgacha keraklicha ilmiy tomondan o'rganilgani yo'q. Musobaqa va mashg'ulot jarayonining bevosita bir-biri bilan bog'liqligi hamda kurashchilarni tayyorgarligi darajasi hamda tizimli tadqiqotlar yo'qligi sportchilarni musobaqa oldi tayyorgarligini samarali boshqarish tizimsi imkoniyatlarini cheklab qo'yadi.

Hozirgi paytga kelib yuqori malakali kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish masalalari bo'yicha talaygina ishlar qilingan bo'lib ularning asosiy maqsadi sportchilarni musobaqa oldi tayyorgarligi ularni musobaqa faoliyati, tayyorgarlik darajasi va mashg'ulot ta'sirini o'zaro aloqadorligiga qaratilgandir.

Qator mualliflarni tadqiqotlarida, yuqori klassli kurashchilarni maxsus tayyorgarlik darajasi hamda musobaqa va mashg'ulot jarayoni (faoliyati)ning (modeli) asosiy belgilari (ko'rsatkichlari) ishlab chiqildi. Sportchilarni tayyorgarligini boshqarish uchun ikki xil model: umumiy va individual taklif qilingan.

Musobaqa oldi bosqichini rejalashtirishda tayyorgarlikning ayrim mikrotsikllarida haddan tashqari maxsus va maxsus tayyorgarlik mashqlarini jamlash sportchilarda ruhiy toliqishni keltirib chiqarishi mumkinligini ham hisobga olish kerak. SHuni ham aytib o'tish lozimki, sportchining organizmi umumrivojlantiruvchi mashqlarga nisbatan mashg'ulot qilish samaradorligi ko'proq bo'lgan maxsus mashqlarga tezroq ko'nikadi (adaptatsiya qiladi). Tayyorgarlikning aniq bir bosqichida ilmiy asoslangan vositalar va umumiy asoslangan vositalar va umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)ni yuklamalarini hajmini tanlash maxsus xarakterli yuklamalarga ko'nikish muddatini uzaytirishga

imkon yaratadi. SHu bilan birga jismoniy va funktsional tayyorgarlik darajasini yuqorilashishiga, tiklanish jarayonining vaqtini qisqarishiga, hamda faoliyatni yangi turiga o'tirishi munosabatli sportchini "ruhiy tayyorgarligi" saqlanib qolishiga imkon yaratiladi. O'z navbatida mashg'ulot jarayonini haddan tashqari UJT mashqlari bilan to'ldirib yuborish doim ham aniq musobaqalarga tayyorlanishlarda kurashchiga zarur bo'lgan maxsus mashg'ulot qilinganlik darajasiga erishish uchun imkon yarata bermaydi.

UJT, maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) va texnik-taktik sport mahorati (TTSM) vositalarini tuzilishini optimallashtirish (eng qulay, eng muvofiq) – juda muhim masala bo'lib ularni hal etish mashg'ulotning ham muddatli ham yig'ma samarasi ta'sirini oshishiga imkon beradi.

Yosh kurashchilarni tayyorlashni rejalashtirish samarali bo'lishiga ko'p jihatdan umumiy va maxsus sifatlarni rivojlanganlik darajasiga bohliq.

I.P.Degtyaryov, umumiy tayyorgarlik bosqichida, mashg'ulot mashg'ulotlari boshlanishidan avval umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'rsatuvchi quyidagi nazorat mashqlarini: 100 va 1000 metrga yugurish, hng va chap qo'l bilan 4 kg.li yadroni irg'itish, qo'llarga tayanib yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish, turnikda tortilish, joyda turib uzunlikka sakrashni qo'llashni taklif qilmoqda. SHu bilan birga panja dinamometriyasi ko'rsatkichlari ham yozib beriladi. Testlarning natijalariga qarab shu bosqichda tayyorgarlik jarayoni rejalashtiriladi (bunda jismoniy sifatlarni rivojlanish xususiyatlari va ularni takomillashtirish qonuniyatlari hisobga olinadi). Qilingan ishning fivadini miqdoriy bahosini olish uchun bosqich oxirida kurashchilar qaytadan test topshiradilar. Bu kurashchilar bilan ishlashni davom ettirishni rejalashtirish uchun boshlash paytidir. Bunda maxsus tayyorgarlik bosqichlarida nazorat qilish jarayoni o'zgartirilmaydi, biroq maxsus sifatlarni rivojlanish darajasini aniqlash uchun testlardan foydalaniladi.

Sport yakka kurashi mutaxassislarining ishlarida kurashchilarning sport mashg'ulotsini tuzilishini turli rejalarini tavsiya qilingan va tadqiqotlar o'tkazilgan. Ularning ilmiy ishlarida asos qilib tuzilish birligi – haftalik mikrotsikl olingan.

Mualliflarning fikricha, mikrotsikllar quyidagi ketmag'ketlikda almashishiga rioya qilish zarur:

Tortuvchi - 1

Zarbdor-bazaviy - 2

Saqlovchi - 3

O'tish - 4

Oxirgi yillarda bellashuvlarda hujum harakatlarini murakkablashishining oshib borishi munosabati bilan kurashchilarni tayyorlash metodikasidagi ko'p holatlar zo'r berib qayta ko'rib chiqilmoqda.

Kurashchilarni tayyorlash amaliyotidagi muhim muammolardan biri bu musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida submaksimal va maksimal intensivlik (jadallik, shiddati)dagi mashg'ulot vositalarini ratsional hajmini aolab berishdir.

SHunga qaramay, yuqori razryadli kurashchilarni va kurashchilarni tayyorlash rejasining tahlili shuni ko'rsatadiki, bu vositalarni hajmi faqat 3-5% ni tashkil qilgan, holbuki qator sport turlarida maqsadga qaratilgan musobaqa oldi tayyorgarligi uchun mashg'ulot (ishi)ning umumiy hajmining 10-15% i rejalashtiriladi.

O'z tadqiqotlariga asoslanib Qasimbekov Z.T. mashg'ulot mashqlarini ixtisoslashtirilganlik darajasi bo'yicha klassifikatsiyalashni taklif qiladi, bu uning fikricha, maxsus yuklamalarni baholash mezonini va nazorat qilish metodikasini ishlab chiqish imkonini beradi. Muallif tomonidan ushbu nazorat qilish metodlarini informativligi va ixtisoslashgan yuklamalarni optimal nisbati aniqlangan. U o'tkazgan elementlari natijasi UJT va MJT bo'yicha o'zaro nisbati, bosqich nazorati testlari va musobao'a natijalari bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatmoqda.

O'zining yil davomidagi mashg'ulotlarini yuklamasini o'stirib borish printsipiga asoslanib tuzgan va yilning asosiy musobaqalariga tayyorgarlikni oxirgi bosqichini puxtalik bilan rejalashtirgan kurashchigina yuqori sport natijalarini ko'rsata oladilar.

Musobaqa oldi tayyorlov darining bir qismi bo'lib, mutaxassislarning fikricha, musobaqa mavsumini boshlaridagi musobaqalarga yoki musobaqalar seriyasiga tayyorgarlikka va ishtirok etishga, tayyorgarlikni bo'limlaridagi ba'zi bir kamchiliklarni bartaraf qilishga hamda sport formasi darajasini yuqori qilishga qaratilgan.

Musobaqa oldi bosqichi 4 mikrotsiklni davom etadi, ba'zi o'llarda 3g'6 mikrotsikl ham bo'lishi mumkin. Bosqich bitta mezotsikldan tashkil topib mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajmi pasayishi va mashg'ulotni shiddati mashqlarni bajarish tezligini oshishi, zo'r berib harakat qilish, dastur va kombinatsiyalarni to'liq bajarish sonini ortishi bilan xarakterlanadi.

K.V.Gradoplovni fikricha, musobaqa oldi tayyorgarligi qo'yiladigan asosiy talab, u iloji boricha musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan bo'lganligidir.

Asosiy musobaqalarga tayyorgarlikning zinachasimon tizimsi maqsadga muvofiqdir, deb A.A.Lavrov hisoblaydi. Uch bohqichli tayyorgarlikni tashkil qilish quyidagilarni:

- jismoniy tayyorgarlik va texnik taktik mahoratni takomillashtirish bosqichi (2-3 mikrotsikl), o'tish mikrotsikli;
- MJT va shaxsiy texnik-taktik mahoratni takomillashtirish bosqichi (2-3 mikrotsikl), o'tish mikrotsikli;
- maxsus tayyorgarlik va shaxsiy texnik-taktik mahoratni takomillashtirish bosqichi (2-3 mikrotsikl).

Ba'zi bir mutaxassislarni fikricha shunga o'xshasha tayyorgarlik shakllarini amaliyotga, yuqori malakali kurashchilarni terma jamoalarida, qo'llash musobaqa oldi tayyorgarligi jarayonini samaradorligini, sportchilarni tayyorgarligini diagnostika qilishga imkon yaratadi.

Kurash amaliyotida ko'p hollarda mashg'ulot mikrotsikli bir hafta bo'lib u: haftaning birinchi, ikkinchi, uchinchi, beshinchi va oltinchi kunlarida mashg'ulot mashg'ulotlari o'tkaziladi, to'rtinchi kun – hammom, yettinchi kun – dam olish bo'ladi.

Oxirgi vaqtda musobaqa oldi tayyorgarligi jarayonini jadallashtirish (intensifikatsiyalash) tendentsiyasi ko'zga tashlanmoqda. Kunda uch mahal mashg'ulot (bunga ertalabki sayr ham kiradi) o'tkazish hamda ko'pgina tadqiqotchilar fikr bildirmoqdalar. Adabiyotlarda haftalik mikrotsiklda mashg'ulot yuklamasini hajmi qancha bo'lishligi aniq sonlarda keltirilgan. Musobaqa oldi tayyorgarligini birinchi bosqichida O.P.Florov har biri 2 soatdan iborat mashg'ulot mashg'ulotlarini haftasiga 12 soatni tashkil qilishi; ikkinchi bosqichda – kuniga 4 - 4,5 soat, umuiy hajmi – 24 – 26 soatni tashkil qilishi ulardan 10 soat jismoniy tayyorgarlikni, 12 soat texnik-taktik mahoratni takomillashtirishga ajratilgan bo'lishi lozim.

Bu muammoga Yu.B.Nikiforovni tadqiqotlarida differentsiya tabaqalangan, bo'lingan qilib yondoshilgan muallif musobaqa oldi tayyorgarligi mashg'ulotsi vositalariga sarf etilgan vaqt va yuklamalarni shiddatini optimal' nisbatini tahlil qildi. Birinchi bosqichda tayyorgarlik turalriga sarf qilingan vaqtni muallif quyidagidek: UJTga - 70%, MJT ga – 22%, TTSMga – 8 % taqsimladi. Yuklamani intensivligi (shiddati)ni esa UJT ga – 20%, MJTga – 50%, TTSMga – 30% qilib taqsimlanadi. Ikkinchi bosqichda: UJTga – 35%, MJTga – 40%, TTSMga – 25%, yuklamani shiddatini UJT – 30%, MJT – 40%, TTSM – 30% taqsimlanishi kerak degan fikrni muallif bildiradi.

V.Ya.Rusanov, B.N.Yakovlev, V.A.Baginalar, musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishda muhim rol' o'ynaydigan, bevosita musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida kurashchini maxsus jismoniy va psixik sifatlarini yuqori darajada rivojlanishi katta ahamiyat kasb etishini aniqladilar. Bularni: yakka usulga kirishlarni tezligi va ukchi, maxsus chidamlilik, his qilish tezligi va aniqligi, vaqtni his qila bilish, ko'rgan informatsiyani qabul qilish tezligi va qayta ishlash, operativ xotirani aniqligi tashkil qiladi.

Ekspertlar “texnar”lar guruhiga kiritgan kurashchilar uchun usulga kirish kuchini ko'rsatkichi yuqoriligi (usulga kirish payti “texnarlar”lar uchun faqat qarshi hujum tarzida bo'ladi) usulga kirishlarning soni kam hamda usulga kirishlarni soni o'rtachadan balandroqligi bilan xarakterlanadi. “Tezkor”lar usulga

kirishning kuchi va vaqtini ko'rsatkichlarini pastligi ammo usulga kirishlar sonini ko'pligi hamda usulga kirishlarni son o'rtachadan yuqori bo'lishligi bilan xarakterlanadi.

I.N.Degtyarevning fikricha, "universal" kurashchilarda yuqorida qayd etilgan parmetrlarni (usulga kirishlarni sonidan tashqari) uchratish mumkin.

SHunday qilib, ilmiyg'metodik va maxsus adabiyotlarni tahlil qilish, hozirgi zamon kurashida musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonini individualizatsiya qilish, ya'ni sportchilarni har biridagi alohida xususiyatlarini e'tiborga olishni ilmiy ta'minlash yuqori sport natijalariga erishishga imkon yaratuvchi boshqarish asosiy omili bo'lishi darkor. Buning uchun musobaqalarni shaxsiy tarzdaligini, malakasini va shu kabilarni hisobga olib kurashchilarni kuch tayyorgarligi metodikasini ishlab chiqish dolzarbdir hamda kurashchilarni tayyorlash jarayonini samaradorligini oshirish uchun ham nazariy ham pedagogik ahamiyatga ega bo'ladi.

Trenirovka yuklamalarini rejalashtirish va nazorat kilish muammolari yukori natijalar sportida shu soxa mutaxasislari, olim-pedagoglari, shuning dek yetakchi amaliyotchi-murabbiylarning diqqat markazida turadi.

L.S. Xomenkovning fikricha, xozirga boskichda katta sportdagi eng asosiy yunalish jaxonda sportning dinamik rivojlanishiga tezda javob kaytara olishga kodir bulgan tashkiliy tuzimlariga va xizmatlarini yaratish, trenirovka xamda musobaka jaraenlarini Yangi texnologiyalar bilan ta'minlash, sportchilar murabbiylar, olimlar xizmatchi xodimlar, raxbarlar xamda butun tashkilotlar faoliyatlarini samaali ragbatlantirish xisoblanadi.

Xozirga paytda eng muxim uslubiy tamoinlar katoriga shu bilan birga kuyidagilpar kiradi:

-- tayyorgarlik tizimining dinamikaliligi. U moslashuvchan rejalashtirish, sport maxoratining rivojlanish yunalishi, koidalarining uzgarishi, xalkaro takvim va x.klarni muntazam urganish xamda xisobga olish asosida dasturlarga tezda tuzatishlar kiritishni belgilab beradi;

-- yillik tsiklda tayorgarlik boskichida boglik xolda vositalar, uslublar va yuklamalarni okilona taksimlash;

-- trenirovka va tayyorgarlik jarayonida muxim darajada individuallashtirish, shu sababli turli xil mukobil yondoshishlarni raxbatlantirish.

Ishlar mualiflari shunday xulosaga keladilarki, trenirovka mashgulot jaraenning tarakkiy etish yunalishi uning mikrotuzilmalarining optimal viriantligi bilan aniklanadi. Bu trenirovka mashgulot vazifalari, mashgulotlari, trenirovka mashgulot kunlari va dam olish kunlarining okilona almashinuvi, yuklamalar ulchamlarining zaruriy uzgarishi va boshkalar bilan boglik.

Yu.V. Verxoshanskiyning tayakidlashicha, trenirovka mashgulot jarayonini rejalashtirish va dasturlash, ayniksa, tayyorgarlik davrida sportchilarning psixik yuklamalarga bulgan moslashish jarayonlari konuniyatlariga tayanish, «psixik xolat-yuklamala-reaktsiya-tiklanish» kabi uzaro bogliklikni x'isobga olish va aytib utilgan boglilik asosida yuklamalarni tuzatishni amalga oshirgan xolda asosiy strategik chizikdan borishga suzsiz amal kilish lozim.

L.P. Matveevning fikricha, sport trenirovkasini takomillashtirish kuyidagi muammolarga duch keladi:

1. trenirovka mashgulot jarayoninng rejadagi va amaldagi parametrlari urtasidagi tafovut darajasini aniklash muammosi.

2. trenirovka mashgulotining rejalashtiriladigan, ulchanadigan tarkibi tanlash, trenirovka mashgulot parametrlari, ularning dinamikasi, ulchamlari, rejalashtirilgan trenirovka mashgulot tsikllari va davrlarini aniklash muammosi.

3. trenirovka mashgulot jarayonida kichik, urta va katta trenirovka mashgulot tsikllari doirasida rejalashtirish xamda nazorat kilishning uzaro uzviy boglikligini tashkil kilish muammosi.

4. trenirovka mashgulot jarayonini tashkil kilish zamonaviy komp'yuter texnologiyalarni joriy etish muammosi.

A.A. Novikov, A.O. Akopyan va G.A. Sapunovlar yakka kurash turlari kuyidagi nazorat tizimini tashkil etish taklif kiladilar: tayyorgarlik faoliyatini

tekshirish (TFT), boskichli kompleks tekshirish (BKT) va joriy (kundalik) tekshirish (JT).

Bundan turdagi nazorat tashkil kilish bir kator uslubiy konunlarni xisobga olish lozim. Bunda sekin va tez uzgaruvchan tavsiyaga ega bulgan modellar buyicha tavsiflarni tuplash eng asosiy xisoblanadi.

Sekin uzgaruvchan tavsiflar – bu texnik-taktik maxorat (TTM), organizmning ba'zi bir tizimlarning funktsional tayyorgarligi, maxsus tezkor-kuch, ruxiy va boshka tavsiflar.

Sekin uzgaruvchan tavsiflarni nazorat kilish BKT dasturi buyicha yiliga 3-4 marta amalga oshiriladi.

Tez uzgaruvchan tavsiflar – bu shunday tavsiflarki, ularning mazmuni bita trenirovka mashgulot yoki kiska trenirovka mashgulot tsiklida muxim darajada uzgaradi.

Ammo trenirovka mashgulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat kilish dasturi jiddiy kayta ishlanishga muxtojdir. Bu yerda xalkaro musbakalar takvimi, TF ning indevidual xususiyatlari, organizmning turli xil yunalishdagi yuklamalarnga bulgan moslashini xisobga olish lozim. Yukorida bildirilgan fiklardan xulosa kilib aytish mumkinki, umumiy muammoni xal etish kuyidagi tadkikotni utkazishni takoza etadi:²²

1. yosh erkin kurashchilarni trenirovka mashgulot va tayyorgarlik faoliyatlarni indevidual xusisiyatlarini aniklash.

2. trenirovka mashgulot mikrotuzimlaridagi trenirovka mashgulot vositalari va yuklamalar tavsiflarining ulchamlarini tizimlashtirish xamda tasnivlashni amalga oshirish.

3. trenirovka mashgulot mikrotuzimlarining optimal variantlilik asosida ukuv-trenioevka mashgulot jarayoni tizimlaridagi trenirovka mashgulot yuklamalarini okilona rejalashtirish usiliyatini ishlab chikish.

²²Шиян Б.М. Массовые формы физического воспитания сельских школьников. Тез всесоюз. научно-практ. конф «Проблемы физического воспитания детей и учащейся молодежи» М., 1990.

4. yuklamalarning kuyidagi tavsiflari: ixtisoslashganligi, yunalisht va koordinatsion murakkabligini xisobga olganda trenirovka mashg'ulot yuklamalari ulchamlarini nazorat kilish usuliyatini ishlab chikish.

Ba'zi bir mutaxassislar fikricha, ayrim mashg'ulot mikrotsikli kamida ikkita fazadan: kumulyatsiondan (bundan ko'p hollarda mashg'ulot ta'sirining umumiy samaradorligi ta'minlanadi) va tiklanishdan (tiklanish xarakteridagi mashg'ulot yoki to'liq dam olish) tashkil topgan. Mikrotsikl kamida ikki kun davom etadi (birinchi va ikkinchi fazalar nisbati 1:1).

Bunday mikrotsikllar kam uchraydi degan fikrlar ham bor, nega deganda sport takomillashuvi vazifalarini amalga oshirish uchun ularning doirasi tordir (mashg'ulot orqali kurashga tegishli sivatlarni yuqori darajaga chiqishlik rivojlangani sari qisqa vaqtli mikrotsikllar ko'p hollarda mashg'ulot ta'siri samarasini ko'tarish zarurligi bilan qarama-qarshi chiqadi). Bunday holda mikrotsikllar ko'pincha bir haftalik yoki bir hafta atrofi muddatda davom etadi. Bunday mikrotsikllarda kumulyatsion va dam olish fazalari ikki yoki undan ortiq marta qaytarilishi mumkin, shuni ham e'tiborga olish kerakki, asosiy dam olish fazasi mikrotsiklni tugashiga to'g'ri keladi. Bu o'zgarishlar sportchini tayyorgarlik darajasiga hamda sport ixtisosligi xususiyatlariga bog'liqligi ravshan ko'rinib turibdi. Sportchini tayyorgarlik darajasi qanchalik baland bo'lsa, mikrotsikl asosiy mashg'ulotlarni shunchalik o'z ichiga olishi mumkin, bunda kumulyatsion fazo shu qadar ahamiyatliroqdir.

Kuch va kuch-tezkorligi namoyon qilinishi ko'proq talab qilinadigan sport turlarida, mashg'ulotlar ko'p hollarda ish qobiliyati to'liq tiklanilganida o'tkaziladi.

Qator tadqiqotchilarni fikricha, mikrotsikllarni tuzilishi ularni o'zidan katta bo'lgan – mezotsikl va makrotsikllarni qayerida joylashganiga bog'liqdir. Asosiy, fundamental' tayyorgarlik bosqichida mikrotsikllar, sportchini jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlanishiga harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga (agar zarur bo'lsa ularni qayta qurishga), yo'naltirilgan keng miqyosdagi mashg'ulot mashg'ulotlarini o'z ichiga olishi kerak. Bunday qilish o'z navbatida

asosiy mashg'ulot mashg'ulotlarini soniga, ularni galma-gallik tartibiga, yuklamani umumiy dinamikasiga ta'sir qiladi. Asosiy musobaqalardan oldingi bosqichdagi mashg'ulotlarni mazmuni torayib, musobaqa faoliyatiga mos vositalar tanlanishi hamda mikrotsikllarning tuzilishi kelgusidagi musobaqa tartibiga muvofiq qayta tuziladi.

Yuqorida qayd etilganlarni jamlab shuni xulosa qilsa bo'ladi, ularni (mikrotsikllar) har (qanaqa) holatga to'g'ri keladigan yagona shaklga ega bo'la olmaydilar. Mikrotsikllarni tuzilishi, mashg'ulot jarayonining mazmuni hamda unga ta'sir qiluvchi tashqi sharoitni o'zgarishiga qarab o'zgaradi.

Ba'zi mutaxassislarning fikricha, mikrotsiklning ikkita tipini variantlarini bo'lib, birini mashg'ulot ta'siriga qarab "ordinar" (oddiy), ikkinchisini "zarbaviy" deb atash mumkin. "Ordinar" (oddiy) mikrotsikllar mashg'ulot yuklamalarini bir tekisda oshib borishi biroq (shiddati) yuqori bo'lmagan intensivlik bilan ajralib turadi. "zarbaviy" mikrotsikl esa katta hajmli yuklama va intensivlik bilan xarakterlanadi.

Mikrotsikllarning asosiy tiplaridan tashqari mashg'ulotni tuzishda tiklanuvchi mikrotsikllar kamroq foydalaniladi. Odatda, tiklanuvchi mikrotsikllar qator juda muhim musobaqalardan hamda "zarbaviy" mikrotsikllardan so'ng qo'llaniladi.

Qator mutaxassislarning bunday mikrotsikllar kumulyatsion fazani yaqqol ajralib turmasligi va tiklanuvchi fazaning kengayishi bilan xarakterlanadi. Yuklamalar hajmi ayniqsa ularni shiddati (intensivligi)ni yig'indisining kamyishi, aktiv dam olish kunlarini oshishi, mashg'ulot sharoiti va mashqlar tarkibini katta farqlanishi keng ko'lamda amaliyotda qo'llaniladi. Bularning hammasi tiklanish jarayoniga qulay sharoit yaratishga qaratilgan. Bunday mikrotsikllarni "engillashish" (razgruzochniy) mikrotsikl deb ham ataladi.

Ko'rinib turibdiki mikrotsikllarni turlari (tiplari) turli tuman, ularni mezotsikldagi birlashish imkoniyatlari esa yanada turlichadir.

Mezotsikllar (o'rta tsikllar) turli tipdagi mikrotsikllardan tashkil topgandir. Bitta mezotsikl kamida ikkita mikrotsiklni o'z ichiga oladi. Odatda mezotsikl uch

yoki olti mikrotsikldan tashkil topgan bo'lib, miqyosi va nimaga yo'naltirilganiga qarab 3 haftadan 6 haftagacha davom etishi mumkin. Mezotsikl (o'rta tsikl)larni tashqi ahamiyati ba'zi bir mikrotsikllar majmui (to'plami)ni qayta (bir-xil izchillikda, ketmag'ketlikda) takrorlanishi, yoki mikrotsikllarni bir xilini boshqa xili bilan almashtirishda namoyon bo'ladi. Turli tsikllar asosida mashg'ulotni tuzish (qurish) trunirovka jarayonining vazifalarini, metodlari va vositalarini tizimlashtirish imkonini beradi hamda uning boshqa printsiplarini: 1. uzviyligi; 2. UJT va MJTning birligi; 3. yuklamani asta-sekin oshib borishi va maksimal yuklamalar olishni birligi; 4. yuklamalarni to'liqsimon dinamikasini amalga oshiradi. Mezotsikllarni (saviyasiga) darajasiga qator mikrotsikllarda mashg'ulot orqali tegishli sifatlarni yuqori darajaga chiqishlikni o'ziga xos qonuniyatlari va shu jarayonni maqsadga muvofiq boshqarish ta'sir qiladi degan fikrlar ham bor.

Bundan tashqari, mezotsikldan mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil qilinishi mashg'ulot orqali tegishli siqatlarni yuqori darajaga chiqarishlik progressiv tendentsiyasini rivojlanishiga sabab bo'ladi hamda qator mikrotsikllarda ratsional bo'lmagan uzoq davom etishi (xronik) mumkin bo'lgan hollarda moslashish jarayonini buzilishini oldini oladi.

Ayrim mezotsikllarni tuzilishi va davom etishiga sezilarli darajada musobaqa tizimsi, ularni oraidagi intervallarni katta yo kichikligi, musobaqa va mashg'ulot yuklamalarini ta'sir etish qonuniyatlari, tiklanish jarayoni va sport faoliyatining boshqa omillari ta'sir etadi.

Mezotsikllarni variantlari orasida ba'zi birlari mashg'ulot jarayonining (ancha vaqt) bir qancha periodi (davri) davomida asosiy hisoblansa, boshqalari uning faqat ba'zi bir bosqichlari yoki bosqich oldilari uchun xosdir. Bularni birinchisiga bazaviy va musobaqa mezotsikllari, ikkinchisiga vtyagivayumiy, nazorat-tayyorgarlik, musobaqa oldi, tiklov-tayyorgarlik mezotsikllari va boshqalari kiradi.

Ba'zi omillar (vtyagivayumiy) yuqoriga tortuvchi (yuqorilashtiruvchi) mezotsikllarni asosiy vazifasi o'ziga xos mashg'ulot ishini samarali bajarish, deb

aytadilar. Bunga, umumiy jismoniy tayyorgarlikni vazifalarini yechishga yo'naltirilgan mashqlarni qo'llash yordamida erishiladi.

Boshqa mutaxassislarni fikricha, yuo'origa totuvchi mezotsiklda ma'lum hajmda: kuch-tezkorlik va egiluvchanlik sifatlarini takomillashtirish; qilinadigan ishning samaradorligini oxir oqibatda ta'minlaydigan (sabab bo'ladigan) harakat ko'nikma va malakasini vujudga keltiruvchi, chiniquvchanlikni har xil turlarini darajasini belgilovchi organizmni imkoniyatlarini oshiruvchi maxsus tayyorgarlik mashqlaridan ham foydalansa bo'ladi.

Bazaviy mezotsikllarda asosiy ish sportchi organizmini asosiy tizimlarini funksional imkoniyatlarini oshirishga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikni vujudga kelishiga qaratiladi. Mashg'ulot dasturi turli vositalar, qilinadigan ishning hajmi kattaligi va shiddatililigi, katta yuklamali mashg'ulotlardan keng foydalanalish bilim xarakterlanadi, degan fikrlar bor.

Bazaviy mezotsiklni umumiy soni, sportchi muhim musobaqalarga puxta tayyorgarlik ko'rishi uchun qancha vaqt ixtiyorida borligiga hamda mashg'ulot orqali tegishli sifatlarni yuqori darajaga chiqqanligiga bog'liq.

Nazorat-tayyorgarlik mezotsikli bazaviy mezotsikldan musobaqa tsikliga o'tish shaklidir. Nazorat-tayyorgarlik mezotsikli ikkita mashg'ulotga oid va ikkita musobaqa tipidagi mikrotsikldan tashkil topishi mumkin.

Nazorat-tayyorgarlik mezotsiklida sportchini oldingi mezotsikllarda erishgan imkoniyatlari (musobaqa faoliyatiga mos ravishda) sintezlashadi (birlashadi) ya'ni integral' tayyorgarlik amalga oshiriladi. Bu vaqtdagi mashg'ulot jarayonini muhim tomoni – musobaqalashish va maxsus-tayyorgarlik mashqlarini keng qo'llanilishidir.

Musobaqa oldi mezotsikllari sportchini tayyorlash davomida aniqlangan mayda-chuyda kamchiliklarni bartaraf qilish uchun hamda sportchini texnik imkoniyatlarini takomillashtirishga mo'ljallangan. Bu mezotsikllarda maqsadga muvofiq yo'naltirilgan ruhiy va taktik tayyorgarlik muhim o'rin tutadi.

Sportchilarni mashg'ulotsini musobaqa mezotsikllarini soni va tuzilishi, sport turini xususiyatiga (spetsifikasiga), ayniqsa sport kalendariga, mahorat va tayyorgarlik darajasi bilan aniqlanadi.

Asosiy musobaqalar bir nechta hamda ular birini ketidan ikkinchisi ketma-ket kelib hamda ularni orasidagi interval o'rta tsikllarni davom etish kunlariga baravar bo'lganda ko'p uchraydigan mezotsikllar bu – musobaqa mezotsiklidir degan fikrlarni mutaxassislar aytyaptilar. Oddiy hollarda musobaqa mezotsikli bitta yondoshtiruvchi va bitta musobaqa mkirotsiklini, yoki yondoshtiruvchi, musobaqa va tiklovchi mikrotsikllarni o'z ichiga oladi.

Ushbu bob bo'yicha tegishli adabiy manbalarni tahlil qilib va unga oid bo'lgan nazariy fikrlarni umumlashtirib quyidagidek xulosa qilish mumkin. Mashg'ulot jarayonining samaradorligini mezotsikllardan oshirish ko'p hollarda turli yo'nalishdagi mikrotsikllarda ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan vositalarni to'g'ri (ratsional) rejalashtirishga bog'liqdir.

1.5. Yosh erkin kurashchilarni yoshiga bog'liq xususiyatlari.

So'ngi yillar davomida ko'plab yoshlar va o'smirlar sport kurashi bilan shug'ullana boshladilar.

Yoshlar va o'smirlar o'rtasida sport kurashining keng yoyilishi tufayli o'qituvchi trenerlarning fikri ham o'zgardi, ular yoshlar o'tasida ham yuqori malakali sportchi tayyorlash mumkinligi ishonch hosil qilishdi.

Erkin kurash bo'yicha kattalar qatori yoshlar ham sovrindor o'rinlarni egallamoqdalar, yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lmoqdalar.

Yoshlar guruhini tashkil etishda asosiy diqqatni tibbiyot xulosasiga qaratish kerak chunki erkin kurashi bilan shug'ullanishi mumkin bo'lmagan bolalar guruhlarga qabul qilinmaydi. Bolalar organizmiga tashqi muhitning ko'rsatgan ta'sirini aniqlash uchun kattalarga nisbatan tez-tez, shifokor nazoratidan o'tkazib turish lozim.

Sport kurashi bilan shug'ullanayotgan yoshlar va o'smirlar organizmiga mashqlarning to'g'ri ta'sir qilishi uchun o'qituvchi bolaning yoshini, anatomik va fiziologik hamda psixologik tomonlarini hisobga olishi lozim. Agar o'qituvchi yoshlarni va o'smirlarini kattalarga o'xshab o'rgatsa, o'rgatishning boshida yaxshi ta'sir ko'rsatishi, keyinchalik esa organizmi ishdan chiqib qolishi mumkin. Bola organizmi kattalarnikidan farq qiladi, bolani katta kishi bilan tenglashtirish katta xato.

Yoshlar va o'smirlarning yoshlik xususiyatiga e'tibor berish lozim bo'ladi. O'smirlarda 14 yoshda bo'yi tez o'sishi aniqlangan, o'sish asosan qo'l-oyoq suyaklari hisobiga bo'lib, bir yilda bo'yi 10 sm. o'sishi mumkin.

Yoshlar va o'smirlarda ko'p tog'aylar hali suyakka aylanmagan bo'ladi.

Odam organizmida tog'ayni suyakka aylanishi jarayoni 24-25 yoshlargacha davom etadi. O'sayotgan yoshning va o'smirning suyak to'qimalarida katta kishilarnikiga qaraganda kalsiy va fosfor qatlamlari kam, bu moddalar suyakning qurilish materialli hisoblanadi. Yoshlar va o'smirlar suyaklarining birlashish bo'g'inlari ham mahkam birlashmagan va suyak tizimi bilan mushak tizimini birlashtiruvchi bo'g'inlar kuchsiz, shuning uchun ularga kuchni o'stiruvchi

mashqlarni berishda ehtiyot bo'lish kerak, bo'lmasa, bola organizmi noto'g'ri o'sadi yoki kerakli darajada o'smay oladi.

O'smirning mushaklari suyagiga nisbatan sekin o'sadi, shunda bolaning eniga o'sishi to'xtaydi, hamda harakat koordinatsiyasi pasayadi.

Yoshlar va o'smirlarning mushaklari hisob va sifat jihatidan kattalarnikidan farq qiladi. O'smirning mushak og'irligi 15-16 yoshda o'rtacha hisobda 32,6 foizni, 17-18 yoshda 44,29 foizni umumiy og'irligiga nisbatan tashkil qiladi. Katta kishining mushak og'irligi, umumiy og'irligiga nisbatan 45 foizni tashkil etadi.

Katta kishiga qaraganda yoshlar va o'smirlarning mushaklarida oqsil, yog' va mineral tuzlar kam bo'ladi. SHu sababli yoshlar va o'smirlar mushaklari tez charchaydi va kuchga hamda chidamlilikka beriladigan zo'riqishni cheklab qo'yadi. Yoshlar va o'smirlarning qon tomirlari va yuragi ancha kuchsiz bo'ladi. Bunday yurak-tomir tizmasi bolani katta kishi yurak-tomir tizmasiga qaraganda noqulay sharoitga qo'yadi. Yosh va o'smirlarning yuragi tor tomirga qon chiqarish uchun kuchli ishlashi kerak Bunday holatda o'smirlar organizmida qon tomir bosimi ortib ketadi.²³

Yoshlar va o'smirlarning bunday noqulay sharoitda ishlashi katta kishiga, uning organizmiga qaraganda asab tomirlaridan keraklicha normal ishlashni ta'minlashni boshqarolmaydi, chunki bunday zo'riqishga o'rganmagan. O'ta zo'riqish ta'sirida yurak ishi vaqtinchalik ishdan chiqadi, yurak urishi tezlashadi va yurak urish maromi buziladi.

Yoshlar va o'smirlarning yurak-tomir tizimi kattalarnikiga nisbatan tez charchaydi. O'sib borayotgan yurak-tomir tizimi o'zining qayishqoqligi bilan farq qilgani uchun organizm tez dam oladi, avvalgi holatga qaytadi.

Yoshlar va o'smirlar organizmi tez charchaydi va qisqa vaqt ichida dastlabki holatga qaytadi. Yurak va tomir tizimining o'ziga xos xususiyati o'qituvchidan yuqori darajadagi kuch va chidamlilik talab qiladigan mashq va usullarni cheklagan holda, darsdan darsga oshirib borishni talab qiladi.

²³ Виноградов П.А Физическая культура и здоровый образ жизни. - М., 1990 «Мысль»

Organizmning xususiyatiga qarab har darsdagi va musobaqa vaqtidagi zo'riqishni cheklagan holda berish kerak.

Yoshlar va o'smirlar asab tizimining mustahkam bo'lmasligi bilan ajralib turadi. Bu esa ularning tez toliqishida ko'rinadi hamda juda bo'sh tabiatligi ayrim hollarda sportga qiziqishini susaytiradi va yaqin orada katta qiziqish bilan boshlangan sport turini tashlab ketishga olib keladi. O'smirlar va yoshlarni kurashga qiziqtirishning yaxshi usuli har bir mashg'ulotni qiziqarli o'tkazishdir. Yoshlar va o'smirlar harakatchanligi, oson va berilib o'rganishi ularni aniq, etarli darajada yuqori vaqt ichida bajarib bo'lmaydigan ko'rsatkichlarga olib kelishi mumkin.

SHuning uchun o'quv-mashqlarini shunday tuzish kerakki, qatnashuvchilar ma'lum vaqt ichida bajara oladigan va ularni qiziqtiradigan vazifa va maqsadlar bo'lsin. Masalan, ma'lum vaqt ichida murakkab va foydali usul yoki mashqlarni o'rganish, I yoshlar va II yoshlar razryadini bajarish va hokazolar.

Qo'yilgan maqsad va vazifalarning bajarilishini, erishilgan muvaffaqiyatlarini o'qituvchi doimo hisobga olib, o'z vaqtida qatnashuvchilarga ma'lum qilishi lozim.

Yoshlar va o'smirlarda bu yoshda psixologik ulg'ayish jarayoni boshlanadi, bu davrda ular o'zlarini katta kishi deb hisoblashlarini xohlaydilar, katta kishilarga o'xshashga harakat qiladilar. SHuning natijasida ko'pincha katta ishtiyoq bilan o'z kuchlari va imkoniyatlarini yuqori baholab, ayrim hollarda sport darslarida o'zlarini tuta olmaydilar, bunday qilish ularga foyda o'rniga ziyon keltiradi. O'smirlar va yoshlarning bu psixologik xususiyati dars jarayonida ular ustidan tibbiy-pedagogik nazoratni jiddiy olib borishga majbur etadi. O'qituvchi o'sib borayotgan organizmning imkoniyatlarini higobga olib yuqorida ko'rsatilgan xususiyatlarini dars davomida bog'lab olib borishi hamda beriladigan yuklanishni boshqarib turishi kerak.²⁴

²⁴ Abdullayev A datsent, Abduraxmonov X o'qituvchi FarDU. Maktab o'quvchilari turmush tarzida xarakat aktivligi faolligini meyorlari. // "Jismoniy barkomol avlod tarbiyasi" mavzusidagi ilmiy-amaliy konferensiya materiallari to'plami, Andijon 2015 yil 11-13 b.

Sport kurashiga qatnashayotgan o'smir va yoshlarning diqqatini kurashga tushish davomida siqib kelayotgan qo'pol kuchga emas, balki texnika va taktikani mukammal o'rganishga qaratishi lozim.

Bu xususiyatlar o'smirlarni to'g'ri va bevosita o'z atrofida qilarga hech qanday maqtanchoqliksiz munosabatda bo'lishga olib keladi. SHuning uchun o'smirlar va yoshlar bilan ishlagan o'qituvchilar ularning har bir harakatini diqqat bilan tekshirib, dars davomida ularga to'g'ri munosabatda bo'lishi, yutuq-kamchiliklarini haqqoniy baholashlari kerak.

O'qituvchi o'quvchining sport kurashiga juda ham qiziqib ketmasliklariga qarab turishi, bu qiziqish maktabdagi o'zlashtirishga ta'sir ko'rsatishini e'tiborga olishi lozim. O'qituvchi o'quvchining bunday qiziqishini unumli foydalanib, uning maktabdagi darslarini o'zlashtirishga yordam berishi mumkin.

O'smirlarga ularning o'rtoqlari ham ta'sir ko'rsatadilar. SHuning uchun o'qituvchi ularni tarbiyalashda kollektivning ta'siridan foydalanishi kerak. O'smirlarda mushak tolalarining o'sishi va ko'payishida faqatgina mushak kuchini oshirib qolmay, balki harakat uyg'unligi yaxshilanadi, chaqqonligi, tezligi ortadi. qisman yurak-tomir tizmasi hamda ichki organlar funksiyasi mukammallashadi, shuning uchun yoshlarda chidamlilik va kuchga beriladigan mashqlarni bajarish qobiliyati ortib boradi.

Yoshlarda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish psixologik xususiyatlarini mustahkamlab boradi. Ular sport kurashning texnika va taktikasi bilan qiziqib qolmay, balki shu harakatlarni tahlil qiladilar va yangi texnika va taktika topishga harakat qiladilar. Yoshlarning hayot davomida to'plagan tajribalari o'z xatolariga va o'rtoqlariga boshqacha ko'z bilan qarashga majbur etadi, jamoa orasida javobgarlikni his qila boshlaylilar va o'z maqsadlariga erishishga qattiq turib harakat qiladilar.

O'smir va yoshlarga milliy kurashning texnika va taktikasini o'rganishda har tomonlama tarbiyaviy ishlar bilan bog'lab olib borish kerak. O'rgatish va tarbiyaviy ishlarni olib borishda trenerning o'zini to'g'ri tuta bilishi katta

ahamiyatga ega. U faqat sport kurashi bo'yicha yaxshi trener bo'lib qolmay, yaxshi tarbiyachi ham bo'lishi kerak. Trener kundalik amalda juda tirishqoq bo'lsa, o'qituvchilar unga o'xshashga harakat qiladilar. Trener tomonidan yosh sportchilar orasidan baquvvat, kuchli jamoa tashkil qilishda ular bilan tarbiyaviy ish olib borish juda katta ahamiyatga ega. Jamoada yosh kurashchilar bir-biri bilan muomolada bo'ladi, buning tarbiyaviy ishga yordami katta, jamoa bo'lib shobaning umumiy masalalarini hal qilish yoki ayrim vakillarni muhokama qilish, kundalik o'quv-mashg'ulot davomida trener yoshlar va o'smirlarga shaxsiy jamoa orqali ta'sir ko'rsatuvchi metodik usullarni qo'llashi lozim.

Yosh sportchilar bilan o'tkaziladigan tarbiyaviy ishlarning foydali va maqsadga muvofiq bo'lishi uchun trener bolalarni ota-onalari bilan, maktab o'qituvchilari bilan, jamiyatni boshqaruvchi tashkilotlari bilan uzluksiz aloqada bo'lishi kerak. Tarbiyaviy majmuaning yosh kurashchilarga ta'sir ko'rsatishini belgilash uchun trener, albatta, ularning yoshini va shaxsiy fazilatlarini xisobga olishi zarur.

Yosh sportchilar bilan kundalik tarbiyaviy ishlarni faqat o'quv mashg'ulotlari va musobaqalar davomidagina emas, balki boshqa vaqtda ham olib borishi kerak. Trener yoshlar va o'smirlar o'rtasida tarbiyaviy ishlarni ishontirish metodi, jamoa orqali tarbiyalashni rag'batlantirish va jazolash orqali hamda shaxsiy namuna bilan olib boradi.

Trener kundalik pedagogik faoliyati davomida, tarbiyalanuvchilarni o'z vataniga sodiqlik ruhida, xalqini sevuvchi, jamoa mulki va mehnatga vijdonan qaraydigan, o'rtoqlari va jamoani hurmat qiladigan qilib tarbiyalashga harakat qilishi lozim.

O'smir va yoshlarni mehnatga qiziqtirish va yalqovlikni qoralash yo'li bilan, ijtimoiy ishlab chiqarishda hamda o'qishda vijdonan halol va sport texnikasini egallashda doimo oldinga intiluvchi qilib tarbiyalash trener vazifasidir. Trener yoshlar sportga birinchi qadam qo'yishi bilan ularga talab qo'yishi, yosh sportchi sport kurashi bilan shug'ullanishi uchun maktabda hamma fanlarni o'zlashtirishi shart ekanligini uqtirishi lozim. Agar bir necha fandan o'zlashtira olmasa yoki

ishlab chiqarishda o'z vazifasini qoniqarsiz bajarsa, vaqtinchalik sport mashg'ulotidan chetlashtirilishini ruyirost aytishi kerak. U yosh sportchi kamchiliklarini tugatmaguncha talablari bajarilishini doimo nazorat qilib borishi va ularni intizomga va o'z vazifalariga halol qarashga chaqirishi lozim. Trener doim yosh sportchilarni o'quv-mashg'ulotlarida intizomli bo'lishga da'vat etishi lozim. Buning uchun har bir o'quv mashg'ulotini qiziqarli o'tkazmoq kerak.

O'quv darsi davomida trener o'quvchilarni matonatli qilib tarbiyalash uchun uzluksiz va asta-sekin yuklanishni oshirib borishi va sportchini mehnatga ko'niktirishi kerak. Sportchilarda qo'rqmaslik va jasurlikni tarbiyalashda, usullarni o'rganish va ayniqsa kurashga tushishda ularga sherik tanlash juda katta rol o'ynaydi. Juft sherik tanlaganda og'irligida katta farq bo'lmasligi, jismoniy, texnik-taktik jihatdan baland-past bo'lmasligi kerak. Juft bo'lib bajariladigan mashqlarida sherigi og'ir va jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligi yuqori bo'lsa, o'z kuchiga ishonmaslik paydo bo'ladi. Yosh kurashchilarga qiyin mashq va usullarni ta'qiqlash kerak, chunki maxsus tayyorgarliksiz bajarilgan mashq va usullar sinish yoki chiqishga sabab bo'ladi. Bu o'quvchida ma'lum vaqtgacha qo'rqish, o'z kuchiga ishonmaslikka olib keladi. Sport kurashida o'z kuchiga ishonishlik katta ahamiyatga ega, o'ziga ishonmagan kurashchi yuqori yutuqlarga erisha olmaydi.

Yosh kurashchilar ko'pincha kuchsiz tayyorgarligi uchun mag'lubiyatga uchraydilar, bu yutqazishdan ko'pincha o'ziga ishonmaslik paydo bo'ladi. Bunday kamchiliklarga yo'l qo'ymaslik uchun trener o'quvchilarni musobaqaga qo'yishdan oldin ularni uzoq vaqt puxta umumiy jismoniy tayyorgarlik va texnik tomondan tayyorlashi kerak.

Bunday tayyorgarlik natijasida kurashchilarda o'z kuchiga ishonch hosil bo'ladi. To'g'ri, dastlabki tayyorgarlikdan so'ng ham mag'lubiyatga uchrash hollari ham bo'ladi. SHuning uchun, trener o'z o'quvchilariga mag'lubiyatdan xulosa chiqarishni ham o'rgatishi kerak. Trener kurashchilari yutqazgan paytda o'z kamchiliklarini bilib umidsizlikka tushmasliklari uchun mag'lubiyatga olib kelgan

usul va xatolarni birgalikda ko'rib chiqib, bu kamchiliklarni yo'qotishga yo'l-yo'riq ko'rsatishi zarur.

Trener o'z o'quvchilarini rostgo'y bo'lishga o'rgatishi lozim. Hap bir o'quvchi kamchiliklarini tan olishi, so'zlari aniq va ahamiyatga mos kelishi kerak. SHunday qilish kerakki, o'quvchilar aytilgan so'z va va'dalaridan qaytmasinlar. Trener ikki yuzlanachilik va yolg'onchilik nuqsonlarini kurtakligidanoq yo'qotishi kerak. Trener o'zining rostgo'yligi bilan o'z o'quvchilarida haqqoniylikni tarbiyalaydi. eng avvalo u o'z o'quvchilarini sport kurashi darslarida topshirilgan vazifa va ko'rsatmalarni vijdonan bajarishga o'rgatishi kerak. Yosh kurashchilarni hakamlikka o'rgatishda vijdoniylik, halollik, oddiylik va betaraflikka e'tibor berishi kerak. Trener yosh sportchilardan kamtarinlikni talab qilishi, manmanlik va gerdayishga yo'l qo'ymasligi lozim. Har bir sportchi do'stlik va birodarlikka yuqori baholashi, jamoa manfaatlarini o'z manfaatidan yuqori qo'yishi lozimligini ta'kidlashi zarur.

O'z o'quvchilarini madaniy-axloqiy malakalarini tarbiyalashga katta ahamiyat berish shart. Yosh kurashchilar avvalo o'z o'rtog'ini va darsdagi raqibini mashg'ulot va musobaqada doimo hurmat qilishi, uyda, maktabda, jamoat joylarida madaniy va xushmuomalali bo'lishi kerak. Trener har bir tartib buzuvchi o'quvchiga darhol ahamiyat berishi, qilmishiga yarasha jazolashi kerak.

Sport kurashi bo'yicha yoshlar va o'smirlarni mashg'ulotlari didaktika prinsiplariga asoslangan holda olib borilishi kerak. Sport turining texnika va taktikasini egallash davrini pedagogik jarayon deb qarash lozim.

Sport amaliyoti faqat o'quv yoki mashg'ulot asosida bo'lishi mumkin emas.

Yoshlar va o'smirlar bilan o'tkaziladigan ko'pchilik amaliy mashg'ulotlar sport kurashi bo'yicha o'quv-mashg'ulot yo'nalishida tayyorgarlik davriga qarab o'rgatish elementi yoki mashq elementi ustun bo'ladi. Misol uchun tayyorgarlik davrida uning yarmi o'quv-amaliy mashg'ulotlari xarakterida bo'lsa, musobaqaga tayyorgarlik davrida mashg'ulotni sport turining texnik-taktikasiga qaratilib, o'quv xarakteridan ustun qo'yiladi. O'quv va mashg'ulot yagona pedagogik jarayonning

tarkibiy qismidir. Yoshlar, o'smirlar va kattalar sport kurashi texnika va taktikasining o'quv jarayonidagi prinsiplari bir xil.

Sport kurashini o'rgatish quyidagicha:

1. Usullarni o'rganish umumiy dastlabki tanishishdan boshlanadi. Usul mukammal o'rgatiladi.

2. O'rganilgan usulni mustahkamlashtiriladi.

Usul bilan umumiy tanishish va o'rgatish so'z (ko'rsatma berish) metodi bilan amalga oshiriladi. Trener usulning nomini aytgandan so'ng uni jismonan yaxshi tayyorlangan o'quvchida ko'rsatadi. O'rgatilgan usul trener tomonidan bir necha marta qaytarib ko'rsatiladi. U usulni sekin bajarilgan holda ko'rsatadi, usulni to'la yoki bo'laklarga bo'lib namoyish etadi.

Trener va uning sherigi shunday holatni topishlari kerakki, usul bajarilayotganda o'quvchilarga usul aniq va ravshan hamda hamma qismlari ko'rinadigan bo'lsin. O'rgatilayotgan usulni namunali ko'rsatish, usulni muvaffaqiyatli egallash garovidir. Namunali ko'rsatilgan usulni qayta ko'rsatilganda so'z bilan tutuntirib borish kerak. Tushuntirish qisqa, aniq bo'lib, usulning tubi, asosiy qismi va texnika detallarini ochib berish kerak. Usulni tushuntirish paytida bu usulni qaysi vaqtda bajarish maqsadga muvofiqligi va usulni bajarishni qanday tayyorlash haqida taktik tushuncha berish kerak. Yoshlar va o'smirlarni juda tez o'rganish qobiliyatiga qarab trener, namunali ko'rsatishdan foydalanishi lozim.²⁵

Trenerning pedagogik vazifasi o'quvchiga baho berish va usullarni ko'rsatish, tushuntirish davrida o'rganiladigan usulni umumiy tanishtirishda to'la qimmatli xarakteristika berishdir.

Yosh kurashchi tomonidan mukammal o'rganilayotgan sport, amaliyoti ikki metod bilan amalga oshiriladi:

1. Bo'lib-bo'lib bajariladigan, konstruktiv mashq metodi (qismlarni izchil yaxlit qilish bilan bo'lib-bo'lib bajariladigan mashq metodi).

²⁵ Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2001 й.

2.Yaxlit mashq metodi (detallarni tanlab hisoblash bilan bajariladigan yaxlit mashq metodi).

Bu metod oddiy usullarni o'rganish jarayonida qo'llaniladi.

Bu metodning mohiyati shundan iboratki, yosh kurashchi tomonidan o'rganilayotgan usul qismlarga va elementlarga bo'linmaydi, usul bilan umumiy tanishtirilgandan so'ng butunligicha bajariladi. Yaxlitligicha o'rganish metodida usul ko'rsatilgandan so'ng qayta-qayta bajarish yo'li bilan avval asosiy, so'ng ikkinchi darajali xatolari tuzatilib boriladi.

Bo'lib-bo'lib o'rganish metodida usullarni qismlari va elementlari o'rganiladi, keyin izchil yaxlit holda o'rganiladi. Bu metod sport kurashida murakkab harakatlardan tuzilgan usullarni o'rganishda qo'llaniladi.

Usullarni butunligicha o'rganishda trener qatnashuvchilarni juft bo'lishda ularning og'irligini, kuchini va bo'yini hisobga olishi kerak, so'ng kim usulni bajarishini va kim jufti bo'lishini aniqlaydi. Usul bajarilganda sherigi qarshilik ko'rsatishi, o'zini juda ham bo'sh tutishi kerak emas, aks holda jarohatlanishga olib kelishi mumkin. Usulni juft bo'lib o'rganilayotganda ularning xatolarini so'z orqali kuzatadi, so'ng ularning mashg'ulotini kuzatib hammaga xatoning asosiy sababini va bu xatoni yo'q qilish yo'llarini ko'rsatadi. Yosh kurashchilarni o'rganish darajasini tekshirish maqsadida ular tomonidan yo'l qo'yilgan xatolarni yo'qotish uchun trener ularni alohida sheriklari bilan gilamga chiqaradi, har bir o'quvchining usulni bajarishini ko'radi. Kerakli ko'rsatmalar beradi, tushuntiradi va xatolarni yo'qotish yo'llarini ko'rsatadi. Mashg'ulotda trener, o'rganishda qo'yilayotgan xato hammaga taalluqli bo'lsa yoki ko'pchilik xato bilan bajarayotgan bo'lsa, guruhning hammasini to'xtatib, usulni texnik jixatdan to'g'ri bajarilishini tushuntiradi va ko'nikma egallaguncha o'rgatishni to'xtatmaydi.

SHu bilan usulni mukammal o'rganish tugaydi, keyingi bosqich mustahkamlash va takomillashtirish bo'ladi.

Usulni takomillashtirish uchun doimiy ravishda va ko'p marta qaytarish metodidan foydalaniladi. Usulni takomillashtirishda mashg'ulotda ishlatiladigan

qoplardan va qo'g'irchoq polvonlardan qarshilik qilmayotgan juft bilan yarim qarshilik ko'rsatayotgan juft bilan va nihoyat juft olishish bilan amalga oshiriladi.

O'rganilayotgan usulni mustahkamlash va takomillashtirishda asosiy vosita juft bo'lib olishish hisoblandi. Yosh kurashchi u yoki bu usulni qarshiliksiz, yarim qarshilik ko'rsatayotgan juftda sport kurashi texnikasini qancha yaxshi bajarmasa, uni olishish paytida bajara olmas, bu usul o'lik usul hisoblanadi. Usulni bajarish tajribasi faqat uzluksiz olishuv orqaligini orttiriladi.

Juft olishish o'quv-mashg'ulotini boshlash davridan boshlab kiritiladi, ya'ni sport kurashini birinchi usullarini o'rgangandan boshlab juft olishishni qo'llash mumkin. Bu o'quvchilarda qiziqish uyg'otadi va usulni tez mustahkamlashda va takomillashtirishda katta ahamiyatga ega. Yoshlar va o'smirlar organizmining tez charchash va toliqishini xisobga olib, olishishda beriladigan vaqt kam bo'lib, asta-sekin berilishi kerak.

Yosh kurashchilarning mashg'uloti oldiga quyidagi vazifalar qo'yiladi:

- 1.O'rganilgan texnik va taktik harakatlarni takomillashtirish.
- 2.Yoshlar va o'smirlarning umumiy va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish.
- 3.Ma'naviy-irodaviy fazilatlaridan qo'rqqmaslik, dadillik va jasurlikni takomillashtirish. Sport kurashida mashg'ulot asosini har xil yondashtiruvchi va maxsus musobaqa mashqlarini doimiy ravishda qaytarish, hamda texnik va taktik harakatlarni mustaqil o'quv-mashg'ulotlari bilan erkin olishishlar tashkil qiladi. Bu yoki u metodlardan foydalanganda ish vaqti mashqlarining shiddati, qaytarilish soni va yuklanish miqdori o'zgaradi.

Trener mashg'ulot davomida har xilbir tekis bajariluvchi, o'zgaruvchan, takrorlanuvchi, yuklanishni o'stiruvchi oraliq mashq metodlaridan foydalaniladi.

Katta yoshdagi o'smirlar uchun respublikamizda har yili musobaqalar o'tkaziladi. Kichik va katta yoshdagi o'smirlar uchun doimiy ravishda shahar va ko'ngilli sport jamiyatlari shaxsiy komanda birinchiliklari o'tkaziladi. Sport kurashi bilan yangi shug'ullanishni boshlagan yoshlar va o'smirlar uchun "ochiq gilam" musobaqasi o'tkaziladi, bunda 2-3 jamiyat

kurashchilari ishtirok etadi. Bu musobaqalarga maxsus tayyorgarlik ko'rilmaydi, "Ochiq gilam" musobaqalarini bir oyda bir marta o'tkazgan ma'qul. Lekin musobaqani tez-tez o'tkazib bo'lmaydi, chunki yosh kurashchilar texnika va taktikani o'rganishgina emas, balki ko'proq g'alaba qozonishga kirishib ketadilar. Kichik va katta yoshdagi yoshlar va kattalar o'rtasidagi musobaqalarni alohida o'tkazish lozim. Bu esa yoshlarga o'z tayyorgarliklarini kattalarning jismoniy, taktik texnik va axloqiy-irodaviy tayyorgarligiga solishtirishga sharoit yaratdi.

Har bir "ochiq gilam" musobaqasining qatnashchilari ikki martadan olishishi maqsadga muvofiqdir. Yosh kurashchilarni musobaqa qoidalariga qat'iy rioya qilishini nazorat ostiga olish shart. Musobaqani tashkil etuvchilar yuqori malakali xakamlarni tanlashlari lozim. Musobaqa faqat sport-texnik jihatdan emas, balki musobaqani odilona, talabchan, yuqori intizomda o'tkazishlari lozim. Har xil noto'g'ri va man etilgan usullarni bajarilishini o'z vaqtida to'xtatib, bunday kurashchini qattiq jazolashi zarur.

Musobaqada hakamning noto'g'ri va boshqa komandaga yon berishi ta'qiqlanadi. Sport musobaqasidagi yon bosishlik va noto'g'ri hakamlilik yosh kurashchilarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Hakam tomonidan qilinadigan hamma ogoxlantirishlarni faqatgina kurashchilar emas, balki zalda o'tirgan sportchilar ham eshitadi. SHuning uchun hakam betaraf, aniq va odilona ish olib borishi shart. Jismoniy va texnik jihatdan yaxshi tayyorlangan katta yoshdagi o'smirlar kattalar musobaqalarida qatnashishlari mumkin, trener bu berilgan imkoniyatdan juda ehtiyotlik bilan foydalanishi kerak, chunki ularni musobaqada qatnashishi katta fiziologik va psixologik zo'riqish bilan bog'liq. Trenerning vazifasi yosh kurashchilarni kattalar musobaqasiga asta-sekin olib kirish, bu bilan u sportchilarni sport bilan ko'p yil davomida shug'ullanishini ta'minlashdir.

Bob bo'yicha xulosa

Yuqoridagi barcha adabiyotlar tahlili asosan yosh erkin kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklida o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish tizimini rejalashtirish hamda takomillashtirish bo'yicha ta'kidlanmagan bo'lsa ham, bu fikrlardan oqilona foydalanish maqsadga muvofiqdir. Hozirgi zamon erkin kurashchilarda ham musobaqa va mashg'ulot yuklamalarini hajmi va shiddati sezilarli darajada oshganligi bilan tavsiflanadi. SHunga ko'ra o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish ko'proq yuqori natijalarga erishgan sportchilar tayyorgarligiga e'tiborni qaratgan holda rejalashtirilsa yosh erkin kurashchilarning natijalari ham ko'tarilardi. Mazkur reja asosida ularning tayyorgarligini takomillashtirish yuqori natijalarga erishishni yaqinlashtirardi.

Yuqori sport natijalari sohasidagi mutaxassislar, mashg'ulot yuklamalarin muhim musobaqalarga tayyorgarlik ko'rilayotganida tejamkor va oqilona tayyorgarlik jarayonining samaradorligini oshishi uchun katta ahamiyatga ega ekanligiga e'tibor bermoqdalar.

Yilning eng muhim musobaqalariga yosh erkin kurashchilarni tayyorlashda tayyorgarlik davri, musobaqa davri va o'tish davridagi mashg'ulot yuklamalarini tejamkor nisbati katta ahamiyat kasb etadi. Maxsus va ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlili shuni ko'rsatmoqdaki, yosh erkin kurashchilarni tayyorgarlik davrlariga bag'ishlangan ishlarda oxirgi yillarda musobaqa qoidalaridagi hamda hozirgi zamon sport kurashini rivojlanish tendentsiyasidagi o'zgarishlar inobatga olinmagan. Eng muhim musobaqalarga yosh erkin kurashchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik darajasini oshirishni asosiy zahirasidan biri – tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlarini rejalashtirish asosida to'g'ri rejalashtirishdir.

Hozirgi vaqtda, muhim musobaqalarga yosh erkin kurashchilarning tayyorgarligida o'quv mashg'ulot yuklamalarining hajmi, yo'naltirilganligi va koordinatsion murakkabligining ratsional nisbatini ishlab chiqish ham tajriba orqali asoslab berish ko'zda tutilganligi tadqiqotning dolzarbligini ko'rsatadi.

II-BOB. TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBLARI VA UNI TASHKIL QILISH TARTIBI.

2.1.Tadqiqot vazifalari.

1. Tadqiqotga jalb qilingan yosh erkin kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklida o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish tizimini o'rganish.

2. Yillik siklning tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari uchun o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish tizimining samarali dasturini tuzish, hamda uni tadqiqotda sinab ko'arish.

Yosh erkin kurashchilarning MF xususiyatlari va tayyorgarlikning o'quv-mashg'ulot jarayonida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish hamda nazorat qilish qonuniyatlarini aniqlash.

3. Yuklama o'lchamlarini tasniflash va tizimlashtirish asosida Yosh erkin kurashchilarning mashg'ulot jarayonidagi yuklamalarini rejalashtirish nazorat qilish usuliyatini ishlab chiqish va asoslab berish.

4. Tanlangan (ustuvor) yo'nalishdagi yuklamalarni rejalashtirish va nazorat qilish usuliyatini ishlab chiqish hamda maxsus tayyorgarlikning turli bosqichlari jarayonida ularning samaradorligi va optimal davomiyligini asoslab berish.

4. Yosh erkin kurashchilarning yillik tayyorgarlik tsiklidagi mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat qilish usuliyatini tajribada asoslash. Oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagi uslublar qo'llanildi:

- ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish.

- Yosh erkin kurashchilarni tayyorlash rejalari va dasturlari tahlil qilish hamda O'zbekiston Respublikasi terma jamoalarini Olimpiya o'yinlari, Osiyo va jahon chempionatlariga tayyorlash bo'yicha amaliy tajriba umumlashtirish.

- trenirovka va musobaqa faoliyati (MF) jarayonidagi pedagogik kuzatuvlar.

- pedagogik nazorat testlari (sinovlari) tizimi.

- pulsometriya, dinamometriya, xronometriya, veloergometriya, elektrokardiografiya.

- pedagogik tajribalar.

- matematika – statistika uslublari.

Pedagogik tajribalar natijalariningsamaradorligi quyidagi mezonlar bo'yicha baholanadi:

- sportchilar jismoniy tayyorgarligida o'zgarishlar o'lchami:
- MF ko'rsatkichlardagi o'zgarishlar o'lchami.
- sportdagi natijalar.

Olingan natijalar asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish va ularni yosh erkin kurashchilarning o'quv-trenirovka jarayoniga tadbiq qilish.

2.2. Kurashchilarni tayyorlash rejalari va dasturlarini tahlil qilish.

Kurashchilarni tayyorlash rejalari va dasturlarini tahlil qilish hamda ilg'or amaliy tajribani umumlashtirish yuklamalari rejalashtirish va ularni nazorat qilish xususiyatlarini o'rganish maqsadida Respublika oliy sport mahorati maktabi (ROS MM), ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktabi (IBO'OO'M) va olimpiya zahiralar kollejlari dasturlari, individual rejalari hamda kurashchilar trenirovka mashg'ulotlarining reja-konspektlari tahlil qilindi. Tahlil davomida mashg'ulotlar va Yosh erkinkurashchi sportyailar bilan suhbatlar o'tkazildi. Bunda yillik tayyorgarlik tsiklining turli mashg'ulot tuzilmalarida yuklamalarni rejalashtirish xususiyatlari aniqlandi.

2.3. Pedagogik kuzatuvlar.

Pedagogik kuzatuvlar Yosh erkinkurashchilarning mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan MF xususiyatlar, mashg'ulot yuklamalari turlari va parametrlari, yuklamalari pedagogik nazorat qilishni aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Pedagogik kuzatuvlar davomida Yosh erkinkurashchilar tomonidan bajarilgan TTH tuzilmasi hisobga olib borildi, texnik harakatlarning kombinatsiyalari birikmalari aniqlandi, ularning koordinatsion murakkablik darajasi tahlil qilindi.

Kuzatishlar davomida har bir mashg'ulot vazifasi (seansi) dan so'ng yurak qisqarish tezligi (YuQT) hisobga olib borildi.

Trenirovka mashg'ulotlaridan oldin va keyin sportchilar organizmining tiklanish dinamikasi baholovchi sinov o'tkazildi. (Letunov sinov) MF davomida sportchilarning texnik harakati faolligi, hajmi, har tomonlamaligi, samaradorligi ko'rsatkichlari baholanadi.

Yuklamalarni hisobga olish uchun mashg'ulotlarning unifikatsiyalashgan kirish shakli ishlab chiqildi. U kurashda yuklamalarni kompyuter yordamida rejalashtirish va nazorat qilishni tashkil etish uchun avtomatlashtirilgan axborotlar bankini yaratishga imkon beradi.

2.4.Tadqiqotni amalga oshirish uslublari.

1. Mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarda berilgan ma'lumotlarni taxlil qilish asosida masalaning holatini yoritish.

2. Yosh erkin kurashchilarining tayrgarlik darajasini aniqlash maqsadida nazorat sinovlaridan foydalanish:

- 1) O'z vazniga teng sherikni 20 soniya davomida yelkadan oshirib tashlash (soni).
- 2) O'z vazniga teng sherikni 40 soniya davomida yelkadan oshirib tashlash (soni).
- 3) O'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida qo'llarni bo'yinga o'rab ikkinchi qo'lda bir oyog'ini ushlab (milnitsa) usuliga tashlash (soni)
- 4) O'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida "bo'yindadan ushlab yonbosh usuliga tashlashni bajarish– ichkaridan ilib yiqitish" kombinatsiyasini bajarish(soni).
- 5) O'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida "qo'llarni o'rab chalg'itib beldan oshirib tashlash " kombinatsiyasini bajarish bo'yicha (soni).
- 6) O'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida "beldan ushlab yonbosh usuliga tashlash (soni).

3.Tadqiqot davomida olingan natijalar matematik-statistika uslubida xisoblab chiqildi va taxlil etildi. Bunda quyidagi statistik ko'rsatkichlar e'tiborga olindi: n- tekshiruvda qatnashganlar soni $\bar{x}$ -o'rtacha statistik ko'rsatkich, δ^2 - kvadrat og'ishma.

2.5.Tadqiqotni tashkil qilish tartibi.

Tadqiqot ishtirokchilari - 14-16 yoshdagi kurashchilar ikki guruhga bo'lindi. 1-guruh kuzatuv guruhi 10 kishi, ushbu guruh tarkibiga kiruvchilar 2016 yilning yanvar va 2017 yilning yanvar oralig'ida yuqorida qayd etilgan nazorat sinov mashqlari yordamida nazoratdan (tekshiruvdan) o'tkazildi, hamda kuzatuvning birinchi kunidan boshlab an'anaviy tarzda (NOZK dasturiga binoan) o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ishtirok etishni davom ettirishdi. 2-guruh pedagogik tadqiqot guruhi (10kishi) - bu guruh ham 1-guruh kabi parallel ravishda nazoratdan o'tkazildi. Lekin, tadqiqot guruhi bir moboynda (2016 yil yanvardan 2017 yil yanvar oylarida) ishlab chiqarilgan yillik tsiklning tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari uchun o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish dasturi qo'llanildi.

Tayyorgarlik davridagi (yosh erkin kurashchilarning maxsus mashqlari bilan birgalikda) vazifalar:

1. Joydan turib yuqoriga vertikal yo'nalishda 5 marta sakrab ikki oyoq bilan debsinib, har sakraganda havoda navbatma-navbat o'ng va chap tomonlarga 360° aylanib, yerga qo'nish.

2. Qo'llarga tayanib gorizontal holatda qo'llarni maksimal tezlikda sakrab bukish-yozish (3 marta 30 soniyadan, oraliq tanaffus 30 soniya).

3. Maksimal tezlikda 10 marta oldinga 10 marta orqaga akrobatik mashq bajarish.

4. Gilamga boshni tirab o'z o'qi atrofida aylanib maksimal tezlikda yugurish.

5. O'ng va chap tomonlarga texnik usullarning imitatsion harakatlarini bajarish.

6. Harakatli o'yinlar (raqibning oyog'i uchini bosish, raqib oyog'ining tizzasiga qo'lni tekkizish, qo'roz jangi va boshqalar).

Musobaqa davridagi vazifalar:

1. Texnik usullarni sherikning 25%li qarshiligi bilan bajarish (ayni holatda sherik tahminan $\frac{1}{4}$ darajada qarshilik ko'rsatishi to'g'ri tushuntirilishi shart).

2. Texnik usullarni sherikning 50%li qarshiligi bilan bajarish (ayni holatda sherik tahminan $\frac{1}{2}$ darajada qarshilik ko'rsatishi to'g'ri tushuntirilishi shart).

3. Texnik usullarni sherikning 75%li qarshiligi bilan bajarish (ayni holatda sherik tahminan $\frac{3}{4}$ darajada qarshilik ko'rsatishi to'g'ri tushuntirilishi shart).

4. Texnik usullarni sherikning 100%li qarshiligi bilan bajarish (ayni holatda sherik tahminan to'liq darajada qarshilik ko'rsatishi to'g'ri tushuntirilishi shart).

5. O'z vazniga teng sherikni 20 soniya davomida tezkor texnik usullarni bajarish.

6. O'z vazniga teng sherikni 40 soniya davomida tezkor texnik usullarni bajarish.

7. O'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida tezkor texnik usullarni bajarish.

8. Maksimal tezlikda o'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida kombinatsiyalarni bajarish.

9. Harakatli va sport o'yinlarini qo'llash.

10. MJT va UJT

11. Musobaqa mashqlari.

O'tish davridagi vazifalar:

1. Faol dam olish.

2. Harakatli va sport o'yinlarini qo'llash.

3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.

4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.

Har bir harakat vositasini bajarib bo'lgandan so'ng 90 soniya davomida mushaklarni bo'shashtiruvchi-taranglashtiruvchi, nafas olish funksiyasini tiklovchi (chuqur nafas olish va chuqur-keskin nafas chiqarish) mashqlar bajarildi.

Tadqiqotni ilk bor o'tkazishda (yanvar 2016 yil) nazorat va tadqiqot guruhlar tarkibidagi shug'ullanuvchilar tayyorgarligi bir hildagi bo'lganliklari sababli barcha tekshiriluvchilarda qayd etilgan natijalar umumiy ravishda (n-20) statistik

xisoblandi, so'ngra ikki gurux natijalari aloxida matematik-statistika asosida xisoblab chiqildi. Pedagogik tadqiqot tugaganidan so'ng ushbu ikki guruh tarkibidagi kurashchilar natijalari yana qayta alohida matematik-statistika uslubida taxlil qilindi.

Yuqoridagi yillik tsikl vazifalari №1 jadvaldagi reja asosida 2016 yilning yanvar 2017 yil yanvar oylarida amalga oshirildi.

Yosh erkin kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklida o'quv trnirovka mashg'ulotlarini tashkil qilish rejasi

№1 jadval

№	Vazifalar	Yillik tsikl											
		Musobaqa davri					O'tish davri			Tayyorgarlik davri			
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Joydan turib yuqoriga vertikal yo'nalishda 5 marta sakrab ikki oyoq bilan debsinib, har sakraganda havoda navbatma-navbat o'ng va chap tomonlarga 90° aylanib, yerga qo'nish.	+	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+	+
2.	Qo'llarga tayanib gorizontal holatda qo'llarni maksimal tezlikda sakrab bukish-yozish (3 marta 30 sekunddan, oraliq tanaffus 30 soniya).	+	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+	+
3.	Maksimal tezlikda 10 marta oldinga 10 marta orqaga akrobatik mashq bajarish.	+	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+	+
4.	Gilamga boshni tirab o'z o'qi atrofida aylanib maksimal tezlikda yugurish.	+	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+	+
5.	O'ng va chap tomonlarga texnik usullarning imitatsion harakatlarini bajarish.	+	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+	+
6.	Harakatli o'yinlar (raqibning oyog'i uchini bosish, raqib oyog'ining tizzasiga qo'lni tekkizish, qo'roz jangi va boshqalar).	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	+	+
7.	Texnik usullarni sherikning 25%li qarshiligi bilan bajarish (ayni holatda sherik tahminan $\frac{1}{4}$ darajada qarshilik ko'rsatishi to'g'ri tushuntirilishi shart).	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	+	+
8.	Texnik usullarni sherikning sherikning 50%li qarshiligi bilan bajarish (ayni holatda sherik tahminan $\frac{1}{2}$ darajada qarshilik ko'rsatishi to'g'ri tushuntirilishi shart).	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	+	+
9.	Texnik usullarni sherikning sherikning 75%li qarshiligi bilan bajarish (ayni holatda sherik	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	+	+

	tahminan $\frac{3}{4}$ darajada qarshilik ko'rsatishi to'g'ri tushuntirilishi shart).												
10.	Texnik usullarni sherikning sherikning 100%li qarshiligi bilan bajarish (ayni holatda sherik tahminan to'liq darajada qarshilik ko'rsatishi to'g'ri tushuntirilishi shart).	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	+	+
11.	O'z vazniga teng sherikni 20 soniya davomida tezkor texnik usullarni bajarish.	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-
12.	O'z vazniga teng sherikni 40 soniya davomida tezkor texnik usullarni bajarish.	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-
13.	O'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida tezkor texnik usullarni bajarish.	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-
14.	Maksimal tezlikda o'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida kombinatsiyalarni bajarish.	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-
15.	Harakatli va sport o'yinlarini qo'llash.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16.	Musobaqa mashqlari.	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-
17.	Faol dam olish.						+	+	+	-	-	-	-
18.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Yosh erkin kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklida o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilishning kengaytirilgan rejasi №2 Jadval												
		Musobaqa davri					O'tish davri			Tayyorgarlik davri			
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Ujt1	1.Ertalabki badan tarbiya paytida yugurish.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	2. Razminka paytida yugurish.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	3.1000 m ga yugurish	-	-	-	-	-	-	--	+	+	+	+	+
	4.3000 m ga yugurish	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+

	5.5000 m ga yugurish	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
	6. Kross	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
	7.URM, shu jumladan og'irliklar	-	-	-	-	-	+	-	-	+	+	+	+
	8.Sport o'yinlari bilan	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	-
	9.Suzish, eshkak eshish	-	-	-	-	-	+	+	+	-	-	-	-
	10.Sayr qilish.	-	-	-	-	-	+	+	+	-	-	-	-
	11.Mutlaq kuchni rivojlantiruvchi kuch mashqlari	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
Ujt2	1.Mutlaq portlovchan shiddatni rivojlantiruvchi ixtisoslashmagan umumiy mashqlar.	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
	2.Tezkor shiddatini rivojlantiruvchi umumiy ixtisoslashmagan mashqlar.	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
	3.Umumiy (ixtisoslashmagan) kuch chidamliligini rivojlantirish uchun mashqlar	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
	4.Yuqori darajada koordinatsion murakkablikka ega tezlik mashqlari	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ujt3	1.Egiluvchanlikka qaratilgan mashqlar	-	-	-	-	-	-	-	--	+	+	+	+
	2.Engillashtirish ishlariga qaratilgan faol dam olish vositalari												
Mjt1	1. Manekenni egilgan holda yelkadan oshirib va orqadan oshirib tashlash.	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
	2. SHeriklar bilan mashqlar: yurish va yugurish, egilishlar, ko'tarilishlar, harakatli o'yinlar va x.k.	-	-	-	--	-	+	+	+	+	+	+	+
	3. Kurashning oddiy shakllari ("CHavandozlar jangi", "Tortishmachoq", "Xo'rozlar jangi va x.k.")	-	-	-	-	-	+	+	+	-	-	-	-
Mjt	1. Manekenni egilgan holda yelkadan oshirib va orqadan oshirib tashlash.	-	-	-	-	-	+	-	-	+	+	+	+

2. Oyoqni (oyoqlarni) ushlab olishga kirishish uchun TH (raqib qarshilik ko'rsatmaydi yoki bir oz qarshilik ko'rsatadi): - TH ko'rinishidagi takroriy xujum - qo'lni (qo'llarni urib yuborish) - bo'yindan siltab tortishlar - TH (usullar)ni ishora orqali ko'rsatish “vertushka”, “sho'neshi”, “tegirmon” va x.k. - qo'ldan siltab tortib o't kazish - oyoq tomonga o'tayotgan raqibni ilgarilab o'tish	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-
3. Xuddi 3-bandga o'xshash, lekin raqib maksimal qarshilik ko'rsatadi	+	+	+	+	+	--	-	-	-	-	-	-
4. Orqadan oshirib tashlashni amalga oshirish uchun “TH” (raqib ko'rsatmaydi): - chapga siltab tortish – o'ngga tashlash - gavgani ushlab olishga urinish – orqadan oshirib tashlash - raqibni o'ngga olib o'tish – chapga tashlash. - sho'ng'ishni amalga oshirishga urinish, o'tkazish, orqadan oshirib tashlash. qarshilik -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+
5. Xuddi 4-bandga o'xshash, lekin raqib maksimal qarshilik ko'rsatadi.	+	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+	+
6. Yelkadan oshirib tashlashni amalga oshirib tashlashni amalga oshirish uchun “TH” – “tegirmon” (raqib qarshilik ko'rsatmaydi) - yelka va bo'yindan o'ziga siltab tortish; - qo'ldan siltab tortib o'tkazish; - yelkadan ushlab olib – oyoqni ushlab olishga urinish-elkadan oshirib tashlash; - yelkadan itarish – yelkadan oshirib tashlash	-	-	-	-	-	-	--	-	-	+	+	+
7. Xuddi shunday, lekin raqib maksimal qarshilik ko'rsatadi.	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+	+
8. Usullarni ishora orqali ko'rsatish;	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	+	+

	9. Oyoqlar tomonga o'tish, yelkalardan oshirib tashlash va x.k. (tez sur'atda bajariladi).	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
	10. Ko'prik holatida turib tez sur'atda ag'darishlar va yugurishlar (har bir mashq 10s. gacha bajariladi).	-	-	-	-	-	-	--	-	+	+	+	+
	11. O'yin-mashqlar: "Qo'l tekkazish", xujum bilan ushlab olishlar, siqib chiqarish, ilgari lab harakat qilish va qulay holat uchun kurashish.	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	-
Mjt	1. Emaklab chiqib ketayotgan raqibni oyoqlaridan ushlab gilamga tortib kiritish.	-	+	+	+	-	-	-	-	-	+	+	+
	2. Raqib oyolarida ushlab olib, uni pastdagi holatdan yuqoriga ko'tarish.	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
	3. Qarshilik ko'rsatayotgan raqibni partnerda o'chirish.	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+	+
	4. Ko'prik holatida turgan raqibni kuragiga yotqazish (bosib turish).	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
	5. Xavfli holatda bo'la turib "ko'prik" yordamida chiqib ketish.	-	-	-	-	--	-	--	-	+	+	+	+
	6. Gilamda yotgan raqib gavdasini "Teskari quchoqlab", uni yuqoriga ko'tarish (raqib qarshilik ko'rsatadi).	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	+	+
	7. Partnerda turgan raqibni o'chirish maqsadida ushlab olib, egilib usulni bajarish; raqib qarshilik ko'rsatadi.	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+	+
	8. Raqib yelkasi va oyog'ini ushlab olib "tegirmon" usulini bajarish; raqib qarshilik ko'rsatadi.	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+	+
	9. Raqib yuqoridan o'chirish uchun egilib usulni ishlatadi; shu holatdan chiqish.	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
	10. Qarshilik ko'rsatayotgan raqibni "nakaut" usuli bilan uchirish.	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+	+
O'ti	1. Tik turish va partnerdagi usullarni bajarish texnikasi, raqib qarshilik ko'rsatmaydi yoki bo'sh qarshilik ko'rsatmaydi yoki bo'sh qarshilik ko'rsatadi.	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+	+

	2. Erkin tashish usullarini bajarish (tashlashdan so'ng raqibni partnerda ta'qib qilish amalga oshiriladi)	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+	+
	3. Maksimal qarshilik ko'rsatayotgan raqibga takroran xujum qilish rejimida (natija bergunga) usullarni bajarish.	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+	+
	4. Raqibga takroran xujum qilish rejimida uni partnerda keyin ham ta'qib qilgan holda usullarni bajarish. Vazifali o'quv-trenirovka bellashuvlari (vaqti – 1;3;6 min) Vazifa: - ma'lum bir munitda usulni bajarish - ma'lum bir vaqtda faollik ko'rsatish - ma'lum bir vaqt ichida maksimal miqdorda ballar yig'ish. - ushlab olishda 2-3 ko'p yurishli kombinatsiyalarni amalga oshirish.	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+	+
O'tk	Qarshilik ko'rsatmayotgan raqibga nisbatan 2-3 va undan ko'p yurishli kombinatsiyalarni amalga oshirish	-	-	-	+	-	-	-	-	+	+	+	+
O'tkq	Maksimal qarshilik ko'rsatayotgan raqibga nisbatan 2-3 va undan ko'p yurishli kombinatsiyalarni amalga oshirish	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ti	O'quv va nazorat bellashuvlari	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-

Izoh: URM – umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

UJT – umumiy jismoniy tayyorgarlik

MJT – maxsus jismoniy tayyorgarlik

O'TI – o'quv – trenirovka ishi

O'TK – o'quv – trenirovka kombinatsiyalari

TI – trenirovka ishi

O'TKQ – qarshilik bilan o'quv-trenirovka kombinatsiyalari.

Kurashchilarni musobaqalarga tayyorlash uchun ikki haftalik o'quv-trenirovka yig'inini rejalashtirish.²⁶

Hafta kunlari	Birinchi hafta		Ikkinchi hafta	
	Tushlikdan oldingi trenirovka	Tushlikdan keyingi trenirovka	Tushlikdan oldingi trenirovka	Tushlikdan keyingi trenirovka
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

Izoh: Kurashchilarni musobaqalarga tayyorlash uchun ikki haftalik o'quv-trenirovka yig'inini rejalashtirish. Yuqorida (1-2-jadvallar) da keltirilgan yillik rejani ikki haftalik taqsimoti.

O'quv-trenirovka yig'inlarini bunday rejalashtirish, R.Petrov fikricha, sport formasining tez shakllanishiga yordam beradi, chidamlilik va ruhiy mustahkamlik zahirasi yaratadi, shuningdek kurashchilarni yuqori natijalarga olib keladi.

²⁶ Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2005й

Yosh erkin kurashchilarni o'quv trenirovka mashguotlarining yillik soatlar taqsimoti rejasi

№ 4 jadval

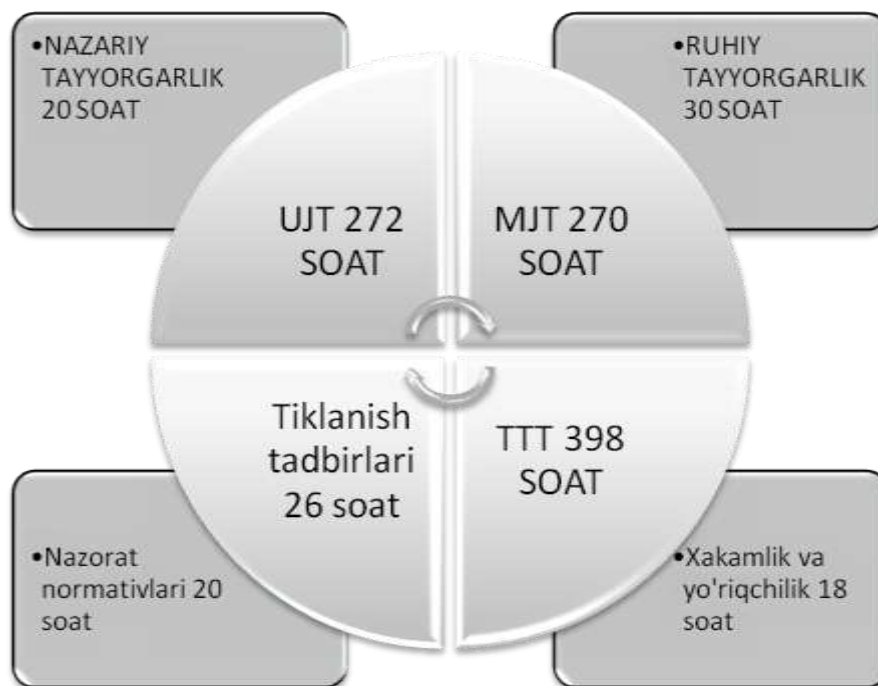
№	Ukuv mashg'ulotlari mazmuni	soatlar soni	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	fevral	Mart	Aprel	May	iyun	Iyul	avgust
	1.Nazariy ma'lumotlar													
1	O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tug'risidagi konun	3	1						1			1		
2	Erkin kurashi tarixini o'rganish	3		1			1						1	
3	1-Tibbiy yordam	3						1			1			1
4	Sportchining shaxsiy gigienasi	4	1			1			1			1		
5	Ma'naviyat soatlari	3		1			1			1				
6	O'zbek sportchilarining yutuklari	4			1			1			1			1
	Jami soatlar soni	20	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2
	2.Amaliy mashg'ulotlar													
	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	266	22	22	23	22	22	22	22	22	23	22	22	22
	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	270	22	22	23	22	22	22	22	22	25	22	22	24
	Texnik - taktik tayyorgarlik	398	33	33	33	33	34	30	34	33	33	33	33	36
	Ruxiy tayyorgarlik	30	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3
	Bajarilgan normativ	12	1	1	1	1	1		1	1	1		2	2
	Musobakalardagi ishtiroki													
	O'z-o'zini tiklash mashqlari	26	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3
	Xakamlilik	18		3	3		3		3		3		3	
	Jami soatlar soni	1020	82	86	87	83	86	78	86	83	90	82	87	90
	Umumiy soat	1040	84	88	88	84	88	80	88	84	92	84	88	92
	Mashg'ulot soni		21	22	22	21	22	20	22	21	23	21	22	23

Izoh: Yillik soatlar taqsimoti Namangan Olimpiya Zaxiralari sport kolleji nizomi, namunaviy rejada belgilangan soatlar bo'yicha taqsimlandi. Unga ko'ra mashg'ulotlar soni xar bir oyga alohida soatlar taqsimlandi. Yillik mashg'ulotlar soni xar bir oydagi yakshanba kunlari, bayramlar kuni hisobga olinmadi. Xar yangi oyda 2 soatdan nazariy tayyorgarlik mashg'ulotlari o'tkazildi. (4-jadval). Bundan tashqari mashg'ulotda yillik soatlarni taqsimlashda tadqiqot boshida olingan natijalarni inobatga olgan xolda, yosh erkin kurashchilarni imkoniyatlarini, Namangan Olimpiya Zaxiralari kollejining moddiy sport bazasini hisobga olib, tadqiqotchi olimlar yosh erkin kurashchilarni o'quv trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirish yuzasidan, olib borgan ilmiy ishlari va tavsiyalarini o'rganib, taxlil qilib yosh erkin kurashchilarning o'quv trenirovka mashg'ulotlari rejasi ishlab chiqildi.

II-Bob boyicha xulosa

Tadqiqot vazifalarini, amalga oshirish tartibi bo'yicha shuni xulosa qilish mumkiki, 14-16 yoshli erkin kurashchilada o'tkazilgan yillik tsiklning tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari uchun o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish tizimining samarali rejasini sinovdan o'tkazish maqsadida tuzulgan nazorat testlarimiz bugungi kundagi zamonaviy kurash musobaqa qoidalarini inobatga olgan xolda, va sport kurashi nazariyasi va amaliyotini uzviyligini taminlash, adabiyotlar taxlilidan kelib chiqqan xolatda, tuzib chiqqan o'quv trenirovka rejamiz, 1 yillik soatlar taqsimoti ishlab chiqildi. Oxirgi vaqtda musobaqa oldi tayyorgarligi jarayonini jadallashtirish (intensifikatsiyalash) tendentsiyasi ko'zga tashlanmoqda. Kunda ikki mahal mashg'ulot o'tkazish hamda ko'pgina tadqiqotchilar fikr bildirmoqdalar. Adabiyotlarda haftalik mikrosiklda mashg'ulot yuklamasini hajmi qancha bo'lishligi aniq sonlarda keltirilgan. Musobaqa oldi tayyorgarligini birinchi bosqichida O.P.Florov har biri 2 soatdan iborat mashg'ulot mashg'ulotlarini haftasiga 12 soatni tashkil qilishi; ikkinchi bosqichda – kuniga 4 - 4,5 soat, umuiy hajmi – 24 – 26 soatni tashkil qilishi ulardan 10 soat jismoniy tayyorgarlikni, 12 soat texnikg'taktik mahoratni takomillashtirishga ajratilgan bo'lishi lozim.

Bu muammoga Yu.B.Nikiforovni tadqiqotlarida differentsiya tabaqalangan, bo'lingan qilib yondoshilgan muallif musobaqa oldi tayyorgarligi mashg'ulotsi vositalariga sarf etilgan vaqt va yuklamalarni shiddatini optimal' nisbatini tahlil qildi. Birinchi bosqichda tayyorgarlik turalriga sarf qilingan vaqtni muallif quyidagidek: UJTga - 70%, MJT ga – 22%, TTSMga – 8 % taqsimladi. Yuklamani intensivligi (shiddati)ni esa UJT ga – 20%, MJTga – 50%, TTSMga – 30% qilib taqsimlanadi. Ikkinchi bosqichda: UJTga – 35%, MJTga – 40%, TTSMga – 25%, yuklamani shiddatini UJT – 30%, MJT – 40%, TTSM – 30% taqsimlanishi kerak degan fikrni muallif bildiradi.



V.Ya.Rusanov, B.N.Yakovlev, V.A.Baginalar, musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishda muhim ro'l o'ynaydigan, bevosita musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida kurashchini maxsus jismoniy va psixik sifatlarini yuqori darajada rivojlanishi katta ahamiyat kasb etishini aniqladilar. Biz yuqorida keltirilgan fikirlardan kelib chiqqan xolda O.P.Florov mashg'ulot soatlarini umumiy taqsimlab o'tgan bo'lsa, Yu.B.Nikiforov mashg'ulot vazifalarini xal qilishda soatlar taqsimotini foizlarda keltirib o'tgan bo'lsa, biz ikkinchi bobda mashg'ulot rejasini tuzush, va soatlar taqsimotiga aloxida to'xtalib o'tdik, unda berilgan mashg'ulot vazifalari izchillik bilan yondashib, nazorat testlarimizda o'quvchilarni anotomik fizilogik o'zgarishlariga, yurak urishi, umum jismoniy tayyorgarligi, maxsus jismoniy tayyorgarligi qay darajada rivojlangani baxolash uchun, bizning tadqiqot natijalarimiz, nazorat testlarimiz o'z ahamiyatliligini ko'rsatadi, bizning ishimizdan bitiruv malakaviy ishlarida qolaversa magistrlik dissertatsiyalarida talabalar foydalanadi degan umiddamiz.

III-BOB. TADQIQOT NATIJALARI

3.1.Yosh erkin kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklida o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish tizimini rejalashtirish va takomillashtirish uslubi

O'tkazilgan tadqiqot natijasida 14-16 yosh erkin kurashchilarining yillik siklning tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari uchun o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish dasturi o'rganildi. Rejalashtirish va takomillashtirish yo'llari ko'rib, yangi tajriba dastur ishlab chiqildi. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, nazorat va tadqiqot guruhlarining barcha ko'rsatkichlari bir hil edi. Ya'ni ularning texni usullarni taktik harakatlarni o'rganganlik, uni bajarish mahorat darajasi teng edi. SHu bilan bir qatorda tadqiqotga jalb etilgan yosh erkin kurashchilarning jismoniy sifati ko'rsatkichlari xam bir hilda edi.

Nazorat guruhi NOZK dasturi asosida mashg'ulotlarga qatnashgan bo'lsa, tadqiqot guruhi tadqiqot va nazorat guruxi 10 nafar, yosh erkin kurashchilarni saralab olindi, tadqiqot boshida ko'rsatgan natijalari bir xil bo'ldi. Bir yil davomida (2016 yil yanvardan 2017 yil yanvar oylarida) yillik tsiklning tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari uchun o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish tizimining yo'naltirilgan rejasi ishlab chiqildi va mashg'ulotlarda qo'llanildi. Mazkur dasturdagi vazifalar II-bobda ko'rsatilgan, asosan yillik tsiklning tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrida belgilangan dastur asosida amalga oshirildi.

Tadqiqotlar natijasida tadqiqot guruhi barcha ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarga erishdi (**№7 va №8 jadvallar**).

1.O'z vazniga teng sherikni 20 soniya davomida yelkadandan oshirib tashlash bo'yicha – nazorat guruhida 21,54%% o'sish bo'lsa, , tadqiqot guruhida esa bu ko'rsatkich 58,5% ni tashkil etdi.

Nazorat gurihida yurak qisqarishi tadqiqot boshida 32 ta 10 soniya usulni bajargandan so'ng, tadqiqot ohirida Yurak qisqarishi esa 31 ta 10 soniyada usulni bajargandan so'ng.

Tadqiqot gurihida yurak qisqarishi tadqiqot boshida 32 ta 10 soniya usulni bajargandan so'ng, tadqiqot ohirida Yurak qisqarishi esa 29 ta 10 soniyada usulni bajargandan so'ng.

2. O'z vazniga teng sherikni 20 soniya davomida yelkadandan oshirib tashlash bo'yicha – nazorat guruhida 6,72%o'sish bo'lsa, tadqiqot guruhida esa bu ko'rsatkich 35,8 % ni tashkil etdi.

Nazorat gurihida yurak qisqarishi tadqiqot boshida 37 ta 10 soniya usulni bajargandan so'ng, tadqiqot ohirida Yurak qisqarishi esa 36 ta 10 soniyada usulni bajargandan so'ng.

Tadqiqot gurihida yurak qisqarishi tadqiqot boshida 37 ta 10 soniya usulni bajargandan so'ng, tadqiqot ohirida Yurak qisqarishi esa 25 ta 10 soniyada usulni bajargandan so'ng.

3.O'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida qo'llarni bo'yinga o'rab ikkinchi qo'lda bir oyog'ini ushlab (milnitsa) usuliga tashlash bo'yicha – nazorat guruhida 4,76%o'sish bo'lsa, tadqiqot guruhida esa bu ko'rsatkich 22,2 %ni tashkil etdi.

Nazorat gurihida yurak qisqarishi tadqiqot boshida 36 ta 10 soniya usulni bajargandan so'ng, tadqiqot ohirida Yurak qisqarishi esa 34 ta 10 soniyada usulni bajargandan so'ng.

Tadqiqot gurihida yurak qisqarishi tadqiqot boshida 36 ta 10 soniya usulni bajargandan so'ng, tadqiqot ohirida Yurak qisqarishi esa 35 ta 10 soniyada usulni bajargandan so'ng.

4.O'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida “bo'yindadan ushlab yonbosh usuliga tashlashni bajarish bo'yicha – nazorat guruhida 5,88%o'sish bo'lsa, tadqiqot guruhida esa bu ko'rsatkich 23,0%ni tashkil etdi.

Nazorat gurihida yurak qisqarishi tadqiqot boshida 32 ta 10 soniya usulni bajargandan so'ng, tadqiqot ohirida Yurak qisqarishi esa 31 ta 10 soniyada usulni bajargandan so'ng.

Tadqiqot gurihida yurak qisqarishi tadqiqot boshida 32 ta 10 soniya usulni bajargandan so'ng, tadqiqot ohirida Yurak qisqarishi esa 29 ta 10 soniyada usulni bajargandan so'ng.

Nazorat gurihida yurak qisqarishi tadqiqot boshida 35 ta 10 soniya usulni bajargandan so'ng, tadqiqot ohirida Yurak qisqarishi esa 34 ta 10 soniyada usulni bajargandan so'ng.

Tadqiqot gurihida yurak qisqarishi tadqiqot boshida 35 ta 10 soniya usulni bajargandan so'ng, tadqiqot ohirida Yurak qisqarishi esa 31 ta 10 soniyada usulni bajargandan so'ng.

5.O'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida “qo'llarni o'rab chalg'itib beldan oshirib tashlash ” kombinatsiyasini bajarish bo'yicha – nazorat guruhida 5,20%o'sish bo'lsa, tadqiqot guruhida esa bu ko'rsatkich 23,1% ni tashkil etdi.

Nazorat gurihida yurak qisqarishi tadqiqot boshida 34 ta 10 soniya usulni bajargandan so'ng, tadqiqot ohirida Yurak qisqarishi esa 33 ta 10 soniyada usulni bajargandan so'ng.

Tadqiqot gurihida yurak qisqarishi tadqiqot boshida 34 ta 10 soniya usulni bajargandan so'ng, tadqiqot ohirida Yurak qisqarishi esa 33 ta 10 soniyada usulni bajargandan so'ng.

6.O'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida “beldan ushlab yonbosh usuliga tashlash – nazorat guruhida 1,06%o'sish bo'lsa, tadqiqot guruhida esa bu ko'rsatkich 25,5%ni tashkil etdi.

Nazorat gurihida yurak qisqarishi tadqiqot boshida 35 ta 10 soniya usulni bajargandan so'ng, tadqiqot ohirida Yurak qisqarishi esa 34 ta 10 soniyada usulni bajargandan so'ng.

Tadqiqot gurihida yurak qisqarishi tadqiqot boshida 35 ta 10 soniya usulni bajargandan so'ng, tadqiqot ohirida Yurak qisqarishi esa 32 ta 10 soniyada usulni bajargandan so'ng.

Umumiy o'rtacha o'sish nazorat guruxida +26.9 % tadqiqot guruhida esa +31.35% xisobida ijobiy o'zgarganligi aniqlandi.

Umumiy o'rtacha mashg'ulot dagi nazorat testlaridan keyin yurak urushi nazorat guruhida ta 34 ta, tadqiqot guruhida 32 ta tushganligini kuzatdik.

Yuqoridagi foiz bo'yicha o'zgarishdan tashqari B.Pirson bo'yicha bog'liqlik darajasi ham ko'rib chiqildi. Unga ko'ra (№9,10 jadvallar), nazorat guruhidagi tadqiqot boshi va ohiridagi ko'rsatkichlarning bog'liqligi – 5 % (yuqori darajadagi bog'liqlik)ni ko'rsatdi. Tadqiqot guruhidagi tadqiqot boshi va ohiridagi ko'rsatkichlarning bog'liqligi – 25.9 % (yuqori darajadagi bog'liqlik)ni ko'rsatdi.

Yurak qisqarishi umumiy olingan natijalar bo'yicha nazorat guruhida nazorat testlaridan so'ng 1% ni kamayganligini, tadqiqot guruhida esa 2,3 % yurak urushi nazorat testlaridan so'ng tushganligini aniqladik, bu albatda xar tomonlama ijobiy natija ko'rsatganini bildiradi, sababi nazorat testdagi foizlar oshishini aniq ko'rsatib va isboti sifatida yurak qisqarishini kamayishi, arganizimni mashqlar, va musobaqa faoliyatida shiddatga moslashganligini ko'rsatadi. Natijalar quyidagi jadvallarda ifodalangan.

№5.jadval

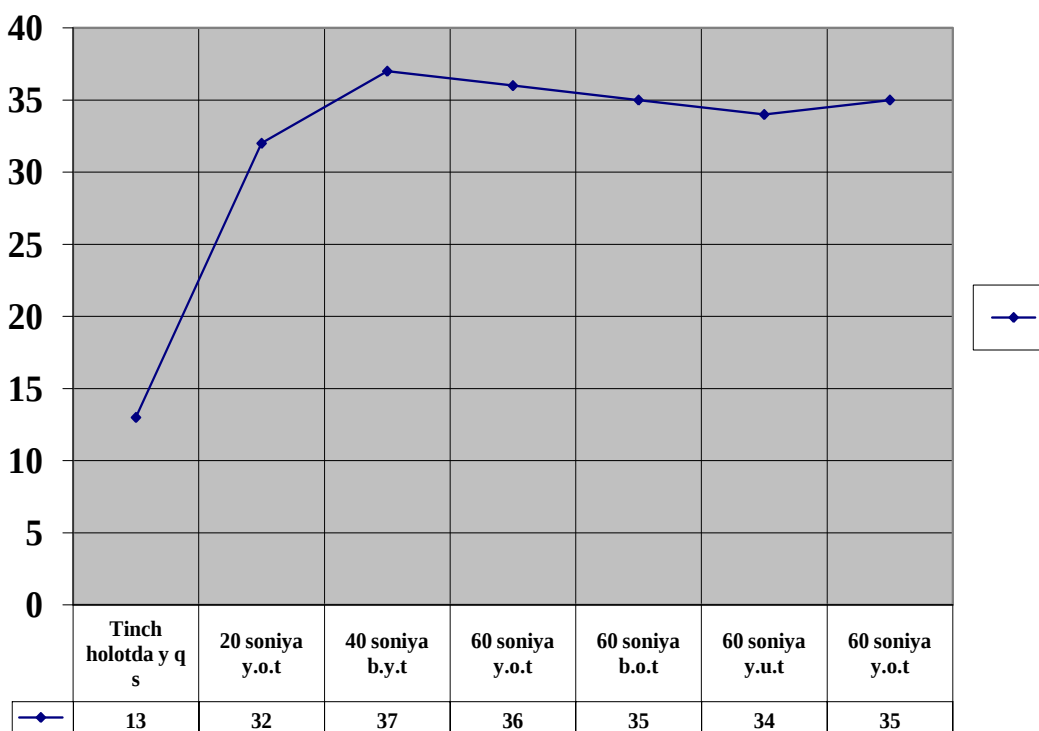
Yosh erkin kurashchilarni tadqiqot boshida tadqiqot guruxidan olingan test natijalaridan so'ng daqiqalik yurak qisqarishing ko'rsatkichlari

N		20 soniyada elkadan oshirib tashlash	Mashqdan keyin yurakning qisqarishi 10	40-soniyada bir qolidan yelkaga o'rab ikkinchisi o'rab o'raqlarni o'rab yelkadan aylantirib tashl ash kachelka	Mashqdan keyin .y.q 10 soniya	60-soniyada melnitsa usuliga tashlash	Mashqdan keyin .y.q 10 soniya	60soniya Bo'yindan ushlab yonbosh tashlash	Mashqdan keyin .y.q 10 soniya	60-Beldan ushlab yonbosh usulini bajarish	Mashqdan keyin .y.q 10 soniya	60-Beldan ushlab yonbosh usulini bajarish	Mashqdan keyin .y.q 10 soniya
1	O	7	32	15	36	20	33	24	32	24	33	20	36
2	I	8	31	13	33	15	39	23	38	20	36	18	40
3	R	6	30	15	40	24	38	17	37	17	33	13	34
4	R	5	33	12	39	24	34	17	36	11	32	17	36
5	U	7	33	11	37	17	35	18	35	18	36	20	36
6	S H	6	34	15	38	15	36	17	34	12	35	23	35

7	R	5	33	15	38	17	37	12	32	13	34	18	30
8	D	6	34	12	37	15	41	15	36	18	35	19	35
9	A	7	31	11	36	17	32	21	35	17	33	19	35
10	B	8	28	15	35	25	34	23	36	23	36	21	36
O'rta cha foiz		6,5	31,9	13,4	36,9	18,9	35,9	18,7	35,1	17,3	34,3	18,8	35,3

**Yosh erkin kurashchilarni tadqiqot boshida tadqiqot guruxidan olingan test
natijalaridan so'ng daqiqalik yurak qisqarishining ko'rsatkichlari**

№1 gistagramma



Izoh: 5-jadvalda ko'rsatilgan natijalar tadqiqot boshida tadqiqot guruhidan olingan test natijalari, jadvalda 10 nafar yosh erkin kurashchini ismining bosh harfi keltirilgan, biz tuzub chiqqan testda usllarni bajarish tezligi, ko'rsatilgan, jadvalda yurak qisqarishi faqat 10 soniya o'lchangan va xar bir kurashchining tashlagan usuli va yurak qisqarishi kiritilgan. O'rtacha foizini yosh erkin kurashchilarning tashlagan usullari bir-biriga qo'shildi va o'nga bo'lib o'rtacha foiz chiqarildi, yurakning qisqarishi ham shu formula asossida ishlab chiqildi. Gistogrammada esa faqat yurakning qisqarishi, usullarni bajargandan so'ngina o'lchandi. Yurakning daqiqalik qisqarishini taxlil qilsak daslabki xolatda (tinch holatda) 13 yurak urushini kuzatdik.

- 1) 20 soniya ichida, yelkadan oshirib tashlash usulini 6 ta bajardi. Yurakning daqiqalik qisqarishi 31 ta yurakning qisqarishi aniqlandi.
- 2) 40 soniya ichida bir qo'lidan yelkaga o'rab, ikkinchi qo'l bilan oyoqlarni ushlab yelkadan oshirib tashlash usulni 13 marataba bajardi. Yurakning daqiqalik qisqarishi 37 ta yurakning qisqarishi aniqlandi.
- 3) 60 soniya ichida milnitsa usuliga tashlashni 18 marataba bajardi. Yurakning daqiqalik qisqarishi 37 ta yurakning qisqarishi aniqlandi.
- 4) 60 soniya ichida bir qo'ldan boyindan ikkinchi qo'l bilan raqibning qo'lidan ushlab yonbosh usuliga tashlashni 19 marotaba bajardi. Yurakning daqiqalik qisqarishi 36 ta yurakning qisqarishi aniqlandi.
- 5) 60 soniya ichida beldan ushlab yonbosh usuliga tashlashni 17 marataba bajardi. Yurakning daqiqalik qisqarishi 34 ta yurakning qisqarishi aniqlandi.
- 6) 60 soniya ichida beldan ushlab yonbosh usuliga tashlashni 19 marataba bajardi. Yurakning daqiqalik qisqarishi 35 ta yurakning qisqarishi aniqlandi.

Olingan natijalarni taxlil qilsak vaqt va yurakning qisqarishi oshganligi bilan usullarni bajarish tezligi oshmayatganligi kuzatdik.

Yosh erkin kurashchilarni tadqiqot oxirida tadqiqot guruxidan olingan test

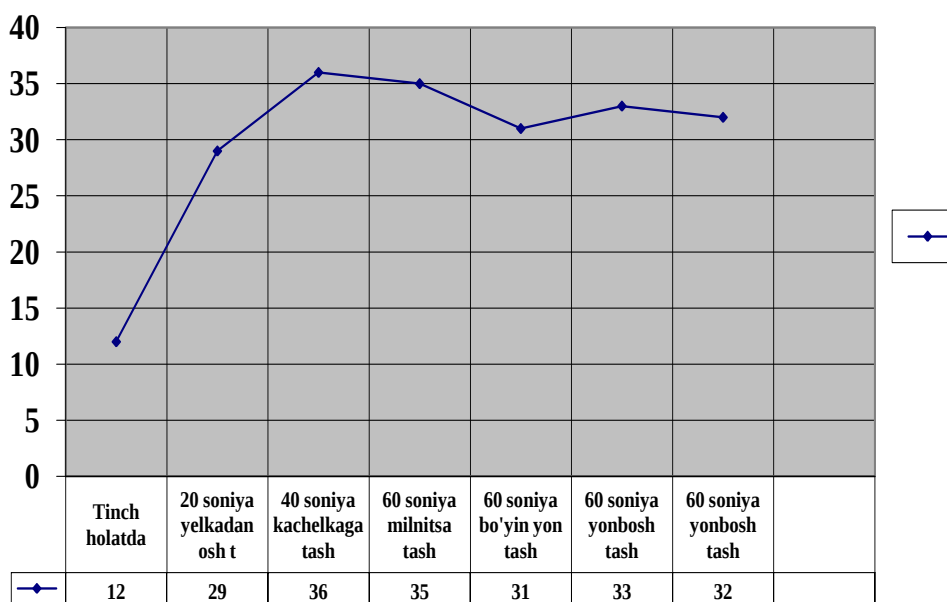
natijalaridan so'ng daqiqalik yurak qisqarishining ko'rsatkichlari

№6 jadval

N		20 soniyada elkadan tashlash	Mashqdan yurakning qisqarishi 10	40-soniyada bir qolidan o'rab yurakning qisqarishi 10	Mashqdan keyin .y.q 10 soniya	60- soniyada melnisa usuliga tashlash	Mashqdan keyin .y.q 10 soniya	60soniya Bo'yindan ushlab yonbosh tashlash	Mashqdan keyin .y.q 10 soniya	60-Beldan yonbosh usulini bajarish	Mashqdan keyin .y.q 10 soniya	60-Beldan yonbosh usulini bajarish	Mashqdan keyin .y.q 10 soniya
1	O	11	26	18	34	23	30	28	30	28	32	25	35
2	U	12	27	17	30	19	38	27	37	23	35	22	29
3	R	10	27	19	39	28	37	23	35	22	30	17	32
4	R	9	30	16	42	29	36	21	35	15	31	24	34
5	U	11	30	17	35	22	34	22	34	22	35	26	35
6	S H	10	30	19	40	20	34	23	32	17	34	27	32
7	R	9	31	20	37	20	35	15	30	16	32	23	27
8	D	9	31	17	36	20	40	19	35	22	33	23	33
9	A	10	28	18	33	21	30	25	33	21	31	24	33
10	B	12	26	21	32	29	32	27	34	27	34	25	35
O'rtac ha foiz		10.3	28,6	18,2	35,8	23,1	34, 6	23	30, 8	21.3	32, 7	23,6	32, 5

Yosh erkin kurashchilarni tadqiqot oxirida nazorat guruxidan olingan test natijalaridan so'ng daqiqalik yurak qisqarishining ko'rsatkichlari

№2 gistagramma



Izoh: 6-jadvalda ko'rsatilgan natijalar tadqiqot ohirida tadqiqot guruhidan olingan test natijalari, jadvalda 10 nafar yosh erkin kurashchini ismining bosh harfi keltirilgan, biz tuzub chiqqan testda usllarni bajarish tezligi, ko'rsatilgan, jadvalda yurak qisqarishi faqat 10 soniya o'lchangan va xar bir kurashchining tashlagan usuli va yurak qisqarishi kiritilgan. O'rtacha foizini yosh erkin kurashchilarning tashlagan usullari bir-biriga qo'shildi va o'nga bo'lib o'rtacha foiz chiqarildi, yurakning qisqarishi ham shu formula asossida ishlab chiqildi. Gistagrammada esa faqat yurakning qisqarishi ko'rsatilgan, yurakni qisqarishini o'lchash esa usullarni bajargandan so'ng o'lchandi. Yurakning daqiqalik qisqarishini taxlil qilsak daslabki xolatda (tinch holatda) 12 yurak urushini kuzatdik.

1.20 soniya ichida, yelkadan oshirib tashlash usulini 10 ta bajardi. Yurakning daqiqalik qisqarishi 29 ta yurakning qisqarishi aniqlandi.

2 .40 soniya ichida bir qo'ldan yelkaga o'rab, ikkinchi qo'l bilan oyoqlarni ushlab yelkadan oshirib tashlash usulni 18 marataba bajardi. Yurakning daqiqalik qisqarishi 36 ta yurakning qisqarishi aniqlandi.

3.60 soniya ichida milnitsa usuliga tashlashni 23 marataba bajardi. Yurakning daqiqalik qisqarishi 35 ta yurakning qisqarishi aniqlandi.

4.60 soniya ichida bir qo'ldan boyindan ikkinchi qo'l bilan raqibning qo'ldan ushlab yonbosh usuliga tashlashni 23 marotaba bajardi. Yurakning daqiqalik qisqarishi 31 ta yurakning qisqarishi aniqlandi.

5.60 soniya ichida beldan ushlab yonbosh usuliga tashlashni 21 marataba bajardi. Yurakning daqiqalik qisqarishi 33 ta yurakning qisqarishi aniqlandi.

6.60 soniya ichida beldan ushlab yonbosh usuliga tashlashni 24 marataba bajardi. Yurakning daqiqalik qisqarishi 32 ta yurakning qisqarishi aniqlandi

Olingan natijalarni taxlil qilsak tadqiqot oxirida vaqt va usullarni bajarish tezligi oshganligini kuzatdik. Buning asosiy sabablaridan biri yurakning qisqarishi esa usullarni bajargandan so'ng tadqiqot boshidagiga nisbatan pasayganini kuzatdik. Albatta mashq shaidati qanchalik baland bo'lmasin agar yurak urushi shiddatga nisbatan pas bo'lsa umumiy sportchilarni mashg'ulot va musobaqa faoliyatida yuqori natijalar ko'rsatish mumkin.

Yosh erkin kurashchilarni tadqiqot boshida nazorat guruxidan olingan test

natijalaridan so'ng daqiqalik yurak qisqarishining ko'rsatkichlari

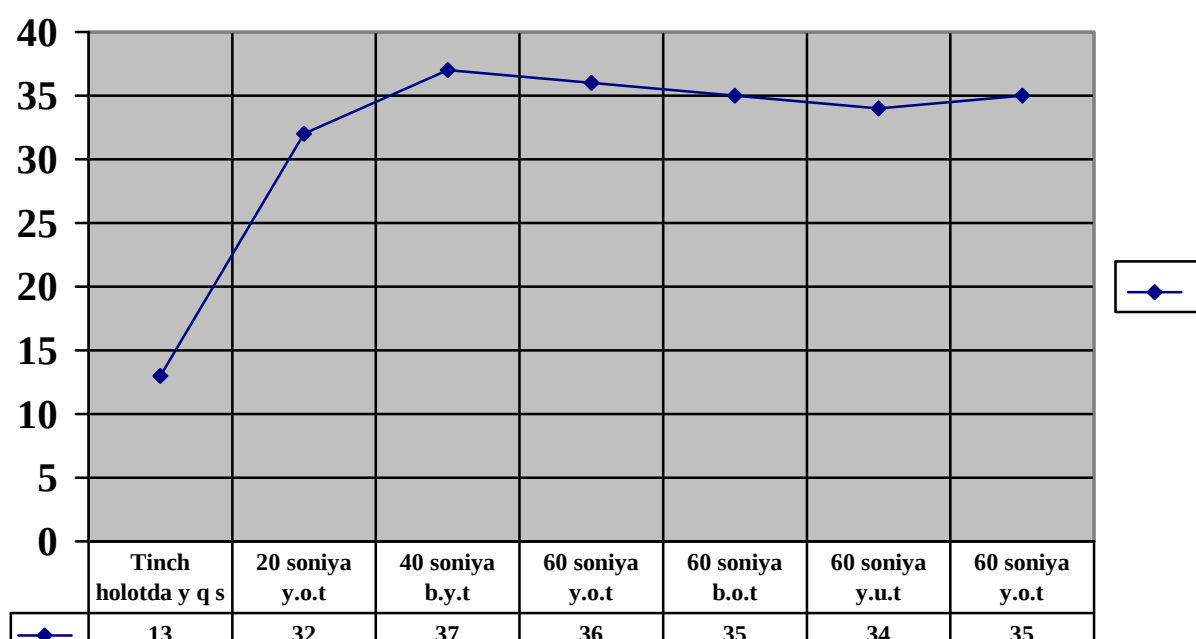
№7 jadval

N		20 soniyada elkadan oshirib tashlash	Mashqdan keyin yurakning qisqarishi 10	40-soniyada bir qolidan yelkaga o'rab ikkinchisi o'rab oyoqlarni yelkadan aylantirib tashl ash kachelka	Mashqdan keyin .y.q 10 soniya	60-soniyada melnitsa usuliga tashlash	Mashqdan keyin .y.q 10 soniya	60soniya Bo'yindan ushlab yonbosh tashlash	Mashqdan keyin .y.q 10 soniya	60-Beldan ushlab yonbosh usulini bajarish	Mashqdan keyin .y.q 10 soniya	60-Beldan ushlab yonbosh usulini bajarish	Mashqdan keyin .y.q 10 soniya
1	O	7	32	15	36	20	33	24	32	24	33	20	36
2	I	8	31	13	33	15	39	23	38	20	36	18	40
3	R	6	30	15	40	24	38	17	37	17	33	13	34
4	R	5	33	12	39	24	34	17	36	11	32	17	36

5	U	7	33	11	37	17	35	18	35	18	36	20	36
6	SH	6	34	15	38	15	36	17	34	12	35	23	35
7	R	5	33	15	38	17	37	12	32	13	34	18	30
8	D	6	34	12	37	15	41	15	36	18	35	19	35
9	A	7	31	11	36	17	32	21	35	17	33	19	35
10	B	8	28	15	35	25	34	23	36	23	36	21	36
O'rtacha foiz		6,5	31,9	13,4	36,9	18,9	35,9	18,7	35,1	17,3	34,3	18,8	35,3

Yosh erkin kurashchilarni tadqiqot boshida nazorat guruxidan olingan test natijalaridan so'ng daqiqalik yurak qisqarishining ko'rsatkichlari

№3 gistagramma



Izoh: 7-jadvalda ko'rsatilgan natijalar tadqiqotdagi nazorat guruhi, tadqiqot boshidagi olingan test natijalari, jadvalda 10 nafar yosh erkin kurashchini ismining bosh harfi keltirilgan, biz tuzub chiqqan testda usllarni bajarish tezligi, ko'rsatilgan, jadvalda yurak qisqarishi faqat 10 soniya o'lchangan va xar bir kurashchining tashlagan usuli va yurak qisqarishi kiritilgan. O'rtacha foizini yosh

erkin kurashchilarning tashlagan usullari bir-biriga qo'shildi va o'nga bo'lib o'rtacha foiz chiqarildi, yurakning qisqarishi ham shu formula asosida ishlab chiqildi. Gistogrammada esa faqat yurakning qisqarishi ko'rsatilgan, yurakni qisqarishini o'lchash esa usullarni bajargandan so'ng o'lchandi.

1.20 soniya ichida, yelkadan oshirib tashlash usulini 6 ta bajardi. Yurakning daqiqalik qisqarishi 32 ta yurakning qisqarishi aniqlandi.

2. 40 soniya ichida bir qo'lidan yelkaga o'rab, ikkinchi qo'l bilan oyoqlarni ushlab yelkadan oshirib tashlash usulni 13 marataba bajardi. Yurakning daqiqalik qisqarishi 37 ta yurakning qisqarishi aniqlandi.

3.60 soniya ichida milnitsa usuliga tashlashni 19 marataba bajardi. Yurakning daqiqalik qisqarishi 36 ta yurakning qisqarishi aniqlandi.

4.60 soniya ichida bir qo'ldan boyindan ikkinchi qo'l bilan raqibning qo'lidan ushlab yonbosh usuliga tashlashni 19 marotaba bajardi. Yurakning daqiqalik qisqarishi 35 ta yurakning qisqarishi aniqlandi.

5.60 soniya ichida beldan ushlab yonbosh usuliga tashlashni 17 marataba bajardi. Yurakning daqiqalik qisqarishi 34 ta yurakning qisqarishi aniqlandi.

6.60 soniya ichida beldan ushlab yonbosh usuliga tashlashni 19 marataba bajardi. Yurakning daqiqalik qisqarishi 35 ta yurakning qisqarishi aniqlandi

Olingan natijalarni taxlil qilsak vaqt va yurakning qisqarishi oshganligi bilan usullarni bajarish tezligi oshmayatganligi kuzatdik.

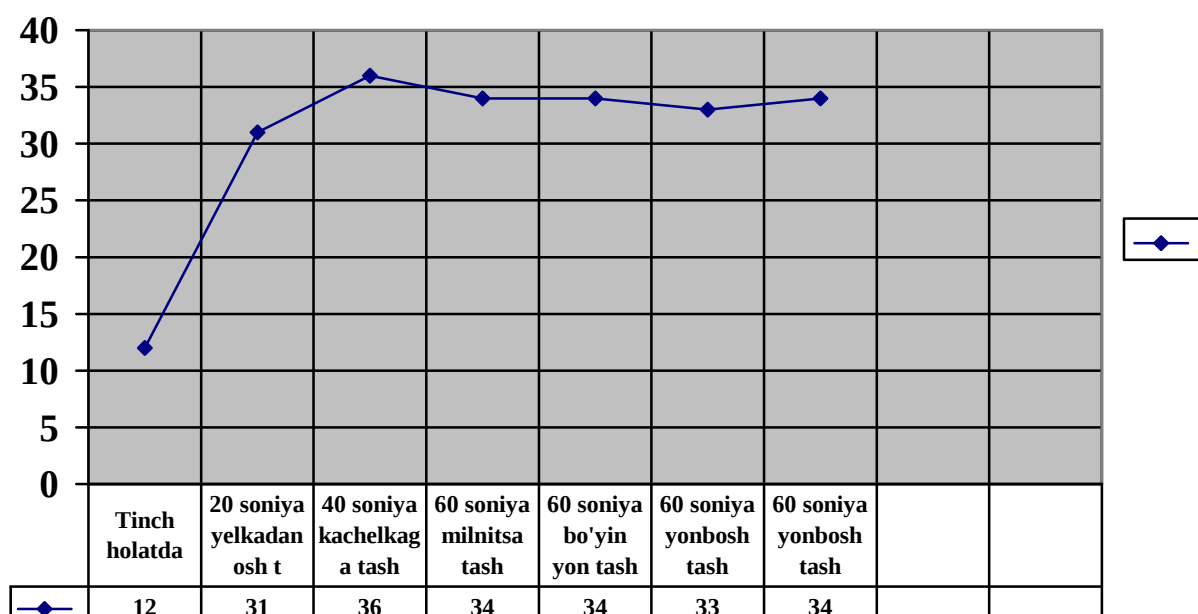
**Yosh erkin kurashchilarni tadqiqot ohirida nazorat guruxidan olingan test
natijalaridan so'ng daqiqalik yurak qisqarishining ko'rsatkichlari**

№8 jadval

N		20 soniyada elkadan tashlash	Mashqdan keyin yurakning qisqarishi 10	40-soniyada bir qolidan yelkaga o'rab ikkinchisi o'rab oyaqlarni o'rab yelkadan aylantirib tashl ash kachelka	Mashqdan keyin .y.q 10 soniya	60- soniyada melnitsa usuliga tashlash	Mashqdan keyin .y.q 10 soniya	60soniya Bo'yindan ushlab yonbosh tashlash	Mashqdan keyin .y.q 10 soniya	60-Beldan ushlab yonbosh usulini bajarish	Mashqdan keyin .y.q 10 soniya	60-Beldan ushlab usulini bajarish	Mashqdan keyin .y.q 10 soniya
1	O	8	32	16	36	21	35	25	33	25	31	20	32
2	I	9	33	14	34	16	36	24	35	21	32	19	33
3	R	8	31	16	35	21	35	18	34	17	31	14	34
4	R	7	31	14	36	25	36	19	35	12	31	16	34
5	U	9	31	10	35	18	35	19	34	18	34	18	33
6	SH	7	30	16	37	18	35	18	33	16	34	21	35
7	R	7	31	16	37	19	35	13	31	14	33	18	34
8	D	7	31	13	36	16	35	16	34	19	34	19	34
9	A	8	30	12	36	18	36	22	35	18	32	19	34
10	B	9	30	16	35	26	34	24	34	22	34	22	35
O'rtach a foiz		7,9	31	14,3	36	19,8	35, 2	19,8	33, 7	18,2	32, 6	18,6	33, 8

Yosh erkin kurashchilarni tadqiqot oxirida nazorat guruxidan olingan test natijalaridan so'ng daqiqalik yurak qisqarishing ko'rsatkichlari

№4 gistagramma



Izoh: 9-jadvalda ko'rsatilgan natijalar tadqiqot ohirida tadqiqot guruhidan olingan test natijalari, jadvalda 10 nafar yosh erkin kurashchini ismining bosh harfi keltirilgan, biz tuzub chiqqan testda usllarni bajarish tezligi, ko'rsatilgan, jadvalda yurak qisqarishi faqat 10 soniya o'lchangan va xar bir kurashchining tashlagan usuli va yurak qisqarishi kiritilgan. O'rtacha foizini yosh erkin kurashchilarning tashlagan usullari bir-biriga qo'shildi va o'nga bo'lib o'rtacha foiz chiqarildi, yurakning qisqarishi ham shu formula asossida ishlab chiqildi. Gistagrammada esa faqat yurakning qisqarishi ko'rsatilgan, yurakni qisqarishini o'lchash esa usullarni bajargandan so'ng o'lchandi. Yurakning daqiqalik qisqarishini taxlil qilsak daslabki xolatda (tinch holatda) 12 yurak urushini kuzatdik.

1.20 soniya ichida, yelkadan oshirib tashlash usulini 8 ta bajardi. Yurakning daqiqalik qisqarishi 31 ta yurakning qisqarishi aniqlandi.

2.40 soniya ichida bir qo'ldan yelkaga o'rab, ikkinchi qo'l bilan oyoqlarni ushlab yelkadan oshirib tashlash usulni 14 marataba bajardi. Yurakning daqiqalik qisqarishi 36 ta yurakning qisqarishi aniqlandi.

3.60 soniya ichida milnitsa usuliga tashlashni 20 marataba bajardi. Yurakning daqiqalik qisqarishi 34 ta yurakning qisqarishi aniqlandi.

4.60 soniya ichida bir qo'ldan boyindan ikkinchi qo'l bilan raqibning qo'ldan ushlab yonbosh usuliga tashlashni 20 marotaba bajardi. Yurakning daqiqalik qisqarishi 34 ta yurakning qisqarishi aniqlandi.

5.60 soniya ichida beldan ushlab yonbosh usuliga tashlashni 18 marataba bajardi. Yurakning daqiqalik qisqarishi 33 ta yurakning qisqarishi aniqlandi.

6.60 soniya ichida beldan ushlab yonbosh usuliga tashlashni 18 marataba bajardi. Yurakning daqiqalik qisqarishi 34 ta yurakning qisqarishi aniqlandi.

Olingan natijalarni taxlil qilsak tadqiqot oxirida nazorat guruhida ham vaqt va usullarni bajarish tezligi oshganligini kuzatdik. Buning asosiy sabablaridan biri yurakning qisqarishi esa usullarni bajargandan so'ng tadqiqot boshidagiga nisbatan pasayganini kuzatdik, ammo tadqiqot guruhiga nisbatan natijalar farqlanadi. Natijalar bo'yicha xulosada alohida to'htalib o'tamiz.

Nazorat guruhidagi nazorat sinovlar ko'rsatkichlarining o'zgarishi (n-10).

№9jadval

№	Nazorat sinovlari	Tadqiqot- dan oldin	Tadqiqot- dan keyin	O'zgarish %
1	O'z vazniga teng sherikni 20 soniya davomida yelkadandan oshirib tashlash bo'yicha	6,5	7,9	21,54%
2	O'z vazniga teng sherikni 20 soniya davomida yelkadandan oshirib tashlash bo'yicha	13,4	14,3	6,72%
3	O'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida qo'llarni bo'yinga o'rab ikkinchi qo'lda bir oyog'ini ushlab (milnitsa) usuliga tashlash soni	18,9	19,8	4,76%
4	O'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida "bo'yindadan ushlab yonbosh usuliga tashlashni bajarish bo'yicha soni	18,7	19,8	5,88%
5	O'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida "qo'llarni o'rab chalg'itib beldan oshirib	17,3	18,2	5,20%

	tashlash ” kombinatsiyasini bajarish soni			
6	O'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida “beldan ushlab yonbosh usuliga tashlash (soni).	18,8	18,6	-1,06%
O'rtacha % (foiz) xisobidagi o'zgarish				+26.9

Izoh: Nazorat guruhidagi olingan test natijalari (7-8 jadvallarda) biz yuqorida tuzub chiqqan yosh erkin kurashchilarni o'quv trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirish yillik rejasi qanchalik samaradorligini baholash imkonini beradi. Olingan natijalar exxel dasturida ishlandi va o'rtacha foizi chiqarildi. Olingan 6 ta natijalar tadqiqot ohiridagi natijadan exxel dasturida formula asosida tadqiqot ohiridagi natijadan tadqiqot boshidagi natijani hisoblab foiz chiqardik.

Tadqiqot guruhidagi nazorat sinovlar ko'rsatkichlarining o'zgarishi (n-10).

№10jadval

№	Nazorat sinovlari	Tadqiqot- dan oldin	Tadqiqot- dan keyin	O'zgarish %
1	O'z vazniga teng sherikni 20 soniya davomida yelkadandan oshirib tashlash bo'yicha	6,5	10,3	58,5%
2	O'z vazniga teng sherikni 20 soniya davomida yelkadandan oshirib tashlash bo'yicha	13,4	18,2	35,8%
3	O'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida qo'llarni bo'yinga o'rab ikkinchi qo'lda bir oyog'ini ushlab (milnitsa) usuliga tashlash soni	18,9	23,1	22,2%
4	O'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida “bo'yindadan ushlab yonbosh usuliga tashlashni bajarish bo'yicha soni	18,7	23	23,0%
5	O'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida “qo'llarni o'rab chalg'itib beldan oshirib tashlash ” kombinatsiyasini bajarish soni	17,3	21,3	23,1%
6	O'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida “beldan ushlab yonbosh usuliga tashlash (soni).	18,8	23,6	25,5%
O'rtacha % (foiz) xisobidagi o'zgarish				+31.35

Izoh: Tadqiqot guruhidagi olingan test natijalari (5-6 jadvallarda) biz yuqorida tuzub chiqqan yosh erkin kurashchilarni o'quv trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirish yillik rejasi qanchalik samaradorligini baholash imkonini beradi. Olingan natijalar exel dasturida ishlandi va o'rtacha foizi chiqarildi. Olingan 6 ta natijalar tadqiqot ohiridagi natijadan exel dasturida formula asosida tadqiqot ohiridagi natijadan tadqiqot boshidagi natijani hisoblab foiz chiqardik.²⁷

Tadqiqot va nazorat guruhidagi 14-16 yosh erkin kurashchilarining tadqiqot boshida va ohirida ko'rsatgan nazorat sinov natijalari (x)

№9 jadval

Tadqiqot boshida/ohirida	Guruhlar	20 soniyada elkadan oshirib tashlash	Mashqdan keyin yurakning qisqarishi 10 soniya	40-soniyada bir qoldan yelkaga o'rab ikkinchisi o'rab yelkadan o'rab yelkadan aylantirib tashlash kachelka	Mashqdan keyin .y.q 10 soniya	60- soniyada mehnta usuliga tashlash	Mashqdan keyin .y.q 10 soniya	60soniya Bo'yindan ushlab yonbosh tashlash	Mashqdan keyin .y.q 10 soniya	60-Beldan ushlab yonbosh usulini bajarish	Mashqdan keyin .y.q 10 soniya	60-Beldan ushlab yonbosh usulini bajarish	Mashqdan keyin .y.q 10 soniya
Boshida	Nazorat	6,5	32	13,5	37	19	36	18,7	35	17,3	34	18,8	35
	Tadqiqot	6,5	32	13,4	37	18,9	36	18,7	35	17,3	34	18,8	35
Ohirida	Nazorat	7,5	31	14,3	36	19,8	34	19,8	34	18,2	33	18,6	34
	Tadqiqot	10,3	29	18,2	36	23,1	35	23	31	21,3	33	23,6	32

Izoh: Tadqiqotda boshida olingan natijalar umumlashtirilib, tadqiqot ohirida ikkila guruh tadqiqot va nazorat guruhi kurashchilarining ko'rsatgan natijalari, ko'rsatildi va natijalarni olingandan so'ng 1-yillik o'quv trenirovka rejasi ishlab chiqildi. Tadqiqot yakunida o'zining ijobiy natijalarga erishildi.

²⁷ Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2001й.

Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2005й

Tadqiqotda ko'rsatilgan nazorat sinov natijalarining B.Pirson bo'yicha axamiatlilik darajasi

№10 jadval

Guruhlar	Tadqiqotning boshida/ohirida	Nazorat sinovlari						R
		1	2	3	4	5	6	
Nazorat	Boshida	6,5	13,5	19	18,7	17,3	18,8	93.8
	Yurak qisqarishi 10s mashq so'ng	32	37	36	35	34	35	34
	Ohirida	7,5	14,3	19,8	19,8	18,2	18,6	98.2
	Yurak qisqarishi 10 s	31	36	34	34	33	34	33
Tadqiqot	Boshida	6,5	13,4	18,9	18,7	17,3	18,8	93.6
	Yurak qisqarishi 10 s	32	37	36	35	34	35	34.8
	Ohirida	10,3	18,2	23,1	23	21,3	23,6	119.5
	Yurak qisqarishi 10 s	29	35	35	31	33	32	32.5

Izoh: Tadqiqotda boshida olingan natijalar umumlashtirilib, tadqiqot ohirida ikkila guruh tadqiqot va nazorat guruhi kurashchilarining ko'rsatgan natijalari, ko'rsatildi va natijalarni olingandan so'ng 1-yillik o'quv trenirovka rejasi ishlab chiqildi. Tadqiqot yakunida o'zining ijobiy natijalarga erishildi. Bundan tashqari B.Pirson bo'yicha ahamiatlilik darajasi bo'yicha yangilik sifatida yurakning daqiqalik qisqarishi ham olindi va natijalar jadvaliga qayd etib kiritildi.²⁸

²⁸ Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2001й.

Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2005й

Bob bo'yicha xulosa

Tadqiqot natijalaridan shuni xulosa qilish mumkiki, tadqiqot guruhi nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarga erishdi. 14-16 yosh erkin kurashchilarining o'quv trenirovka mashg'lotlari yillik tsiklning tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari uchun o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish tizimining samarali rejasi sinovdan o'tkazish bo'yicha qo'yidagi xulosalarni chiqarish mumkin:

1.Yosh erkin kurashchilarni o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish tizimini rejalashtirish va takomillashtirish bo'yicha adabiyotlarda ma'lumotlar juda kamchilikni tashkil etadi,xar bir tadqiqotchi bu mavzuga turli xil yondashganligini kuzatdik.

2.Yillik siklning tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari uchun o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish tizimi rejasini amalga oshirishda qat'iy reglamentlashtirilgan tamoyil ko'proq samara beradi. Vazifalarni bajarish tartibiga va takomillashtirish uslublariga qat'iy rioya qilish kutilgan natijani berdi.

3.Tanlab olingan oltita nazorat sinovlari o'zining ishonchliyligini yana bir bor tasdiqladi. Unga ko'ra B.Pirson korrelyatsion bog'liqlik darajasi aniq ifodasini topdi(№10jadval).

4.Tadqiqot oldiga qo'yilgan maqsadga erishildi va vazifalar bajarildi. Bunday asosiy maqsad 14-16 yosh erkin kurashchilarning o'quv trenirovka mashg'ulotlarini, yillik siklining tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari uchun o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish tizimining samarali dasturini rejalashtirish va shu reja asosida tayyorgarligini takomillashtirish amalga oshirildi. Agar nazorat guruhida barcha ko'rsatkichlarning o'rtacha o'sishi - 26.9% ga oshgan bo'lsa, tadqiqot guruhida barcha ko'rsatkichlarning o'rtacha o'sishi – 31.35 %ga oshdi.

5.Yosh erkin kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklida o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish tizimini rejalashtirish uslubiyatida malakali kurashchi o'g'il bolalarning mashg'ulot tizimlari model' sifatida olingan.

6.Yosh erkin kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklida o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish tizimini takomillashtirish uslubiyatida ko'proq malakali erkin kurashchilar tayyorgarligidagi samarali uslublaridan foydalanildi.

Umumiy o'rtacha o'sish nazorat guruhida +26.9 % tadqiqot guruhida esa +31.35% xisobida ijobiy o'zgarganligi aniqlandi.

Umumiy o'rtacha mashg'ulotdagi nazorat testlaridan keyin yurak urushi nazorat guruhida ta 34 ta, tadqiqot guruhida 32 ta tushganligini kuzatdik.

Yuqoridagi foiz bo'yicha o'zgarishdan tashqari B.Pirson bo'yicha bog'liqlik darajasi ham ko'rib chiqildi. Unga ko'ra (№9,10 jadvallar), nazorat guruhidagi tadqiqot boshi va ohiridagi ko'rsatkichlarning bog'liqligi – 5 % (yuqori darajadagi bog'liqlik)ni ko'rsatdi. Tadqiqot guruhidagi tadqiqot boshi va ohiridagi ko'rsatkichlarning bog'liqligi – 25.9 % (yuqori darajadagi bog'liqlik)ni ko'rsatdi.

Yurak qisqarishi umumiy olingan natijalar bo'yicha nazorat guruhida nazorat testlaridan so'ng 1% ni kamayganligini, tadqiqot guruhida esa 2,3 % yurak urushi nazorat testlaridan so'ng tushganligini aniqladik, bu albatda xar tomonlama ijobiy natija ko'rsatganini bildiradi, sababi nazorat testdagi foizlar oshishini aniq ko'rsatib va isboti sifatida yurak qisqarishini kamayishi, arganizimni mashqlar, va musobaqa faoliyatida shiddatga moslashganligini ko'rsatadi.

Olingan natijalarni taxlil qilsak tadqiqot oxirida vaqt va usullarni bajarish tezligi oshganligini kuzatdik. Buning asosiy sabablaridan biri yurakning qisqarishi usullarni bajargandan so'ng tadqiqot boshidagiga nisbatan pasayganini kuzatdik. Albatta mashq shiddati qanchalik baland bo'lmasin agar yurak urushi shiddatga nisbatan pas bo'lsa umumiy sportchilarni mashg'ulot va musobaqa faoliyatida yuqori natijalar ko'rsatish mumkin.

Umumiy xulosa va amaliy tavsiyalar

Yuqoridagi ma'lumotlarga asoslangan xolda Yosh erkin kurashchilarni o'quv trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirishdan quyidagi xulosa va tavsiyalar ishlab chiqildi.

Mashg'ulot sikllarini shunchaki tuzish bilan yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. Musobaqalardan keyin sportchilar ma'lum bir g'alaba bilan cheklanib qoladilar. Bundan tashqari asosiy musobaqalar oldidan sportchida susayish, toliqish, holatlari kuzatiladi. Bunda trenirovka jarayoni noto'g'ri tuzilgan emas, balki o'quv trenirovka mashg'ulotlarini rejasi noto'g'ri ishlab chiqilgan. Bunday muommolarni hal qilishda adabiyotlarni o'rganib chiqib, o'quv trenirovka jarayonini rejalashtirishdan oldin quyidagi vazifalarga murabbiy hamda pedagoglarimiz amal qilishi, mashg'ulotlardagi qiyinchiliklarni samarali hal qilib, ijobiy natijalarga erishish mumkin:

- tanlangan sport turi texnikasi va taktikasini puxta egallashiga ko'maklashuvchi umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikda, sport turi texnikasi va taktikasiga yaqinlashtirilgan mashg'ulot variantlarini ishlab chiqish;
- zarur darajada harakat sifatlarining rivojlanishini ta'minlash, shug'ullanuvchilar funksional imkoniyatlarini oshirish va ularning sog'lig'ini mustahkamlash bilan birgalikda davolash jismoniy tarbiyasi haqida ma'lumot olishni mashg'ulotlar rejasiga kiritish;
- axloqiy va irodaviy sifatlarini tarbiyalashda yuksak sport natijalarini ko'rsatgan sportchilar axloqi va irodasi haqida ma'lumotlar yig'ish;
- sportchi turli tomonlarini kompleks tarzda rivojlantirish va uni musobaqa faoliyatida nomoyon qilish uchun sun'iy musobaqa vaziyatlarini, turli xil holatlarini o'ylab topish;
- muvofaqiyatli trenirovka va musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar hamda amaliy tajribani egallash va mustahkamlash.

Yuqorida keltirilgan o'quv trenirovkasining maqsad va vazifalarini samarali hal qilishda trenirovga jarayonini rejalashtirish mashg'ulotlardagi turli xil

muomolarni hal qilishda amaliy hamda nazariy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadigan jarayonlar majmuasidir.

M.P.Matviyev sport trenirovka tuzilmasini optimallashtirish va optimal trenirovka dasturlarini tuzish birinchi darajali ahamiyatga ega ekanligini bildiradi. O'quv trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirishda yuqoridagi olimlar fikirlarini, qolaversa, adabiyotlar tahlilidan kelib chiqib, zamonaviy murabbiy zamon talablariga javob bera oladigan yangi o'quv trenirovka mashg'ulot rejalarini ishlab chiqishda quyidagilarni hisobga olsa erishilgan muvaffaqiyatlarni yanada mustahkamlash, mashg'ulotdagi yuklamalar o'quvchilar organizimiga ijobiy ta'sir etib sog'lig'ini mustahkamlashga yordam beradi:

- o'quvchilarning yoshi va jinsini;
- o'quvchilarning individual imkoniyatlarini;
- murabbiyning pedagogik mahoratini oshirish;
- o'quvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari inobatga olish;
- yuqori natijalarga erishgan sportchilarni mashg'ulotlarini taxlil qilish;
- sport turi musobaqa qoidalarini hisobga olish, musobaqa jarayonini o'rganish;
- yillik musobaqa taqvimiga asoslanib mashg'ulotlarni rejalashtirish;
- mashg'ulotlarni uzluksizlik, ya'ni ketma-ketlikda tuzish;

Amalga oshirilishi kerak bo'lgan vazifalarni maqsadi nimadan iborat ekanligini bilish maqsadida yuqoridagi vazifalarni chuqurroq tahlil qilib o'tamiz.

O'quvchilarning yoshi va jinsini inobatga olish bu jarayonda sportchilarning fiziologik, psixologik imkoniyatlarini inobatga olib, shug'ullanuvchilar organizimiga beriladigan yuklamalarni ijobiy va salbiy tomonlarini o'rganib chiqish, shu bilan birgalikda, o'quvchilarning individual imkoniyatlarini murabbiy sportchilarni sport turiga saralash bosqichida umumiy hamda maxsus tayyorgarligi qay darajada ekanligini aniqlab, o'quvchining kuchli rivojlangan jismoniy sifatlarini sport turi texnika-taktikasining mos variantlari sportchilarni saralashda asosiy vosita bo'la oladi. Murabbiyning pedagogik mahorati doimo izlanuvchanligi bu faqat o'zi bilgan metodlar asosida emas, balki yuqori natijarga erishayotgan hamkasblari faoliyatidan o'ziga andoza olish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Bundan tashqari, o'quvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari gavdaning ma'lum har bir o'lchamlarini, qolaversa bo'yi, og'irligiga qarab sport texnik-taktik sxemalarini ishlab chiqish va o'z navbatida yuqori natijalarga erishgan sportchilarning kun tartibini, mashg'ulotlarda hamda musobaqa jarayonidagi ruhiy, irodaviy, axloqiy jihatlarini taxlil qilishni taqozo etadi. Yana bir muhim jihati sport, turi musobaqa qoidalarini hisobga olish musobaqa jarayonini o'rganish bunda ko'p qo'llanilayotgan texnikani statistik tomonlama o'rganib unga qarshi taktik rejalarni tuzish. Bu jarayonda yillik musobaqa taqvimiga asosan mashg'ulotlarni rejalashtirish sportchilarni umumiy, maxsus tayyogarlighi ma'lum bir me'yor testlarini o'tkazib olingan ma'lumotlarni ya'ni, umumiy, maxsus tayyorgarligini solishtirish, ko'rsatgan yaxshi natijalarini yuksaltirish, kamchiliklarini bartaraf qilish, bu uslubni yuklamalar xajmiga qarab 6 mashg'ulotdan kegin, yoki har bir oyda o'tkazib, yillik musobaqalar davrigacha o'quvchilarni tayyorlab borish kerak va yakunda mashg'ulotlardagi yuklamalarning sportchilar organizimiga ta'sirini kunlik, haftalik me'yorini baholab borish mashg'ulot to'g'ri yoki noto'g'ri tuzilganligini baholash imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. – Тошкент: Ўзбекистон, 2014.
2. “Ўзбекистон Республикасида ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Қонуни. –Т.: Ўзбекистон. 2016 й.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. Баркамол авлод – Ўзбекистон таракқиётининг пойдевори.–Тошкент.: Шарқ, 1997.
4. Ўзбекистон Республикасининг “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури тўғрисидаги”ги Қонуни. Баркамол авлод – Ўзбекистон таракқиётининг пойдевори.–Тошкент.: Шарқ, 1997.
5. Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги Қонун (янги таҳрир)-Т, 2000, 26 май.
6. Milliy Olimpia Qo'mitasi tashkil etish to'g'risidagi Prezident Farmoni 1992 y., yanvar
7. “O'zbekiston sportchilarini 2016- yil Rio-de-Jeneyro (Brazilya) shahrida bo'lib o'tadigan XXXI yozgi Olimpiya va XV Paraolimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish to'g'risi” Prezident Farmoni.
8. O'zbekiston Respublikasini birinchi Prezidenti “Oliy malakali ilmiy va pedagog kadrlar tayyorlash va atestatsiyadan o'tkazish tizimini yanada takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida” PF-4456-SON Farmoni
9. O'zbekiston Respublikasini birinchi Prezidenti “Oliy ta'lim muassalarining rahbar va pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida” gi 12.06.2015 yildagi N 4732-sonli Farmoni.
10. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”. Тошкент.: 2017 йил 7 феврал.
11. Ш.М.Мирзиёев. 2016 йил 4 декабрдаги Ўзбекистон Республикаси Президентлигига номзод сифатидаги эълон қилган сайловолди дастури.

12. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясини “Халқ билан мулоқот ва инсон манфаатлари йили”да амалга оширишга оид Давлат Дастури.

13. O'zbekiston Vazirlar Mahkamasining 2015 yil 20 avgustdagi “O'zbekiston Respublikasi Xukumatining ayrim qarorlariga pedagogic faoliyat samaradorligi va sifatini oshirish bilan bo'liq o'zgartirish va qoshimchalar kiritish to'g'risidagi” gi N 246-sonli Qarori.O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami,2015 yil 2 sentiyabr,34-son,455-modda.

14. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI аср бўсағасида хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари-Т. Ўзбекистон, 1997-326 б

15. Каримов И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат куриш йўлида –Т, Ўз-н , 1998, 689б.

16. Каримов И.А.Ўн иккинчи чақирик, Ўзбекистон Республикаси Олий Кенгашининг XIII сессиясида сўзланган нутк. -Тошкент.:Ўзбекистон. 1993 йил 2-3 сентябр.

17. Каримов И.А. Ўзбекистоннинг сиёсий-ижтимоий ва иқтисодий истиқболининг асосий тамойиллари. -Т.: Ўзбекистон. 1995. -74 б.

18. Каримов И.А. Юксак малакали мутахассислар – тараққиёт омили. – Тошкент: Ўзбекистон, 1995. – 24 б.

19. Каримов И.А. Юксакмаънавият – енгилмас куч. – Т.: Маънавият, 2008. – 176 б.

20. Каримов И.А. Бизкелажагимизни ўз қўлимиз билан қурамиз. 9т. – Т.: Ўзбекистон. 7-т. 1999. – 440 б.

21. Каримов И.А. Жамиятимиз мафкураси халқни – халқ, миллатни – миллат қилишга хизмат этсин. // Тафаккур ж. 1998. № 4. 2-8 б.

22. Каримов И.А. Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиётйўли. -Т.: Ўзбекистон. 1998. – 78 б.

23. Ўзбекистон Республикаси халқ таълими вазирлигининг 2017 йил 25 майдаги расмий маълумоти. www.uzedu.uz
24. Абдиев А.Н. Динамика сотояний борцов 16-17 лет на послетренировательном этапе ва процессе многоцикловой подготовки: Автограф дисс.канд пед.наук –Т, 1994, 24 с
25. Айрапетъянц Л.Р Годик М.А. Спортивные игры, -Т, “Ибн Сино” 1991, 156с
26. Ashuraliyev A.B, Arziqulov N.A. ADU o'qituvchialri. Kurashchilarni texnik maxorati va jismoniy tayyorgarlik o'rtasida o'zaro bog'liqlik. // “Jismoniy barkomol avlod tarbiyasi” mavzusidagi ilmiy-amaliy konferensiya materiallari to'plami, Andijon 2015 yil 42-43 b.
27. Abdullayev A datsent, Abduraxmonov X o'qituvchi FarDU. Maktab o'quvchilari turmush tarzida xarakat aktivligi faolligini meyorlari. // “Jismoniy barkomol avlod tarbiyasi” mavzusidagi ilmiy-amaliy konferensiya materiallari to'plami, Andijon 2015 yil 11-13 b.
- 28.
29. Блеер А.Н, Игуменова. Как повысить соревновательную надежность высококвалифицированных борцов «Теория и практика физкультуры» М, 1999, №2, 53-54с, 1991, №2, 24-31с
30. Виноградов П.А Физическая культура и здоровый образ жизни. - М., 1990 «Мысль»-287с.
31. Волков Л.В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды. Автореф. дис. докт.пед.наук. -М., 1986 –38с.
32. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск, Народная свята, 1978 – 87с.
33. Зациорский В.М. Воспитание физических качеств. «Теория и методика физического воспитания» 2изд.доп. М., «ФиС» 1976 т.1 с.169-228.

34. Епифанов С.П. Разработка и применение системы педагогического контроля за физической подготовленностью учащихся старших классов. Автореф. дис. канд. пед. наук – М., 1986, 24с.

35. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990, 20 с.

36. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Тошкент 1990 й. 174 б.

37. Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2001й.

38. Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2005й

39. Керимов Н.А и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе. Сборник статей “Олимпия харакатини ривожлантириш, олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ўтказидадиган XXVII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига багишланган III Республика илмий-амалий анжумани маколалар туплами.- Т, 1999, 27 апрел, 113-116 б.

40. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК – М., «ФиС», 1991, 542с.

41. Методическое пособие по специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной» определяющих уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана. Ташкент, 1999, 41 с.

42. Назиров О.Т. Особенности методики физического воспитания учащихся старших классов, проживающих в условиях жаркого климата. Автореф. дис. канд. пед. наук – М., 1991, 17с.

43. Пузырь Ю.П. О региональных программах физического воспитания. Тез. Всесоюз. науч.-практ. конф. М., 1990, с.42-24.

44. Сотников А.Г. Компоненты физической подготовленности и оценка ее уровня детей и молодежи США. Тез. Всесоюз. научно-практ. конф. М., 1990, с.156-161.

45. Токарева М.И. Улучшить физическое воспитание учащихся сельских школ. «Теория и практика физ. культ.» 1984, №9, с.5-7.

46. Токарева М.И. Физическая культура и народный спорт села: нелегкие пути подъема. «Теория и практика физ.культ.» 1990, с.2-4.
47. Усманходжаев Т.С., Ходжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. Тошкент, «Ўқитувчи», 1992, 76с.
48. Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью Автореф.дис.док.пед.наук – М., 1995, 50с.
49. Усманходжаев Т.С., Литвинов В.Н. Физическое совершенствование учащихся – важное условие подготовки их к жизни. «Сб.науч.трудов. Готовность старшеклассников Узбекистана к совершенствованию знаний и профессионального мастерства». Ташкент, 1990, с.1-11.
50. Ханкельдиев Ш.Х., Хамрокулов Р. и др. Физическое совершенство – как фактор здоровья подрастающего поколения. Тез.докл.Респ.конф. по СМ и ЛФК. Андижан, 1995, с. 16-17.
51. Ханкельдиев Ш.Х. Предупреждения тепловой патологии при занятиях физическими упражнениями. «Теория и практика физ.культ.» М., 1991, №2, с.53-55.
52. Ханкельдиев Ш.Х. Педагогические особенности физического воспитания учащейся молодежи в регионах с жарким климатом. Автореф.дис.док.пед.наук – М., 1991, 41с.
53. Ханкельдиев Ш.Х. Мышечная работа при высокой температуре окружающей среды. Учебное-метод.пос. Фергана, 1992, 70с.
54. Шиян Б.М. Массовые формы физического воспитания сельских школьников. Тез. всесоюз. научно-практ. конф «Проблемы физического воспитания детей и учащейся молодежи» М., 1990, с. 37-39.
55. www.eduportal.uz
56. www.uzedu.uz (xtv.uz)
57. www.lex.uz
58. <http://www.gov.uz>
59. <http://www.norma.uz>

**Yosh erkin kurashchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlanganlik
darajasi**

Tibbiy ko'rikdan yosh erkin kurashchilarni o'tish vaqti 2016 1-mart

№ 11 jadval

N	O'quvchilarning ismi familiyasi	Tug'ulgan yili	Vazni	Bo'yi	Bo'yi o'tirganda	Ko'krak qafas aylanasi nafas olganda	Ko'krak qafas aylanasi nafast chikarganda	
1	Jamolliddinov Nurmuhhammad	2002	46	1,52	75	79	72	
2	Qo'ldashev Muhammadqodir	2003	36	1,44	77	79	68	
3	Xaydarov Otabek	2001	51	1,62	86	85	87	
4	Abduqayumov Shoyatbek	2002	45	1,52	78	82	76	
5	Rayimjonov Alimardon	2001	56	1,68	85	85	78	
6	Ro'zimatov Bekmurod	2003	41	1,56	77	81	74	
7	Maqsudov Dostonbek	2001	62	1,69	92	96	92	
8	Azimjonov Azimjon	2001	54	1,64	86	88	79	
9	Abduqayumov Raxmonali	2002	50	1,56.	79	82	75	
10	Xaydaraliyev Nurmuhhad	2003	38	1,38	74	80	71	
11	Saidazimov Asadbek	2003	32	1,40	75	74	68	
12	Toshmatov Muhammadqodir	2003	45	1,63	86	86	79	

13	Abdurashidov Sardorbek	2002	46	1,57	80	79	74	
14	Tashmamotov Ruslan	2002	46	1,53	82	83	79	
15	Abdug'aniyev Sardor	2001	66	1,68	88	90	83	
16	Tursinpo'latov Raxmatillo	2002	70	1,64	86	95	91	
17	Mamajonov Shohruh	2001	53	1,68	86	85	79	
18	Karimov Jorabek	2001	68	1,60	84	98	95	
19	Qo'ziyev Izzatillo	2002	45	1,49	77	82	78	
20	Abdug'niyev Iskandar	2003	48	1,49	80	81	76	

Izoh: Magistrlik dissertatsiya ishimizning (11- jadvalda) ko'rsatilgan natijalar tadqiqotni olib brogan muassasa (Namangan Olimpiya Zahirolari kolleji) 14-16 yoshli erkin kurash tarbiyalanuvchilarining tadqiqot boshida, Namangan Shahar jismoniy tarbiya va sport dispanseridan, xamda Namangan Olimpiya Zahirolari kolleji, bosh shifokoridan (14-16- yoshli) yosh erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanganligi, so'g'lomlik darajasini, xaqida ma'lumotlar olindi. Yuqorida taqsimlangan soatlar, yillik o'quv trnirovka mashg'ulotlari rejasi, olingan ma'lumotlarga asoslangan xolda rejalashtirildi.

**Yosh erkin kurashchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlanganlik
darajasi**

Tibbiy ko'rikdan yosh erkin kurashchilarni o'tish vaqti 2017 1-mart

№12 jadval

N	O'quvchilarning ismi familiyasi	Tug'ulgan yili	vazni	Bo'yi	Bo'yi o'tirganda	Ko'krak qafas aylanasi n.o	Ko'krak qafas aylanasi nafast chikarganda	
1	Jamolliddinov Nurmuhhammad	2002	50	1,63	85	87	79	
2	Qo'ldashev Muhammadqodir	2003	39	1,49	78	83	77	
3	Xaydarov Otabek	2001	56	1,64	86	92	82	
4	Abduqayumov Shoyatbek	2002	50	1,60	85	88	81	
5	Rayimjonov Alimardon	2001	59	1,71	89	95	86	
6	Ro'zimatov Bekmurod	2003	46	1,54	70	85	78	
7	Maqsudov Dostonbek	2001	80	1,66	89	108	101	
8	Azimjonov Azimjon	2001	55	1,65	87	89	74	
9	Abduqayumov Raxmonali	2002	52	1,59	81	84	74	
10	Xaydaraliyev Nurmuhhad	2003	41	1,44	70	78	70	
11	Saidazimov Asadbek	2003	35	1,48	82	84	78	
12	Toshmatov Muhammadqodir	2003	53	1,68	90	98	78	
13	Abdurashidov Sardorbek	2002	54	1,67	89	89	84	

14	Tashmamotov Ruslan	2002	52	1,62	84	86	76	
15	Abdug'aniyev Sardor	2001	72	1,71	90	97	89	
16	Tursinpo'latov Raxmatillo	2002	68	1,75	92	101	94	
17	Mamajonov Shohruh	2001	77	1,72	88	90	79	
18	Karimov Jorabek	2001	70	1,64	84	102	96	
19	Qo'ziyev Izzatillo	2002	53	1,58	86	86	78	
20	Abdug'aniyev Iskandar	2003	50	1,58	86	80	74	

Izoh: Magistrlik dissertatsiya ishimizning (12- jadvalda) ko'rsatilgan natijalar tadqiqotni olib brogan muassasa (Namangan Olimpiya Zahirolari kolleji) 14-16 yoshli erkin kurash tarbiyalanuvchilarining tadqiqot boshida, Namangan Shahar jismoniy tarbiya va sport dispanseridan, xamda Namangan Olimpiya Zahirolari kolleji, bosh shifokoridan (14-16- yoshli) yosh erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanganligi, so'g'lomlik darajasini, xaqida ma'lumotlar olindi. Yuqorida taqsimlangan soatlar, yillik o'quv trnirovka mashg'ulotlari rejasi, olingan ma'lumotlarga asoslangan xolda rejalashtirildi.