

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

URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

RAZZAQOVA GULMIRA ALIMBOY QIZI

**YOSH DZYUDUCHILARNI TEZKOR-KUCH SIFATLARINI
TARBIYALASH USLUBIYATI**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ilmiy rahbar:

Meyliyev X.

Urganch-2017

M U N D A R I J A:

Kirish.....3

1Bob. Mavzu doirasidagi muammolarni o`rganilganlik darajasi.....

1.1 Dzyudoda tezkor-kuch sifatlarini o`rni, maqsadi va vazifasi

1.2. Dzyudo kurashida tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalashning vosita va usullarining pedagogik asoslari.

1.3. Dzyudo kurashida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning pedagogik ahamiyati.

2 Bob Malakaviy ishning maqsadi, vazifalari, uslublari va uni tashkil qilish tartibi

2.1Adabiyotlar tahlili

2.2.So`rovnoma o`tkazish

2.3.Pedagogi tajriba va uni tashkil qilish

2.4.Matematik-statistik xisoblash

3Bob.Tadqiqot natijalari va ularni qiyosiy taxlili

3.1.Malakali murabbiylar orasida o`tkazilgan so`rovnoma natijalari

3.2. Dzyudochilar tamonidan mashg`ulotlarda qo`llangan texnik-taktik harakatlar natijalari

Xulosa va uslubiy tavsiyalar

Adabiyotlar ro`yhati

KIRISH

Ishning dolzarbligi: Mustaqillik tufayli jismoniy tarbiya va sport yurtimiz taraqqiyotining barcha sohalari kabi davlat siyosatining ustivor yo‘nalishlari doirasida rivoj topmoqda. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi qonun (2015 y 04 sentabr, yangi taxriri), “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi qaror (1999 y 27 may № 271), O‘zbekiston Konstitutsiyasi, “Ta’lim to‘g‘risida” gi to‘g‘risidagi qonun va “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” (1997 y 29 avgust)da jismoniy tarbiya va sportga alohida urg‘u berilishi yuqorida qayd etilgan fikr ifodasidir. So‘nggi yillarda o‘zbek sporti o‘zining yuksak natijalari bilan mamlakatimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelayotganligi, minglab xalqaro standartlarga mos sport majmualari qad ko‘tarayotganligi, yurtimizning turli hududlarida eng nufuzli xalqaro musobaqalarning o‘tkazib kelinayotganligi ushbu hujjatlarning amaliy mahsulidir. (1.2.3.)

Keyingi yillarda respublikamiz dzyudocilari ham xalqaro sport arenalarida O‘zbekiston bayrog‘ini balandlarga ko‘tarib kelmoqdalar. Rishod Sabirov, Diyorbek Urazboyev, Abdulla Tangriyev, Haitjon Olimova, Tursunposhsha Nurmetova, Sevinch Solayeva va bosqa ko‘plab dzyudo yulduzlari etishib chiqdilar va yuksak natijalarga erishdilar. Shu bilan birga dzyudo kurashini yanada rivojlantirish va ommalashtirish, o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish, yosh dzyudochilarni jismoniy qobiliyatlarini zamonaviy ta’lim-tarbiya texnologiyalari asosida tarbiyalash dolzarb vazifalardan biridir. Dzyudochilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga o‘rgatish vosita va usullarini nazariy va amaliy asoslarini yangi innavatsion texnologiyalardan foydalanish orqali tarbiyalash ham dolzarb muammolar sirasiga kiradi.

Ishning maqsadi: Malakaviy bitiruv ishining maqsadi yosh dzyudochilarning tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash va takomillashtirish vosita va usullarini nazariy va amaliy asoslarini ilmiy asoslab berish va mashg‘ulot jarayoniga tadbiq etish.

Tadqiqotning asosiy vazifalari:

- 1) Yosh dzyudochilarni tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish vosita va usullaridan foydalanishda murabbiylar va yosh dzyudochilarni fikrini o`rganish;
 - 2) Yosh dzyudochilar tezkor-kuch sifatlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash va baholash;
 - 3) zamonaviy usullarini qo`llash bo`yicha uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.
4. Zamonaviy o`qitish uslublaridan va noan`anaviy vositalardan foydalanib yosh dzyudochilarni tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalas bo`yicha pedagogik tajriba o`tkazish hamda tajriba natijalariga asoslanib uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning ob'ekti: Urganch Olimpiya zaxiralari kollejida o`tkaziladigan dzyudo mashg`ulotlari va sport musobaqalari jarayonlari.

Tadqiqotning predmeti: Yosh dzyudochilar mashg`ulotlarida tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash mazmuni, shakli, vositalari, tarbiyalash metodlari..

Tadqiqotning metodlari: Nazariy taxlil va umumlashtirish, anketa savol-javoblari, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, matematik-statistik qayta hisoblash.

Tadqiqotning metodologik asoslari: O`zbekiston respublikasi Konstitutsiyasi. , “Ta’lim to`g`risida”qonun va “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”, Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida davlat qonunlari va qarorlari, sport mashg`ulotlarini didaktik va maxsus tamoyillari, jismoniy tarbiya va sport nazariyasining qonuniyatlari, kurash turlari nazariyasi va uslubiyoti fanining qonuniyatlari, sport mashqining o`rgatish uslublari, tamoyillari, pedagogika va psixologiya fanlarining ilg`or o`qitish metodlari.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati:

- Yosh dzyudochilarni tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalashning zamonaviy uslublarini o`rgatish bo`yicha vosita hamda uslublari ilmiy asoslanadi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati:

Yosh dzyudochilarning tezkor-kuch sifatlarini zamonaviy vosita va uslublarini o`rgatish bo`yicha metodika ishlab chiqiladi va bu yosh dzyudochilarni tezkor-

kuch sifatlaridan mohirona foydalanish mahoratlarini oshirish va nufuzli musoboqalarga har tomonlama yuqori darajada tayyorlashga hamda muvaffaqiyatlarga erishishga amaliy qo'llanma sifatda xizmat qiladi.

Tadqiqotning farazi. Yosh dzyudochilarni tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash zamonaviy uslublarini qo'llash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi va bu yosh murabbiylarga va yosh dzyudochilarga amaliy yordam beradi.

BMI tuzilishi va xajmi: BMI kirish, uchta bob, xulosa, 27 nomdagi foydalanilgan adabiyotlar iborat.

1Bob. Mavzu doirasidagi muammolarni o`rganilganlik darajasi

1.1. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarliklarini pedagogik asoslari.

Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg`ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog`likni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funktsional baza yaratishga yo`naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi.(4.5.6.7.9.11.16)

Zamonaviy sport sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuksak talablar qo`yadi. Buni soha olimlari quyidagi omillar bilan izohlaydilar:

- 1) Sportdagi yutuqlarning o`sib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi;
- 2) Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg`ulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning zaruriy sharti.(4.9.16.)

Qo`llaniladigan vositalarning ta'sir ko`rsatish xususiyati va yo`nalishiga ko`ra jismoniy tayyorgarlikni umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) , yordamchi hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) turlariga bo`lib o`rganiladi.
(4.5.6.7.9.11.16.20.21)

Yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- 1) yosh sportchilar organizdaqing funktsional imkoniyatlarini oshirish;
- 2) jismoniy sifatlar – kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish;
- 3) yosh sportchilar organizdaqing jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni yo`q qilish.

UJT tarkibiga nihoyatda turli-tuman vositalar kiradi; ular sirasida snaryadlar bilan bajariladigan, sheriklikda, maxsus qurilmalarda amalga oshiriladigan

mashqlar, har xil sport turlari – akrobatika, engil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqalarga xos umumrivojlantiruvchi mashqlar bor. .(4.5.6.7.9.11.16)

Yosh sportchilarning yordamchi jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan samarali faoliyat uchun zarur bo'lgan funktsional asosni yuzaga keltirishga mo'ljallanadi. U maxsus yo'nalishga ega bo'lib, quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- 1) sportchining tanlangan sport turiga xos harakat faoliyatlarida namoyon bo'ladigan funktsional imkoniyatlarini rivojlantirish;
- 2) organizmning yuqori darajadagi maxsus yuklamalarga chidamliligi qobiliyatini takomillashtirish;
- 3) tiklanish jarayonlarining kechish shiddatini orttirish.

Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa faoliyatining xususiyatlari qo'yadigan talablarga qat'iy rioya qilgan holda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. .(9.11.16)
Yosh sportchilarni maxsus jismoniy tayyorlash quyidagi vazifalarni hal etadi:

- 1) tanlangan sport turi uchun xos bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish;
- 2) tanlangan sport turi bo'yicha muvaffaqiyatli texniktaktik takomillashuv uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini chuqurlashtirib rivojlantirish;
- 3) ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarishda ko'proq qatnashadigan alohida mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yosh sportchilarning MJT harakat ko'nikmalari tizimidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida musobaqa mashqlari ularning sportchi organizmiga ta'sirini kuchaytiruvchi har turli murakkablashtiruvchi unsurlar bilan birgalikda qo'llaniladi. .(4.5.6.7.9.11.16)

Jismoniy tayyorgarlikning barcha turlari muayyan o'xshashliklarga ega. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi sport ixtisosligi bilan chambarchas bog'liq. Mashq jarayonida jismoniy tayyorgarlikning biror turiga etarlicha baho bermaslik oxiroqibat sport mahoratining kuchayishiga to'sqinlik qiladi. Yosh sportchilarning mashg'ulotlarida UJT va MJT vositalari nisbati qo'yiladigan vazifalar,

sportchilarning yoshi, malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg'ulot jarayonining bosqich va davrlari, organizmning ayni paytdagi holatidan kelib chiqib o'zgartiriladi. Sportchining malakasi oshib borar ekan, MJT vositalarining hissasi ortib, UJT vositalarining hajmi shunga muvofiq tarzda kamayib boradi.

Jismoniy qobiliyatlarning umumiy tavsifi.

Shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug'ullanuvchi - lar harakatlarni va ular bilan bog'liq bilimlarni o'zlashtiribgina qolmay, o'z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar.(5.16.)

Hozirgi vaqtda insonning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun “jismoniy qobiliyatlar” va “jismoniy sifatlar” atamalaridan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma'lum ma'noda o'xshash bo'lsalarda, lekin bir xil emaslar.

Afsuski, adabiyotlarda mazkur tushunchalarning ta'rifi va o'zaro aloqasi haqida birmuncha qarama – qarshi fikrlarni uchratish mumkin.

Masalan, bir holatda jismoniy qobiliyatlar organizmning harakat faoliyatida ishtirok etayotgan hamda uning ta'sirini belgilaydigan funktsional tizimlar layoqatining namoyon bo'lish shakllari sifatida tushuniladi (G.G. Natalov, 1977), boshqasida hayotda, ayniqsa, harakat faoliyatida amalga oshiriladigan va asosini jismoniy sifatlar tashkil etadigan insonga xos imkoniyatlar nazarda tutiladi (A.P. Matveev, 1991); uchinchisida qobiliyatlar deganda, organizmning ruhiy – fiziologik va morfoligik xususiyatlariga asoslanuvchi rivojlangan tug'ma qobiliyat nishonalari tushuniladi (E.P. Ilin, B.V. Evstafey, 1987).

Jismoniy qobiliyatlar – insonning u yoki bu mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta'minlaydigan ruhiy-fiziologik hamda morfoligik xususiyatlari majmuasidir. (4. 11.16)

Inson harakat imkoniyatlarining alohida jihatlarini ifodalash uchun uzoq vaqt “jismoniy (harakatlantiruvchi) sifatlar” degan atama qo'llanilgan. Hozir ayrim mualliflar uni “jismoniy sifatlar” tushunchasining sodda formalastik mazmuni tufayli ilmiy muomaladan chiqarib yuborishni va ularning o'rniga faqat “jismoniy qobiliyatlar” atamasini qo'llashni taklif qilmoqdalar. Shunga qaramay, kundalik nutqda va ilmiyusuliy adabiyotlarda mazkur atama ancha keng tarqalgan. Shuning

uchun, ehtimol, bu ikki tushuncha orasidagi o`xshash va farqli tomonlarni aniqlash, ulardan foydalanish vaziyatlarini belgilab olish o`rinlidir. .(4.5.11.16)

Eng avvalo, qayd etib o`tish kerakki, “sifat” tushunchasi har doim biron-bir narsaga nisbatan qo`llanilib, uning boshqa narsalardan farqlab turadigan, mohiyatiga xos belgisini ifodalaydi, xususan, buyum, xom ashyo, oziq-ovqat mahsuloti, hayot sifatlari, shaxsning, bilimning sifati va hokazo haqida shunday gapiriladi. Jismoniy tarbiya sohasida ham bu atamadan xuddi shu ma'noda foydalanish lozim.

Demak, insonning jismoniy sifatlarini uning harakat imkoniyatlariga xos ba'zi xususiyatlar singari jismoniy qobiliyatlar namoyon bo`ladigan u yoki bu shakllarga nisbatan qo`llab tekshirish, ya'ni ular to`g`risida amalga oshirib bo`lingan qobiliyatlar asosida fikr yuritish mumkin. .(4.5.6.7.16)

Inson sifat jihatidan birbiridan farq qiluvchi turli tuman qobiliyatlar egasi bo`lishi mumkin. Aynan shu turli jismoniy qobiliyatlarning sifatli o`ziga xosligi uning jismoniy sifatlari to`g`risida guvohlik beradi. Turmushda, jismoniy tarbiya va sportda inson qobiliyatlarining sifatiga xos xususiyatlar “kuchli”, “tezkor”, “chaqqon”, “egiluvchan” degan iboralarda o`z aksini topgan. Bu sifatarning hayotdagi ahamiyati ularni ayirib ko`rsatish mezonini hisoblagan. Aslida, jismoniy sifatlar alohida jismoniy qobiliyatlarning erishilgan darajasi, ularning aniqligi, o`ziga xosligi, ahamiyati ifodasi sanaladi. Masalan, insonning kuch qobiliyatlarini olaylik. Ular mushaklarning zo`riqish darajasi yuqori, qisqarish tezligi esa nisbatan uncha katta bo`lmagan kuch mashqlarida namoyon bo`ladi. Asli kuch qobiliyatlari “sust kuch”, “siquvchi kuch”, “statik kuch” kabi kuch sifatlarini tavsiflaydi. Tezlikkuch qobiliyatlari mushaklarning jiddiy zo`riqishi va ularning yuqori qisqarish tezligini talab etuvchi mashqlarda yuzaga chiqadi. Tezlikkuch qobiliyatlarining rivojlanishi, eng avvalo “portlovchi” kuch deb ataladigan sifatda aks etadi.

Yuqorida tilga olingan kuch sifatlari insonning kuch qobiliyatlarini yaxlit tarzda aniqlash va farqlashga imkon beradi. Xuddi shunday boshqa jismoniy qobiliyatlarning ham sifat tafovutlarini ifodalash mumkin. Jismoniy qobiliyatlar va

sifatlar orasida ko`p ma'noli bog`liqlik bor. Bir xil qobiliyat turli jismoniy sifatlarni namoyon qilishi, turli qobiliyatlar esa ulardan faqat bittasini tavsiflashi mumkin. Masalan, «epchil» sifati asosida ko`pgina qobiliyatlar: muvofiqlash, tezkorlik, kuch va boshqalar yotadi. Tezlikkuch qobiliyatlari faqat «kuch» emas, «tezkorlik» sifatida ham o`z aksini topadi. .(7.9.11.16).

Shunday qilib, insonning jismoniy sifatlari jismoniy qobiliyatlari bilan uzviy bog`liq bo`lib, turli harakatlar chog`ida ularning namoyon bo`lish xususiyatlari bilan belgilanadi, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish va namoyon bo`lish darajasiga bir tomondan atrof-muhit omillari (turmushning ijtimoiy-maishiy sharoitlari, iqlimiy va geografik sharoit mashg`ulot o`tkaziladigan joylarning moddiy ta'daqlanganligi, ularni rivojlantirish usuliyati va h.k.), ikkinchi tomondan esa organizmning turli tas'irlarga o`ziga xos reaksiyasi bilan bog`liq bo`lgan irsiy omillar («motor» qobiliyat nishonalari) ta'sir o`tkazadi, jismoniy qobiliyat nishonalari sifatida inson organizmda anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlari yuzaga chiqadi. Biror-bir faoliyatni bajarish jarayonida “motor nishonalar” organizmning moslashish o`zgarishlari asosida takomillashib, tegishli jismoniy qobiliyatlarga aylanadi.(16).

Ta'kidlash zarurki, “motor nishonalar” ko`p funktsiyali bo`lib, mushak faoliyati sharoitlariga qarab u yoki bu yo`nalishda rivojlanishi va u yoki bu shakldagi jismoniy qobiliyatlar rivojini ta'minlashi mumkin. Professor Yu.V. Verxoshanskiyning fikricha, bunday shakllar harakat faoliyati turlari qancha bo`lsa, shuncha ko`p bo`lishi mumkin, chunki ularning har biriga o`ziga xos tuzilish, harakatlarning maqsadli yo`naltirilganligi, mushaklar muvofiqlashi, organizm faoliyati rejimi hamda uning quvvat bilan ta'daqlanishi kabi xususiyatlar xosdir. Shu sababli ham organizmdan chidamlilik yoki harakatlar tezkorligini rivojlantirishga javobgar bo`lgan qandaydir alohida mexanizmlarni izlash befoyyda. Ularning takomillashuvi asosida inson organizmda morfofunktsional ixtisoslashuviga olib keladigan moslashtiruvchi ta'sir, butun bir adaptiv reaksiya yotadi. Morfofunktsional qayta qurishlar organizmni to`laligicha qamrab oladi. Biroq bu eng ko`p darajada va birinchi navbatda asosiy ish yuklamasini

ko'taradigan mushak guruhlari hamda ularning ish qobiliyatini ta'minlovchi fiziologik tizimlarga taalluqlidir. Funktsional ixtisoslashuvning bunday tanlash xususiyati, asosan, organizmning ma'lum faoliyat sharoitidagi ish rejimiga, uning yaqqol namoyon bo'lish darajasi esa jismoniy yuklamalarning shiddati va hajmiga bog'liq.

Hozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarni besh asosiy turga ajratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik va muvofiqlash qobiliyatlari, chidamkorlik va egiluvchanlik. Ularning har biri harakat faoliyatining har xil turlarida xilma xil shakllarda namoyon bo'ladi.

Ko'pgina mutaxassis olimlar jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishining asosiy qonuniyatlarini quyidagilarga bog'laydilar:

Harakat – jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishining etakchi omili bo'lib, jismoniy sifatlarni shakllanishida ham tug'ma, ham atrof- muhit omillari katta ahamiyatga ega. Biroq teng sharoitlarda jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishida insonning ruhiy-fiziologik tabiatini takomillashtirishga qaratilgan harakat faolligi hal qiluvchi rol o'ynashi isbotlangan. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar bilan shug'ullangan kishilarda turli a'zolar va tizimlarning morfologik hamda funktsional ko'rsatkichlari, harakat tayyorgarligi umuman yuqori bo'ladi. Organizmning funktsional va morfologik takomillashuvi uchun zarur omil sifatida faoliyat, mashqning ahamiyatini birinchi bor Jan Lamark ko'rsatib bergan edi. O'zining “Birinchi qonuni” bo'lmish “mashq qonunini” tuzar ekan, u yozgan edi: “Biron-bir a'zodan tez-tez va susaytirmay foydalanish asta-sekin shu a'zoni mustahkamlaydi, rivojlantiradi, yiriklashtiradi va unga qancha muddat foydalanilsa, shuncha uzoqqa etadigan kuch ato etadi, a'zodan muntazam foydalanmaslik esa uni sezdirmay zaiflashtirib qo'yadi, tanazzulga olib keladi, izchil ravishda qobiliyatlarni toraytirib, oxiroqibat uning yo'qolib ketishiga sabab bo'ladi”. Shu tariqa Jan Lamark tirik tabiatning umumiy qonunlaridan birini ifodalab berdi. Bu qonunning yana ham chuqurroq o'rganilishiga keyinchalik P.A. Lesgaft, A.A. Uxtomskiy, I.P. Pavlov, G.F. Folbort, N.N. Yakovlev va boshqalar katta hissa qo'shdilar.

Qobiliyatlar rivojining harakat faoliyati rejimiga bog'liqligini ham bir qator olimlar ilmiy asoslaganlar.(4.5.6.16)

Jismoniy qobiliyatlar ularning namoyon bo'lishinigina emas, ularni bajarishning muayyan rejimini ham talab qiladigan faoliyat jarayonida rivojlanadi. Rejim deganda, bir mashg'ulot yoki mashg'ulotlar tizimi doirasida qandaydir jismoniy mashqlarning bajarilishi va ular orasidagi dam olish tushuniladi. Kerakli tartibni o'rnatishda, eng avvalo, insonning ish qobiliyatidagi bosqichlar tebranishi muhim ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida organizmning quvvat va funktsional zahiralarini sarfi bilan bog'liq holda ishchanlik qobiliyati darajasi pasayadi.

Dam olish chog'ida (mashq tugatilgach) ishchanlik qobiliyatining tiklanishi yuz beradi. Inson organizmi bu vaqtda bir necha holatlarni: ishchanlik qobiliyati susaygan bosqichni; ishchanlik qobiliyati to'la tiklangan bosqichni va, nihoyat, o'ta tiklangan, ya'ni ishchanlik qobiliyati kuchaygan bosqichni bosib o'tadi. Sanab o'tilgan bosqichlarning har biri boshqa sharoitlardan tashqari, bajarilgan ishning xususiyatlari, shiddati va davomiyligiga bog'liq bo'lgan muayyan uzunlikka ega bo'ladi. .(4.5.6.7.9.11.16)

Har bir keyingi mashq dam olishning qaysi bosqichida takrorlanishiga qarab, harakat faolligining uch asosiy rejimini ajratib ko'rsatish mumkinki, ular jismoniy sifatining rivojlanishiga har xil ta'sir ko'rsatadi:

1 rejim: bunda darsdagi har bir keyingi mashq qisqa muddatli dam olish oraliqlari bilan, ya'ni ishchanlik qobiliyati to'la tiklanmagan bosqichda takrorlanadi.

Ishchanlik qobiliyatining barcha ko'rsatkichlari muntazam pasayib boradi. Ish va dam olishning bunday navbatlashish rejimi chidamlilikning rivojlanishiga mosdir.

2 rejim: har bir keyingi mashq organizmning bir qancha funktsional

ko'rsatkichlarini faoliyat ko'rsatishdan avvalgi darajaga qaytaradigan dam olish oraliqlari bilan, ya'ni ishchanlik qobiliyati to'la tiklangan bosqichda takrorlanadi.

Bunday rejim tezkorlik, kuch va muvofiqlash imkoniyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan darslarga xos bo'ladi.

3rejim: bunda har bir keyingi mashq ishchanlik qobiliyati ortig`i bilan tiklangan bosqichga mos keluvchi ancha uzoq muddatli dam olish oraliqlari bilan takrorlanadi. Bunday rejimda mashq takrorlangani sayin insonning harakat imkoniyatlarida xar tomonlama o`zgarishlar kuzatiladi – mushak kuchi va tezkorlik oshib, chidamlilik pasayadi. (5.16).

Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichliligini jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish dinamikasida – bir xil yuklamalarni uzoq muddat davomida, ko`p marotaba bajarishda – uchta nisbatan mustaqil bosqichni shartli ravishda ayirib ko`rsatish mumkin:

Birinchi – qobiliyatlarning rivojlanish darajasini oshirish;

Ikkinchi – qobiliyatlarni rivojlantirishda maksimal ko`rsatkichlarga erishish;

Uchinchi – jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish ko`rsatkichlarining pasayishi;

Birinchi bosqichda yuklama qo`llash natijasida organizmda har tomonlama moslashtiruvchi o`zgarishlar yuz beradi, ular harakat faoliyati xususiyatlari bilan bog`liq jismoniy qobiliyatlarning o`sishiga va funktsional imkoniyatlarning astasekin kengayishiga sabab bo`ladi.

Ikkinchi bosqichda moslashtiruvchi o`zgarishlar o`sib borgani sayin standart yuklama organizmda tobora kamroq funktsional siljishlarga sabab bo`ladi. Bu moslashtiruvchi jarayonlarning turg`un adaptatsiya bosqichiga o`tganligidan darak beruvchi bir belgidir. Tegishli qobiliyatlarning namoyon bo`lishi asosida yotuvchi tana a'zolari va tizimlarining imkoniyatlari jiddiy tarzda kengayib boradi. Ularning faoliyatida tejamlilik va o`zaro muvofiqlashuv kuchayadi. Bularning barchasi qobiliyatlarning maksimal darajada namoyon bo`lishi uchun sharoit yaratadi.

Uchinchi bosqichda mazkur yuklama organizmdagi funktsional imkoniyatlarning kengayishi tufayli moslashtiruvchi siljishlarni yuzaga keltirmay qo`yadi, ya'ni uning rivojlantiruvchi ta'siri yo pasayadi, yoki umuman yo`qoladi. Qobiliyatlar rivoji yana davom etishi uchun qo`llaniladigan yuklamalarning xususiyatlari va mazmunini o`zgartirish (boshqa mashqlar tanlash, ish shiddatini oshirish, uning davomiyligi yoki mashqlarni bajarish sharoitlarini o`zgartirish), shu tariqa jismoniy qobiliyatlar uchun yangi, yuqoriroq talablar qo`yish zarur.

Boshqacha aytganda, qobiliyatlar rivojini go`yoki birinchi bosqichga o`tkazish kerak. (5.16).

Qobiliyatlar rivojining notekis va geteroxronligi (turli vaqtga mansubligi). Rivojlanishning notekisligi bir bosqichdagi jismoniy qobiliyat ko`rsatkichlarining o`shish darajasi boshqalardagiga qaraganda ancha jiddiy bo`lishi mumkinligini bildiradi. Bu uncha katta bo`lmagan vaqt kesmalari (masalan, bir necha hafta, oylik darslar) uchun ham, umuman rivojlantirish jarayoni uchun ham (aytaylik, bir necha yillik mashg`ulotlar uchun) to`g`ri bo`la oladi. Odatda, jismoniy qobiliyatlarning eng ko`p o`shishi jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish ning boshlang`ich davrida kuzatiladi. Biron – bir qobiliyatning rivojlanish darajasi ko`tarila borar ekan, uning o`shish sur'ati pasayadi. Jismoniy qobiliyatlar rivoji ularning o`shish sur'ati pasayishi bilan bog`liq ekan, zarur siljishlarga erishish uchun rivojlanishning har bir keyingi bosqichida tobora ko`p vaqt kerak bo`laveradi.

Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish ko`rsatkichlari o`zgarishlarida (o`shishida) geteroxronlik (turli vaqtga mansublik) hodisasi kuzatiladi. U alohida jismoniy qobiliyatlarning shiddatli o`sa boshlashiga mos keladigan lahzalarning vaqt nuqtai nazaridan o`zaro muvofiq kelmasligida namoyon bo`ladi. Maxsus tadqiqotlar va amaliy tajriba shuni ko`rsatadiki, inson hayotining muayyan yosh davrida qobiliyatlar rivojiga ta'sir ko`rsatadigan qulay imkoniyatlar mavjud bo`ladi, chunki ulardan ayrimlarining o`shish sur'atlari boshqa yosh davrlaridagiga nisbatan ancha yuqori bo`ladi. Bu davrlarni odatda sensitiv (hissiy) yoki kritik deb ataydilar, chunki ular organizmning rivojlanishida alohida ahamiyatga ega. (4.6.12.13)

Ayrim qobiliyatlarning rivojlanishida jismoniy tarbiyaning eng kuchli ta'siri ularning jadal sur'atda tabiiy rivojlanishi davriga mos kelishi aniqlangan. Boshqa yosh davrlarida mazkur qobiliyatga pedagogik ta'sir ko`rsatishning samaradorligi neytral yoki hatto salbiy bo`lishi ham mumkin. Shuning uchun muayyan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirishda eng qulay yosh davrlarini o`tkazib yubormaslik juda muhim, chunki keyinroq buni amalga oshirish ancha qiyin kechadi.

Bolalarda alohida jismoniy qobiliyatlarning jadal rivojlanish davrlari rasmda ko`rsatilgan. Ko`rinib turibdiki, ularning har biri o`z sensitiv davriga ega. Bu

davrlarning vaqt chegaralari o'g'il va qiz bolalarda bir xil emas. Odatda, ko'pgina qobiliyatlarning jadal rivojlana boshlashi vaqti nuqtai nazaridan qizlar o'smir bolalardan 12 yilga oldinda boradilar.

Ta'kidlash zarurki, turli mualliflarning ilmiyusuliy adabiyotlarida u yoki bu qobiliyat rivojlanishining har xil sentitiv davrlari ko'rsatilganligiga duch kelish mumkin. Bunday tafovutlarning bir necha sababi bo'ladi:

1. Bironbir qobiliyatni o'lchash uchun bir xil bo'lmagan testlardan foydalanish.
2. Jismoniy qobiliyatlar ko'rsatkichlarining o'sish sur'atlarini aniqlash uchun turli yondashuv va formulalarni qo'llash.

3. Tekshirish uchun tanlab olingan sinaluvchilarning bir turli emasligi (tekshirilayotgan kishilar sonining turlichaligi, ularning jismoniy rivojlanishi, tayyorgarlik darajasi, umumiy faoliyat rejimi va boshqalarning bir xil emasligi).

Jismoniy qobiliyatlarning ko'chishi. Turli jismoniy qobiliyatlar birbirlari bilan chambarchas aloqada rivojlanadi. Bir qobiliyatning rivojlanish darajasidagi yo'naltirilgan o'zgarish boshqasining rivojlanish darajasida o'zgarishlar sodir bo'lishiga olib keladi. Bu hodisa "jismoniy qobiliyatlarning ko'chishi" deb ataladi. Ko'chish ijobiy va salbiy bo'lishi mumkin. Ijobiy ko'chishda bir qobiliyatning rivojlanishi boshqasining takomillashuviga ta'sir ko'rsatadi. Masalan, "portlovchi" kuchning ortishi – harakatlar tezligiga. Salbiy ko'chishning xususiyati shuki, bir qobiliyatning rivojlanishi ikkinchisining o'sishini sekinlashtiradi yoki uning rivojlanish darajasini pasaytiradi.(6.14.18.21)

Ko'chish bir tarkibli va har xil tarkibli bo'ladi. Bir tarkibli ko'chishda bir xil qobiliyat darajasining qo'llanilayotgan va qo'llanilmayotgan mashqlar orqali ortishi kuzatiladi. Masalan, osilib turgan holda qo'llarni bukibyo'zish orqali kuch chidamliligi ortadi; xuddi shu qobiliyat qo'lga tayangan holda ularni bukibyo'zish chog'ida ham rivojlanadi. Har xil tarkibli ko'chishda bir qobiliyatning rivojlanishiga olib keladigan mashg'ulot xuddi shu qatori boshqa jismoniy qobiliyatlar darajasining ham o'zgarishiga olib keladi. Masalan, blokli qurilmada shug'ullanganda qo'l bukuvchilarining izometrik kuchi ortar ekan, bu kuch chidamliligining ham oshishini ta'minlaydi.

Ko`chish yana ikki tomonlama (masalan, agar kuch qobiliyatlari rivojlantirilganda, tezlik qobiliyatlari ham takomillashsa, tezlik qobiliyatlari takomillashtirilganda esa kuch qobiliyatlari ham rivojlanib boradi) va bir tomonlama (masalan, harakat tezkorligi rivojlantirilganda, reaksiya vaqti ham takomillashadi, lekin reaksiya vaqtini yaxshilashga yo`naltirilgan mashqlar harakat tezkorligi rivojiga mutlaqo ta'sir ko`rsatmaydi) bo`ladi.(5.6.7.25)

Nihoyat to`g`ridan to`g`ri va bilvosita ko`chish turlari ajratiladi. To`g`ridan – to`g`ri ko`chishda bir qobiliyatning rivojlanish darajasi ko`tarilsa, bu boshqa qobiliyatning rivojida bevosita aks etadi. Masalan, qisqa masofalarga yuguruvchilar oyoq mushaklarining tezlik – kuch tayyorgarligi darajasi ortsa, yugurish tezligi ham kuchayadi. Bilvosita ko`chishda qobiliyatning takomillashuvi uchun faqat sharoit yaratiladi. Masalan, sprinter oyoqlarining maksimal kuchi tezkor yugurish natijasi bilan hech qanday to`g`ridan to`g`ri aloqaga ega emas. Lekin uning sakrash mashqlari bilan bog`liqligi borki, ularning natijalari, o`z navbatida, tezkor yugurish bilan ancha mustahkam aloqada hisoblanadi. Shuning uchun oyoqlarning maksimal kuchini rivojlantirishga yo`naltirilgan darslar tezlikkuch qobiliyatlari uchun funktsional baza yaratishga yordam beradi, ular esa pirovard natijada yugurish tezligini belgilaydi. Ko`chish turlarining ta'siri ko`pgina sport turlarida maxsus va umumiy jismoniy rivojlantirish vazifalarini hal etishda qo`llaniladi.

Bir xil qobiliyatlarning boshqalariga ko`rsatadigan ta'sir kuchi va xususiyatlari ko`p jihatdan quyidagi omillarga bog`liq:

1. Pedagogik ta'sirotning ustun yo`nalishlari va ularni rivojlantirib navbatlashga (masalan, tezlik va kuch, chidamlilik qobiliyatlarini barobar talab qiluvchi mashqlardan iborat dars ulardan faqat bittasini hatto ikki barobar oshirilgan yuklama bilan rivojlantirishga qaratilgan mashg`ulotdan ko`ra yaxshiroq natija beradi).
2. Shug`ullanuvchilarning jismoniy tayyorlik darajasiga (jismoniy tayyorlik darajasi past bo`lganda, bir qobiliyatning rivojlanishi odatda boshqalarining ham

rivojlanish darajasi ortishiga olib keladi, biroq keyinchalik qobiliyatlarning bunday muvoziy tarzda o`lishi to`xtab qoladi).

Jismoniy qobiliyatlarning “ko`chishi” jiddiy pedagogik ahamiyatga ega. Shu hodisa tufayli jismoniy mashqlarning nisbatan tor doirasi bilan shug`ullangan holda harakat faoliyatining har qanday turini muvaffaqiyatli o`zlashtirib olish mumkin. Bu imkoniyat jismoniy tarbiya amaliyotida kishilarni mehnat, sport faoliyatiga, harbiy ishga tayyorlashda qo`llaniladi.

VII. Harakat malakalari va jismoniy qobiliyatlarning o`zaro aloqasi va birligi. Jismoniy qobiliyatlar faoliyat chog`ida namoyon bo`lar ekan, ularni harakat malaka va ko`nikmalaridan ayri holda tasavvur etib bo`lmaydi. Insonning u yoki bu harakat faoliyatini qay darajada o`zlashtirib olganiga qarab tegishli jismoniy qobiliyatlarini yuzaga chiqarish darajasi ham o`zgaradi.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantrishda yosh xususiyatlari bevosita bog`liqdir. (5.7.11. 16)

Yosh sportchilarni tayyorlash ishini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun rivojlanishning yosh xususiyatlarini, tayyorgarlik darajasini, tanlangan sport turi xususiyatlarini, jismoniy sifatlar rivojining o`ziga xos jihatlarini, harakat ko`nikma va malakalarining shakllanishini sinchiklab hisobga olish zarurdir.

Trenerning yosh zonalarini bilishi ko`p yillik mashq jarayonini yaxshiroq tizimlashtirishga imkon beradi. Biroq yosh ko`p yillik mashg`ulotning oqilona tizimi qurishda e'tiborga olish zarur bo`lgan yagona omil emas. Sportchilarning alohida jismoniy qobiliyatlarini, jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun eng qulay davrlarni, shuningdek, texniktaktik faoliyatlarni sifatli o`zlashtirish uchun moyillikni ham chuqur o`rganish lozim. Yoshlik davrida barcha jismoniy qobiliyatlar zahirasi mavjud bo`ladi. Buning uchun oqilona va muntazam pedagogik ta'sirotlar ta'daqlangan bo`lishi kerak. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik ta'sirot yoshga mos rivojlanish jarayonining u yoki bu pog`onasida o`lishi eng yorqin ifodalangan qobiliyatlarning to`la namoyon bo`lishiga yordam beradi. 2jadvalda maktab yoshidagi bolalar harakat faoliyatlarining rivojlanishidagi sezgi bosqichlari topografiyasi berilgan.

Yuqoridagi qatorda o`g`il bolalarda harakat faoliyati rivojlanishining sezgirlik bosqichlari, pastki qatorda esa qizlardagi xuddi shunday bosqichlar ko`rsatilgan. Mazkur ma'lumotlarning hisobga olinishi trenerga u yoki bu jismoniy qobiliyatlarning o`shidagi to`xtab qolishlarga barham berish imkoniyatini yaratadi.(5.6.8.12)

Jismoniy qobiliyatlar tushunchasiga aynan harakat faoliyatining namoyon bo`lishi bilan birga bu namoyon bo`lishning o`ziga xosligini belgilovchi ruhiy – fiziologik xususiyatlar ham kiradi.

Kuchning miqdoriy o`lchami sifatida mushak zo`riqishining kattaligi xizmat qiladi; tezkorlikning o`lchami – mushak qisqarishlari tezligi, uning yashirin davri, shuningdek, muayyan masofa kesmasida harakatlanish tezligi; chidamkorlikniki – mushak ishining bajarilish davomiyligidir. Periferik harakat apparati, ichki organlar faoliyatining holati, biokimyoviy jarayonlar har bir jismoniy sifatning namoyon bo`lishida o`ziga xos xususiyatlarga ega bo`ladi. Jismoniy sifatning takomillashuvida ongli irodaviy nazorat katta ahamiyat kasb etadi. Ma'lumki, tezlik chidamliligining namoyon bo`lishi bilan bog`liq ish jarayonida tang holatni engib o`tish malakasi 4001500 m ga yugurishdagi muvaffaqiyatni jiddiy darajada oldindan belgilab beradi.

Jismoniy sifatlarini rivojlantirishning tuzilishga xos asoslari tayanchharakat apparati, markaziy va periferik asab tizimi, ichki a'zodagi ijobiy morfologik hamda biokimyoviy o`zgarishlar bilan bog`liq. Demak, jismoniy sifatning rivojlanish darajasi somatik hamda vegetativ faoliyatlarning muvofiqligiga to`g`ridan – to`g`ri aloqador ekan.

Tezkorlik. Tezkorlik insonning tashqi ta'sirlarga bir zumda javob qaytarish hamda tez harakatlar bajara olish qobiliyatidir. Sport amaliyotida tezkorlik tezlikkuch sifatlarining o`ziga xos shakllarida namoyon bo`ladi. Asab jarayonlarining harakatchanligi, mushakka berilgan asab impulsining amalga oshish tezligi va samaradorligi tezkorlikning fiziologik shartlari sanaladi. Tezkorlik sifatining namoyon bo`lishi ATF qisqarishlar quvvat manbaining resintezini ta'minlovchi biokimyoviy reaksiyalar tezligiga ham bog`liq. Katta tezlik bilan harakatlanishda

insonning faqat funktsional xususiyatlari emas, morfologik sifatleri: bo`yi, tana og`irligi ham katta ahamiyatga ega.

Tezkorlikni tarbiyalashda qo`llaniladigan jismoniy mashqlar tuzilishiga ko`ra maxsus harakat ko`nikmalariga yaqin bo`lishi lozim. Boshqacha aytganda, sport ixtisoslashuvi doirasida tezkorlikni rivojlantirish uchun samarali vositalar sifatida texnik jihatdan mukammal harakat shakllarini tilga olish zarur bo`lib, ular maksimal tezlikda bajarilishi mumkin. Har bir mashqning davomiyligi shunday bo`lishi kerakki, oxiriga borib uning tezligi pasaymasin. Tezlik pasaygach, mashqni takroran bajarish o`z ma`nosini yo`qotadi: tezlik ko`tarilmaydi. Toliqish asoratlari bo`lgan holda tezlik mashqlarini takrorlash tezlik chidamliligini rivojlantirish vositasi sanaladi. Bolalik va o`smirlik davrida tezkorlikni tarbiyalash vositalari turlicha. Bular yuqori tezlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, o`yinlar, o`yin mashqlari, qisqa masofalarga yugurish va boshqalar. (21)

Kichik maktab yoshidagi bolalarda 15 m dan 30 m gacha bo`lgan masofalarga toliqtirmaydigan qisqa muddatli tez yugurish tezlikkuch sifatlarini rivojlantiruvchi samarali vosita hisoblanadi. Bu vositadan foydalanganda, rioya qilish zarur bo`gan asosiy shartlar – yugurishning tabiiy shakllaridan uzoq bo`lgan yuqori sur`atli harakatlarni amalga oshirish, yuqori hissiy ko`tarinkilikni paydo qilish. 10-11 yoshli o`quvchilarda tezkor faoliyatni bir necha bor bajarish (qisqa masofalarga takroran yugurish) qobiliyati kuchayadi. 13-14 yoshli o`smirlarda yugurish tezligi va tana uzunligi orasida chambaras aloqa kuzatiladi: baland bo`yli o`smirlar past bo`yli tengdoshlari oldida shubhasiz ustunlikka ega. 10-11 yoshli bolalarda bunday bog`liqlik yo`q: baland bo`ylilar ham, past bo`ylilar ham bir xil tezlikda yuguradilar. Demak, jismoniy etilish davrida tezlik sifatleri namoyon bo`lishida bunday etilish darajasi hamda u bilan bog`liq jismoniy rivojlanish saviyasi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Maktab yoshidagi bolalar qisqa muddatli tezlikkuch yuklamalariga yaxshi chidaydilar. Ular bilan mashg`ulot o`tkazganda, sakrash, akrobatika mashqlari, gimnastika, snaryadlardagi dinamik mashqlar keng qo`llaniladi.

Shu bilan birga, bolalar nafasini qat'iy nazorat qilgan holda turg'un vaziyatlarni saqlab turishni bilishlari kerak. Mashqlarni bajarishda to'g'ri holatni tutib turish ehtiyoji tufayli turg'unlik mashqlarini qo'llash zaruriyati yuzaga keladi. Bu yoshda qadqomatni shakllantirish uchun turg'unlik mashqlarining o'ziga xos o'rni bor. Qadqomat orqadagi mushaklarning turg'unlik chidamliligi bilan chambarchas bog'liq. Shuning uchun uni rivojlantirish qomat buzilishining oldini oladigan vosita hisoblanadi.

11-12 yoshli bolalarda tezlikkuch sifatlarining shiddatli o'sishi kuzatiladi. Tezlikkuch sifatlarini rivojlantirishda portlash xususiyatiga ega bo'lgan dinamik mashqlarga ustunlik beriladi. Chuqurlikka sakrashdan so'ng yuqoriga sakrab chiqishning samaradorligi juda yuqori. 12-14 yoshlar orasida asosan tezlikkuch sifatlarining rivojlanishi hisobiga harakatlanish tezligi ham jadal sur'atlar bilan o'sib boradi. Shuning uchun tezlikkuch mashqlaridan keng foydalanish mazkur sifatning kuchayishiga qulay sharoit yaratadi.

O'smirlik davrida tez yugurish texnologiyasini o'rganish uchun fiziologik imkoniyatlar paydo bo'ladi. Tezkorlikni rivojlantirish vositalari sirasiga imkon chegarasidagi yoki chegara oldi tezlik bilan 20 m dan 60 m gacha yugurish, mayda qadamlab yugurib, keyin tezlashish, shuningdek, mushaklarning zo'riqishiga ko'ra birbiriga zid mashqlar kiradi. 14-15 yoshlarga borib, tezkorlik asosidagi yosh bilan bog'liq funktsional va morfologik qayta qurishlarning sur'atlari susayadi. Shu sababli tezlik va tezlikkuch mashqlarining samaradorligi ham pasayadi. 15 yoshdan keyin faqat mashqlar yordamidagina tezlikkuch sifatlarining ijobiy o'zgarishlariga erishish mumkin.

Mushak kuchi. Mushak kuchi mushakning zo'riqish darajasi, shuningdek, tashqi qarshilik yoki og'irlikka qarshi harakatlar kattaligi bilan tavsiflanadi. Mushak kuchining morfologik asosi mushak tolasidagi qisqartiruvchi oqsil miqdori, mushak tolalarining yo'g'onligi hisoblanadi. Kuch sifatining maksimal namoyon bo'lishida natijaga ruhiy hozirlik ko'rish, iroda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Mushak kuchining namoyon bo'lishi, shuningdek, mushak tolalarining tezkor yoki sust turiga ham bog'liq. Agar mushaklarda tezkor tolalar ko'proq bo'lsa, inson

yuqori sur'atli tezlikkuch harakatlarida maksimal quvvatni rivojlantirishga, portlash xususiyatiga ega bo'lgan faoliyatni bajarishga qodir bo'ladi. Sust motor birliklarining ko'proq bo'lishi uzoq muddat mobaynida mushak zo'riqishini saqlab turish imkonini beradi. Bunday kishilarda kuch chidamliligi portlash tipidagi kishilarnikiga qaraganda ancha baland bo'ladi.(5.8.12.18)

Muntazam mashg'ulotlarda maksimal mushak kuchi mushaklarning mutloq (anatomik) ko'ndalang o'lchami o'sishiga, shuningdek, faoliyatga jalb qilingan asabmushak (motor) birliklarining safarbar etiladigan fiziologik zahiralari hisobiga ortib boradi. Turli og'irliklar (maksimal, katta, o'rta, kichik) bilan ishlashning dinamik rejimida rivojlantiriladigan zo'riqish maksimaldan kamroq bo'ladi.

Demak, dinamik kuchning mutloq qiymatlari uni o'lchash mumkin bo'lgan sharoitlarda har doim maksimaldan birmuncha kichikroq bo'ladi.

Asabmushak birliklari maksimal miqdorining ishchi holatini ta'minlash uchun chegaraviy yoki chegara oldi darajasidagi og'irliklar zarur. Ular kuchni nisbatan kam quvvat sarflab rivojlantirish uchun sharoit yaratadi. Chegaraviy bo'lmagan og'irliklardan foydalanish mushak kuchini oshirishda u qadar samarali emas, biroq ular mushak massasini o'stirish uchun qulay imkoniyat tug'diradi. Yosh sportchi irodasining maksimal darajada namoyon etilishi talab qilinadigan musobaqa vaziyatlari maksimal kuchning rivojlanishida katta natija beradi, ammo bu o'ta keskir quroldan uning tayyorligini qat'iy individuallashtirib baholashda foydalanish kerak. Kichik og'irliklar (maksimal vaznning 10% dan kam) kuchni rivojlantirishda maqsadga muvofiq emas. Ular mushak kuchini orttirish uchun zarur sharoit yaratmaydi, bu holatda me'yoridan ortiq tiklanish ta'siri (effekti) juda kichik.

Kuchni rivojlantirish uchun qulay morfologik hamda funktsional sharoit 9-10 yoshlarda yuzaga keladi. O'g'il bolalarda dinamik kuch mashqlariga yuqori sezgirlik 2 davrdan iborat bo'ladi: 9 yoshdan 10-12 yoshgacha va 14 dan 17 yoshgacha. Qiz bolalarda 11 yoshga kelib kuch chidamliligi 15-16 yoshli qizlarning ko'rsatkichlariga etib oladi. 7-10 yoshli o'quvchilarda turg'un kuchlanishlar toliqishning tez rivojlanishi bilan kechadi.

Maktablarda 5-8sinflarning jismoniy tarbiya darslarida kichik og'irliklar (12 kg) bilan dinamik kuch mashqlari, arqonga chiqish, yuk tashish, cho'yan to'p irg'itish kabilardan muvaffaqiyat bilan foydalanilmoqda. 15-16 yoshda kuch chidamliligining ortishi munosabati bilan 2-3 kg li og'irliklar bilan o'tkaziladigan mashqlar soni ko'payadi, arqonga vaqtga qarab chiqish, kurash elementlari qo'llaniladi. Bu yoshdagi qizlarda kuch mashqlari nisbiy mushak kuchining kamayishi tufayli chegaralanadi. O'smirlar bilan o'tiladigan mashg'ulotlarda turg'un vaziyatlarni, dastlabki holatlarni, osilib, tayanib turishlarni talab etuvchi mashqlardan foydalanish lozim.(5.7.16)

Zamonaviy sportda muvaffaqiyatga erishishi ularning jismoniy tayyorgargigiga bevosita bog'liqdir. Uch marta jahon chempioni va XVIII Olimpiya o'yinlari g'olibi Anatoliy Kolesov Tokioda olamshumul g'alabaga erishgandan so'ng o'zining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish qanchalik zarur ekanligini e'tirof etgan edi. Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. lar malakali sportchini tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta'kidlab ushbu jarayonni texnik mahoratni shakllantirishda asosiy omil bo'lib hizmat qilishini ko'rsatib o'tganlar. Mualliflar sport bilan shug'ullanuvchi sportchilarda barcha jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi ko'pdan ko'p mashklarni va ularni qo'llash uslublarini yoritib berganlar. Sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayonida jismoniy tarbiyaning barcha vositalaridan, ya'ni jismoniy mashqlar, chiniqish va sog'lomlashtirishning tabiiy omillari (quyoshda chiniqish, havo va suv muhitining hususiyatlari), rejim va boshqa gigienik sharoitlarda foydalanadilar. Bunda maxsus tanlangan jismoniy mashqlar asosiy rol o'ynaydi (4.5.). Sportining hususiyatlari, sportchilarning individual qobiliyatlari va ularning texnik—taktik tayyorgarligini hisobga olgan holda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni maqsadga muvofiq qo'shib olib borish sportchida yuksak sport mahoratini ta'minlaydi. Hozirgi vaktida sportning hamma turlarida jismoniy tayyorgarlik ikki: umumiy va maxsus qismdan iborat bo'ladi. UJT maxsus tayyorgarlik vazifalarini hal etishga imkon beradi. Texnik tayyorgarlikning o'zi ham sportchi

organizmining hamma sistemalarini maxsus jismoniy (ihtisoslashgan) va qo`shimcha (yordamchi) jismoniy tarbiya vositalarini uzviy ravishda qo`shib olib borilgan taqdirdagina sportchining umumiy, maxsus va irodaviy harakat sifatlari muvaffaqiyatli rivojlanadi. Bu hol sportchining har tomonlama rivojlanishini va yuqori sport natijalariga erishishini ta'minlaydi. Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi deganda ular tanlagan sport turi uchun o`ziga hos bo`lmagan, biroq sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun bevosita va bilvosita ijobiy ta'sir ko`rsatadigan har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash nazarda tutiladi (59). Sportchining jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bulgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash demakdir (7.16).

Sport bilan shug`ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi bevosita sport yo`nalishiga ega bo`lgani uchun, ayni vaqtda organizmning umumiy jismoniy rivojlanishi, mustahkamlanishi va chiniqishi bilan tamomila bog`liqdir. Tayyorgarlikning barcha boshqa tomonlari singari jismoniy tayyorgarlik ham umumiy va maxsus bo`ladi (9). Sportdagi muvaffaqiyat faqat shu turning o`ziga hos tomonlarini ifoda etuvchi ayrim qobiliyatlar bilangina emas, organizmning funktsional imkoniyatlarining umumiy darajasi bilan ham belgilanadi. Shu sababdan maxsus tayyorgarlik bilan birga qo`shib olib borilgandagina sportchining jismoniy tayyorgarligi har tomonlama bo`lishi mumkin. Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik uchun zamin yaratadi, ya'ni tanlangan sport turida kamol topish uchun zarur shart sharoit sifatida kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlikni har tomonlama rivojlantishni tahmin etadi. Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi qaysi sport bo`yicha ihtisosligiga bog`lik. Biroq ihtisosga qarab g`oyat katta farqlar bo`lishiga qaramay, hamma sohadagi umumiy tayyorgarlikda qator uhshash tomonlar saqlanib qoladi (17).

Bunga sabab, birinchidan sportning har hil turlari faqat bir biridan farq qilib qolmay, ma'lum darajada umumiylikka ham ega ekanligida bo`lsa, ikkinchidan, umumiy tayyorgarlikning mazmuni faqat sport faoliyatidagi vazifalarni hisobga olib belgilanmay, balki jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalariga ham

muvofiglashib belgilanishidadir. Shuning uchun bizning sharoitimizda sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa, sport mahoratining dastlabki paytlarida, «Alpomish» va «Barchinoy» majmuasining mezon va talablarini bajarish bilan bog`liq. Platonov V.N ning fikricha (5.6.) umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog`ligini (sportchi ham) shakllantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Chunki, sport sportining o`ziga hos va o`ziga mos hususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko`proq kuch—tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi turida chidamlilik sifati etakchi rolini o`ynaydi yoki uchinchi sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo`ladi. Ammo, kayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan hulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi— ko`pmi, lekin muhim «ulushi» mavjud bo`ladi. Yuqorida qayd etilgan fikr va mulohazalar sportning yakka kurash sport turlarida, ayniqsa, yaqqol ko`zga tashlanadi. Sport sohasiga oid ilmiy—uslubiy adabiyotlarda ushbu muammoga alohida e'tibor qaratilgan va boshqalar) (7.9.11,21,)

.So`nggi yillarga kelib olimlar o`rtasida malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikning o`rni, jumladan jismoniy sifatlarining bir—biriga uzviy bog`liqligi hamda ularni sport mahoratiga bo`lgan ta'siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg`otib bormoqda (11.16 va boshqalar). Avvaldan isbot qilinganki, kuch va tezkorlik sifatlarini o`zaro muvofiq tarzda shakllantirish sportchining tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etadi (6.18.21,).

So`z jismoniy tayyorgarlik va hususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir—biriga bog`lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada tezkor—kuch sifatiga alohida urg`u berish maqsadga muvofiqdir. Sportda ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezkor — kuch sifati hal qiluvchi muhim manba bo`lib hisoblanadi. Mazkur sifat hujum yoki qarshi hujum usullarini qisqa vaqtda katta kuch bilan bajarishdir. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga ko`ra sport bo`yicha Jahon,

Olimpiya, Ovroq, Osiyo va boshqa halqoro musobaqalarda g'alabaga erishgan askariyat sportchilari yuksak darajada rivojlangan tezkor—kuch qobiliyatiga ega bo'lganlar. Malakali sportchilarini tayyorlashda, bundan tashqari, chaqqonlik va kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv—trenirovka jarayonida barcha jismoniy sifatlni garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli sportchilarni tayyorlash garovidir. Sport turlarida chidamlilik sifati ham g'alabaga etakalovchi asosiy manbalardandir. (16)

Ayniqsa, sportiga oid maxsus chidamlilikning o'rni beqiyos. Bu borada taniqli tadqiqotchi — olim diqqatni jalb etuvchi o'ta muhim ma'lumotlarni keltiradi. Chunonchi, sportning yakkasport turlarida tehnik mahoratning nisbatan farq qiluvchi hususiyatlaridan biri— bu o'zgaruvchan musobaqa paytida tezkor— kuch asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan ushbu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o'z etakchiligini namoyish etadi.

Kerimov F.A. (6.7.) uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega sportchilar ustida tadqiqotlar o'tkazish natijasida jismoniy sifatlni tehnik mahoratga va musobaqa (olishuv) jarayoniga to'g'ridan — to'g'ri aloqador ekanligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, jismoniy sifatlni qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa, sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi. Yuqorida qayd etilgan ilmiy adabiyotlni tahliliy sharhi tanlangan mavzuning qanchalik dolzarb ekanligidan dalolat berib turibdi. Darhaqiqat, jismoniy tayyorgarlik yosh sportchilarni tayyorlashda eng muhim poydevor sifatida sport mahoratini samarali shakllanishida beqiyos omil bo'lib hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda ilmiy ma'lumotlni tahliliga ko'ra har qanday jismoniy tayyorgarlik jarayoni ham jismoniy sifatlni samarali rivojlanishiga olib kelavermaydi va tehnik taktik mahoratni shakllanishiga ijobiy ta'sir eta olmasligi mumkin.

Aksincha, aksariyat hollarda sport mahoratiga salbiy ta'sir etishi ham ehtimoldan holi emas. Sportchilarni tayyorlashda va tehnik mahoratni shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir. Yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik qobiliyatiga ega bo'lgan sportchi «most» holatidan

keskin halos bo'lish, egilib ko'tarib tashlash kabi teknik malakalarni mohirona ijro etishga muyassar bo'ladi. Egiluvchanlik asta—sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'htatib qo'yilsa, bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin. Sportda qo'llaniladigan usullar (tehnika) malakalarning o'zi egiluvchanlikni shakllantirib boradi. Lekin, buning o'zi ushbu sifatni to'laqonli rivojlantirish imkonini bermaydi. (6.8.12.16)

Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni chuzish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin — asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi. Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish ehtiyotkorlikni talab qiladi, Zo'rma— zo'raki va keskin tarzda qo'llangan mashqlar mushak, pay bo'g'imlarining shikastlanishiga, hatto og'ir jarohatga olib kelishi mumkin (5.7.9.).

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari sportchining har tomonlama rivojlanishiga yordam beradigan va uning uchun zarur bo'lgan maxsus sifatlarni takomillashtirishga ta'sir etuvchi sportchining boshqa faoliyat turiga o'tishda hamda hayotiy muhim ko'nikma va malakalarni egallashda asosiy vosita bo'lib xizmat qiladigan sifatlarning kompleksini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi zarur. Sportchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlashda quyidagi muhim qoidalarni hisobga olish zarur:—mashqlar asab — muskullarining zo'r bera olish xarakteriga va organizmdagi barcha sistemalarning ish rejimiga yaqin bo'lishi kerak. Mashqlar maxsus sifatlarni rivojlantirishga yordam berishi lozim. Masalan, yakkama— yakka sport elementlari bo'lgan ba'zi bir akrobatik mashqlar, sherigi bilan qarshilik ko'rsatilgan holda juft— juft bo'lib bajariladigan mashqlar va h.k.; -mashqlar—harakat koordinatsiyasini rivojlantirishi hamda sportchi faoliyatini o'zgaruvchi vaziyatlardagi hilma-hil harakat amallari bilan boyitishi kerak. Masalan, sport o'yinlari: basketbol, mini-futbol, gimnastika va boshqalar;

—mashqlar sportchining boshqa harakat va markaziy nerv sistemasi faoliyatining tezroq tiklanishiga xizmat qilishi kerak. Bularga sayllar, krosslar, pohodlar, harakatli o`yinlar, bamaylihotir suzib yurish va ochiq havoda o`zgacha sharoitda o`tkaziladigan boshqa o`yinlar kiradi.

1.2. Yosh dzyudochilarni kuch sifatlarini rivojlantirish vosita va usullari

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar – kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.(6.7.8)

Kerimov F.A.,6.Arsloniov Sh. A., Bagdasarov A. Yu., Shuliki Yu. A,va boshqa soha olimlarining ilmiy risola va darsliklarida Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat ekanligini ta`kidlaydilar(7.16.18)

-sportchilar sog`lig`i darajasi va ular organizmi turli tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish.

-jismoniy sifatlarni sport kurashining o`ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish. (7.16.18)

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo`linadi.

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

Kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Salomatlik darajasini oshirish.

Shiddatli trenirovka va musobaqa nagruzkalari davrida faol dam olishdan to`g`ri foydalanish. (7.16.18)

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to`plamini o`z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika,

yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va h.k.dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

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

Kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagi-larni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar; kurashchilar manekeni bilan mashqlar. (7.16.18)

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

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv-trenirovka bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'mino-tining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, kurash-chining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi. (7.16.18)

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetar-licha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususi-yatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

Dzyudochilarni kuch sifatlarini rivojlantirish uslubi. Jismoniy sifat bo'lmish "kuch" deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi.(5.7.9.11.16)

Soha olimlari kurashchilarning kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutloq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.(5.7.9) Bular quyidagicha tavsiflanadi:

-umumiy kuch – bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch.

-maxsus kuch -musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi.

-mutloq kuch -sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda u kuch yordamida yakkama-yakka olishish uchun muhim ahamiyatga ega.

-Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1 kg vazniga to'g'ri keladigan kuch kurashchining shaxsiy og'irligini yengib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

-Tezkor- kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi.

-Portlovchan kuch -qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi – bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir.

F.A. Kerimov, Yu. A. Shulik va boshqa olimlarning darslik va ilmiy risolalarida kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llanilishini qaydetadilar: **takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o'sib boradigan og'irliklar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish; variantlilik; izometrik kuchlanishlar** uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sporchi mashqni “so'nggi nafasgacha” bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya – “so'nggi nafasgacha”, hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-4 *min*.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og'irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo'riqishi og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi.

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajyorlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (siltab ko'tarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Trenirovkada hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-5 *min*.

Tobora o'sib boradigan og'irliklar uslubi bitta trenirovka mashg'ulotida singari keyingilarida ham qarshilik ko'rsatish hajmining asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi.

Trenirovka mashg'ulotida birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko'tara oladigan (10 MT) og'irlikdan 50% ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75% og'irlik bilan bajariladi, uchinchi

yondashishda esa – 10 MT dan 100% og'irlik bilan bajariladi. Trenirovka davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 2-4 *min*. Har bir yondashishda mashq chega-radagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Zarbdor uslub tushadigan og'irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag'batlantirishga asoslangan.

Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan yengib o'tiladigan ishga tez o'tishni ta'minlaydi.

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chuqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 *sm* balandlikdan oyoq tizzalarini bir oz bukkan holda yerga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-5 *min*. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqki, kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida kurashchining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubidan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

Og'irlikning optimal o'lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o'lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig'i – 3-4 *min*. Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik uslubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og'ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa – tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu, oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 sek davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ularning yordamida ma'lum bir mushak guruhlariga zarur holatlarda yoki gavda qismlarini bukish yoxud yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

1.3.Dzyudochilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish vosita va uslublari

Insonning harakat masalalarini jadal sur'atlarda bajara olish imkoniyatini ifodalash uchun bir necha yillar davomida «tezkorlik» atamasi ishlatilib kelingan. Harakat tezkorligining ko'plab shakllari mavjudligini va ularning o'ziga xosligini e'tiborga olib, bu atamasi so'nggi vaqtlarda «tezlik qobiliyati» tushunchasiga almashtirildi . (7.8.10.12.16.18)

Tezlik qobiliyati – bu daqimal vaqt oralig'idagi sharoitda harakatlarning bajarilishini ta'sdiqlovchi inson xususiyatlari-ning funktsional majmuasi.

Tezlik qobiliyatining elementar va majmuaviy shakllari mavjud elementar shaklga tezlik qobiliyatlarining to'rtta turi kiradi.

1. Berilgan xabarni tez sezish qobiliyati.
2. Yuqori tezlikdagi harakatni yakka lokal bajarish qobiliyati.

3. Harakatni tez boshlash qobiliyati (ba'zida amaliyotda keskin bajarish bilan ataladi).

4. Harakatni maksimal sur'atda bajarish qobiliyati.

Hozirgi vaqtdagi yig'ilib qolgan bir qator ilmiy omillarning ko'rsatishicha, bu qobiliyatlar ham murakkab tizimga ega. (7.16.18)

Elementar tezlik harakati maksimal sur'ati tezlik qobiliyatining yagona shakli deyish mumkin emas. Bunga harakatning yuqori sur'at ko'rsatkichlari orasidagi dastlabki holatning bajarilishini, yukning har xil og'irligi va ortiqcha og'irliksiz harakat amplitudasi o'zgarishlaridagi aloqaning yo'qligi kabi omillar guvohlik qiladi. (7.8.10.12.16.18)

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

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

Majmuaviy shakllarga taalluqli bo'lgan holatlar:

- | startda maksimal imkoniyatlarcha bo'lgan tezlikni olish qobiliyati. (start tezlik qobiliyati) sprinterga yugurishdagi start tezligini oshirish, kon'kida yugurish va eshkak eshish sportida, futboldagi, sakrash, tennisdagi koptokni olish;
- masofa tezligida yuqori darajalarga erishish qobiliyati (masofa tezlik qobiliyati) yugurishda, suzishda.
- bir harakatdan boshqasiga tez o'tishi qobiliyati.

Tezlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari: (7.16.18)

1. Asab jarayonining harakatchanligi, ya'ni asab markazining hayajonlanish holatidan tormozlanish holatidagi o'tish tezligi.
2. Turli mushak to'qimalari egiluvchanligi va cho'ziluvchanligining o'zaro munosabati.
3. Ichki va o'rta mushaklarning muvofiqlash samaradorligi.
4. Harakat texnikasining mukammaligi.

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

6. Mushaklardagi ATFning miqdori, uning resintezi va par-chalanish tezligi (tiklanish).

Tezlik qobiliyatlarining hosil bo`lishi tashqi muhitdagi haroratga ham bog`liq. Harakatning maksimal tezligi Q20-220 haroratda kuzatiladi va Q16dao 6-9% ga tushib ketadi, shuning uchun inson tezlik qobiliyatlari o`ziga xos xususiyatlarga ega. (7.16.18)

Uncha baland bo`lmagan tezlik masofasida yaxshi start tezkorligini egallagan holda, bir harakatni boshqasiga nisbatan sekin bajarish yoki buning aksi bo`lishi mumkin. Bu bilimlarni o`rganish amaliyot uchun foydalidir.

Basketbolchilar, futbolchilar, tennischilar uchun start tezligi muhim bo`lgan mashqlar tanlanadi. Asosiy diqqatni masofa bo`ylab yugurishga emas, balki turli holatlarda start tezligining harakat yo`nalishini tez o`zgartirishga qaratiladi.

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

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

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

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

Tezkorlik harakatini sezish rivojlanishining usluliyati. Ko`pgina olimlar harakatni sezish tezligi oddiy va murakkab bo`lishni ilmiy asoslab berganlar . (7.16.18)

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

Sezish harakatining 3 ta bosqichi bor:

1. Sensorlik – xabar berilgan vaqtdan boshlab mushak faolli-gining birinchi belgilarigacha.
2. Premotorlik – harakat boshlangunga qadar mushakning elektr faolligining paydo bo`lishi. Bu bosqich barqarorlashgan va 25-60 mG`s ni tashkil qiladi.
3. Motorli - harakat boshlanishidan to tugaguncha davom etadi. Sensor va premotorli bosqich yashirin ta'sirning tarkibiy qism-larini hosil qiladi, motorlisi esa harakatni tashkil qiladi. (7.8.10.12.16.18)

Oddiy harakat sezgisining butunlay qisqarish vaqti mashg`u-lot paytida motorli tarkibiy qismlar hisobiga sodir bo`ladi. Pertseptiv va harakatli jarayonlar mustaqil hisoblanadi, lekin latent tarkibiy qismlarining harakatlarida farqlar ko`p. Latent vaqt sezish fiziologik tassavvurlarga ko`ra besh qismdan iborat.

1. Retseptordagi hayajon qo`zg`atuvchidan sezuvchi a'zolar orqali, ya'ni ko`z, quloq, sezgi hissi, vestibulyar asboblari orqali qabul qilinadi.
2. Hayajonning markazga intilma asablaridan MATga uzatilishi.
3. Hayajonning asab tarmoqlari bo`yicha o`tishi va elektr xabarining shakllanishi.
4. Hayajonning MAT dan mushaklarga uzatilishi.
5. Mushaklarning qo`zg`alishi va unda mexanik harakatning paydo bo`lishi.

Retseptorda hayajonning paydo bo`lishiga sarf qilinadigan vaqt qo`zg`atuvchining jismoniy tabiatiga va qabul qiluvchi retseptorning xususiyatlariga bog`liq. (7.16.18)

Qo`zg`atuvchining ko`rish retsepsiyasidagi tovush va hislarni qabul qilish vaqti ancha qisqardi, shuningdek, asab impuls-laridagi yorug`lik energiyalarini hosil qiluvchi fotokimyoviy jarayon oxirgi holatlarda sezilarli vaqtni egalladi. Hayajonning markazga intilma asabdan MATga uzatilish vaqti asab jarayonining harakatiga bog`liq. Bu omillar ko`p darajada mashqlar ta'sirida o`zgaradi. Qo`zg`alish vaqtida asab tolalarining uzunligi uning qalinligiga bog`liq. Asab impuls-larining tezligi 50-120 mG`s ga teng. Aniqlanishicha, mashg`ulotlar natijasi yoshga bog`liq emas va sportchi g`oliblik cho`qqisini 9-10 yoshdan 25-28 yoshgacha egallashi mumkin.

Latent va motorli tarkibiy qismlarning o'zaro munosa-batlari vaqtning umumiy natijasidagi tavsif sezgilariga, yoshga, sport turiga, sportchi mutaxassisligiga, organizmning charchash jarayoniga bog'liq. (7.16.18)

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

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

Oddiy sezgida tezlikning yuqori ko'chishi kuzatiladi: birdan berilgan xabarga sportchining biror organi tez javob beradi va gavdaning shu qismi boshqa qismlarga nisbatan tez qabul qiluvchi hisoblanadi. Masalan: xabarni qo'li bilan tez sezgan sportchi oyog'i bilan ham tez qabul qiladi. Sportchining e'tibori ko'proq, xabar qabul qilishga (sezishning sensor turi) yoki bo'ladigan harakatga (sezishning motorli turi) qaratiladi, bu esa oddiy sezish vaqtiga bog'liq. (7.8.10.12.16.18)

Sezish tezligining oshishi mushaklarni ham qo'zg'atadi, shu-ning uchun past startga yana ham undash taklif qilinadi. Tezlik sezgisi kutilayotgan xabarga bog'liq. Boshlovchi va ijro etuvchi jamoa o'rtasidagi eng qulay vaqt 1,5 s. Sprintercha yuguruvchining «diqqat» buyrug'i bilan pis-toletdan otilgan o'q o'rtasidagi vaqtda nafas ushlab turish start sezishini kamaytiradi. 25-30 daqiqali badan qizdirishdan keyin esa sezish vaqti qisqaradi. Agar bir nechta start bajarilsa (1,5-2 daq. Interval bilan), 7-8 urinishda vaqtning yaxshilanishi kuza-tiladi.

Oddiy sezish tezlikni kuchaytirish uchun bir qancha mashq-larni taklif qiladi va bu mashqlarni bajarishda oldindan ko'nik-kan xabarida harakatlantiradi. (tovushli, ko'z bilan ko'rilgan, his etilgan.) (7.16.18)

Masalan: trener buyrug'i bilan past startda yugurish;

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

! trenerning xabari bilan koptokni tashlash (ko'krakdan yoki boshdan oshirib).

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

Masalan: harakatni sezish tezligini rivojlantirish uchun sprintli startda mashqlar boshlanishidagi turli holatlarni, ya'ni start berilishida, o'tirganda, tizzalab o'tirganda, orqa bilan yotganda qo'llash mumkin. Bu mashqlarning bajarilishi tovushlarga bog'liq bo'lgan holatlardagina, ya'ni baland xabarlardan (otish, xushtak chalish) tortib to sekin xabarlargacha (barmoqlarni shiqqillatish) ishlatiladi. (7.21.16.18)

Tezlikka ta'sirning keng tarqalgan yo'llaridan biri takror-lash usuli bo'lib, kutilmagan xabarda mashqlarning ko'p marta bajarilishini nazorat qiladi. Bu usulda sensorli va motorli sezgilarning bosqichini yaxshilanishiga yordam beradi. Mashg'ulot-larda endi boshlovchilar uchun ijobiy natijalarni beradi, lekin tezlik sezgilarida keyingi qo'llanilishida mustahkamlanib, yaxshilanishi qiyinchilik bilan o'tadi.

Oddiy sezgining o'ta mustahkamlanib ketishidan saqlanish uchun mashg'ulotlarda, asosan, maktab yoshidagi bolalarda, o'yin usullari qo'llaniladi. Bu usulda vazifani bajarishdagi sharoit-ning doimiyligi yoki o'zgarib qolishi, sheriklarning bir-biriga o'zaro munosabati yoki qarshi harakatlari hisobga olinadi. Bunday holatlardagi mashqlar kutilmagan xabarga tez ta'sir qiluvchi harakat elementlari bo'lgan sport o'yinlarida qo'llanadi. (7.8.10.12.16.18)

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

bosqichda o`qituvchi o`quvchiga avval o`zi o`rgangan tezlikni sezishni vazifa qilib topshiradi.

Murakkab ta'sir quyidagilarga bo`linadi:

- harakatlanayotgan ob'ektga ta'sir;
- tanlash ta'siri.

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

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

1. Odam harakatlanayotgan jismni ko`rishi kerak (to`pni, o`yinchini);
2. Harakat tezligi yo`nalishini baholash kerak;
3. Harakat rejasini tanlash;
4. Amalga oshirish.

Vaqtning asosiy qismi (80%) ko`z bilan kuzatishga ketadi, ya'ni katta tezlik bilan harakatlanayotgan jismni kuzatadi.

Ko`rish qobiliyatini mashq qildirish, mashg`ulotlarga alohida e'tibor berish, shuningdek, harakat qilayotgan ob'ektni mashqlarda ishlatish kerak.

Ularni boshqarishda:

- ob'ektning tezlik harakatini asta-sekin ko`paytirib borish kerak;
- ob'ekt bilan shug`ullanuvchilar o`rtasidagi masofani qisqartirib borish kerak;
- harakatlanayotgan ob'ekt o`lchovini kichraytirish kerak.

Bu qobiliyatlarni rivojlantirish usullaridan biri basketbol, futbol, qo`l to`pi kabi sport turlaridagi koptoklardir, ya'ni odatdagiga ko`ra kichkinaroq koptoklar ishlatiladi.

Vaqt ta'sirini qisqartirishda sportchi tomonidan otilgan futbol koptogi yoki shaybaning harakatlanish yo`nalishini oldin-dan bila olish qobiliyati muhim rol o`ynaydi. Zamonaviy xokkey turida shaybaning uchish tezligi 50 m/s. Demak, darvozabon 10 m oraliqdan otilgan shaybani tutishga ulgura olmaydi. Lekin

harakatlanish yo`nalishini oldindan bilish qobiliyati bo`lgani uchun darvozabon undan ham yaqin masofadagi shaybani tutib oladi.

Tanlash ta'siri sherikning, raqibning yoki atrof muhitning o`zgarishiga mos ravishda qator imkoniyatlardan kerakli harakat javobini tanlash bilan bog`liq.

Tanlash ta'siri ta'sirning juda murakkab turidir. Bu erda vaqtni sezish uzoq mashg`ulotlar mobay-nida to`plangan taktik xodisalarni va texnik usullarni ajrata olishga bog`liq.

Ular quyidagilarga bo`linadi.

1. Harakatning javob xususiyati va uning bajarilish shartlarini asta-sekin murakkablashtirish. Masalan, dastlab sportchini oldindan o`zi bilgan sanchish yoki urishdan himoya qilishga o`rgatiladi (himoyalanuvchi hujumning qachon va qaysi tomonga qaratilishini bilmaydi), keyin o`quvchiga ikkita yoki uchta hujumdan bittasiga javob berish taklif qilinadi. Bora-bora u haqiqiy kurashga aylantirib yuboradi.

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

Kurashchi tezligi – bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo`lmaydi. O`z raqibidan hatto sekundning yuzdan bir bo`lagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo`ladi. (7.8.10.12.16.18)

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

Kurashchi tezkorligini rivojlantirish uslubllari.

Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni yengil-lashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi. Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'lkacha bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi. (7.16.18)

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

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

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

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

Kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari deb ataladi) qo'llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart. Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o'rganilgan va egallangan bo'lishi kerak. Mashqlar davomiyligi shunday bo'lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezlik, toliqishga qaramasdan, pasaymasligi shart. (7.16.18)

Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 sek dan oshmasligi lozim, dam olish oraliq'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishini ikkinchi tomondan, uning markaziy asab tizimini optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi optimal bo'lishi kerak. (7.16.18)

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

1.4. Dzyudo kurashida texnik-taktik mahorat tamoyillari pedagogik asoslari

So'ngi paytlarda sport kurashi amaliyotida va adabiyotida "texnik-taktik mahorat" atamasi keng qo'llanilmoqda. (6.7.12.21)

Sport kurashi texnikasi deganda tor ma'noda kurashchiga g'alaba keltiradigan harakatlarni bajarishning eng oqilona uslublari tushuniladi. Bunda kurashchilarning alohida xususiyatlaridan qat'iy nazar, ularga xos bo'lgan biomexanik va fiziologik qonuniyatlarga tayanadigan harakatlar texnika asosini tashkil qiladi. (12.20).

Sport kurasi taktikasi deganda yuqori sport natijasiga erishish va raqib ustidan g'alaba qozonishning hamma usullari hamda shakllari tushuniladi. (6.7.12.21)

Taktika bir qator omillar kompleksidan tashkil topadi: tayyorgarlikning kuchli tomonlari va raqib kamchiliklaridan foydalanish, texnikani egallashdagi alohida xususiyatlar, chalg'ituvchi harakatlar bilan raqibni aldash, bellashuvdagi qulay vaziyatlarda ta'sirli usullarni qo'llash, kuchni tejamkorlik bilan sarflash, qoidalarda belgilangan imkoniyatlarni, gilam maydonini, o'zining morfologik hamda fiziologik qobiliyatlarini aniq yuzaga chiqarish va h.k.

Yakkakurash sport turlarida, ayniqsa, sport kurashida, texnika va taktika bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ba'zi mutaxassislar kurashchi harakatlarini tabaqalashgan holda ko'rib chiqishda qaysi bir harakatlarni texnik, qaysilarini esa taktik harakatga ajratishda bir xil fikrga ega emaslar. Aslida esa ular dinamik butunlikni tashkil etadi. (6.7.12.21)

Shaxsan texnik harakatlar - bu boshqa harakatlardan alohida, ajratilgan, odatda uning yordamida g'alabaga erishiladigan, lekin kurashchining musobaqa jarayonidagi murakkab harakatlari kompleksining faqat bir qismini tashkil etadigan tugallangan harakat tuzilmasidir.

Shaxsan taktika - bu kurashchining musobaqa jarayonidagi umumiy hatti-harakatidir. Alohida taktik harakat ma'lum bir texnik harakat bo'lib ham hisoblanadi. Masalan, raqibni muvozanatdan chiqarish va hujum uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishdan iborat taktik maqsadlarda bajariladigan siltash, itarish, harakatlanishlar. Ular ma'lum bir texnik harakatlar bo'lib (ular to'g'ri yoki noto'g'ri bajarilishi mumkin), hujumni tayyorlash usullari sifatida taktika maqsadlariga xizmat qiladi.(6.9.11)

Bir vaqtning o'zida maxsus texnik harakatlar (usullar) taktik harakatlarning asosiy turlari (hujum, himoya, qarshi hujum) bo'lishi mumkin. Keyinchalik "texnik-taktik mahorat" yoki "texnik-taktik harakat" atamalaridan foydalanamiz.

Bunda texnik-taktik mahorat deganda yuqori toifadagi turli kurashchilarga xos bo'lgan harakatlarni bajarishning asosiy qonu-niyatlari, tamoyillari tushuniladi. Ushbu tamoyillar yuqori sport maxoratining o'ziga xos modelini, andozasini yaratishga urinib ko'ramiz.

Ular qatoriga quyidagi tamoyillar kiradi: texnik-taktik mahorat va kurash qoidalarining o'zaro bog'liqligi; texnik-taktik mahorat va kurashchi alohida xususiyatlarining o'zaro bog'liqligi; optimal hajm, hujum harakatlarining turliligi va samara-dorligi; hujum harakatlarining etakchi ahamiyati; qulay dinamik vaziyat paytida hujumni bajarish; qulay dinamik vaziyatdan hujum qilish uchun foydalanishga tayyorgarlik; bosh va kompensator omillardan foydalanish; texnik-taktik mahoratning ilg'or va qoloq tomonlariga birga ta'sir ko'rsatish.

Dzyudochilarning texnik-taktik mahorat va kurash qoidalarining o'zaro bog'liqligi qator olimlar tomonidan asoslab berilgan. (4.5.6.7.11.17.19.20)

Sport kurashi rivojlanishining boshida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan texnikaga qarab texnik-taktik harakatlarni belgilab beradigan qoidalar yaratilgan edi. Shu tariqa har xil kurash turlari vujudga kelgan. Qoidalar

keyinchalik har bir kurash turi uchun o'zgartirilgan. Ularning yordamida ma'lum harakatlarni cheklash va boshqalarini rag'batlantirishga urinilgan. Qo'llaniladigan texnik-taktik harakatlarning soni va sifatiga qarab, kurash turiga ta'sir ko'rsatish, uning sport hamda tomoshabop xususiyatini yaxshilash maqsadida, qoidalarini o'zgartirishga intilishgan.(6.7.)

Yuqori malakali kurashchilar har doim o'zgaradigan qoidalariga qarab, texnik-taktik harakatlardan optimal ravishda foydalanishi mumkin. Yangi qoidalarning etakchi kurashchilar mahoratiga qanday ta'sir etishini taxmin qilish mumkin. Ularda ko'proq hujum harakatlarini qo'llash malakasi oshib boradi.

Dzyudoshchining texnik-taktik mahorati va alohida xususiyatlari yuqori malakali ustalarning sport tayyorgarligi tizimida alohidalash tamoyili bajarila - yotgan texnik-taktik harakatlarning kurashchi alohida xususiyatlariga qat'iy mos kelishini taqazo etadi. Texnik-taktik harakatlar tuzilmasi uning morfologik xossalari, jismoniy rivojlanganligi, funktsional imkoniyatlari, ruhiy tayyorgarligiga javob berishi lozim. Sport morfologiyasi sohasidagi ilmiy tadqiqotlar (E.G. Martirosov, 1968; Yu.A. Morgunov, 1974) shuni aniqladiki, gavdaning ma'lum bir total o'lchamlari va nisbatlariga ega bo'lgan kurashchilar ba'zi usullarni muvaf - faqiyatliroq bajaradilar. Masalan, bilaklar qancha uzunroq bo'lsa, bukuvchi va yozuvchi mushaklarning nisbiy kuchi shuncha kam bo'ladi. Son va oyoq qancha uzun bo'lsa, sonni bukuvchi va yozuvchi mushaklarning mutlaq kuchi shuncha ko'p, nisbiy kuchi shuncha kam bo'ladi. Shu sababli, ehtimol, oyoq-qo'llari kaltaroq bo'lgan kurashchilar ko'tarishlarni osonroq bajaradi, chunki ushbu holda ish samarasi nisbiy kuch hajmiga bog'liq. Oyoq-qo'llari uzun bo'lgan kurashchi larga raqibni gilamdan ko'tarmasdan harakatlanish bilan bog'liq bo'lgan usullarni nomustahkam muvozanat sharoitlaridan (qulay dinamik vaziyatdan) foydalangan holda qo'llash qulayroq-dir. Bundan tashqari, uzun oyoq-qo'llar yo'l va tezlikdan yutishga imkon beradi. Shu bilan birga texnik-taktik imkoniyatlar kuch tayyorgarligining alohida xususiyatlari bilan ham bog'liq. Raqibni erdan ko'tarish bilan bajariladigan texnik harakatlarni orqani bukuvchi mushaklari yaxshi rivojlangan va nisbatan baland bo'yli sportchilar amalga oshirishi mumkin. .(6.7.11.12.20.21)

Sportchining alohida xususiyatlariga muvofiq bo'lgan texnik-taktik harakatlarni qo'llash tamoyili turli toifadagi kurashchilarni tayyorlashda boshchilik qilishi mumkin.

Dzyudo kurashida hujum harakatlarini optimal hajmi, turli-tumanligi va samaradorlig va yuqori malakali kurashchilar egallashi lozim bo'lgan hujum texnik-taktik harakatlari minimumi to'g'risida hozirga qadar yagona fikr yo'q. Shunday davrlar bo'lganki, bunda kurashchilar bitta "shoh" usulni egallaganlar va uni muvaffaqiyat bilan qo'llaganlar. Biroq bunday taktika takomillashib borgan va turli taktik harakatlar bilan boyib kelgan. "Shoh" usul turli dastlabki (start) holatdan turib har xil ushlar bilan hamda taktik tayyorgarlikning turli usullaridan so'ng amalga oshirila boshlandi. (6.7.12.21)

Ayrim kurashchilar har doim bitta "shoh" usul bilan yakunlanadigan 30 ta taktik harakat usullarini ishlab chiqqanlar. Shu bilan birga hujumni muvaffaqiyatli yakunlashning bir qancha usullarini egallagan buyuk kurashchilar ham paydo bo'la boshladi. (21)

Bunday kurashchilar, odatda, eng yaxshi texnika uchun sovrinlar bilan mukofotlangan. Biroq yirik musobaqalarda raqobatning o'sib borishi shunga imkon yaratdiki, yuqori malakali kurashchilar, o'z texnik-taktik harakatlari ichida "shoh" usulni saqlab qolgan holda, taktik imkoniyatlarini kengaytirib borgan-lar. Ayrim kurashchilar ikkita, ba'zan esa uchta "shoh" usullarni egallab oldilar.

Zamonaviy kurash texnikasini tadqiq qilish shuni ko'rsata-diki, buyuk kurashchilar bitta musobaqa davomida turli hujum texnik-taktik harakatlarining 16-20 ta variantini qo'llaydi. Bundan tashqari, kuchli kurashchilar etarli darajada samarali va ishonchli hujum qiladilar. Hujum taktik jihatdan yaxshi tayyorlangan paytdagina, ular maksimal kuch va tezkorlikni ishlatadilar. Katta kuchni talab etmaydigan taktik harakatlarni qo'llayotib, kurashchilar kuchni tejaydilar va bellashuv oxirigacha ish qobiliyatini saqlab qoladilar. 50% dan ortiq hujum harakatlarini hakamlar ustunlik sifatida baholaydilar.

Aldamchi haraktalar yordamida hujum havfini solish eng muhim taktik harakat hisoblanadi. Aniq hujum harakatlarining aldamchi hujum harakatlariga 1:2 nisbati

0,5 koeffitsienti bilan hujum qilish ehtimolini beradi. Bunday ehtimollikni raqib qiyinchilik bilan tushunib etadi va aniq hujumga qarshi himoyalaniishi qiyin bo'ladi.

Hujum harakatlari variantlari hajmining optimalligi kurashchi texnik-taktik mahoratining muhim tamoyilidir.

Dzyudo kurashida hujum harakatlarining etakchi ahamiyati juda muhimdir.
(6.7.12.21)

Sport amaliyoti texnik-taktik harakatlarning hujum, himoya va qarshi hujum tuzilmalarini ishlab chiqdi. Yirik musobaqalarda 400 ga yaqin usullar variantlari qayd qilingan. Sport kurashining hozirgi zamonda rivojlanish darajasi kurashchidan hamma turdagi texnik-taktik harakatlarni egallashni, ularni qo'llashni va maqsadga muvofiq ravishda o'zaro uyg'unlashtirishni bilishni taqazo etadi. Biroq hujum texnik-taktik harakatlar eng asosiysi hisoblanadi, chunki ular sport kurashi tabiati bilan bog'liq.

Hujumkor taktika - g'alabaga bo'lgan eng to'g'ri yo'l, chunki u zamonaviy qoidalar hamda yirik musobaqalardagi hakamlar qilish uslubiga ko'proq mos keladi. Jahonning eng yaxshi kurashchilari - yorqin ifodalangan hujumkor uslubdagi sportchilardir.

Hujumkor taktika kurashchidan yuqori faollikni talab qiladi. Bunday faollik a'lo darajadagi funktsional va ruhiy tayyorgarlik, kombinatsion usuldagi texnik-taktik harakatlar-ning turli variantlarini qo'llash malakasi, to'xtovsiz aldamchi va hujum harakatlarini lahzali spurt hujumlari bilan almashti-rib turilishiga bog'liq.

Hujum harakatlarining etakchi ahamiyati tamoyili yuqori malakali kurashchilar texnik-taktik tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblandi.

Ko'pgina mutaxassis va olimlar hujum harakatlarining oqilona tuzilmasini egallash sohasida quyidagi fikrlarni bildirmoqdalar. (7.12.21)

Texnik-taktik harakatlarni bo'sh egallagan kurashchilar odatda, asosan o'z raqibini qarshiligini engib o'tishga mo'ljallangan foydasiz, nooqilona usullarni bajaradilar. Bunday harakatlar faqat hujum qilayotgan kurashchi kuch jihatdan ustun-likka ega bo'lgan hollardagina muvaffaqiyat keltirishi mumkin.

Yuqori malakali kurashchilar oqilona texnik-taktik harakatlarni qo'llab (bunday harakatlar ular tuzilmasini "biome-xanik andoza"ga yaqinlashtiradi), hattoki jismonan kuchli bo'lgan raqibni engadilar. Ichki va tashqi kuchlar to'g'ri uyg'unlash-tirilganda hamda ishga solinganda hujum texnik-taktik harakat-lari tuzilmasi tashkil qilinadi. Ushbu tuzilma yoki kuchdan, yoki vaqtdan yutishni ta'minlaydi. Kurashchilar hujum harakatlari tuzilmasining tahlili raqibni uning gavdasining turli o'qi atrofida 90(dan 270(gacha burchak ostida 8 ta yo'nalishda orqasi bilan pastga ag'darish uchun kuchlar juftligini keltirib chiqaruvchi harakat mexanizmi birligini ko'rsatdi. Tashlash bilan hujum qilishda turli tomonga yo'naltirilgan va gavdaning umumiy og'irlik markazi yuqorisiga hamda pastga burilgan (shu sababli raqib gavdasi lahzali aylanish markazlari atrofida buriladi) ikkita faol harakatlar bilan kuchlar juftligi tashkil qilinadi.

Ag'darish va o'girish bilan hujum qilishda kuchlar juftligi tayanch reaksiyasi va ishqalanish kuchi bilan hosil bo'ladigan bir faol, boshqa sust kuch bilan yaratiladi, raqibgilamga tegib turgan nuqtalarida joylashgan o'qlar atrofida uning gavdasi o'giriladi.

Kuch berish joyi va yo'nalishi (raqib gavdasining yuqori qismini ushlab olish va ushlab turish yoki uning oyog'idan qoqish) katta ahamiyatga ega. Muhimi shundaki, aynan shu joylar aylanish o'qidan uzoq turishi va to'g'ri burchak ostida turishi lozim. Parterdagi o'girishlarni uzunasiga o'q atrofida bajarish maqsadga muvofiqdir. Hujum harakatlari tuzilmasini qurishda maksimal amplitudali haraktlar ajralib turadigan elementlar harakatlar o'rtasida bog'lanishlarni yaratish lozim (biomexa nikaviy andoza). Qo'llaniladigan hujum harakatlari tuzilmasi-ning maqsadga muvofiqligi hujum qilingan raqib gavdasining aylanish tezligi bilan aniqlanadi.

Hujum harakatlarining oqilona tuzilmasini egallash tamoyili - yuqori malakali kurashchilar texnik-taktik mahorati-ning muhim tomonidir.

Qulay dinamik vaziyatlarda hujumni bajarish ham texnik-taktik tayyorgarlikning asosiy jihatlaridan biri ekanligi ko'pgina mutaxassislarning ilmiy izlanishlarida o'z ifodasini topgan. (6.7.12.21)

Oqilona hujum harakatlari tuzilmasini egallash va tako-millashtirish hali kurashchiga yuqori sport mahoratini ta'min-lamaydi. Ushbu tuzilmalarni raqib bilan olishuvda qo'llay bilish lozim. Raqib ko'pincha tik turish holatida bo'ladi va ma'lum darajada mustahkamlikka ega bo'ladi. Bundan tashqari, kurash jarayonida raqib ko'p hollarda harakatda bo'ladi. U vaqti-vaqti bilan muvozanatni yo'qotadi va tiklaydi (turli mustahkamlik darajasida bo'la turib), hujum qilayotgan kurashchini muvozanat holatidan chiqarishga va uning harakatlarini bartaraf etishga intiladi. Hujum qilayotgan kurashchi, u yoki bu usulni qo'llayotib, raqibning faol qarshiligiga duch keladi. Raqib, mushaklarini zo'riqtirib va gavda holatini o'zgartirib, hujum yo'nalishiga qarab, engib bo'lmaydigan mustahkam burchakni hosil qiladi. O'zaro ushlashda turgan holda kurashchilar ko'pincha bir-biriga suyanadi va umumiy og'irlik markazili ikkita gavdaning murakkab tizimini vujudga keltiradi. O'z gavdasi va raqib gavdasining mustahkamlik darajasini hisobga olmaydigan kurash-chida to'g'ri harakatlar har doim ham muvaffaqiyatli usulga olib kelmaydi. Yo'nalishi bo'yicha raqib mustahkamligining katta burchagi bilan mos keladigan usullarni qo'llash maqsadga muvofiq emas. (12.21).

Usulni raqib gavdasi mustahkamligining eng kichik burchagi tomonga bajarish lozim. Raqibning mustahkamlik darajasi amalda uning oyoqlari va gavda holati bilan aniqlanadi. Biroq kurash paytida raqib oyoqlar va gavda holatini juda ko'p marta va tez o'zgarib turadi. U yoki bu usulni bajarish uchun qulay bo'lgan holatlarni raqib juda qisqa vaqt ichida egallab turadi. Bunday holatlardan foydalanish shart. Hujum qilayotgan kurashchi oldida shunday vazifa turadi: ma'lum bir usul tuzilmasini (uning asosini) bajarish uchun qulay bo'lgan ikkita gavda (hujum qilinayotgan - hujum qilayotgan) tizimining harakatlanish payti-ni tanlash hamda uni bajarishga ulgurish.

Shunday qilib, usul tuzilmasining ma'lum bir asosini qo'llash vaqt omili bilan uzviy bog'liq. Usul shunday paytda va shunday yo'nalishda bajarilgan bo'lishi lozimki, bunda ikkala kurashchi gavdalari ag'darib tashlash uchun qulay holatda turishi kerak. Kurashchilarning bunday holati qulay dinamik vaziyat, deb ataladi.

Bellashuv paytida texnik harakatlarning turli tuzil-malari uchun ko'p shunday vaziyat yaratiladi.

Oqilona texnik-taktik harakatlar tuzilmasini ("biomexa-nik andoza") qulay dinamik vaziyat paytlarida qo'llash malakasi yuqori malakali kurashchilar uchun xosdir.

Ushbu tamoyil kurashda texnik-taktik tayyorgarlik va yuqori sport mahoratini egallashda muhim hisoblanadi.

Professor F.A. Kerimov Hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash va ulardan foydalanishning taktik mexanizmini quyidagicha ta'kidlaydi:

Yuqori malakali kurashchilar kurashda mustahkamlikni mohirlik bilan saqlab turadilar, shuning uchun usulni bajarish uchun qulay dinamik vaziyat paytini tutib olish qiyin. Ular yo'qotilgan muvozanatni tez tiklab oladilar va faqat ikkita holdagina: o'z hujumi boshida, ya'ni tik turish holatidan qandaydir usulni bajarishga o'tayotgan paytda hamda muvaffaqiyatsiz hujumdan so'ng, ya'ni dastlabki holatga (tik turishga) qaytayotgan paytda o'z tashabbuslari bilan nomustahkam holatga tushib qoladilar. Raqibni qulay dinamik vaziyat paytida tutib olish maqsadida o'ziga hujum qilish uchun unga imkon berish juda xatarli va maqsadga muvofiq emas. Shuningdek raqibning o'zi o'ylagan usul uchun qulay bo'lgan holatni egallashga umid qilmaslik lozim. Buning ustiga, mohir va tajribali kurashchi tomonidan xatoli harakatlarni hamda muvozanat yo'qotilishini kutish samarasizdir. Demak, yuqori malakali kurashchi tik turishda parterda kurash olib borish davomida o'zining texnik-taktik harakatlari bilan qulay dinamik vaziyat paytini tayyorlay olishi lozim.(6.7.11.12.17)

Hozirgi zamonda kurashda oddiy hujum harakatlari (OHH) emas, balki murakkab hujum harakatlari (MHH) ko'pincha muvaffaqiyat keltiradi. .(6.7.12.21)

Zamonaviy kurash texnikasini o'rganish shuni aniqlashga yordam berdiki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to'g'ridan-to'g'ri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlashda va hujum usuli tuzilmalari bitta harakatga, ya'ni - "harakat ansambliga" birlashtirilgan paytda

bunday hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi. Murakkab hujum harakatlari (“harakat ansamblari”) hujum harakatlarining maxsus tuzilma guruhlaridan iborat. Hujum harakatlari eng oddiy tuzilma guruhlariga kiradi. Bunday harakatlarda kurashchi raqib gavdasiga kuch bilan ta'sir ko'rsatish orqali uni qulay dinamik vaziyat holatiga tushiradi hamda natijaga erishish maqsadida bitta harakat bilan undan foydalanib qoladi. Ushbu holda murakab hujum harakati tayyorlov kuch ta'siri hamda hujum usuli tuzilmasidan tashkil topadi.

Yanada murakab tuzilma guruhlari hujum qiluvchining ma'lum bir harakatlariga javoban qulay dinamik vaziyatni yaratadigan raqib reaksiyasidan foydalanishni ko'zda tutuvchi hujum harakatlaridan tashkil topadi. Demak, kurashda usullarni, ayniqsa, murakkab hujum harakatlarini muvaffaqiyatli qo'llash uchun kurashchi qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash usullarini egallashi va maxsus hujum hamda “harakatlar ansamblini” yarata olishi lozim. (6.7.12.21)

Bellashuv jarayonida qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash uchun manevrlar, aldamchi harakatlar va kombinatsiyalar qo'llaniladi.

Manevrlar - bu hujum qilish uchun qulay holatni egallash va usulni amlaga oshirishga (qulay dinamik vaziyatni yaratishga) yordam beradigan harakatni bajarishga raqibni majbur qilish maqsadida qo'llaniladigan turli xildagi harakatlanishdir. Biroq raqib qulay dinamik vaziyatni yaratmasligi ham mumkin. Bunday hollarda uni aldamchi harakatlar bilan tayyorlash mumkin.

Aldamchi harakatlar, hujum harakatlariga o'xshash bo'lib, raqibni himoyalashga va aldamchi harakat yo'nalishiga qarab mustahkamlik burchagini oshirish maqsadida o'z gavda holatini o'zgartirishga majbur qilish lozim. Agar aldamchi harakatni bajarishda raqibning, himoyalaniib, egallashi mumkin bo'lgan holatiga eng munosib bo'lgan usulni bajarish oson bo'lishi uchun bir vaqtning o'zida o'z gavdasi holatini tayyorlasa va ushbu usulni darhol amalga oshirsa, bunday harakatlar birikmasi kombinatsiya deb ataladi. Kombinatsiyalar ko'pincha ikkita ketma-ket bajari-ladigan usullardan tashkil topadi, ulardan birinchisi aldamchi, ikkinchisi haqiqiysi (yakunlovchi) bo'ladi. (6.7.11.12.17)

Yuqori malakali kurashchilar ma'lum bir tuzilmadan iborat kombinatsiyalarni - murakkab hujum harakatlarini qo'llay-dilar. Birinchi (aldamchi) harakat shu qadar aniq hujum qilish xavfi bo'lib ko'rinadiki, deyarli har doim raqibning ma'lum bir himoyalash reaksiyasini keltirib chiqaradi, hujum qiluvchi bunday reaksiyadan foydalanadi.

Usullar kombinatsiyalariga asoslangan tuzilma guruhlaridan tashqari, taktik tayyorgarlikning bitta yoki bir nechta usullari bilan asosiy usulning boshqa murakkab hujum harakatlarini ham qo'llash mumkin. Shuni nazarda tutish kerakki, tayyorlov harakat-lari (aldamchi usullar va boshq.) MHH lar samaradorligida katta ahamiyatga ega. Boshlang'ich harakatlar va hujum harakatining asosiy tuzilmasi turlicha uyg'unlashganda harakat malakasining butunlay yangi tuzilmasi harakat ansambli yaratiladi. Bunda eskisi ancha o'zgaradi. Bunday texnik-taktik harakatning asosiy qiyinchiligi dastlabki harakatdan asosiysiga o'tish joyida harakatlar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rnatishdan va kuch berish yo'nalishi hamda hajmiga ko'ra harakatlarni unisidan bunisiga o'tkazishni bilishdan iborat. Shuning uchun harakat yo'nalishini tez o'zgartirish malakasi, uning qat'iy izchilligi, uzluksizligi hamda aynan harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish paytida kuchning shunga qaratilishga e'tibor berish lozim.

Tadqiqotlar natijalari shunga asos bo'la oladiki, MHH ni muvaffaqiyatli bajarishning nazariy asosi shundan iboratki, raqib hujum qiluvchi tomonidan rejalashtirilgan kuch berish yo'nalishini o'zgartirgan holda bajariladigan bitta murakkab harakatiga ikki marta reaksiya bilan javob qaytarishga majbur bo'ladi. Shu orqali javob reaksiyasi vaqti bo'yicha unga yutqazib quyadi. Avval MHH ning boshlang'ich harakatiga birinchi, yashirin reaksiya davri, so'nga motor reaksiya davri va uning to'xtashi, ikkinchi, latent, MHH ga kuch berishning yangi yo'nalishini bilib olish davri, va, nihoyat, MHH ning yakunlovchi harakatiga reaksiya qilishning ikkinchi motor davri keladi.

Shunday qilib MHH ning ikkinchi harakati yoki hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga raqib reaksiyasining motor qismi bilan (yo'nalishga ko'ra hujumning ikkinchi qismiga mos keladigan) yoki MHH ning ikkinchi qismiga

latent reaksiya davri bilan (hal qiluvchi harakat uchun qulay bo'lgan hujum qilingan kurashchining gavda holati) mos keladi.

L.P.Matveev, F. A .Kerimov, N. Tastanov va boshqalar bosh va kondensator omillardan foydalanish muhimligini qayd etadilar.

Odatda yuqori malakali kurashchilar qandaydir gipertrofik rivojlangan tayyorgarlik sifatlariga ega bo'ladilar va ular hisobiga g'alabaga erishib keladilar. Kurashchilarning bunday alohida xususiyatlarini hisobga olish va texnik-taktik hujum harakatlarini ulardan imkoni boricha yaxshi foydalangan holda qurish lozim.

Hujum harakati tuzilmasini ishlab chiqayotib hamda tako-millashtira turib, hujum tuzilmasida bunday sifatlarga bosh o'rin ajratish kerak.

Musobaqaning umumiy taktik ko'rinishi, alohida bellashuv va umuman butun musobaqa taktikasi kurashchining ustun sifatlarini hisobga olgan holda qurilishi lozim. Ular kurashchining etarlicha rivojlanmagan boshqa sifatlarini qoplashi shart.

II. BOB.Tadqiqodning vazifalari, uslublari va tashkil etilishi

Tadqiqotning asosiy vazifalari:

Dzyudochilarni texnik- taktik harakatlarni rivojlantirish vosita va usullaridan

- 1) foydalanishda murabbiylar fikrini o`rganish;
- 2) Dzyudochilar tajribadan oldingi davridagi tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash;
3. Zamonaviy o`qitish uslublaridan va noan'anaviy vositalardan foydalanib dzyudochilarni tezkor –kuch tayyorgarliklarini oshirish bo`yicha pedagogik tajriba o`tkazish hamda tajriba natijalariga asoslanib uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

2.2. Tadqiqot ishining uslublari:

Bitiruv malakaviy ishini mazmunini yoritishda quyidaga tadqiqot metodlaridan foydalanildi:

- Nazariy taxlil va umumlashtirish,;
- pedagogik kuzatish,
- pedagogik tajriba;

-matematik statistik qayta hisoblash;

2.2.1. Nazariy taxlil va umumlashtirish

Dzyudochilarni tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish vosita va usullaridan foydalanish uslubiyatlarining pedagogik , psixologik fiziologik asoslari ko`plab olimlarning ilmiy risolalarida, darsliklarida, tadqiqotlarida keng tahlil qilindi. Jumladan, L. P. Matveev, A.d. Novikov, F. A. Kerimov, R.S. Salomov, Yu A. Shulik, O.R. Toymuratov, N.Tastanov, Sh. Arslanov,A. Bagdasarov va boshqa soha olimlarning ishlari atroflicha o`rganildi. Dzyudo kurash murabbiylari bilan suhbatlar, savol-javoblar o`tkazildi, ularning ish hujjatlari o`rganildi.

2.2.2. Pedagogik kuzatish

Pedagogik kuzatish bevosita dzyudo kurashi bo`yicha 2016- yil sentabr oyidan 2017 –yil yanvar oyigacha o`tkazilgan viloyat va respublika birinchi -liklari musobaqalarida, ommaviy axborot vositalari orqali bir qator xalqaro Gram-Pri musobaqalarida, Osiyo va jaxon birinchiliklari musobaqalarida olib borildi. Shuningdek, Urganch olimpiya zaxiralari kollejida va viloyatning shahar hamda tumanlarida dzyudo kurashi bo`yiha mashg`ulot olib borayotgan murabbiylarning o`quv mashg`ulot jarayoni mazmuni, vositalari, mashg`ulot olib borish metodikalari pedagogik jihatdan kuzatildi va taxlil etildi.

2.2.3. Pedagogik tajriba

Pedagogik tajriba Urganch sahridagi Yoshlik sport menejida YaKSTIBO`SM dzyudo bo`limida 2016 yil noyabr oyidan 2017 yil may oyigacha olib borildi. Nazorat va tajriba guruhari belgilandi (har guruhda 15 nafar sportchidan). Dzyudochilarni tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish vosita va usullaridan foydalanish uslubiyati nazorat guruhida murabbiy rejasi asosida, tajriba guruhida biz tomondan tavsiya etilgan metodika asosida olib borildi.

2.2.4. Matematik statistik qayta hisoblash:

Olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarining natijalari matematik statistik qayta hisoblab chiqildi va taxlil etildi.

2.3. Pedagogik tajribani tashkil etilishi va o`tkazilishi

Pedagogik tajribadan oldin Urganch OZK hamda viloyat BO`SM lari, YaKSTIBO`SM dzyudo kurashi murabbiylaridan (jami 20 nafar) yosh dzyudochilarni tezkor –kuch sifatlarini tarbiyalash uslubiyati bo`yicha fikrlarini aniqlash maqsadida anketa so`rovnomasi o`tkazdik.

№	Anketa savollari mazmuni	Ha	Yo`q	Qisman
1	Jismoniy tayyorgarlik dzyudochilarni texnik-taktik usullarini samarali egallab olishlariga yordam beradimi?	100%	-	-
2	Yosh dzyudochlarning tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalashning anatomo-fiziologik xususiyatlarini bilasizmi?	20%	40%	40%
3.	Dzyudochining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarining pedagogik asoslari mazmunini aytib bera olasizmi?	30%	30%	40%
4	Yosh dzyudochlarning tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalashning tamoyillarini izolay olasizmi?	-	40%	60%
5	Yosh dzyudochlarning tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalashning uslublarini to`liq izoxlab bera olasiizmi.	40%	30%	30%
6	Yosh dzyudochlarning tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalashning vositalarini to`liq izoxlab bera olasiizmi?	30%	40%	30%
7	Yosh dzyudochlarning tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash ular tayyorgarligida qanday vazifani hal etishini izoxlay olasizmi.	30%	50%	20%
8	Tezkor-kuch tayyorgarligini necha yoshdan boshlab jadal rivojlantirish lozimligini fiziologik asosini izohlay olasizmi?	10%	60%	30%

Ahketa savol javoblarida ko`rinib turibdiki, aksariyat murabbiylar yosh dzyudochilarni tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalashning anatomo-fiziologik xususiyatlarini, tamoyillarini, vosita va metodlarini yqori darajada izoxlab bera olmadilar.

Shundan so`ng biz ha r ikki guruh dzyudochilarini tezkor-kuch sifatlarini tajribadan oldin qanday holatda rivojlanganliklarini testlar yordamida aniqladik.

Tadqiqotgacha nazorat va tajriba guruhlaridan quyidagi natijalar olindi:

1-jadval:

n-15

	Testlar mazmuni	Guruxlar	Ko`rsatkichlar	
			X	σ
1	Turgan joyda uznlikga sakrash	Nazorat	1.96	± 0.76
		Tajriba	1.92	± 0.68
2	Turnikda tortilish (15 soniya ichida, marta)	Nazorat	8	± 1.0
		Tajriba	7	± 1.5
3	”O goshi”- Beldan oshirib tashlash usulini bajarish (10 soniya ichida , marta)	Nazorat	5	± 1.0
		Tajriba	6	± 1.5
4	“Seoi-nage”- elkadan oshirib tashlash usulinibajarish (10 soniya ichida , marta)	Nazorat	4	± 1.5
		Tajriba	4	± 1.0

Olingan natijalar ikkala guruh kurashchilarining tezkor-kuh sifatlarining rivojlanishi deyarli farq qilmadi, natijalar bir-biriga yaqin.

2.4. Pedagogik tajriba mazmini.

Tajririba guruhida yosh dzyudochilarni tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun quyidagi vosita va uslublardan foydalandik:

1. Mashg`ulot otkazish mezotsikl va mikpotsikllariga yosh dzyudochilarni tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash bo`yicha tajriba rejalarini aniqlab oldik;

2. Yosh dzyudochilarni tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash vositalarini va uslublarini belgilab oldik;

a) yosh dzyudochilarning tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash vositalari:

ixtisoslashmagan mashqlar:

- qisqa masofalarga yugurushlar(30m. 60m.);
- sport o`yinlari (futbol, basketbol,regbi(tatamida o`titgan holatda));
- sakrash mashqlari;
- suzish mashqlari;
- turnikda vaqtga tortilish;
- og`irliklar bilan bajariladigan mashqlar;
- maxsus moslamalarda bajariladigan mashqlar;

ixtisoslashgan mashqlar:

- akrobatika mashqlari;
- sheriklar yordamida bajariladigan mashqlar;
- o`quv-mashg`ulot, mashg`ulot va musobaqa mashqlari.

b) yosh dzyudochilarning tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uslublari:

- takrorlash uslubi;
- Takroriy kuchlanishlar uslubi;
- aylanma uslub;
- Tobora o`sib boradigan og`irliklar uslubi;
- zarbdor uslub;
- Variantlilik uslubi;
- Mashqlarni engillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi;
- Mashqni og`irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi.

2016 yil noyabr va dekabr oylaridagi **bazali mezotsikllarida** kurashchilarni barcha jismoniy qobiliyatli rivojlantirilib, dzyudochilar tanasining funktsional ish qobiliyatini oshirishga erishildi. Chunki tezkor-kuch

sifatlarini rivojlantirishda har tomonlama jismoniy tayyorgarlik muhim baza hisoblanadi.

Mashg`ulor mikrotsikllari quyidagi jadval ko`rinishida tuzildi va olib borildi:

2-jadval

t/r	Mashg`ulot kunlari	Rivojlantirilgan jismoniy sifatlar	Foydalanilgan vositalar	Qo`llanilgan uslublar	Yuklama me`yori
1	Dushanba	Tezkorlik	Qisqa masofa larga yugurish, sakrash mashqlari	Takrorlash Mashqni og'irlashtirilgan sharoitda bajarish, variativlik	Yuqori YuQS 170-180
2	Chorshanba	Kush, tezkor-kuch	Sherik bilan bajariladigan mashqlar, rezinalar bilan mashqlar,	Takrorlash, variativlik, mashqni og'irlashtirilgan sharoitlar da bajarish	Yuqori YuQS 160-170
3	Payshanba	Chidamlilik , Kush-chidamlilik	Kross tayyorgarligi, og'irliklar bilan mashqlar	Takrorlash, takroriy kuchlanishlar, aylanma,	O`rtacha YuQS 140-150
4	Juma	Egiluvchanlik va chaqqonlik	Akrabatika mashqlari, shpagatlar, reinalarda mashqlar	Takrorlash, mashqlarni engillashtirilgan sharoitlar da bajarish	Yuqori YuQS 160-170

2017-yil yanvar-fevral oylarida **tayyorgarlik mezotsikllarida** asosiy e`tibor yosh dzyudochilarning tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalashga qaratildi. Maxsus va musobaqa mashqlaridan ko`proq foydalandik.

3-jadval

t/r	Mashg`ulot kunlari	Rivojlantirilgan jismoniy sifatlar	Foydalanilgan vositalar	Qo`llanilgan uslublar	Yuklama me`yori
1	Dushanba	Tezkorlik	Akrabatika	Takrorlash	Yuqori

			mashqlari, usullarni vaqtga bajarish, yengil vaznli kurashchilar bilan olishuvlar	Mashqni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish	YuQS 160-170
2	Chorshanba	Kush, tezkor-kuch	Sherik bilan bajariladigan mashqlar, rezinalar bilan mashqlar, og'ir vaznli kuraschilar bilan olishuv	Takrorlash, variativlik, mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish	Yuqori YuQS 170-180
3	Payshanba	Chidamlilik , Kush-chidamlilik	Kross tayyorgarligi, og'irliklar bilan mashqlar	Takrorlash, takroriy kuchlanishlar, aylanma,	O`rtacha YuQS 140-150
4	Juma	Tezkor - kuch	Akrabatika mashqlari, reinalarda mashqlar, musobaqqa olishuvlari	Takrorlash, mashqlarni engillashtirilgan anvaogirlashtirilgan sharoitlarda bajarish	Yuqori YuQS 170-180

2017 mart –aprel oylarida **musobaqa oldi mezotsiklida** asosiy e`tibor maxsus tezkor- kuch sifatlarini tarbiyalasga qaratdik. Bunda asosan musobaqa yaqinlashganligini inobatga olib dzyudochilarni taktik harakatlarini amalga oshirishga yordam beradigan tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalashga alohida e`tibor berdik.

4-jadval

t/r	Mashg`ulot kunlari	Foydalanilgan vositalar	Qo`llanilgan uslublar	Yuklama me`yori
1	Dushanba	Akrabatika mashqlari, kabinatsion murakkab usullarni vaqtga bajarish,	Takrorlash Mashqni yengillashtirilgan	Yuqori YuQS 160-170

		yengil vaznli kurashchilar bilan olishuvlar,	sharoit larda bajarish	
2	Chorshanb a	Sherik bilan bajariladigan mashqlar, rezinalar bilan mashqlar, og`ir vaznli kuraschilar bilan olishuv, qarshi va himoya usullar ni kabinatsiyalar bilan bajarish	Takrorlash, variativlik, mashqni og`irlashtirilgan sharoitlar da bajarish, O`zgaruvchan mashq uslubi	Yuqori YuQS 170-180
3	Payshanba	Kross tayyorgarligi, rezinalarda mashqlar bajarish, 3x10 m ga mokisimon yugurish	Takrorlash, mashqlarni engillash tirilgan sharoitlarda bajarish	O`rtacha YuQS 140-150
4	Juma	Akrabatika mashqlari, rezinalarda mashqlar, musobaqa olishuvlari,	Takrorlash, mashqlarni engillashtirilganvaogi rlashtirilgan sharo itlarda baja rish	Yuqori YuQS 170-180

Tajribani umumshtiradigan bo`lsak, biz **birinchi bosqichda** 2016 yil noyabr va dekabr oylaridagi **bazali mezotsikllarida** kurashchilarni barcha jismoniy qobiliyatli rivojlantirilib, dzyudochilar tanasining funktsional ish qobiliyatini oshirishga erishildi.

Ikkinchi bosqichda 2017-yil yanvar-fevral oylarida **tayyorgarlik mezotsikllarida** asosiy e`tibor yosh dzyudochilarning tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalashga qaratildi.

III bosqichda 2017 mart –aprel oylarida **musobaqa oldi mezotsiklida** asosiy e`tibor maxsus tezkor- kuch sifatlarini tarbiyalasga qaratdik. Bunda asosan musobaqa yaqinlashganligini inobatga olib dzyudochilarni taktik harakatlarini amalga oshirishga yordam beradigan tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalashga alohida e`tibor berdik.

III BOB. Pedagogik tadqiqot natijalari va ularning taxlili

Biz 2016-yil noyabr oyidan 2017-yil may oyigacha pedagogik tajriba o'tkazdik.

Pedagogik tajribaning maqsadi tajriba guruxida yosh dzyudochilarni tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash vosita va usullaridan samarali foydalangan holda yosh dzyuochilarnimahoratlarini osirashdaniborat edi.

Biz 2017-yil aprel-may oylarida nazorat va tajriba guruxlari tajribadan oldin olingan testlarni takroron oldik va tajriba guruhining tajribadan oldin va tajribadan keyingi natijalar solishtirdik.

5-jadval:

n-15

	Testlar mazmuni	Guruxlar	Ko`rsatkichlar	
			Tajribadan oldin X	Tajribadan keyin X
1	Turgan joyda uznlkga sakrash	Nazorat	1.96	1.98
		Tajriba	1.92	2.12
2	Turnikda tortilish (15 soniya ichida, marta)	Nazorat	8	9
		Tajriba	7	13
3	"O goshi"- Beldan oshirib tashlash usulini bajarish (10 soniya ichida , marta)	Nazorat	5	5
		Tajriba	6	8
4	"Seoi-nage"- elkadan oshirib tashlash usulinibajarish (10 soniya ichida , marta)	Nazorat	4	5
		Tajriba	4	7

Test natijalaridan ko`rinib turibdiki, nazorat guruhida tajribadan oldingi natija bilan testdan keyingi natija orasida farq katta emas, tajriba guruhida esa o'sish yuqori bo'ldi. Turgan joyda uznlkga sakrash soni tajribadan oldin o'rtacha 1.92 metr tashkil etgan bo'lsa, tajribadan keyin 2.12 metrni tashkil etdi. . Turnikda

tortilish (15 soniya ichida) soni tajribadan oldin o`rtacha 7 martani tashkil etgan bo`lsa, tajribadan keyin 13 martani tashkil etdi.

”O goshi”- Beldan oshirib tashlash usulini bajarish (10 soniya ichida) 6 martani tashkil etgan bo`lsa, tajribadan keyin 8 martani tashkil etdi.

“Seoi-nage”- elkadan oshirib tashlash usulini bajarish (10 soniya ichida) 4 martani tashkil etgan bo`lsa, tajribadan keyin 7 martani tashkil etdi.

Test natijasidan ko`rinib turibdiki, tajriba guruhida biz qo`llagan yosh dzyudochilarni tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uslubiyati yaxshi samara berdi.

Uslubiy tavsiyalar

1. Yosh dzyudochilarni tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish ushun dastlab kurashchilarga harakat koordinatsiyalarini malakalarini shakllantirish lozim.
2. Kurashchining har bir bajaradigan usuli yoki harakati tezkor-kuch harakterida bo`lishi kerak, chunki musobaqa faoliyati kurashchidan kuchni tezkorlida namayon qilishni taqoza etadi.
3. Dzyudochilar tezkor-kuch sifatlarini sport mashg`ulotining tayyorlov davrida umumiy tayyorgarlik mashqlari yordamida, musobaqa davrida o`quv-mashg`ulot, mashg`ulot va musobaqa mashqlari yordamida tarbiyalash yaxshi samara beradi.
4. Yosh dzyudochilarga jismoniy tayyorgarlikning maqsadi, vazifasi va ahamiyatini, tarbiyalash vositalari, uslublari hamda uslubiyatlarini muntazam nazariy jihatdan o`rgatib borish, ularda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga bo`lgan ongli munosabatlarini shakllantirish muhim pedagogik vazifa hisoblanadi.
5. Yosh dzyudochilarni tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalashda ularni yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarlik darajalarini inobatga olgan holda tarbiyalash yaxshi samara beradi.
6. Dzyudochilarni tezkor-kuch sifatlarini sport mashg`ulotlarining mezotsikllari ning umumiy vazifalarini inobatga olgan holda tarbiyalash sportchilarni sport musobaqalariga muvaffaqiyatli tayyorgarlik ko`rishning omillaridan biridir.

Xulosa

1. Yosh dzyudochilarni tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish dzyudo kurashi harakat texnikasi va taktikasi elementlarini samarali egallab olishda va bajarishga yaxshi imkoniyat beradi.
2. Yosh dzyudochilarning tezkor - kuch sifatleri kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligiga hamda morfo-funksional tayyorgarligiga bog`liq. Agar kurashchilarning funksional va umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori darajada rivojlangan bo`lsa, bu ularning tezkor-kuch qobiliyatini rivojlanishga muhim zamin yaratadi.
3. Dzyudochilarni tezkor-kuch sifatlarini sport mashg`ulotlarining mezotsikllarining umumiy vazifalarini asosida tarbiyalash sportchilarni sport musobaqalariga muvaffaqiyatli tayyorgarlik ko`rishning muhim omillaridan biridir.
4. Yosh dzyudochilarning tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash musobaqa jarayonida usullarni tez bajarishga va kuchidansamarali foydalana bilishiga asos bo`ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.**O`zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to`g`risi"dagi qonuni (yangi taxrir). T, 2015 y 4 sentabr.
- 2.**Karimov I.A. Barkamol avlod – O`zbekiston taraqqiyotining poydevori. - T.: «Sharq», 1997y.
- 3.**Karimov I.A. Yuksak ma`naviyat - engilmas kuch.-T.: Ma`naviyat, 2008y
- 4.**Kerimov F.A. Darslik. Kurash tushaman. - T., 1990y. 390-398c
- 5.**Kerimov F.A., Yusupov N., Kurash. T. 2003y. 136b процесса Мос,1985 г. 305c
- 6.**Kerimov F.A. Darslik. Sport soxasidagi ilmiy tadqiqrtlar. T. 2004y. 124c
- 7.**Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T., 2007y. 85c
- 8.**Usmanxodjaev T.S. Jismoniy tarbiya. 7-8 sinf.T. 2004y. 124b
- 9.**Usmanxodjaev T.S. Jismoniy tarbiya. 10-11 sinf.T. 2004y. 145b
- 10.**Usmonxo'jaev T.S., Akramov J.A., Tojiyeva M.N., Usmonxo'jaev S.T., Jismoniy tarbiya Darslik.T., 2011г. 135c
- 11.**Bakiev Z.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. T. 2011г. 120c
- 12.**Верхошанский.Ю.В. программирование и организация тренировочного Москва., ФиС., 1989 г 135 с
- 13.**Верхошанский.Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва., ФиС., 1988 г 135 с
- 14.**МатвеевЛ. П. Теория и методика физической культуры Учебник Мос.1991г 258с
- 15.**МатвеевЛ. П. Общая теория спорта. Учебник Мос. 1997 г. 174-176с
- 16.**Шулик Ю.А., Коблев Я. К. Дзюдо. система и борьба Ростов-на-Дону.2006г 150с
- 17.**Нуршин Ж. М.,Соломов Р. С., Керимов Ф.А.Ўзбекча миллий спорт кураши.Тош.1993 йил 158b
- 18.**Гончарова О. В. Ёш спортчиларни жисмоний қобилятларини ривожлантириш Тош. 2005 й. 56б
- 19.**Таймуратов Sh.A., Kurashchilarni tayyorlash texnologiyasi. T. 2010y. 168b
- 20.**Платонов В.Н, Фесенко С.П. Силнейшие пловцы мира, М.1990г. 158с
- 21.**Пулатов Ф.М. Борьба самбо. Учебник Тош, 2005г 268с

Foydalanilgan chet el adabiyotlari.

1. English translated version
Official translation of the Japanese original
Copyright c 2014 Kodokan Judo Institute All Rights Reserved.
2. Modern judo
Volume I. Basic Technique
Volume II. Advanced Technique
Together, these two volumes form the complete Ju-Jutsu Library.
3. Мартин, Ашлей П. Дзюдодо қандай ривожланиш. Нью Йорк: Крабтри, 2009.
4. Охленкамп, Неил. Қора белбоғ дзюдо маҳоратлари ва усуллари. Лондон, БҚ: Янги Голландия, 2006
5. Inogai T., Habersetzer R. JUDO pratique (du debutant a la ctnture naice). – Paris: editions Amphora S.A. -1983.
6. Шулики Ю.А., Кobleва Я. К. Дзюдо система и борьба. Феникс Ростов-на Дону

Internet saytlar

<http://www.rsl.ru>

<http://www.vlados.ru>

<http://www.arwrestling.ru> <http://www.uzwrestling.ru>

<http://www.fila-wrestling.com>