

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
З.М.БОБУР НОМЛИ
АНДИЖОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
МАГИСТРАТУРА БЎЛИМИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ
МУТАХАССИСЛИГИ МАГИСТРАНТИ

Қўлёзма ҳуқуқи асосида

ОРЗИЕВ АБДУРАЗЗАҚНИНГ
МАГИСТР ДАРАЖАСИНИ ОЛИШ УЧУН

КУРАШ СПОРТ ТУРИ МИСОЛИДА ДАСТЛАБКИ ЎРГАНИШ
ЖАРАЁНИДА ТЕЗКОР-КУЧ СИФАТЛАРИНИ ҲАРАКАТЛИ
ЎЙИНЛАР ЁРДАМИДА ШАКЛЛАНТИРИШНИ САМАРАДОРЛИГИ.
МАВЗУСИДА ТАЙЁРЛАГАН

Д И С С Е Р Т А С И Я С И

Илмий рахбар:

п.ф.н. Б. Носиров

Андижон-2017

М У Н Д А Р И Ж А:

Кириш.....	3-7
Асосий қисим	
1–БОБ. МАВЗУ ДОИР МУАММОНИ ЎРГАНИЛГАНЛИК ДАРАЖАСИ	
1.1.Тезкор-куч сифатларини ўрганиш самарадорлиги.....	8-22
1.2.Тезкор-куч сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни ўрни.....	23-27
2–БОБ. ПЕДАГОГИК ТАДҚИҚОТНИНГ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ТАРТИБИ.	
2.1. Педагогик тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, услублари.....	28-29
2.2. Педагогик тадқиқотнинг ташкил қилиш тартиби.....	29-34
3– БОБ. ПЕДАГОГИК ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИ ҚИЁСИЙ ТАХЛИЛИ	
3.1.Ёш курашчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш тажрибисини ўрганиш натижалари.....	35-38
3.2. 9 – 10 ёшли курашчи болаларда тезкор-куч сифатлари ва уларнинг физиологик кўрсаткичлари.....	38-45
3.3. 9 – 10 ёшли курашчи болаларни тезкор-куч сифатларининг ривожланганлиги.....	45-52
Хулоса.....	53-54
Адабиётлар рўйхати.....	
Иловалар	

КИРИШ

Магистрлик диссертацияси мавзусининг асосланиши ва унинг долбзарблиги; ¹Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она-Ванатга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунинг-дек, ёшлар орасидан иқтидорлик спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда.

²Биз кўп йиллар давомида маърифат ва мадания-ятга нотўғри муносабатда бўлдик. Унга сарфланаётган маблағлар доим бошқа соҳалардан кам бўлди. натижада биз бу масалада орқада қолиб кетдик. Бундан буён барча режаларимизда маданият, маърифат, жисмоний тарбия ва спорт биринчи даражали вазифалар қаторидан жой олиши лозим. [2;79]

Шунинг учун Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонунида “Мактабгача ёшдаги болалар, ўқувчилар ва талабалар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш, уларда жисмоний баркамоллик эҳтиёжини шакллантириш, мактабгача тарбия муассасалари ва ўқув юр்தларининг асосий вазифаси ҳисобланади” дейилган.

Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонунини ҳаётга жорий этиб, жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш концепцияси ишлаб чиқилди.

Бунда болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбиясига концептуал ёндошиб, узлуксиз таълим тизимида Республика аҳолисининг кўп миллатлилигига таянган ҳолда, ҳар бир мамлакатнинг маданий-маърифий, ижтимоий-иқтисодий талаблари ҳисобга олинган.

¹ Мирзиёев Ш. Ўзбекистон Республикаси Президенти “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Қарори Тошкент шаҳри 2017 йил 3 июнь

² Ислон Каримов “Юксак маънавият-енгилмас куч” Тошкент “Маънавият” 2008

Мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштириш, ватан равнақини таъминлайдиган, ёш авлодни тарбиялаб вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда. Бу борада муҳим қадамлардан бири Ўзбекистонда илк бор “Кадрлар тайёрлаш бўйича миллий дастур” ҳамда “Таълим тўғрисида”ги қонуннинг қабул қилиниши катта аҳамиятга эга³.

Республикада “Соғлом авлод учун” дастурининг амалга оширилиши, “Соғлом авлод учун” ордени таъсис этилиши жисмоний тарбия ўқитувчилари зиммасига катта маъсулият юклайди.

Ўзбекистон Республикасининг биринчи Президенти И.А.Каримов жисмоний тарбия ва спорт ишларига эътиборни кучайтиришни кўзда тутиб, ўзининг саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш, маданиятини ёшликдан оила, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия ва спорт кўмагида сингдириш керак”, - дейди.

Маълумки, “катта” спортнинг порлоқ келажаги спорт заҳиралари доирасининг кенглиги ва сифатига бевосита боғлиқдир. Бинобарин, ўзбек спортини жаҳон майдонига олиб чиқиш, уни рақобатбардош поғонага кўтариш балалар спортини илмий асосда ташкил қилиш ва бу борада самарали педагогик технологиялар жорий этиш муҳим аҳамият касб этади. Фақатгина мақсадга мувофиқ ташкилий ва услубий тадбирларни илмий асосда амалга оширилиши талаб қилинади.

Афсуски кузатувлар шуни кўрсатадики, амалда жорий этилган дастлабки ўрганиш технологиялари, ўзининг туб моҳияти ва мазмунидан узоқлашиши ҳоллари кўзга ташланади. Маълумки, спортчининг спорт маҳоратини изчиллик билан ўсиши ва катта спортнинг “шоҳ супасига” кўтарилиши, айниқса шу “супада” узоқ муддатга сақланиб қолиши ва янада шаклланиши фақатгина юксак жисмоний ва функционал патенциалга боғлиқдир.

Лекин, бундай сифатларга эришиш ниҳоятда эҳтиёткорлик, машғулоти юкламаларини аста-секинлик билан, “тўлқинсимон” йўналишда ошира бориш

³ Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида” ги қонуни (1997й. 29 август) “Туркистон” газетаси, 1997й. 1 октябр.

эвазига амалга оширилиши мумкин. Албатда, бу жараён узлуксиз ва мунтазамлик ҳамда машғулот юкламаларини шуғуллунувчи “объект”нинг функционал имкониятларига мос тарзда қўллаш тамоиллари асосида янада самарали ва жадалроқ кечади.

Сўзсиз, малакали спортчиларни этиштиришда жисмоний ва функционал тайёргарликнинг аҳамияти ниҳоятда катта. Айниқса, спорт маҳоратини шакллантиришда тезкор-куч сифатларини ўрни бекиёсдир. Лекин, бу сифатларни дастлабки ўрганиш жараёнида мақсадга мувофиқ жиддий назорат остида амалга ошириш даркор.

Ушбу магистрлик диссертацияси шуғулланишни энди бошлаган ёш курашчилар мисолида тезкор-куч сифатларини самарали шакллантириш йўллари излаб топиш ва уларни амалда синаб кўриш масалаларига бағишланган. Бунинг учун алоҳида йўналтирилган педагогик тадқиқот ўтказиш режаси ва дастури тузилди.

Тадқиқот объекти ва предмети; Ушбу магистрлик диссертацияси мавзусининг тадқиқот объекти Кураш спорт тури мисолида дастлабки ўрганиш жараёнида тезкор-куч сифатларини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантиришни самарадорлигидир. Тадқиқотимизнинг предмети эса тезкор-куч сифатларини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш.

Тадқиқот мақсади ва вазифалари; Тадқиқотнинг мақсади: Ушбу магистрлик диссертациянинг мақсади, кураш тўғарагига эндигина саралаб олинган 9-10 ёшли болаларда тезкор-куч сифатларини анъанавий стандарт машқлар ва махсус танланган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожланиш самарадорлигини ўрганишдан иборат.

Тадқиқот вазифалари қуйидагилар: – Тезкор-куч сифатлари ва ўрганиш самарадорлигини ошириш йўллари; – Тезкор-куч сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни ўрнини кўрсатиб бериш; - Педагогик тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, услубларини кўрсатиш; -Педагогик тадқиқотнинг ташкил қилиш тартибини тушунтириш; – Ёш курашчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш тажрибисини ўрганиш

натижаларини намоёиш этиш; – 9 – 10 ёшли курашчи болаларда тезкор-куч сифатлари ва уларнинг физиологик кўрсаткичларини ва тезкор-куч сифатларининг ривожлантириш асосларини кўрсатиш.

Илмий янгилиги; ёш курашчиларда тезкор-куч сифатларини ривожлантиришга ихтисослаштирилган бир гуруҳ ҳаракатли ўйинларнинг янги вариантлари ишлаб чиқилди ва уларнинг самарадорлиги тадқиқот асосида исбот қилинди; тажриба гуруҳида синаб кўрилган ҳаракатли ўйинлар мажмуаси нафақат тезкор-куч сифатларини самарали ривожлантириш “кучи”га эга эканлиги аниқланди, балки шу сифатларнинг физиологик кўрсаткичлари ҳам шаклланишда кузатилди.

Тадқиқотнинг асосий масалалари ва фаразлари; Тезкор-куч сифатларини ўрганиш самарадорлиги, Тезкор-куч сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни ўрни, Ёш курашчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш тажрибисини ўрганиш натижалари, 9–10 ёшли курашчи болаларда тезкор-куч сифатлари ва уларнинг физиологик кўрсаткичлари, 9–10 ёшли курашчи болаларни тезкор-куч сифатларининг ривожланиш масалалари ёритилган.

Тадқиқотнинг фарази: Курашчиларнинг спорт тайёргарлигини оширишда умумий чидамлилиқ воситалардан фойдаланиш, уларда чидамлилиқ самарадорлигини оширади.

Тадқиқот мавзуси бўйича адабиётлар шарҳи (таҳлили); Аввало айтиш жоизки, ушбу мавзу нафақат мамлакатимиз олимлари, балки халқаро миқёсда ҳам кенг ўрганилмоқда. Чунки ёшларнинг тезкор-куч сифатларини самарали шакллантириш йўллари излаб топиш ва уларни амалда синаб кўриш масалалари спортда катта аҳамиятга эга. Жумладан, Керимов Ф.А. «Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар»⁴, Рузиев А.А.⁵, Сергеев Е.А.⁶ ва бошқалар бу

⁴ Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар, -Т.: 2004 й., 47 б.

⁵ Рузиев А.А. Научно – методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов, Автореф.дисс.д-ра пед. наук, М., 1999г., 30с.

⁶ Сергеев Э.А. Исследование методов отбора юных волейболистов и прогнозирование роста их спортивных достижений, Автореф. дисс. д-ра пед. наук, Ленинград, 1979г., 20с.

масалага ёндашганлар. Биз ҳам тадқиқот ишимизда ушбу олимларнинг тажриба ва ёндашувларидан самарали фойдаланган ҳолда алоҳида ёндашувларимизни ишлаб чиқдик.

Тадқиқотда қўлланилган методиканинг тавсифи; Тадқиқот ишимизда объективлик, тизимлилик, қиёсий таҳлил, социологик сўров ва бошқа методлардан фойдаланилди. Шунингдек, тадқиқот жараёнида муаммони чуқур таҳлил қилишга ёрдам берадиган шу масалаларда тажрибага эга мутахассислар билан суҳбатлар, талаба ёшлар ўртасида ижтимоий сўровлар ўтказилди.

Тадқиқот натижаларининг назарий ва амалий аҳамияти. Тажриба гуруҳида синаб кўрилган курашга ихтисослаштирилган махсус ҳаракатли ўйинлар мажмуасини дастлабки спорт тайёргарлиги босқичида мунтазам қўлланиши ёш курашчиларнинг тезкор-куч сифатларини тез ва унумли шаклланишига олиб келади. Маълумки стандарт машқлар қанчалик режали қилиб қўлланилмасин ёш болаларда салбий кайфият, тез чарчаш, қизиқишни сусайиши каби ҳолатларга олиб келиши азалдан исбот қилинган. Жисмоний сифатларни, ҳатто техник-тактик маҳоратни махсус ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш катта самара бериши, шу ўйинларнинг эмоционал моҳиятига эга эканлиги эса чарчаш асоратларини кейинроқ пайдо бўлишига олиб келиши ҳам илмий адабиётларда ўз аксини топган. Шунинг учун ушбу магистирлик диссертацияси доирасида ўтказилган тадқиқот натижаларини истеъдодли ёш спортчиларини тайёрлаш жараёнига тадбиқ этиш мумкин.

Иш тузулмасининг тавсифи. Ушбу илмий ишнинг тузилиши қуйидагича: 1. Кириш, Асосий қисим (асосий қисим 3 та бобдан, 7 та параграф иборат) хулоса, адабиётлар рўйхати ва иловалар рўйхатидан иборат.

1–606. МАВЗУ ДОИР МУАММОНИ ЎРГАНИЛГАНЛИК ДАРАЖАСИ

1.1. Тезкор – куч сифатлари ва ўрганиш самарадорлиги

Мураббий болалар ҳаракат тартибини тузишда, болаларнинг соғлигини сақлаш ҳамда мустаҳкамлаш ва ҳар томонлама жисмоний ривожлантиришда фаол ҳаракат тартиби асосий омиллардан ҳисобланади. Бола тарбиясида ҳаракат ўта муҳим, чунки бола ҳаракат орқали атроф-муҳитни, ҳаётни англайди, меҳнат малакасини ва кўникмасини эгаллайди. Жисмоний ҳаракатлар боланинг ўсиш-ривожланиши учун керагидан ортиқча бўлмаслиги, уни қийнаб қўймаслиги керак. Боланинг ёшига хос табиий ҳаракат эҳтиёжини рағбатлантириши ва ҳаракат тартибини яратиши лозим.

Кўп йиллик спорт жараёнида малакали спортчиларни тайёрлаш самарадорлиги дастлабки ўрганиш босқичини қандай ташкил қилинишига ва шу босқични қанчалик режали амалга оширилишига боғлиқдир. Спорт зиҳираларини тайёрлаш амалиётида шундай вазиятлар устунлиги кузатиладики, ёш спортчилар билан машғулотлар олиб боровчи айрим тренерлар дастлабки ўрганиш босқичига жиддий эътибор қаратишмайди. Улар қисқа муддат ичида малакали спортчи тайёрлаш ниятида, ўргатувчи ва такомиллаштирувчи (тренировка) машқларни қўллаш частотаси ва шиддатини оширадилар, болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятлари кўпинча эътиборга олмайдилар. Натижада ҳажм ва шиддат жихатидан мувофиқ меъёридан орттирилган машғулот (машқлар) юкламалари шуғулланувчи болалар организмида салбий функционал ўзгаришлар олиб келади, ички органлар (мушаклар, юрак-қон томир тизими, ўпка, буйрак, жигар ва ҳоказо) фаолиятида зўриқиш ва ўта чарчаш аломатлари вужудга келади. Боз устига на тренерлар амалиётида, на БЎСМларда мўлжалланган дастурларда машғулотлар юкламаларидан сўнг болалар организмининг функционал ҳолатини тикловчи, иш қобилятини кучайтиривчи машқлар ёки бошқа тадбирлар (сауна, массаж, аутотренинг, витаминотерапия ва ҳоказо) эътиборга олинмаган (1 – 2 жадваллар).

**Ёш курашчиларни дастлабки ўрганиш босқичида ўқув жараёни,
шуғулланувчилар ёши, гуруҳлар сони, шуғулланувчилар сони,**

ўқув машғулотларнинг ҳафталик ва йиллик

ҲАЖМИ (ўқув соати).

Ўқув йили	Шуғулланувчилар ёши	Сони		Ўқув соатлар ҳажми		УЖТ,МЖТ ва СТ бўйича меъёрий талаблар
		Гуруҳ-лар	Шуғулланувчилар	Ҳафта-лик	Йил-лик	
1	10	5	20	6	312	Қабул қилиш ва кўчириш меъёрий талабларини топшириш
2	11	5	18	6	312	
3	12	4	16	8	416	

Жадвалдан кўриниб турибдики 1,2 ва 3 йиллари шуғулланувчи болалар ёши мувофиқ равишда 10,11,12 ёшга тенг бўлиши керак. 1 ва 2 йил гуруҳлар сони 5 тадан, 3 йили эса – 4та. Шуғулланувчилар сони мувофиқ тарзда 20,18,16. Ҳафталик ўқув соатлари ҳажми – 6 : 6 : 8, йиллик - эса – 312 : 312 : 416. эътиборли жойи шундаки, ўрганиш жараёни чуқурлашган сари гуруҳларда шуғулланувчилар камайиб боради, ҳафталик ва йиллик ўқув соатларининг ҳажми борган сари ортиб боради. Шу билан бир қаторда мазкур соатларнинг тайёргарлик турлари бўйича тақсимланишида юқорида қайд этилган чарчаш, зўриқиш ҳолатларини бартараф этиш, иш қобилиятини тиклаш масалаларига алоҳида урғу берилмаган (2- жадвал).

**3 босқичли дастлабки ўрганиш жараёнида тайёргарлик
турларининг ўқув соатлари бўйича тақсимланиши.**

Т/Р	Тайёргарлик турлари	Ўқув соатлари		
		1йил	2йил	3йил
1	Назарий тайёргарлик	10	10	13
2	УЖТ	90	90	107
3	МЖТ	50	52	71
4	Техник – тактик ва психо - логик тайёргарлик	130	132	179
5	Мусобақа тайёргарлиги	16	16	24
6	Қабул қилиш ва кўчириш синовлари	16	8	10
7	Тиббий кўрик	-	8	12
ЖАМИ:		312	312	416

Нагрузка (юклама), организмнинг шу нагрукани кўтара олиш имконияти, чарчаш, зўриқиш, иш қобилияти ва уни тикланиш хусусияти каби тушунчалар бир – бирига узвий боғлиқ бўлган атамалар, чарчаш ва зўриқиш атамаларини вужудга келиш муддатини узайтириш ёки тикланиш муддатини қисқартириш йўллариини излаш ва амалга жорий этиш иш қобилиятини шаклланишига олиб келади. Албатда, бунинг учун қўлланиладиган жисмоний ва техник – тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати спортчи организми шу юкломани кўтара олиш даражасидан ҳиёл юқорироқ бўлиб, кўп йиллик тринировка жараёнида юкломани ошира бориш тўлқинсимон принципга асосланиши керак. Қандай бўлмасин ушбу жараённи бошқариш мунтазам назорат қилишни ва натижаларни илмий таҳлил остига олишга тақозо этади.

Маълумки узоқ давом этадиган ҳаракат фаолияти секин – аста иш қобилиятини сусайишига олиб келади ва чарчаш асоратлари вужудга келтиради. Биоэнергетик ресурслар камаяди, юрак – қон – томир, нафас олиш, мушаклар, МНС фаолиятлари пассивлашади. Лекин, машқлар оралиғида ёки машғулотлардан сўнг дам олиш натижасида организмнинг функционал фаолияти, шу билан бирга иш қобилияти ҳам аста – секин тиклана бошлайди. Функционал имконият даирасида ёки навбатма – навбат биров кўп ва биров кам (ҳажм ва шиддат жиҳатидан) бериладиган нагрузка, организмнинг шу нагрузкага мослаша боришига олиб келади, иш қобилияти дастлабки даражасидан орта боради. Шу билан бир қаторда катта ҳажмли ва катта шиддатли машғулотларни меъёридан ортиқ қўллаш зўриқиш, чуқур чарчаш каби салбий оқибатларга олиб келади.

Нагрузка (ёки юклама) деганда муайян ҳаракат фаолиятининг (ёки тренирока машғулоти) ҳажми, шиддати, давом этиши ва қайтарилиш частотасининг организмга бўлган таъсири тушинилади. Шу таъсир натижасида организмда юз берадиган функционал ўзгаришлар эса шу нагрузканинг таъсир этиш даражасини белгилаб беради. Демак нагрузканинг “ташқи” кўрсаткичлари (ҳажми, шиддати ва ҳоказо) ва “ички” кўрсаткичлари (МНС, юрак, қон – томир, нафас олиш ва ҳоказо) мавжуд бўлади.

Статик нагрузка ўзининг ҳажми ва шиддати жиҳатидан организмнинг функционал фаолиятига турлича таъсир кўрсатади. Кичик ҳажмли, катта шиддатга бериладиган статик нагрузка, масалан, юрак фаолиятига кескин таъсир килади. Юракнинг ритмик фаолиятини бузади, унинг мушакларини зўриқтиради, пулс ва нафас олиш тезлашади.

Ўртача ёки катта ҳажмли ва кичик шиддатда ижро этиладиган статик нагрузка эса юрак фаолиятини аста – секин мослашишига замин яратади.

Иш қобилияти кўпчилик тадқиқотчилар томонидан турлича талқин қилинади. Чунончи, таниқли рус физиологи С.А.Косилов (1965) нинг фикрича, иш қобилияти бу муайян ҳаракат фаолияти ё кўп ё кам муддат ва сифат доирасида ижро этилишига айтилади. Е.П.Илин (1968)ни эътироф этишига

караганда, «иш қобилияти» - бу организм ва унинг органлари функционал ҳолати ҳамда имкониятларини юксак даражада амалга ошириш қобилиятидир. Г.Леман (1967) ва В.Л. Уткин (1984)лар ҳам деярли шунга ўхшаш фикрни илгари сурганлар.

«Иш қобилияти» тушунчасига В.Н.Загрядский, А.С.Егоров (1971) лар янада кенгрок ва янада тўларок изох берганлари эътиборни тортади. Иш қобилиятини улар «одамни муайян фаолият жараёнида маълум вақт давомида ва самарадорлик даражасида иш бажариш қобилиятидир» деб талқин қиладилар.

«Иш қобилияти» га шу тарзда ёндашиш кўпчилик тадқиқотчиларга уни кенг мазмунли, муайян хусусиятга эга ва кўп қиррали тушунча эканлигини эътироф этишга имкон яратди. (М.И.Волков, 1972; Ю.А.Шпагин, 1974; В.Л.Уткин, 1984; Н.И.Ирошникова, 1978; М.Л.Саъвин, 1975; А.В.Радионов 1995 ва бошқалар)

Спорт амалиётида «иш қобилияти» спортчининг юксак жисмоний ва техник – тактик тайёргарлигининг уйғунлашганлигини англатади. Демак, спорт мусобақаларида юқори натижага эришиш жисмоний сифатлар ҳамда техник ва тактик малакаларнинг шаклланганлик даражасига боғлиқ. Ҳар- хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақалар муддати халқаро мусобақалар қоидалари билан белгиланади. Шу мусобақалар муддатида қайси спортчи ўз иш қобилиятини сифати ва самарадорлиги жиҳатидан қанчалик узок вақт сақлай олса ёки уни ошира олиш «кучи» га эга бўлса, унга мувоффақият шунчалик «кулиб» боқиши муқаррар. Бошқача қилиб айтганда иш қобилиятини сифат ва самарадорлик даражасини кўп ёки кам вақт давомида сақланиши умумий ва махсус чидамкорлик сифатларининг турлари (тезкорлик, куч, тезкор – кучга бўлган чидамкорлик, сакрашга бўлган чидамкорлик, «техник – тактик чидамкорлик» ва ҳокозолар) қанчалик ривожланганлиги билан белгиланади.

Маълумки иш қобилияти ҳақида гап кетганда, айниқса сўз унинг сифати ва самарадорлигига тегишли бўлса, масаланинг моҳияти ва пировард «магизии»

бошқа жисмоний сифатларнинг шаклланган ёки шаклланмаганлигига бориб тақалади. Яъни самарали натижага мос умумий ва махсус чидамкорлик куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик сифатларини ўзида мужассам қилган бўлади. Ушбу сифатларнинг ўзаро узвий боғлиқлиги ва уларнинг юксак даражадалиги интеграл натижаси спорт маҳоратининг муайян тақдирини белгилаб беради.

Мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик спорт маҳоратни шакллантириш ва мусобақа давомида юксак натижага еришишида ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез – тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчиларни организмга таъсир этиш даражаси (организмни нагрузкага бўлган ақс жавоби реакцияси) объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний нагрузка (жисмоний машқлар) нинг шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олинishi шу нагрузкани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади.

А.А.Рўзиев (137; 138) фикрича, мамлакатимиз миқёсида, ёш курашчиларнинг кўп йиллик тайёргарлигини оқилона ташкил қилишни илмий асосланиб бериш бундай тайёргарлик қонуниятлари ва тамойиллари, тавсифлари ҳамда мусобақа фаолияти меъёрларини ишлаб чиқиш ҳамда амалга оширишни тақозо этади. Бу тренировка нагрузкалари меъёрларини чуқур ишлаб чиқиш билан боғлиқ.

Малакали спортчиларни тайёрлашда ҳаракат функциясининг икки, бир – бирига узвий боғлиқ томонига алоҳида эътибор қаратилади:

- спортчини техник – тактик малакаларга ўрганиш ва уларни такомиллаштириш;

- спортчи жисмоний сифатларини танланган спорт тури хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш.

В.Н.Платоновнинг (1986) фикрича умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник равишда) ривожланганлик даражасини англатади. Масалага шу тарзда ёндошиш оддий инсон соғлиғини (спортчини ҳам) шакиллантириш нуктаи назаридан мақсадга мувофиқдир. Албатта, “Катта” спортда бу ҳам зарур. Лекин, бундай амалиёт ва шунга асосланган тренировка услубияти малакали спортчиларни тайёрлаш ҳамда юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини сусайтириш эҳтимолдан холи эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига ҳос ва ўзига мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли бир спорт турида кўпроқ куч – тезкорлик сифати устун турса, иккинчи бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатниг муайян спорт вазиятида озми – кўпми, лекин муҳим “улуши” мавжуд бўлади.

Юқорида қайд этилган фикр ва мулоҳазалар спортнинг кураш турларида, айниқса, якқол кўзга ташланади. Спорт соҳасига оид илмий – услубий адабиётларда ушбу муаммога алоҳида эътибор қаратилган (Г.С.Туманян⁷, А.Н.Ленс⁸, Н.Н.Срокин, 1969; А.П.Купсов, 1978; В.С.Дахновский, 1991; Ф.А.Керимов, 1993, 2001; А.А.Рузиев, 1999 ва бошқалар).

Сўнги йилларга келиб олимлар ўртасида малакали спортчиларни тайёрлашда жисмоний тайёргарликни ўрни, жумладан жисмоний сифатларнинг бир-бирига узвий боғлиқлиги ҳамда уларни спорт маҳоратига бўлган таъсири ҳақидаги муаммолар тобора катта қизиқиш уйғотиб бормоқда (В.М.Дьячков, 1976; В.М.Зациорский, 1970; Ю.В.Верхошанский, 1988;

⁷ Туманян Г.С. Спортивная борьба, Учебное пособие для ИФК И ТФК, М., ФиС, 1985г., 142с.

⁸ Ленц А.Н. «Тактика в спортивной борьбе» Москва физкультура и спорт 1967 й.96ст

Платонов, 1986; М.А.Годик, В.П.Филин, 1987; Ф.А.Керимов, 2001 ва бошқалар).

Мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний тарбия ва спортга бўлган эҳтиёжини ошириш учун мактаб жисмоний тарбия шакли, восита ва услубиятини такомиллаштириш заруриятини туғдиради (В.Зациорский, 1979)

Ҳозирги жаҳон спортидаги кўрсаткичларни жадал равишда янгиланиб бораётганлиги, ёш спортчиларни тайёрлашни янги, янада самарали воситаларини, услубларини ва шакллариини излашни тақозо этади (В.Н.Платонов, 1997; Л.П.Матвеев, 1999; Ф.А.Керимов, 2001)

Кўпгина тадқиқотлар (Као Ван Тхы 1971; Ю.Д.Железняк, 1973; А.В.Беляев, 1975; Е.В.Фомин, 1980; Р.С.Насимов, 1990 ва бошқалар) шуни кўрсатадики, курашчиларни спорт маҳоратини юксалиши аксарият ҳолларда тезкор-кучлилиқ сифати бўйича белгиланади. Ушбу сифатнинг ривожлантириш курашчиларни тайёрлашнинг муҳим вазифаларидан биридир (Ю.Д.Железняк, 1978; Е.В.Фомин, 1979; А.В.Беляев, 1983; М.А.Наралиев, 1987; А.Т.Гарипов, 1990 ва бошқалар).

Юқорида қайд этилган маълумотлар шуни кўрсатадики, ёш курашчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш, уларнинг техник малакаларини шаклланишида муҳим аҳамият кашф этади. Демак, юқори малакали курашчилар тайёрлашда махсус жисмоний сифатлар уларнинг асосий ўйин малакаларини такомиллашишида муҳим ўринни эгаллар экан.

Аввалдан исбот қилинганки, куч ва тезкорлик сифатларини ўзаро мувофиқ тарзда шакллантира бориш спортчини тайёргарлигага ижобий таъсир эътади. (А.В.Зимкин, 1974; А.В.Коробков, 1961; А.Б.Ганделсман, К.М.Смирнов, 1966; В.С.Фарфел, 1975; В.П.Филин, 1987; М.А.Годик, 1977; ва бошқалар).

Ж.Нуршин, Р.Саломов, Ф.Керимов (1993)лар малакали курашчиларни тайёрлашда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасининг беқиёс аҳамиятини таъкидлаб, ушбу жараённи техник маҳоратни шаклланишида

асосий омил бўлиб хизмат қилишини кўрсатиб ўтганлар. Муаллифлар ўзбекча миллий кураш билан шуғулланувчи спортчиларда барча жисмоний сифатларни ривожлантирувчи кўпдан – кўп машқларни ва уларни қўллаш услубларини ёритиб берганлар.

В.С.Дахновский ва бошқалар (1991) тезкор – куч ва махсус чидамкорлик сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган машқлар билан узоқ муддат мобайнида мунтазам шуғулланиш натижасида курашчиларнинг техник – тактик маҳорати ҳамда бошқа қобилиятлари қанчалик сезиларли даражада шаклланиши мумкинлигини тадқиқот асосида исбот қилиб берганлар.

Куч ва тезкорлик – куч чидамкорлиги сифатларини ёш спортчиларда жуда ехтиёткорлик билан ривожлантириш зарурлиги, катта юкламага эга машқлар билан бу сифатларни зўрма – зўраки ўстиришга интилиш салбий оқибатга олиб келиши эҳтимолдан ҳоли емаслигини такидлаб ўтилган (А.В.Зимкин, 1974; В.М.Зациорский, 1979; Г.С.Туманян, 1985; В.Н.Платонов, 1986; В.П.Филин, 1987; Ю.В.Верхошанский, 1988; Ф.А.Керимов, 2001 ва бошқалар). Сўз жисмоний тайёргарлик ва хусусан спортчиларни тайёрлашда ҳаракат сифатларини (тезкорлик, куч, чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик) бир – бирига боғлаб шакллантириш муҳимлиги ҳақида борар экан, бу борада тезкор – куч сифатига алоҳида урғу бериш мақсадга мувофиқдир.

Ҳар бир спорт турида ижро этиладиган ҳаракат малакаси негизида тезкор - куч сифати ҳал қилувчи муҳим манъба бўлиб ҳисобланади. Масалан, волейболда тўр устидан ҳужум зарбасини ижро этиш учун тезкор – куч сифати ушбу малака мувоффақиятини таъминловчи омилдир; курашда эса мазкур сифат ҳужум ёки қарши ҳужум усуллари қисқа вақтда катта куч билан қўллашда асқотади. Дарҳақиқат, кузатув натижаларига кўра кураш бўйича Жаҳон, Олимпия, Оврўпа, Осиё, ва бошқа халқаро мусобақаларда ғалабага эришишган аксарият курашчилар юксак даражада ривожланган тезкор – куч қобилиятига эга бўлганлар.

Кураш турларида чидамкорлик сифати ҳам ғалабага етакловчи асосий манбалардандир. Айниқса курашга оид махсус чидамкорликнинг ўрни беқиёс.

Бу борада таниқли тадқиқотчи олим Ю.В.Верхошанский (1985) диққатни жалб қилувчи ўта муҳим маълумотларни келтиради. Чунончи, спортнинг яккакураш турларида техник маҳоратнинг нисбатан фарқ қилувчи хусусиятларидан бири бу ўзгарувчан мусобақа вазиятида тезкор – куч асосида ижро этилувчи мураккаб ҳаракат малакаларидир. Айнан ушбу сифат ҳал қилувчи вазиятларда ўз етакчилигини намойиш этади. Шу билан бир қаторда узоқ муддат давом этадиган мусобақа жараёнида техник малакаларни юқори самарада ижро этиш биринчи навбатда махсус чидамкорлик сифатига бевосита боғлиқлиги исботни талаб қилмайди. Ю.В.Верхошанскийнинг кузатувларига қараганда, эркин кураш бўйича Жаҳон чемпионати иштирокчиларининг мусобақа давомида ижро этган техник малакалари олишувнинг 3 – даврида ўз самарасини кескин сусайтирган. Ушбу вазият ана шу курашчиларнинг махсус чидамкорлиги юқори даражада шаклланмаганлигига эътибор қаратади. Демак, бундан кўриниб турибдики, техник маҳорат самарасини мусобақалар давомида узоқ вақт сақлаб туришда махсус чидамкорлик сифати алоҳида ўрин эгаллайди.

Маълумки, махсус чидамкорлик умумий чидамкорлик яхши ривожланган ҳолда самарали шаклланиши исбот қилинган. А.Н.Ленс, (1960) нинг фикрича, махсус чидамкорликни ривожлантириш учун курашчи махсус техник машқларни узоқ вақт давомида, ҳатто чарчаш асоратлари мавжуд бўлганда ҳам, ижро этиши керак бўлади. Умумий чидамкорлик ўртача шиддатда кўп ҳажмли машқларни (узоқ масофага чопиш, эшкак эшиш, сузиш, велосипедда юриш ва ҳаказо) сурункасига бажариш асосида шакллантирилади.

Курашчининг махсус чидамкорлигини самарали ривожлантиришда асосий воситалардан бири татами устида ижро этиладиган олишув усуллари – техник малакалардир (Н.Н.Сорокин, 1969).

Курашчиларни тайёрлашда ва техник маҳоратни шакллантиришда эгилувчанлик сифати ҳам зарур омиллардан биридир. Юқори даражада ривожланган эгилувчанлик қобилиятига эга бўлган курашчи “мост”

ҳолатидан кескин ҳалос бўлиш, эгилиб кўтариб ташлаш каби техник малакаларни моҳирона ижро этишга муяссар бўлади.

Эгилувчанлик аста – секин, узоқ муддатли машғулотлар евазига шаклланади. Агар эгилувчанликни ривожлантиришга оид машғулотлар бироз тўхтатиб қўйилса бу сифат кескин юқолиб кетиши ёки сусайиши мумкин. Курашда қўлланиладиган усуллар (техник) малакаларни ўзи эгилувчанликни шакллантириб боради. Лекин, буни ўзи ушбу сифатни тўлақонли ривожлантириш имкониятини бермайди. Бу сифатни самарали такомиллаштириш учун мушак, пай, бўғимларни чўзиш, егиш, ёйиш, сиқиш, бураш каби махсус машқларни секин – аста мунтазам қўллаш керак бўлади. Эгилувчанликни ёшликдан бошлаб шакллантириш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бир қаторда бу сифатни ривожлантириш еҳтиёткорликни талаб қилади. Зўрма – зўраки ёки кескин тарзда қўлланган машқлар мушак, пай, бўғимларни шикастланишига, ҳатто оғир жароҳатларга олиб келиши мумкин (В.Н.Платонов, 1986).

Малакали курашчиларни тайёрлашда, бундан ташқари чакқонлик ва куч сифатларини ривожлантириш ҳам алоҳида аҳамиятга ега. Таъкидлаб ўтиш жоизки, ўқув – тренировкам жараёнида барча жисмоний сифатларни гармоник равишда ривожлантириш маҳоратли курашчиларни тайёрлаш гаровидир.

Замонавий волейболда самарли ўйин кўрсатиш ва юқори натижаларга еришиши фақат ўта шаклланган жисмоний тайёргарлик евазига амалга оширилиши мумкин. Волейболчилар учун эса жисмоний сифатлар ичида енг эътиборлиси сакравчанлик ва сакраш чидамкорлигидир (В.А.Титар, 1991). Айнан шу сифатлар аксарият ўйин малакаларининг самарали ижро этилишига таъсир кўрсатади.

Лекин, бундай хулосадан волейболчилар учун бошқа жисмоний сифатларни аҳамияти камроқ деган фикр келиб чиқиши мумкин эмас. Аксинча, тезкор ҳаракатланиш, куч билан зарба бериш, иш қобилятини туширмасдан узоқ вақт малакаларни самарали бажара олиш қобилятлари ҳам етакчи ўрин туради. Шунинг учун спорт тайёргарлиги жараёнида тезкорлик,

куч, чакқонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатларига алоҳида эътибор қаратиш мақсадга мувофиқдир. Чунки, ушбу сифатларнинг етарли даражада ривожланган бўлиши спорт маҳоратининг самарали шаклланишига олиб келади. Бошқача қилиб айтганда, бу сифатлар спорт маҳоратини тез ва мукаммал ўсиши учун енг зарур пойдевордир.

В.В.Кузнецовнинг (48) таъкидлашича, тезкорлик – куч сифатларини ошириш учун махсус усул ва услублардан келиб чиққан ҳолда спортчиларда нерв координацияси алоқаларни тарбиялаш юқори натижаларга еришишдир. В.С.Дахновский ва бошқалар (1991) тезкор – куч ва махсус чидамкорлик сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар билан узок муддат мобайнида мунтазам шуғулланиш натижасида курашчиларнинг техник - тактик маҳорати ҳамда бошқа қобилиятлари қанчалик сезиларлик даражада шаклланиши мумкинлигини тадқиқот асосида исбот қилиб берганлар.

Куч ва тезкорлик – куч чидамкорлиги сифатларини ёш спортчиларда жуда ехтиёткорлик билан ривожлантириш зарурлиги катта юкламага эга машқлар билан бу сифатларнинг зўрма – зўраки ўстиришга интилиш салбий оқбатларга олиб келиши эҳтимолдан ҳоли емаслиги алоҳида таъкидлаб ўтилган (А.В.Зимкин, 1974; В.М.Зациорский, 1979; Г.С.Туманян, 1985; В.Н.Платонов, 1986; В.П.Филин, 1987; Ю.Верохшанский, 1988; Ф.А.Керимов, 2001 ва бошқалар).

Волейболда ўйин малакаларини самарали ижро этиш учун қўл, қорин, бел мушаклари кучи ўзига ҳос аҳамият кашф этади. Станодинамометрия услуги билан аниқланадиган ушбу сифат кўрсаткичи 15 – 16 ёшли дзюдочиларда 142 – 182 килограммни ташкил еца (В.С.Дахновский ва бошқалар), шу ёшдаги малакали волейболчиларда бу кўрсаткич 135,9 – 162,3 килограммга тенг (Ю.Н.Клешев, А.Г.Фурманов, 1979).

В.С.Бегидов, В.Н.Селуянов (1993) лар 15 – 17 ёшли дзюдочилар устида илмий тадқиқод ўтказиб 1 жадвалда кўрсатилган мазмундаги тренировка микроциклини қўллаш оқибатида куч тайёргарлигини қисқа муддатда ўсишига еришдилар. Илова.

Р.А.Пилюяни (1991) фикрига кўра, 8 – 9 ёшли болаларда тезкор – куч ва чаққонлик сифатларини ўсиши кузатилади, тезкорлик ва эгилувчанлик қобилияти эса бироз сусаяди. 11 – 12 ёшли болалар машғулотида тезкор – куч ва чаққонликни ривожлантиришга қаратилган машқлар ҳажмини кўпайтириш тавсия этилади, 13 – 14 ёшда тезкорлик, чидамкорлик, 14 –15 ёшда – эгилувчанлик ва тезкор – кучни ривожлантиришга оид машқлар ҳажмини ошириш мақсадга мувофиқ. Ушбу фикрни В.Ф.Башкиров (1987), В.П.Филин (1987) лар ҳам қўллаб қувватлаган.

А.А.Рузиев (1999) ўзининг кўп йиллик тадқиқотларига асосан шундай хулосага келдики, ёш курашчиларнинг ўқув – тренировка жараёнида ўрганиш ёки такомиллаштириш босқичларидан қатъий назар умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик масаласига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Унинг фикрича умумий жисмоний тайёргарликка оид машқларнинг ҳажми барча босқичларда ҳам махсус жисмоний тайёргарлик машқларига нисбатан устун бўлиши керак, лекин, тайёргарликнинг икки ушбу турлари кураш турлари хусусиятига мувофиқлаштирилган бўлиши даркор.

Ф.А.Керимов (2001) жисмоний сифатларни техник маҳоратга ва мусобақа жараёнига чамбарчас боғлиқ эканлигини таъкидлайди. Мазкур олимнинг фикрича, жисмоний сифатлар қанчалик юқори даражада шаклланган бўлса спорт маҳорати шунчалик мукаммал ўсиб боради.

Саламов Р.С. (2005) ҳаракатли ўйинлар асосида ўтказиладиган эмоционал муҳитли дарслар – ҳаракат фаоллигини оширади, болалар камроқ чарчайдилар, уларнинг организми эса маълум функционал юкламаларга тайёрланиб боради.

Махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш масалалари кўпгина тадқиқотчилар ишларида ва илмий адабиётларда ўз ифодасини топган (Н.А.Беляев, 1975; Е.А.Сергеев, 1979; А.М.Наралиев, 1987; Чан Суан Донг, 1987; Е.В.Фомин, 1986; О.П.Топышев, 1988; М.И.Попичев, 1992 ва бошқалар)

Жумладан, А.М.Наралиев (1987) вертикал сакраш мисолида малакали волейболчиларнинг тезкорлик – кучлилиқ сифатини «зарбдор» услубда

риволантириш имконияти афзал эканлигини кўрсатиб ўтган. Унинг фикрича «портловчи» кучни ривожлантиришда ушбу услубдан фойдаланиш яхши натижа беради, лекин бундай машғулотларни мусобақадан 10 – 12 ҳафта аввал 3 мартадан ўтказиб туриш лозим.

Чан Суан Донг (1987) ўз тадқиқотларига асосланган ҳолда шуни маълум қиладики, волейболчиларнинг ўйин самарасини таъминловчи махсус жисмоний тайёргарлик даврининг барча босқичларида икки омил билан белгиланади: тезкорлик – кучлилиқ тайёргарлиги ва тайёргарликнинг аралаш омили (тезкорлик ва тезкорлик чидамкорлиги). 1 босқичда уларнинг улуши 83,3% га тенг. Бунда тезкорлик – кучлилиқ тайёргарлиги 1 ўринда турса, тезкорлик тайёргарлиги 2 ўринда бўлиши керак.

Е.А. Сергеев (1979) фикрига кўра, тайёргарликнинг дастлабки босқичида тананинг узунлигидан ташқари, сакровчанлик ва чакқонлик сифатлари кўрсаткичлари ўта муҳим ҳисобланади. Кейинги босқичларда эса тезкорлик, кўл мушаклари кучи ва диққатни турғунлиги устивор аҳамиятга эга бўлади.

Волейбол елиментлари билан қўшиб ўтиладиган жисмоний тарбия дарсини кичик синф ўқувчилари жисмоний тайёргарлигига таъсир этиш даражасини ўрганиш натижасида Зуоза Аурелиюс – Казис Казевич (1989) шундай хулосага келдики, аниқ мақсадга йўналтирилган волейбол дарслари нафақат ёш ўқувчиларни тарбиялашда самарали восита бўлиб ҳисобланади, балки волейбол тўғарагига дастлабки танлов асосида қабул қилиш ва уларнинг ўйин ихтисослигини башорат ёрдамида белгилаб олиш имконини беради.

Сакровчанлик сифатини ривожлантиришга қаратилган янгича услубиятни таклиф қилган М.И.Попичев (1992) бу услубиятни ёш волейболчиларда синаб кўрди. У шу волейболчи болаларни тана бўғимларининг узунлигига қараб 4 та гуруҳга ажратди: 1) қисқа болдирли ва узун сон ва гавдали болалар; 2) узун сон ва гавда ҳамда қисқа болдирли болалар; 3) узун болдирли ва қисқа сон ва гавдали болалар; 4) калта сон ва узун гавдали ҳамда болдирли болалар. Айнан шу морфологик хусусиятларни эътиборга олган ҳолда ҳар бир гуруҳдаги болаларни ўзига ҳос аксарият

сакровчанлик машқлари билан шуғуллантирди ва маълум вақт ўтканидан сўнг ушбу машқлар самарасини текшириб кўриб, 2 гуруҳдаги болаларда сакровчанлик юксак даражада ривожланганлигини кузатди.

1.2.Тезкор – куч сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни ўрни.

Ўйинлар давомида шаклланган ҳаракат тезлиги ва координацияси, мусобақа вақтида тўсиқларни мувоффақиятли енгиб ўтишда муҳимдир. Ўйинлар ўзининг ҳаммабоплиги (универсаллиги), кўп функционаллиги ва кенг таъсирчанлиги билан хилма – хил тоифаларга бўлинади. Жумладан, жисмоний сифатларни, нутқни, талаффузни, мерганликни, тадбиркорликни, ҳисобни ва ҳақозо ҳислатларни ривожлантирувчи ўйинлар шулар жумласига киради. Лекин, қандай ўйин бўлмасин, унда ҳаракат елименти ёки ҳаракатлар мажмуаси мавжуд бўлади.

Ҳаракатли ўйинлар ўз мазмуни ва моҳияти жиҳатидан спорт ўйинларидан тубдан фарқ қилади. Ҳаракатли ўйинлар спорт ўйинлари каби махсус тайёргарлик, муайян мусобақа қоидаси, спорт кийими, муддати, майдони, иштирокчилар таркиби каби аниқ чегараланган меъёрий омилларни талаб қилмайди. Фақат биттагина ҳаракатли ўйинни турли жойда, вақт давомида, кийимда таркибда (сони ва ёши жиҳатидан) ўйнаш мамкин. Енг муҳими ҳаракатли ўйин давомида кузатиладиган эркин ва ихтиёрий ҳаракатланиш (ностандарт ҳаракат йўналиши, қичқирик, ҳушчақчақлик ва ҳоқозо) ижобий емлсионал ҳолатни (реаксияни) юзага келтиради. Ушбу ҳолат эса ўз навбатида спорт машғулотида (ёки стандарт машқлар сериясини ижро етганда) тезроқ вужудга келадиган чарчаш асоратларини “четлаб” ўтишга ёки кечроқ пайдо бўлишига ёрдам беради.

Хулоса қилиб айтганда, юқорида қайд этилган ҳаракатли ўйинларга ҳос мулоҳазалар уларнинг жисмоний тарбия ва спорт борасидаги салоҳиятни белгилаб беради. Демак, ёш спортчилар ни тайёрлашда ҳаракатли ўйинларни, жумладан халқ миллий ўйинларининг аҳамияти беқиёсдир.

Маълумки, ҳаракатли ўйинлар турли халқ ва елатларнинг расм – русуми, удуми, анъаналари ҳамда етногенетик хусусиятларини ифодалайди. Шунинг учун ҳам бу ҳаракатли ўйинларни кўпинча халқ ўйинлари деб юритилади.

Қадимги мутаффақир олимлар ва педагоглар инсонда сахийлик, ростгўйлик, ватанпарварлик хиссиёти, рақибга нисбатан ҳурмат ва табиатни еозлаш каби хислатларни айнан миллий ўйинлар таъсирида тарбиялаш имкони юқори эканлигини эътироф етганлар. Бу борада, айниқса, ўзбек халқ ҳаракатлари ўйинлари турли ҳаётий муҳим одатларни, малака ва кўникмаларни шакллантириш қудратига егадир. Халқ ўйинлари шу халқнинг кашфиётидир. Шунинг учун ушбу ўйинлар унинг онгида, рўзғор ишларида, оила ва маҳалла тарбиясида фаол ўрин егаллайди. Ҳаракатли ўйинлар, шу жумладан халқ миллий ўйинлари ноёб қадрият сифатида фақатгина мамлакатимиз ўз мустақиллигига еришгандан кейингина қайта тикланиб, ҳозирги кунда аҳоли, айниқса ўқувчи ёшлар ўртасида кенг ва жадал оммалашиб бормоқда.

Халқ ҳаракатли ўйинлари илмий объект сифатида борган сари тадқиқотчи олимлар эътиборидан мустаҳкам ўрин егалламоқда. Сўнгги йилларда спортчиларни тайёрлаш, ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларни шакллантиришда ҳаракатли ўйинлар ўта самарали восита эканлигини исботловчи талайгина илмий адабиётлар нашр этилган (Л.В.Былеева, И.М.Каротков, 1982; И.М.Каротков, 1988; М.С.Брил, 1980; Т.С.Усманходжаев, Ф.Х.Хўжаев, 1990; 1992; А.И.Лисица, 1991; Т.С.Усманходжаев, Х.А.Мелиев, 2000; В.В.Кузин, С.А.Полиевский, 2000; Ф.А.Керимов, Н.Юсупов, 2003 ва бошқалар). Лекин, шу билан бир қаторда ёш волейболчиларни тайёрлашда, уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш имкониятларини очиб берувчи илмий тадқиқотлар ўта чегараланган (М.Қурбанова, 2003) Л.В.Былеева ва И.М.Каротков (1982)ларнинг фикрича, замонавий спорт ўйинларида жисмоний сифатлар, техник ва тактик маҳоратни шакллантириш учун ўйин услубларидан қанчалик кўп ва моҳирона фойдаланилса, шунчалик мувофиқ спортчиларнинг қобилятлари ва маҳорати юқори савияда ўсиши мумкин. Тўғри бир қараганда спорт ўйинлари ўзи ўйинлардан иборат бўлиб, яна турли ўйинлардан фойдаланиш “ортиқча юкдай” кўринади. Лекин, бундай

тушунча батамон нотўғри. Чунки, педагогика, физиология ва психология фанларига оид илмий маълумотларга асосан жисмоний сифатлар, техник – тактик малакалар ва бошқа қобилиятларни ривожлантиришда анъанавий ихтисослаштирилган ва стандарт машқларни қўллаш, айниқса дастлабки ўрганиш жараёнида ёш шуғулланувчиларни тез чарчашига, қизиқишини сусайишига олиб келади. Ҳаракатли ўйинлар еса, аксинча, боланинг эмоционал ҳолатига ижобий таъсир кўрсатади, чарчаш аломатларининг вужудга келиши “орқага” сурилади, енг асосийси боланинг ирсий (генетик) қобилиятлари ҳамда янги ҳаракат малакалари пайдо бўлиши мумкин (И.М.Коротков, 1971;1979; А.И.Лисынина, Т.С.Усманходжаев,1985; М.Н.Жуков, 2003; И.Власюк, 2005 ва бошқалар). Агар, волейбол ўйинига мос ҳаракатли ўйинлар саралаб олинса ва бу ўйинлар волейбол тўпи билан ижро етилса самара янада юксакроқ бўлади.(М.А.Қурбанова, 2003).

Бундай ўйинларга масалан, “Тўп узат – ўтир”, “Тўп узатиб естафета югириш”, “Тўпга тўсиқ қўй” ва бошқа шунга ўхшаш ўйинларни киритиш мумкин. Спортчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини шакллантиришда ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти ва уларнинг афзаллиги қатор илмий – услубий адабиётларда қайд етилган (А.И.Лисица, 1991; Л.В.Былеева, И.М.Коротков, 1982; И.М.Коротков, 1971; Ф.А.Керимов, Н.Юсупов, 2003; К.Фопел, 2005 ва бошқалар).

А.И.Лисица (1991)нинг фикрича қараганда, ҳаракатли ўйинлар нафақат жисмоний сифатларни мувоффақиятли шакллантиришга қодир, балки аниқ мўлжалга олиш, аниқ ҳаракат, диққат каби хислатларни ҳам самарали ривожлантириши мумкин.

Шундай ихтисослашган ўйинлар борки, уларни мунтазам қўллаш натижасида ёш спортчиларнинг махсус жисмоний сифатлари ва техник тайёргарлигининг тараққий этиш сезиларли даражада анча осон кечади (Л.В.Коротков, И.М.Коротков, 1982; М.Н.Жуков, 2003; И.Власюк ва ҳоказо)

Ф.А.Керимов ва Н.Юсупов (2003)лар эса курашчиларни тарбиялашга оид яккама – якка “кураш” елименти мавжуд ўйинларни саралаб олиб, уларнинг самарадорлигини аниқлаб беришган.

Волейбол бўйича етакчи мутахасис олимлар Е.К.Ахмеров (1985) ва Фурманов (1979) лар волейбол малакалари техникасига ўрганишда ва жисмоний ҳамда техник тайёргарликни дастлабки шакллантиришда волейбол ўйини хусусиятига яқин бўлган махсус ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш афзаллигини исботлаб берганлар.

Ҳаракатли ўйинлар бўйича Ўзбекистонда етакчи мутахасис – олимлар Т. Усманходжаев ва Ф.Хўжаевлар (1992) турли йўналишдаги ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш масалаларига оид қатор тавсиялар бериб ўтишган. Жумладан, уларнинг фикрича ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишда бир қатор масалаларга эътибор бериш мақсадга мувофиқ.

1. Ўқувчиларнинг жисмоний баркамоллиги, саломатлигини яхшиланишига, чиниқишига, тана аъзолари ва умумий иш қобилиятининг ўсишига ёрдам бериш;

2. Эркин ҳаракат қила олиш имконини бера оладиган билимлар ва ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини шакллантириш;

3. Руҳий, ақлий, касбий ва иродавий сифатларни ривожлантириш;

4. Умумий ва махсус жисмоний сифатларни тарбиялаш;

5. Жасурлик, топқирлик, зукколик, тадбиркорлик хислатларини ривожлантириш шулар жумласидандир.

Муаллифлар турли синф ўқувчиларига мос ўйинлар, йилнинг турли фаслларида, кундузги ва кечқурун ўйнайдиган ўйинларни саралаб беришган ва уларнинг моҳиятини ёритишга муваффақ бўлишган. Енг асосийси, ушбу мутахасислар мактаб спорт сексияларида, жумладан спорт ўйинлари билан шуғулланувчи болаларга «Мушук ва сичқон», «Бўш жой», «Қозик», «Бўри зовур ичида», каби ўйинлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ деб таъкидлайдилар.

Ю.Н.Клешев ва А.Г.Фурманов (1979) лар ёш волейболчилар техник тайёргарлигини шакллантиришда ўйин методидан фойдаланиш техник маҳоратни нисбатан тезроқ ва пухтароқ ўзлаштириш имконини беради деб эътироф этадилар.

Шу билан бир қаторда талайгина олимлар техник тайёргарликни ўстиришда ҳаракатли ўйинларнинг афзаллигини айтиб ўтишган бўлсада, бу борада муайян тадқиқот ишлари ўтказилмаганлиги ёки ўтказилган бўлса ҳам айрим спорт турлари бўйича амалга оширилганлиги кўзга ташланади. Ф.Керимов ва Н.Юсупов (2003) лар ҳаракатли ўйинларни мунтазам ва қоидали ташкил этиш жисмоний тарбияни ривожлантиришнинг муҳим омили бўлиши табиий. Бундай ўйинлар болаларнинг жисмоний ривожланишини йўлга қўйишда, ўсмир ва ёшларнинг алоҳида спорт турларига оид турли ҳаракатларини такомиллаштаришга хизмат қилади.

Саралаш - бу педагогик, социологик, руҳий ва тиббий биологик тадқиқот услубларини ўз ичига оладиган комплекс хусусиятига эга ташкилий-услубий тадбирларнинг кўп йиллик тизимидир. Мазкур тадқиқот услублари асосида ўсмирларнинг курашга ихтисослашиши учун қобилиятлар ва иқтидор аниқланади, шунингдек кучли спортчиларни терма жамоаларга саралаш амалга оширилади. Саралашнинг асосий вазифаси турли спорт турларига кўп жиҳатдан мос келадиган қобилиятлар ва иқтидорларни ҳар томонлама ўрганиш ҳамда аниқлашдан иборат. Тренировка жараёнида бирламчи ва иккиламчи саралаш ажратилади.

Бирламчи саралаш-бу бўлажак спортчи билан танишиш, уни сексияга қабул қилишда, умумтаълим мактабларидаги дарсларда қобилиятли болаларни излашда ўрганишдир.

Иккиламчи саралаш-бошланғич ихтисослашиш жараёнида боланинг иқтидори ва камчилигини аниқлашни назарда тутди. Спорт тренировкеси жараёнида болани кузатиш бошланғич тавсифини белгилаб олишга, яширин имкониятларни аниқлашга ёрдам беради.

Спортга лаёқатлилиқ баҳоси пастда санаб ўтиладиган барча мезонлар бўйича қўйилади:

1. Спорт турини танлаш сабаби. Спорт билан шуғулланишга бўлган кучли ички даъват сабаб дейилади.

Болани спортга етаклаб келадиган асосий сабаблар-бу ўз-ўзини баркамоллаштиришга бўлган интилиш, ҳаракат фаоллигига бўлган талабни кондириш: ўз-ўзини намоён қилиш ва ўз-ўзини мустаҳкамлашга интилиш: спорт машғулоти билан боғлиқ бўлган талаб, дўстлари билан бирга бўлишга интилиш ва .х.к

2. Морфологик хусусиятлар. Морфологик хусусиятлар бир қатор ҳаракат сифатларининг намоён бўлишига ва умуман спорт ютуқларига еришишга таъсир кўрсатади.

3. Спорт йўналтириш ва саралашнинг физиологик мезонлари ҳам ҳаракатланиш, ҳам вегетатив тизимлар учун анаэроб имкониятлар даражаси муҳим ҳисобланади.

4. Шахснинг руҳий хусусиятлари. Шахснинг руҳий хусусиятлари тажриба йўли орқали ўрганилади. Йўналтириш ва саралашда асаб тизими хусусиятларни ҳисобга олиш фойдалидир, чунки улар туғма, кам ўзгарадиган шахснинг асосий тузилмаси ҳисобланади.

5. Спортда саралаш ирсият омили ҳам муҳим мезон ҳисобланади. Бўй, вазн ва бошқа морфологик белгиларнинг болаларга ота-оналаридан наслдан-наслга ўтиши исботланган.

Кураш билан шуғулланувчилар жисмоний ривожланишининг текшируви қуйидаги вазифаларни белгилайди. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишнинг организмга таъсирини баҳолаш; болалар ва ўсмирларни айти бир спорт тури билан шуғулланиш учун танлаш ва саралаш; бўй, тана вазни, қўл ва оёқларнинг нисбий узунлиги, тана ва оёқларнинг нисбати ва бошқалар. Физиологик кўрсаткич юрак-қон системаси тинч ҳолатда ва юкламалардан кейин, нафаслар сони (тезлиги) ўпканинг тириклик сўғими Антропометрик маълумотлар у ёки бу спорт тури билан шуғулланишни

таъқиқлаши мумкин емас, чунки баъзида антропометрик кўрсаткичлари талабга жавоб бермайдиган спортчилар баъзи бир спорт тури бўйича юқори натижаларга еришган.

Кураш машғулотларига тиббий назоратдан ижобий натижалар билан ўтган болалар гуруҳи сараланади. Кураш машғулотларида жисмоний юкламалар, техник ва тактик тайёргарлик масалаларининг хафталик хажми режалаштирилади. Кураш машғулотларининг шуғулланувчилар ёши, жинси ва жисмоний тайёргарлик даражасига мувофиқ йиллик режалари ишлаб чиқилади. Кураш машғулотлари билан шуғулланишда болалар малакали тиббий назоратдан ўтиши керак. Тиббий назорат натижасида болаларнинг жисмоний ҳаракатлар бажаришга яроқлилиги ва организмни жисмоний юкламалар олишга тайёргарлиги аниқланади.

2–БОБ. ПЕДАГОГИК ТАДҚИҚОТНИНГ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ТАРТИБИ.

2.1. Педагогик тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, услублари

Педагогик тадқиқотнинг пировард мақсади шуғулланишни энди бошлаган 9 – 10 ёшли курашчи болаларда тезкор – куч сифатларини ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш самарадорлигини ўрганишдан иборат.

Тадқиқотнинг объекти назорат ва тажриба гуруҳларида шуғулланувчи 9–10 ёшли курашчи болалар ва уларда тезкор – куч сифатларини стандарт (анъанавий) ва ҳаракатли ўйинлар таъсирида ривожланиш динамикаси.

Педагогик тадқиқотнинг асосий вазифалари:

1. Тезкор – куч сифатларини ривожлантириш масалалари бўйича мураббийлар фикрини ўрганиш;
2. 9 – 10 ёшли курашчиларда тезкор – куч сифатларини ривожланганлик даражасини аниқлаш;
3. 9 – 10 ёшли курашчиларда тезкор – куч сифатларини ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш самарадорлигини баҳолаш.

Тадқиқот услублари қуйидагилардан иборат:

1. Адабиётлар таҳлили;
2. Сўровнома (анкетирование) ўтказиш;
3. Ўпканинг тириклик сифимини аниқлаш;
4. Нафас олиш частотасини аниқлаш;
5. Юрак уриш частотасини аниқлаш;
6. 30м.га югуриш
7. Жойдан туриб узунликка сакраш
8. “Қўғирчоқ” курашчини 30с. Давомида “қоқиб” ташлаш (сони)
9. Қўл, қорин, бел мушаклари кучи (становой куч), кг
10. Қўлларни букувчи мушаклар кучи (турникда тортилиш сони)

11. Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи (брусяда қўлларни букиш – ёзиш сони)

12. Қўлларга таяниб горизонтал ҳолатда қўлларни букиш – ёзиш сони

Мавзу бўйича жамланган адабиётларда қайд этилган илмий ва услубий маълумотлар қиёсий тарзда таҳлил қилинди ҳамда масаланинг бугунги аҳволига баҳо берилди. Жумладан дастлабки ўрганиш босқичида спорт малакаларига ўрганиш самарадорлиги жисмоний сифатларга боғлиқ эканлиги олимлар тадқиқотлари ёрдамида асослаб берилди. Ёш спортчиларни тайёрлаш жараёнида жисмоний сифатлар асосан стандарт, стереотив машқлар таъсирида ривожлантирилиши эътироф этилиб, бундай ёндашув ҳар доим ҳам қўрилган натижани бермаслигига урғу берилди. Айнан адабиётларни таҳлил қилиш бобида жисмоний сифатларни махсус ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш юксак самара бериши таъкидлаб ўтилди.

2.2. Педагогик тадқиқотнинг ташкил қилиш тартиби

Белгилаб олинган мақсаднинг амалга ошириш учун Андижон вилояти Андижон туманидаги Завроқ қишлоқ мактабларида фаолият кўрсатаётган, ёш курашчилар билан ишловчи 25 кишидан иборат спорт мураббийлари ўртасида қуйидаги саволлар бўйича саволномалар тарқатдим ва шу орқали уларнинг дастлабки ўрганиш босқичида тезкор – куч сифатини ривожлантириш ҳақидаги фикр – мулоҳазаларни ўргандим. Саволнома натижалари иловада акс эттирилган.

Иловадан шу нарса кўриниб турибдики, болаларни спорт тугараги-га жалб қилишда аксарият мураббийлар, яъни 13 киши (52%) танлов ўтказ-мас еканлар. Тугаракка болаларни саралаб оловчи мураббийлар сони эса ати-ги 6 – киши (24%) га тенг. Яна шунча фоиз мураббийлар танловни қисман ўтказар еканлар.

Болаларни оилавий турмуши ва қизиқишлари ҳақида эса 9та (36%) мураббий суҳбатлашар еканлар. Мураббийлардан 5киши (20%) эса «юқ» жавобини берганлар. 11киши (44%) мураббий «қисман» ёки «билмайман» деган жавоб бердилар.

Болаларнинг ота онаси билан суҳбат ўтказасизми? деган саволимизга 3киши (12%) «ҳа» жавобини бердилар, 8киши (72%) «йўқ» жавобини бердилар, 4киши (16%) эса «қисман» жавобини бердилар. Илк машғулотлар амалий машғулотлардан бошланадими? деган саволимизга 17киши (68%) «ҳа» жавобини бердилар, 5киши (20%) «йўқ» жавобини бердилар, 3киши (12%) эса «қисман» жавобини бердилар.

Машғулотлар режаларини ўзингиз ишлаб чиқасизми? деган саволимизга 8 киши (32%) «ҳа» жавобини бердилар, 7киши (28%) «йўқ» жавобини бердилар, 10киши (40%) эса «билмайман» жавобини бердилар.

Дастлабки ўрганиш босқичида техник – тактик тайёргарлик устиворми? деган саволимизга 19киши (76%) «ҳа» жавобини бердилар, 3киши (12%) «йўқ» жавобини бердилар, 3киши (12%) «еса» қисман жавобини бердилар.

Тезкорликни ривожлантиришда кучга оид машқлар бериш тўғрими? деган саволимизга 11 киши (44%) «ҳа» жавобини бердилар, 9 киши (36%) «йўқ» жавобини бердилар, 5 киши (20%) эса «қисман» жавобини бердилар.

Кучни ривожлантиришда тезкорликка оид машқлар бериш тўғрими? деган саволимизга 9 киши (36%) «ҳа» жавобини бердилар, 7 киши (28%) «йўқ» жавобини бердилар, 9 киши (36%) эса «қисман» жавобини бердилар.

Дастлабки ўрганиш жараёнида оғирликлар билан тезкорлик машқларини бериш мумкинми? деган саволимизга 13 киши (52%) «ҳа» жавобини бердилар, 7 киши (28%) «йўқ» жавобини бердилар, 5 киши (20%) эса «билмайман» жавобини бердилар.

Дастлабки ўрганиш босқичида тезкор – куч сифатини ривожлантириш учун штанга билан ўтириб туриш машқини қўллаш тўғрими? деган саволимизга 12 киши (48%) «ҳа» жавобини бердилар, 11 киши (44%) «йўқ» жавобини бердилар, 2 киши (8%) эса «билмайман» жавобини бердилар.

Тезкор – куч сифатини баҳолашда нормативлардан фойдаланиш шартми? деган саволимизга 16 киши (64%) «ҳа» жавобини бердилар, 7 киши (28%) «йўқ» жавобини бердилар, 2 киши (8%) эса «билмайман» жавобини бердилар.

Тезкор – куч чидамкорлигини ривожлантирувчи машқларни, машғулотнинг бошида бериш мумкинми? деган саволимизга 7 киши (28%) «ҳа» жавобини бердилар, 11 киши (44%) «йўқ» жавобини бердилар, 7 киши (28%) эса «қисман» жавобини бердилар.

Тезкорликни ривожлантирганда куч ҳам ривожланадими ёки аксинча? деган саволимизга 9 киши (36%) «ҳа» жавобини бердилар, 11 киши (44%) «йўқ» жавобини бердилар, 5 киши (20%) «ёса» билмайман жавобини бердилар.

Тезкор – кучни ривожлантиришда ҳаракатли ва миллий ўйинларнинг афзаллиги борми? деган саволимизга 11 киши (44%) «ҳа» жавобини бердилар, 8 киши (32%) «йўқ» жавобини бердилар, 6 киши (24%) эса «билмайман» жавобини бердилар.

Дастлабки ўрганиш босқичида тезкор – кучни самарали ривожлантириш учун миллий ўйинлар қўл келадими? деган саволимизга 11 киши (44%) «ҳа»

жавобини бердилар, 9киши (36%) «йўқ» жавобини бердилар, 5киши (20%) эса «билмайман» жавобини бердилар.

Сиз шахсан тезкор-кучни ривожлантиришда миллий ўйинлардан фойдаланасизми? деган саволимизга 9киши (36%) «ха» жавобини бердилар, 9киши (36%) «йўқ» жавобини бердилар, 7киши (28%) эса «билмайман» жавобини бердилар.

Юқорида қайд этилган саволнома натижалари асосида қуйидаги хулосаларни қилиш мумкин:

1.Тадқиқодимизда иштирок этган аксарият мураббийлар болалар спортини ташкил қилиш ҳақида аниқ билим ва тасаввурларга эга эмас.

2. Айрим мураббийларда тезкор – куч сифатларини ривожлантиришга қаратилган машқларни тўғри танлаш, уларни болалар имкониятига қараб меёрлаш ҳамда ҳажми ва шиддати жиҳатидан қандай тарзда қўллаш технологияси туғрисида аниқ фикр ва мулохазалар шаклланмаганлиги аниқланди.

3.Кўпчилик мураббийлар дастлабки ўрганиш жараёнида қайси тайёргарлик тури устиворлигини аниқлашда кўпол хатоларга йўл қўйганликлари кузатилади.

Ўпканинг тириклик сиғими оддий ҳаволи спирометрда аниқланди. Текширилувчилар даставвал тик турган ҳолда чуқур нафас олиб, сўнг спирометрга максимал пуфлашлари талаб қилинди. Ушбу тест икки марта қайтарилиб, енг яхши натижа эътиборга олинди.

Нафас олиш частотаси 15 секунд давомида ўлчаниб олинган натижа 4га кўпайтирилди. Тест барча текширилувчиларда педагогик тадқиқотдан аввал ва тадқиқот якунида, ҳамда тезкор – куч сифатларни баҳоловчи тестлардан аввал ва сўнг ўтказилди.

Юрак уриш частотаси ҳам 15 секунд давомида ўлчаниб, олинган натижа 4га кўпайтирилди. Бу тест ҳам аввалги тест сингари тартибда қўлланилди.

30 метрга югуриш тик турган ҳолатдан амалга оширилди.

Қолган тестлар ҳам белгиланган услубий тартибда амалга оширилди.

Педагогик тадқиқот кураш тўғарагига саралаб олинган ва шуғулланишни ендигина бошлаган 9 – 10 ёшли курашчи болалар мисолида ўтказилди.

Тадқиқот икки гуруҳ – назорат (10киши) ва тажриба (10киши) гуруҳларида 8 ой (2016 йил ноябрдан 2017 йил июнгача) давомида ўтказилди.

Назорат гуруҳидаги болалар БЎСМ ларга мўлжалланган амалдаги дастурда шуғулланиб келдилар.

Тажриба гуруҳида тезкор – куч сифатларини ривожлантиришга режалаштирилган стандарт (анъанавий) машқлар ҳажми 50% га қисқартирилиб, ўрнига қуйидаги махсус ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинлар қўлланилди:

1. “Қўғирчоқ” курашчини ўз қўғғонига олиб қочиш

Ўйин мазмуни: 10 киши 5тадан 2 жамоага бўлинади ва ҳар бир жамоа ўз қўғғонида бир – бирига қараб саф тортишади. Ўртадаги омборхонада 5та “қўғирчоқ”. Мақсад: қайси жамоа шу қўғирчоқлардан кўпроқ ўз қўғғонига олиб келади. ўйин 3 марта қайтарилади.

2. “Ўғрилар ва қўриқчилар”

Ўйин мазмуни: Маконидан Ўғрилар анҳор бўйлаб, Омборхонага қимматбаҳо тошлар солинган ҳалталар ўғирлашга кирадилар (ҳалталар-боксчилар қопи). Ўғрилар қоплар билан қочаётганида Қароқчилар барча ўғириларни жиноят устида ушлашга интиладилар.

Ўйин 2 марта роллар алмашилиб ўйналади. Ҳолиб жамоа Ўғрилар ёки Қароқчиларнинг умумий натижасига қараб аниқланади.

3. “Оқ теракми кўк терак”

Ўйин анъанавий қоидага биноан ўтказилади (2 марта). Лекин, қўлга тушган қочувчилар ушлаган қувувчиларни орқа маррагача елкасига ўтказиб олиб келишади аксинча чегара чизиғигача қўлга тушмаган қочувчиларни

кувувчилар елкасида маррагача кўтариб келишади. Натижалар фарқи ғолиб жамоани аниқлайди.

4. Татамида тиззада ҳаракатланиб регби ўйнаш

5 тадан 2 жамоа тиззада регби ўйнашди – 10 дақиқа.

3 кг.ли тўлдирма тўпни қайси жамоа ўйинчилари кўпроқ рақиб ярим айланаси чизигидан ўтқазиб полга текизса, шу жамоа ғолиб ҳисобланади.

5. “Доирадан чиқар”

Сигнал бўлиши билан бир жамоа курашчиси иккинчи жамоа курашчисини диаметри 3 м ли доирадан чиқариб ташлашга интилади. Ўйин 3 марта ўйналади. Натижалар фарқи ғолиб жамоани аниқлайди.

6. “Бир оёқда сакраб доирадан чиқар”

Ўйин мазмуни ва ғолиб жамоани аниқлаш 5 – ўйиндагидек. Фақат рақибларнинг бир егилган ҳолда боғлиқ бўлиб, иккинчи бир оёқда шеригини доирадан чиқаришга интилади.

Педагогик тадқиқот бошланишидан аввал ва тугаганидан сўнг олинган кўрсаткичлар гуруҳлар ва гуруҳлараро ҳамда ўртача арифметик кўринишда қиёсий таҳлил этилди. Ўйинларни қуйидагича таснифлаш мумкин:

1. Барча мусқулларни ривожлантирадиган элементлари бор бўлган ўйинлар: "Оқ теракми кўк терак", "Олиб қочар", "Доирага торт", "Тортишмачоқ", "Қўлоқ чўзма", югуриш ўйинлари рақам билан чиқариш: "Ковун полизида", "Отишма", "Бўш ўрин" Гимнастик таёқчалар билан Естафета ва ким чаққон;

2. Тезкор куч сифатларини ривожлантирувчи – турган жойда ва югуриб келиб баландликка ва узунликка сакраш ўйинлари.

3. Диққатни ва мувозанатни сақлаш ўйинлари (кувганга тўп берма, мерганлар, ким тез тунги соқчини топ, манзилни топ, қопқонлар);

Бу миллий ҳаракатли ўйинлар жисмоний сифатларни ривожлантиришда жуда муҳим рол ўйнайди.

Қисқартирилган сўзлар рўйхати:

ЮҚЧ – юракни қисқариш частотаси;

НОЧ – нафас олиш частотаси;

ЎЦ – ўпканинг тириклик сиғими;

М – метр;

С – Сония;

НГ – назорат гуруҳи;

ТГ – Тажриба гуруҳи;

н - текширилувчилар сони;

х – ўртача статистик кўрсаткич;

м – ўртача статистик хато;

ХЎ – ҳаракатли ўйинлар.

**3–БОБ. ПЕДАГОГИК НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИ ҚИЁСИЙ
ТАҲЛИЛИ.**

**3.1. Ёш курашчиларни таёрлашда ҳаракатли ўринларидан
фойдаланиш тажрибасини ўрганиш натижалари.**

Кураш машғулотларида ўйинни ўрганиш жараёнини шундай уюштириш керакки унда болалар ўртоқларча муносабатда бўлишни жамоатчилик, ватанпарварлик, ижтимоий фойдали меҳнатга тўғри муносабатда бўлишни ўргансин.

Ўйинни тўғри танлаш ва болалар билан тўғри ўтказиш жуда муҳим аҳамиятга эга. Аммо ўйинни тўғри танлашнинг ўзи ҳам вақт ҳам тарбиявий вазифани бажаравермайди.

Бундан миллий ҳаракатли ўйинлар ташкил қилиши ва ўтказилишининг тарбиявий аҳамиятга эга бўлиши жуда муҳим. Ўйин раҳбари болалар жамоасини яхши билган ҳар бир ўтказиладиган миллий ўйиннинг мазмун ва қоидалари билан муфассал танишган, ўқитиш жараёнида эса юксак педагогик маҳоратни намойиш қила олган тақдирдагина ҳар бир ўйинни таълим-тарбия нуқтаи назаридан тўғри йўлга қўйиши мумкин.

Мараббий ўйинларни ўрганиш жараёнида ўзбек педагогикасининг дидактик принципларидан фойдаланиши ва уларнинг доимо амалга оширишига эришиш лозим. Мураббий курашчиларга ҳар бир миллий ўйинни ўрганиш пайтида унинг мазмуни вазифалари ва қоидаларини тушинтириб беради. Ўйинга онгли муносабатда бўлиш уни тўғри ўртаниш ўз хатолари ва мувоффақиятларини тўғри тушуниш ҳаракатларини ўртоқларининг ҳаракатларига таққослаб таҳлил қилиш имконини беради. Мураббий ўргатадиган ва курашчилар тушуниб қиладиган миллий ҳаракатлар болаларда ташкилотчилик кўникмаларини тарбиялашга ёрдам бериши керак. Ўйинни ўтказиш учун курашчилардан ҳакамлар ва ҳакамларнинг ёрдамчиларини тайинламоқ лозим. Мураббий болалар миллий ўйинни қийинчиликларни енгиш билан боғланган сергакликка ўргатади иродасини мустаҳкамлайди.

Мараббий ўйинни ўтказишга киришишдан олдин ўйиннинг аниқ вазифаларини белгилаб чиқади. Бу вазифалар болаларнинг ёшига яраша, яъни уларни бажаришга қурби етадиган бўлиши керак. Ўйинни ташкил

қилиш ва ўтказишда имкони борида курашчиларнинг ташаббускор бўлиши, фаол иштирок этиши учун уларни рағбатлантириш жуда муҳим.

Болалар ижодий фаоллик кўрсатиб ўйин ўйнар еканлар ташкилотчилик қобилиятига эга бўлиб тарбияланадилар. Бир мақсад йўлида ўртоғига ёрдам бериш мустақил равишда ёки ўртоқлари билан бирга бирор масала юзасидан қарор қабул қилиш ижодий ташаббускорлик намунаси Ҳисобланади. Агар болалар ўйинни илгарироқ ўзлаштириб олган бўлсалар ўйин пайтида уларнинг фаоллиги яна ҳам ортиши мумкин. Ўйин пайтида болаларнинг фаол бўлиши мураббийнинг ўйинни ўтказишга қанчалик тайёрланганига боғлиқ бўлади. Маълумки ҳар бир ўйиннинг ўзига хос хусусиятлари ва қийинчиликлари бўлади. Тўсиқ ёки қийинчиликларни енгиш билан боғлиқ бўлмаган яъни анча-мунча куч-қувват сарфлашни талаб қилмайди ўйинлар болаларда қизиқиш уйғотмайди.

Жуда осон ёки аксинча ҳаддан ташқари оғир ўйинлар ҳам қизиқарли ўтмайди, мураббий ўйинларни ўртанишда дастлаб осонларидан бошлаб аста-секин мураккаб ўйинларга ўтиши лозим. Оддий ва жамоаларга бўлинмасдан ўйналадиган миллий ўйинлар оддий ўйинлар ҳисобланади. Бундай миллий ўйинларни ўйнаш осон бўлади. Жамоаларга тенг бўлиниб ўйналадиган ўйинлар сал мураккаб ва жуда мураккаб ўйинларга киради. Бундай ўйинларнинг қоидалари бошқа ўйинларнинг қоидаларига қараганда қийинроқ бўлади. Шу боисдан ҳам мураббий ҳамма вақт энгил ўйинлардан мураккаб ўйинларга, таниш ўйинлардан нотаниш ўйинларга ўтишни кўзда тутиши керак. Шунда болалар ўйинга ўхшаш бўлиши керак. Аммо бундай ўйинларга ҳали болаларга номаълум бўлган қоидалар ва баъзи бир ҳаракатлар киради.

Шундай қилиб ўйинлар аста-секин мураккаблашиб боради. Бу эса болаларда янги ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилишга ва илгари ўрганилган техника элементларини такомиллаштиришга ёрдам беради. Ҳаракат кўникмаларининг шунингдек ўйинда илгари орттирилган

билимларнинг пухта ўзлаштиришга эришиш учун материалларни доимо такрорлаб ва мустаҳкамлаб бориш зарур.

Аммо бундай ўйинларни ҳа деб бир хил такрорлайвериш керак деган маъно чиқмайди.

Мураббий болалар ўйинини доимо текшириб бориши лозим. Шунда ўйиндаги камчиликлар ва хатоларни аниқлаш ҳамда уларни ўз вақтида тўғрилаш мумкин бўлади. Болаларнинг ўйинларини пухта ўзлаштиришлари уларга бу ўйинлардан куни узайтирилган группалардан оромгоҳларида ва бошқа жойларда мустақил равишда фойдаланиш имконини беради.

Ҳаракатли ўйинларда ўйинчини ижодий ташаббуси турли ҳаракатларни намоён бўлиши жамоанинг бирдамлиги билан келишилган ҳолда ифодаланади. Болаларнинг ўйин фаолиятида иккита жуда муҳим объектив бири бирови билан боғланган, мезонлар мавжуд. Бир томондан болалар амалий фаолиятга киришиб жисмоний ривожланишида, мустақил ҳаракат қилишга одатланадилар. Иккинчи томондан – шу фаолият маънавий ва нафосат озуқа олишиб қаноат ҳосил қилишади, теварак атрофдаги муҳитни ўрганишни чуқурлаштирадилар. Буларни барчасини натижада шахсни тўлиқ тарбияланишига кенг ёрдам беради. Шундай қилиб, миллий ҳаракатли ўйин тарбиянинг мужассамланган бир восита у ҳар томонлама жисмоний тайёргарликка йўналтирилган (жамоа фаолиятининг ўзгарувчан шароитида асосий ҳаракатларни ўзлаштирибгина қолмасдан, балки мураккаб ҳатти-ҳаракатларни бажариш), бўлиб ўйин иштирокчиларини организмни функцияларини феъл-атворини ҳам такомиллаштиради.

Ҳаракатли ўйинларнинг энг асосий белгиси-бу уларнинг онгли ҳатти-ҳаракат таснифи. Ўйинчиларнинг олдида ҳар қанча мақсад қўйилади-ўйинни асосий вазифаси қандай бўлмасин ютиб чиқиши, натижага еришиш, қандай йўллар ва усуллар бўлмасин фақат белгиланган қоидаларга риоя қилиш натижасида ва ўйинчаларни ўзлари, ўз имкониятларидан келиб чиқиб масалаларини ечиш берилади.

Спорт захираларини таёрлаш жараёнини режалаштиришда тренерлар тажрибасини ўрганиш муҳим аҳамиятга эгадир. Спорт тайёргарлиги кўп босқичли мураккаб педагогик жараён бўлиб, машғулотларни илмий асосда ташкил қилишни тақозо этади. Машғулотларда қўланиладиган жисмоний ва техник – тактик машқлар шуғулланувчи болаларнинг ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштирилиши ва қўлланилиши лозим. Ушбу машқлар сони, шиддати, қайтарилиши ва давом этиши вақти билологик қонуниятларга асосланиши даркор. Агар машқлар юкламаси боланинг имкониятидан ўта юқори бўлса, бундай юклама шу боланинг организмига салбий таъсир этиши мумкин. Аксинча, юклама имкониятдан кам бўлса шаклланиш жараёни сустлашиши муқаррар.

Кураш бўйича машғулотлар ўрта мактабларда касб-ҳунар коллежлари, академик лицейлар Олий ва ўқув юртлари жисмоний тарбия жараёнида ўтказилади. Кураш бўйича мутахассислик тренировкалари махсус муассасаларида, спорт коллежларида, спорт мактабларида, тўғарак машғулотларида ташкил этилади.

Кураш усулларига ўрганиш ўрта, махсус ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари жараёнларига киритилган. Шунингдек болалар ва аҳоли ўртасида яшаш жойлари, ишлаб чиқариш корхоналари, деҳқон фермер хўжаликлари, шаҳар ва вилоят спорт саройлари ва соғломлаштириш марказларида кураш спорти турлари бўйича машғулотлар ўтказилади.

Кураш бўйича тренировка машғулотлари уч босқичда олиб борилади. Булар дастлабки тайёргарлик, мутахассислик тайёргарлиги ҳамда юқори малакали спортчилар тайёрлаш босқичларидан иборат бўлади.

Кураш машқлари малакали курашчилар тайёрлашнинг асосий воситаси хисобланади. Кураш бўйича ўғил болалар 10-12 ёшдан машғулотларга жалб этилади. Хозирги кунда кураш усуллари қизлар ўртасида ҳам оммавийлашиб бормоқда. Қизларни кураш билан шуғулланишга 13-15 ёшдан жалб этиши мумкин.

Кураш билан таълим муассасаларида, спорт мактабларида ҳамда спорт саройларида шуғулланиш мумкин. Кураш тўғаракларига болалар жисмоний ривожланиши, шахсий қибилиятлари ҳамда қизиқишлари ҳисобга олинган ҳолда жалб этилади. Шунингдек курашчиларни танлашда уларнинг оилавий кураш билан шуғулланишлари ҳам муҳим аҳамиятга егадир.

Курашга ўрганиш машқларида куч ва динамик нагрузкалар аста секин ошиб боришини есда тутиш керак. Ўсмирнинг организми жуда тез ривожланади. Болаларни 12-14 ёшдан бошлаб курашга ўрганиш мумкин. Бу ёш ўтиш ёши бўлиб, ўсиш суръатининг тезлиги ва бир текисда бўлмаслиги билан характерланади. Марказий нерв системасида катта ўзгаришлар рўй беради. Унинг анатомик структураси ўсмирларда деярли бутунлай шаклланган бўлади, аммо унинг функционал фаолияти интенсив ривожланади ва такомиллашади. Марказий нерв системаси жуда ҳам кўзғалувчанлиги ва тормозланиш реакцияларининг сустлиги билан ажралиб туради. Ўсмирлар суяк мускул системаси ривожланади, бироқ мускул тўқималарининг ўсиши найчасимон суякларнинг ўсишидан орқада қолади. Суякларнинг тез ўсиши ҳали тугалланмаган суяк бўлиб, қотиш жараёни билан биргаликда боради. Шу сабабли ноқулай шароитларда ўсмирларнинг умуртқа поғонаси қийшайиб қолиши мумкин. Ўсмирлик ёшида баъзан юрак уриш ритмининг бузилиши, юракнинг нотекис уриши кузатилади, чунки юракнинг нерв аппарати ҳали етарлича такомиллашмаган бўлиб, у ўз вазифаларини уддалай олмайди. Ўсмирларни кураш тушишига ўрганишда буларнинг ҳаммасини ҳисобга олиш зарурдир. Ўсмирни кураш билан шуғуллантиришга жалб қилишдан олдин врачга мурожаат қилиш, врач эса уни саломатлигини ва кураш билан шуғулланиши мумкинлиги ҳақида батафсил ҳулоса ёзиб бериш керак. Ўсмирларни курашга жалб қилишда енг қўлай ёш ҳақидаги масалани бир томонлама ҳал этиш мумкин эмас. Бунинг учун ҳар бир спортчининг саломатлигини, жисмоний ривожланганлик ва жисмоний тайёргарлик даражасини ҳисобга олиш зарур. Бироқ ҳозирги болалар учун характерли бўлган интенсив тезлатиш жараёни болаларни 12 ва ҳатто 11 ёшдан курашга

жалб қилиш имкони беради. Ана шу сабабли биз кураш билан шуғулланишга тавсия этиладиган ёшни тахминан 12-14 ёш деб кўрсатамиз. Ўзбек оилаларида болаларни 8-9 ёшдан бошлаб курашга тушишига ўргата бошлаган ҳоллар маъқул.

Болаларни кураш тушишга ўргатадиган киши ўрганишнинг мақсади фақатгина кураш техникаси ва тактикасини егаллаш билан чекланиб қолмаслигини унутмаслиги керак. Ўсмирларда жисмоний ва рухий чидамлилиқ, бирдан ўзгарадиган шароитларда тез юл топиш ва унга мослашиш, тезда тўғри қарор қабул қилиш малакасини таркиб топтириш ҳам жуда муҳимдир. Бу сифатлар фақат кураш беллашувларида эмас, балки ҳар қандай ҳаётий вазиятларда намоён бўлиши керак. Демак, кураш тушишига ўрганиш бирдан бир мақсад эмас, балки гормоник ҳолдаги жисмоний камолотни камол топтириш воситасидир. Ўсмир ва ёшларни оилада кураш тушишга мувоффақиятли ўрганишнинг ҳал қилувчи шартларидан яна бири, бу курашга таълуқли тренировка машғулотларини ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик билан оқилона қўшиб олиб боришдир. Баъзи ота-оналар кураш техникаси ва тактикасига ўрганишни тренировкалар билан қўшиб олиб бориш йўли билангина оилада чинакам курашчи етиштириш мумкин деб ҳисоблайдилар. Бу ҳато фикрдир. Чунки кураш тушувчи жисмоний жиҳатдан ҳар томонлама ривожланган, чидамли, чаққон, кучли бўлгандагина уни чинакам полвон деб ҳисоблаш мумкин.

Яккама якка кураш турлари билан шуғулланувчиларни спорт тренировкаси тайёргарликни беш тури билан мустаҳкам боғланган. Назарияда уларни баъзан спорт тренировкаси томонлари деб атайдилар. Уларга қуйидаги тайёргарлик турлари киради:

Назарий жиҳатдан умумий ва махсус:

Жисмоний жиҳатдан умумий ва махсус:

Техник ва тактик:

Рухий:

Ҳакамлик ва услубий тайёргарликлар.

Назарий тайёргарлик. Назарий тайёргарлик умумий ва махсус билимлар системасининг таркиб топиши ва такомиллашувини, спорт тренировкасининг руҳий, физиологик, гигиеник, техникавий тактик ва бошқа қонуниятларини ўрганиш ҳамда тушинишни таъминлайди, ахлоқий сифатлар, еътиқод, ҳис туйғу ва ахлоқ нормаларининг тарбияланишига ёрдам беради. Назарий жиҳатдан махсус тайёргарлик эса ўзининг ва рақибнинг ҳаракатларни ва тактик амалларини яхшироқ тушинишга қўмаклашади, ўзининг ҳамда рақибининг ҳатти ҳаракатини тезда таҳлил қилиш ва синтезлашга имкон беради: онг, хотирани бойитади, ҳаракатлар тактикаси ва кураш тушиш техникасини устиради ҳамда, мусобақалар вақтида мўлжалга олиш ва тафаккур тезлигини оширади.

Умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик. курашда жисмоний жиҳатдан умумий тайёргарлик спортчиларининг ривожланишига ҳамда уларнинг фазилатлари ва қобилиятларини такомиллаштиришга қаратилган. Ўз саломатлигини мустаҳкамлайди, кишини ҳаёт учун зарур бўлган қўникма ва малакалар билан бойитади ҳамда унга курашнинг танланган тури бўйича камол топиши учун шарт шароит яратади. Жисмоний жиҳатдан махсус тайёргарликнинг хусусияти шундаки, жисмоний жиҳатдан умумий тайёргарлик ҳаракатларининг ўзига хослигини ҳамда енг муҳим жисмоний ва иродавий сифатларни умумий планда эмас балки кураш тури хусусиятлари ҳисобга олган ҳолда ривожлантириш зарурлигини эътиборга олиб ўтказилади.

Руҳий тайёргарлик. Бу интеллектуал, ахлоқий, естетик, иродавий ва руҳий тайёргарликни ўз ичига олади, у курашчиларнинг тренировкалари пайтида ҳамда мусобақалар жараёнида ва шунингдек шуғулланувчиларнинг ўзаро муносабатларида амалга ошади. Руҳий тайёргарлик спортчининг онгли ҳатти ҳаракати, ишларида ҳам намоён бўлади. Ахлоқий, иродавий сифатлар ва ҳатти ҳаракатларни тарбиялаш ҳамда уларнинг тўғри намоён бўлишидаги асосий нарсаси бу қатъий еътиқод, туйғу ва ахлоқ талабларга мос бўлган одатлардир. Шу боисдан ҳам кўп йиллик тренировкалар жараёнида шуғулланувчилар онгида бурч ва спорт шон шарафи, ўртоқлик ва бошқа

миллат спортчиларга ҳурмат, жамоа олдидаги масъулият хисларини, Ватанга ва спортга мухаббат туйғусини ҳамда ахлоқ талабларига мос бўлган фазилатларни тарбиялаш муҳимдир.

Спортчининг иродавий тайёргарлиги ўқув тренировка машғулотларини, курашнинг мунозарали вазиятларда ва мусобақалар вақтида мақсадга эришиш қаратилган хатти ҳаракатлардан ташқари, унинг меҳнат қилиш, ўқиш ва жамоат ишларига фаол иштироқида ҳам яққол кўринади. Тренировка жараёнида бу хатти ҳаракатлар ҳар доим мақсадга эришиш йўлидаги турли хил қийинчиликлар қуйидагилардан иборат:

енг муҳим фазилатларни ривожлантириш учун умумий ва махсус нагрузкаларга оид қийинчиликлар;

техниканинг нозик томонлари ва оғриқ сезгилари егаллаб олиш билан боғлиқ бўлган техник тактик тайёргарликдаги қийинчиликлар;

кураш шароитида тактик ҳаракатларини тез анализ қилиш ва умумлаштириш, рақибига ўзининг ҳаракатлар режасини мажбуран қабул қилдириш, унинг ниятларини пайқаб олиб, тезлик билан унга қарши қарор қабул қилиш ҳамда уни кураш динамикасида амалга ошириш зарурати билан боғлиқ қийинчиликлар;

мусобақалар вақтида юз берадиган қўтилмаган вазиятлар ва курашчини янглиштирувчи факторлар билан боғлиқ бўлган қийинчиликлар.

Бирор мақсадга қаратилганлик, мустақиллик ва ташаббускорлик, меҳнацеварлик, ўз кучига ишонч, ишида диққатнинг барқарорлиги кабилар эса курашчининг иродавий сифатлари ҳисобланади. Руҳий тайёргарлик бутун ўқув тренировка ва тарбиявий жараёнда сингиб кетиб, спортчини айрим машғулотларда, муайян бирон бир курашда ва умуман мусобақаларда қийинчиликларни енгишга мойил қилади.

Ҳакамлик ва услубий тайёргарлик. Тайёргарликни бу тури группа раҳбари, жамоадаги жисмоний тарбия ва спорт ишларининг ташкилотчиси ҳакам ёки жамоатчи йўриқчи бўлиб ишлаш учун зарур бўлган сифатлар, кўникма ва малакаларни янада такомиллаштиришга қаратилган. Бундан

ташқари услубиёт соҳадаги билим ва амалий кўникмалар курашиш ва ўзаро машқ қилишда, индивидуал машқларни ёки дарс типига оид машқни ўрганишда, бир спортчи бошқаси билан шуғулланганда техника ва тактикани такомиллаштиришга ёрдам беради. Техник усул курашчининг бир ёки бир нечта ихтисослаштирилган ҳаракатлар техникасининг бажаришининг тугалланган усули. Хар бир техник усул асосий ҳаракат структураси ва хилма хил бажариш вариантыга ега. Шу билан бирга хар бир усул ўзининг асосий тактик вазифасига ҳам ега. Кураш турларида бир усул билан бир ёки бир неча тактик вазифаларни хал этиш мумкин ва аксинча, бир тактик вазифани кўп усуллар билан бажарса ҳам бўлади.

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги ундаги маҳоратнинг таркиб топишида ҳаётий муҳим сифатлар ҳамда меҳнатда ва Ватанни ҳимоя қилишда зарур бўладиган малакаларнинг ҳосил бўлишида асос бўлиб ҳисобланади. Спорт курашининг хусусиятларини, спортчиларнинг индивидуал қобилиятларини ва уларнинг техник тактик тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни мақсадга мувофиқ қўшиб олиб бориш юксак спорт маҳоратини таъминлайди. Ҳозирги вақтда спортнинг ҳамма турларида жисмоний тайёргарлик икки: умумий ва махсус қисмдан иборат бўлади. Умумий жисмоний тайёргарлик махсус тайёргарлик учун асос бўлиб хизмат килади. Бу еса, ўз навбатида, техник тайёргарлик вазифаларни хал этишга имкон беради. Техник тайёргарликнинг ўзи ҳам спортчи организмнинг ҳамма системаларини махсус жисмоний тайёрлаш учун қудратли восита ҳисобланади. Аммо асосий (ихтисослаштирилган) ва қўшимча (ёрдамчи) жисмоний тарбия воситаларини узвий равишда қўшиб олиб борган тақдирдагина спортчининг умумий махсус ва иродавий ҳаракат сифатлари мувоффақиятли ривожланади. Бу ҳол спортчининг хар томонлама ривожланишини ва юқори спорт натижаларига еришишини таъминлайди. Умумий жисмоний тайёргарлик воситалари курашчининг хар томонлама ривожлантиришига ёрдам берадиган ва унинг учун зарур бўлган махсус сифатларни такомиллаштиришга таъсир етувчи, шунингдек, спортчининг

бошқа фаолият турига ўтишида ҳамда ҳаётий муҳим кўникма ва малакаларни егаллашида асосий восита бўлиб хизмат қиладиган сифатлар комплексини ривожлантиришига қаратилган бўлиши зарур. Курашчилар учун умумий жисмоний тайёргарлик воситаларини танлашда қуйидаги муҳим қоидаларини ҳисобга олиш зарур:

1). Машқлар курашчи мускулларининг зўр бера олиш характерига ва организмидаги барча системаларнинг иш режимига яқин бўлиши керак. Машқлар махсус сифатларни ривожлантиришга ёрдам бериши лозим.

2). Машқлар ҳаракат координациясини ривожлантириш ҳамда спортчи фаолиятини ўзгарувчан вазиятлардаги хилма хил ҳаракат амаллари билан бойитиши керак. Масалан спорт ўйинлари: баскетбол, кичрайтирилган майдонда ўйналадиган футбол, гимнастика ва бошқалар:

3). Машқлар спортчининг бошқа ҳаракат ва марказий нерв системаси фаолиятининг тезроқ тикланишига хизмат қилиши керак. Буларга сайрлар, кросслар, походлар, ҳаракатли ўйинлар, бамайли хотир сузиб юриш ва очик ҳавода ўзгача шароитда ўтказиладиган бошқа ўйинлар киради. Спортчи қанча ёш бўлса, ҳар томонлама умумий жисмоний тайёргарлик кўриш унинг учун шунчалик зарурдир. Жисмоний тайёргарликнинг махсус воситаларида икки группа машқларни хал қилиш керак:

а) муайян мускул группаларини ва спортчи учун курашда зарур бўладиган сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқлар:

б) кураш усуллари ва ҳаракатлари техникаси такомиллаштиришга қаратилган машқлар.

Махсус жисмоний тайёргарликда курашчи учун зарур бўлган ҳаракат сифатларини ривожлантириш бошқа сифатларини ривожлантириш ва кураш техникаси элементларини такомиллаштириш билан ўзаро боғланган бўлиши айниқса муҳимдир. Курашнинг махсус жисмоний тайёргарлигига доир машқларни танлаш ва ўтказишда қуйидаги баъзи муҳим қоидаларни ҳисобга олиш керак:

а) ҳаракатлар характериға ва структурасига кўра кураш ҳаракатлари билан бевосита статик динамик зўр беришга алоқадор бўлган машқларни танлаш. Масалан ўзига хос равишда силжиш шериғи билан бажариладиган машқлар кўтариш ва айлантериш, айлантериш ва буриш характеридаги тақлид машқлари ўйин кўринишидаги машқлар ва ҳоказолар:

б) кураш хатти ҳаракатларидан асосий нағрузкани бажарадиган айрим мускул группаларини ривожлантиришга қаратилган машқлардан фойдаланиш (оёқ, қорин бўшлиғи мускулларини ривожлантириш учун оғирликлар билан тўлдирма тўп ва тулум билан ҳамда тренажерларда бажариладиган машқлар).

Махсус машқларни бундай танланиши ҳаракат сифатлари комплексини ривожлантиради ва курашчи ҳаракатларидаги техник томонларни такомиллаштиради. Мазкур қўлланмада курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиғи учун хилма хил машқлар тавсия этилади. Тренировка нағрузкаларини аниқлашда мураббий состави қуйидагиларни ҳисобга олиши керак:

1) шуғулланувчилар контингенти уларнинг ёши, жисмоний ривожланганлиғи, машғулот бошланишидан олдинги функционал ҳолати ва тренировка қилганлик даражаси;

2) ҳафтасига, кунига бажариладиган тренировка машғулотларининг сони;

3) тренировка ишининг ҳажми, интенсивлиғи, психик зўр бериш ва эмоционал ҳаракатлар даражаси.

Тренировка нағрузкаларини тўғри тартибга солиш учун тайёргарлик даврлари бўйича ва спортчи маҳоратининг ошиб боришига қараб нағрузка қандай ўзгариши кераклигини белгилаш айниқса муҳимдир. Ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик воситаларини бутун йил давомида, шу жумладан, мусобақа даврида ҳам қўллаш, уни техник тактик ҳамда тайёргарликнинг бошқа турлари билан қушиб олиб бориш, спорт маҳоратининг ортишига ва юқори спорт натижаларига еришишга ёрдам беради. Миллий кураш билан шуғулланувчиларнинг ҳаракат сифатлари комплексида кучлилиқ, тезлиқ, чаққонлиқ, чидамлилиқ каби муҳим фазилатлар мавжуд бўлиб, ана шулар

курашчига юқори спорт натижаларига еришишда ёрдам беради. Чунки бу сифатлар ўзаро боғланган бўлиб, у бирор мақсадга интилганлик, ташаббускорлик, сабот-матонатлилик, ботирлик, қатъийлик, ўзини тута билиш, ҳар қандай ҳолатда ҳам ўзини йўқотмаслик, юқори даражадаги меҳнацеварлик ва мустақиллик каби иродавий сифатлардан ажралмайди. Бироқ, булар спортчининг ўз олдига қўйган мақсадга еришиши учун ўзини қандай даражада сафарбар эта олишига ҳам боғлиқ. Спортда ҳаракат сифатлари ва иродавий фазилатлар комплексини қўшиб олиб бориш ва уни ҳамиша такомиллаштириш юқори спорт натижаларига еришишга кодир бўлган кучли, ахлоқли, чидамли ва иродали спортчиларни тарбиялашга хизмат қилади.

Айрим тренерлар қисқа муддат ичида жисмоний сифатларни ривожлантиришни жалаллаштириш, тезроқ малакали спортчи тайёрлаш мақсадида махсус ва ихтисослашган машқларни зўрма – зўраки қўллайдилар тўғри, айрим ҳоларда яъни агар боланинг наслий ва индивидуал жисмоний имкониятлари серзаҳира бўлса, бундай бола тез орада яхши спортчи бўлиб етишиши мумкин. Аммо, аксарият ҳолларда бундай катта юклагамали машғулотлар боланинг тез чарчаши, зўриқиши, ҳотто унинг касалланишига олиб келиши мумкин. Спорт амалиётида шундай ҳолатлар ҳам учрайдики, бир бирига ўхшаш мунтазам бериладиган машқлар спорт билан энди шуғунланишни бошлаган болада қизиқишини сўндиради, унда спортга бўлган ихлос йўқолади, пировардида у спорт билан шуғунланмай қўяди. Шунинг учун ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса дастлабки ўрганиш босқичида жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник – тактик маҳоратни шакиллантира бориш учун ҳарактли ўйинлардан фойдаланиш жуда фойдали ва ўта муҳимдир. Ҳозирги кун спорт амалиётида ёш спортчиларни тайёрлаш жараёни қанчалик ўз таркибига ҳаракатли ўйинларни киритганлигини ўрганиш учун биз мураббийлар ўртасида сўровнома ўтказдик.

Саволнома натижалари биринчи жадвалда акс еттирилган.

3 - жадвал

**Ёш мураббийлар ўртасида ўтказилган
СЎРОВНОМА**

№	САВОЛЛАР	Ҳа	Йўқ	Қисман
1	Ўқувчиларни спорт тўғарагига танлаб олишда Х.Ўдан фойдаланасизми?	6	20	4
2	Машғулотлар давомида жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида Х.Ўдан фойдаланасизми ?	14	16	0
3	Чидамкорлик ва тезкорлик сифатларни ривожлантиришда Х.Ўдан фойдаланасизми ?	8	7	15
4	Машғулотнинг тайёргарлик қисмида Х.Ўни қўллайсизми ?	11	13	6
5	Машғулотнинг асосий қисмда Х.Ўни қўлласизми ?	3	18	19
6	Машғулотнинг якуний қисмида Х.Ў ни қўлласизми ?	7	21	2
7	Спорт тайёргарлигини оширишда ҳаракатли ўйинлар фойдалими ?	13	9	8

Жадвалдан кўриниб турибдики, сўровномада иштрок этган 30 нафар тренирлардан 6 (20%) бир саволга (ўқувчиларни спорт тўғарагига танлаб олишда Х.Ўдан фойдаланасизми?) “Ҳа”- деб жавоб берди. Ушбу натижалар шуни кўрсатадики, танлов жараёнида аксарият тренерлар ҳаракатли ўйинлардан умуман фойдаланмас эканлар. Маълумки , ҳар бир спорт турига ҳос ҳаркатли ўйинлар мавжуд бўлиб, улардан танлов жараёнида фойдаланиш боланинг шу спорт турига ҳос ҳаракат қобилиятларини аниқлашга ёрдам беради. Муҳими шундаки, ҳаракатли ўйинлар давомида муайян вазифасини ҳал этиш ихтиёрий равишда мустақил қарор қабул қилиш асосида амалга оширилади.

Шу ҳаракатни ижро етишда болага берилган эркинлик имконияти ундаги қобилиятларни намоён етилишига қулай вазият туғдиради.

2 саволга (Машғулотлар давомида жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида Х.Ў дан фойдаланасизми?) 14 тренер (46, 7%) “ха” ва 16 та (53, 3%) “йўқ” - деб жавоб бердилар. “Қисман” деган жавоб кайд етилмади.

Демак, саволномада иштирок этган тренерларнинг деярли тенг икки ярми “ха” ва “йўқ” деб жавоб берганликлари уларнинг икки тоифага мансуб педагогик ёндашув асосида машғулот ўтказишларидан дарак беради. Биринчилари – жисмоний сифатларни ривожлантириш учун Х.Ў дан фойдаланишса, иккинчилари бу имкониятдан фойдаланмай машғулотларда фақат стандарт ва анъанавий жисмоний машқлардан фойдаланади деб хулоса қилиш мумкин. Бинобарин, иккинчи гуруҳ тренерлари Х.Ў ўйинларнинг ўта муҳим амалий аҳамиятга эътибор қилмайдилар ёки эҳтимол Х.Ўни жисмоний сифатларни ривожлантиришда самарали восита деб билмайдилар.

3 – саволга берилган жавоблар ҳам юқорида қай этилган кўринишда, лекин камроқ фоизда кузатилди. (жадвалга қаранг) . Бу саволга “Қисман” деб жавоб берганлар сони кўпроқ бўлиб, 50% ни ташкил етди.

4 – 5 – 6 – саволлар машғулотларни ўтказиш, ўрганиш ва спортчиларни тайёрлаш жараёнига бевосита алоқадор бўлиб, тренерларнинг касбий - педагогик фаолиятида ва хусусан машғулотлар самарадорлигини оширишда муҳим рол ўйнайди. Жумладан, респондент тренерлар “Машғулотнинг тайёргарлик қисмида Х.Ўни қўллайсизми ?” деган саволга 36,7 % “ха”, 43,3 %, “йўқ” ва 20 % “Қисман” деб жавоб беришди.

Машғулотнинг асосий қисмида фақат 3 тагина тренер Х.Ўдан фойдаланишларини билдирадилар. Бу саволга 60 % тренерлар “йўқ” ва 30 % - “Қисман” деб фикр билдиришди.

Машғулотнинг якуний қисмида эса Х.Ўдан фойдаланадиган тренерлар сони нисбатан кўпроқ бўлди (43,3 %). 30 % тренерлар - “йўқ” деган жавобни билдирдилар. 26,7 % респондентлар машғулотнинг якуний қисмида Х.Ўдан

қисман фойдаланар еканлар. Сўровнома давомида олинган натижалар ва уларнинг қиёсий таҳлили шуни кўрсатадики, аксарият респондент тренерлар ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса жисмоний сифатларни ривожлантиришда асосан стандарт моҳиятга эга умумий ёки махсус жисмоний машқларга кўпроқ эътибор қаратар еканлар. Бу борада ҳаракатли ўйинларга қулай восита сифатида иккинчи даражали ўрин берилиши кузатилди. Сўровномада иштирок этган респондент тренерлар билан ўтказилган суҳбат давомида яна бир аҳамиятли нарсa маълум бўлдики, уларнинг кўпчилиги жуда кенг оммалашган ҳаракатли ўйинлар, айниқса миллий халқ ҳаракатли ўйинлар ҳақида тўлиқ маълумотга эга эмас еканлар. Айрим тренерлар ҳаракатли ўйинларни шунчаки, дам олиш ёки болаларда кайфият уйғотиш воситаси ҳалос деб ўйлашлари жиддий ташвишга солади.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотида умумий ва махсус тайёргарлик фарқланади: Умумий тайёрлик ёки иш фаолиятни юрак қон томир ва нафас олиш системасининг ҳолатини аниқловчи функционал тестлар ёрдамида аниқланади. Махсус жисмоний тайёргарлик эса спортнинг турига қараб аниқланади. Жисмоний тайёргарликни организмнинг морфофункционал ҳолати характерлайди ва қуйидагилар билан ифодаланади. Чидамлилиқ, куч, тезлик, эгилувчанлик, чاقқонлик фазилатларини ривожланиш даражалари.

Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги вақтида спорт соғломлаштириш тадбирларида шифокор педагог кузатувида юкламаларнинг тўғри тақсимланиши, уларнинг ҳажми ва интенсивлиги, машқларнинг қайтарилиш сони, тайёргарлик, дам олиш вақтининг характери ва давомийлиги кузатилади. Спорт мусобақаларининг тиббий таъминлаш-спорт шифокори ишининг бир қисмидир.

3.2. 9 – 10 ёшли курашчи болаларда тезкор – куч сифатлари ва уларнинг физиологик кўрсаткичлари.

Кураш шароитидаги тактик ва техника бир бири билан узвий боғлангандир. Кураш техникасини моҳияти енг самарали махсус ҳаракат амалларидан, курашишнинг приём ва услубларида мақсадга мувофиқ фойдаланишдан, спортчининг кураш мусобақалар пайтида уз иродавий ва жисмоний сифатлари ҳамда куч ва қобилиятларидан муваффақиятга эришиш учун оқилона фойдаланишдан иборатдир. Бир хилдаги шароитларда енг яхши натижа берадиган ва спортчининг кам куч сарфлашини талаб этадиган техника яхши ва анча мукамал техника деб тан олиниши керак. Тактика бу айрим ҳаракатлар ёки курашни ва умуман мусобақани олиб бориш услуби.

Курашчининг курашиш даврида техникани, усулларни, ҳаракат ёки комбинацияларни қўллаш услуби, бу тактика деб аталади. Спортчи курашиш вақтида кураш техникасидан мақсадга мувофиқ фойдаланиш билан ҳаракатлар тактикасида такомиллашиб боради. Чунки у бу жараёнда ўзидаги барча малака, кўникмаларни ҳамда ақлий қобилиятни қўллайди, булар эса ўз навбатида, рақибни устидан ғалабага еришишга қаратилган бўлади.

Ўзбекча миллий курашга ўрганиш услубиётини биз курашнинг олимпиада турлари резерви сифатида разрядчи спортчилар ва спорт мастерлари тайёрловчи машғулотларнинг воситалари, метод ва турли формалари бирлиги деб қараймиз. Курашчиларни тайёрлаш техникаси, тактикаси ва услубиётини баён қилишда материаллар ўзаро боғлиқ ҳолда юритилади. Бунда тарбиялаш услубиёти шуғулланувчиларнинг мураббий раҳбарлигида ижодий мустақил фаолияти учун бериладиган топшириқлар системаси асосида тузилади. Мазкур услубиёт найзабозлик, бокс каби яккама якка олишиш турларида кенг очиб берилган, шунингдек, буни миллий курашда ҳам очиб беришга ҳаракат қилинган.

Шундай қилиб, рақибини ўзига тортиш, силташ ёки ажратиб юбориш, қадам ташлаб силжиш, гавдани буриш ёки енгаштириш билан мувозанатдан чиқариш мумкин. Мураббий рақибни турган жойида ва ҳаракатга ўзига тортиш, ўзидан ўнгга ва чапга силжиш, олдинга ва орқага силтаб кўтариш, қадам ташлаш, ўзи атрофида бурилиш ва гавдани енгаштириш билан мувозанатдан чиқариш усуллари кўрсатади. Мураббий усулларни кўрсатаётганда бола йиқилаётган вақтда уни кийимидан ушлаб қолиб, ехтиётлаш усулини кўрсатади.

Ҳар қандай ҳолатида курашчининг боши рақибнинг елка қисмида туради ва қўллари орасидан унинг оёғини кузатиб туради. Бел қисмини орқага ташлаб ўнг қўлни рақибнинг чап қўли остидан, чап қўлни эса рақибнинг ўнг қўли устидан ўтказиб белбоғни ушлайди. Белбоғни ушлашдан олдин қизил белбоғли рақибнинг ўнг қўли билан ушлайди, унинг рақибни ҳам худди шундай ҳолатда белбоғни ушлайди ва бараварига елкалар билан белни орқага егади.

Белбоғни қўл билан белбоғнинг ички томонини ташқарига қайриб ушланади. Белбоғни курашчининг тик турган ҳолатида кўкрак қисмида икки мушт қилиб ўлчанади.

Малакали спортчиларни тайёрлаш ва дастлабки ўрганиш босқичидан бошлаб токи спорт маҳоратини такомиллаштириш босқичигача давом этади. Шу кўп йиллик муддат ичида спортчилар тўлқинсимон йўналишда ортиб борадиган машқлар ҳажми ва муддатига мос нагрузкаларга кўникиб борадилар. Жисмоний сифатлар ва техник – тактик малакаларнинг шакилланиши йил давомида турли тестлар ёрдамида мунтазам назорат қилиниб боради. Бундай тартиблар расмий равишда барча ўқув тренировка дастурларидан жой олган. Лекин, ушбу дастурларда ҳам, спорт амалиётида ҳам шу тестларни бажаришга сарфланадиган физиологик (биоэнергетик) потенциал деярли эътиборга олинмайди. М: маълум ёшли спортчи 30 м югуриш ёки курашда “манекен”ни 30 с да “қоқиб” ташлаш, нафас олиш ёки юрак тизимига қанчага тушиши ёки шу тестларни бажарганда қанча O₂ ва CO₂ алмашилиши ҳамда юрак неча марта қисқариши мумкинлиги ҳақида ҳеч қандай расмий ҳужжатлар мавжуд эмас. Ваҳоланки, ҳаракат тестларини қўллашда шу тестларнинг физиологик кўрсаткичларини билиш муҳим амалий аҳамиятга егадир. Маълумки спорт машғулотларида техник – тактик малакаларга ўрганиш турли ҳажм ва шиддатда қўлланиладиган машқлар юкламасини назорат қилиш, умуман спортчиларни тайёрлашда шуғулланувчиларнинг физиологик реакциясини эътиборга олиш жуда зарур жараёндир. Чунки, ўрганишда ҳам, тренировка жараёнида ҳам спортчиларнинг функционал имкониятлари доимий назоратда бўлмаса, катта нагрузкалар организмни зўриқишга, кичик ҳажмли ва шиддатли нагрузкалар эса уни шакилланишини сусайишига сабаб бўлади. Бинобарин, ўқув – тренировка жараёнида жисмоний сифатларни ривожлантириш ҳамда техник – тактик тайёргарликни шакиллантира боришда физиологик реакциялар кўрсаткичларига эътибор қаратиш ҳар бир машқнинг физиологик

кўрсаткичларини билган ҳолда ундан фойдаланиш юқори малакали спортчилар тайёрлашнинг муҳим шартларидан биридир.

Спорт тренировкаи, хусусан тезлик – куч сифатларининг физиологик асослари кўпгина илмий ва ўқув адабиётларида аъзалдан ўз ифодасини топиб келган (Н.В.Зимкин 1970; В.С.Фафел, 1975 ; И.Азимов, Ш.Собитов 1993; В.М.Зациорский, 1970 ва б) . Ушбу тадқиқотчи олимлар ўзларининг йирик илмий ва ўқув асарларида жисмоний сифатларини, жумладан тезлик – куч сифатларини ривожлантиришда организмда рўй берадиган ҳолатларни, барча физиологик ўзгаришларни атрофлича таҳлил қилиб берганлар. Уларнинг фикрига кўра ҳаракат малакаларнинг шаклланиши ва жисмоний сифатларнинг ривожланиши билан бир қаторда шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятлари ҳам шакллана боради.

Куч сифати мушакларнинг тарангланиш даражасига боғлиқ бўлиб, бу асосан мускул толалари тузилиши, йўғонлиги, ривожланганлиги ҳамда уларнинг қисқариши давомида кечадиган биокимёвий ва физиологик омилларига боғлиқ бўлади. Мушакларнинг қисқариш , бўшашиш фаолиятида модда алмашинуви нихоятда катта аҳамиятга ега. Жумладан, мускул толаларининг кучли ва тез қисқариш даражаси қон томирлардаги кислород, оксил, углевод, ёғ, минерал тузлар, витаминлар, микроэлементлар ва бошқа озиқларни бириккан ҳолда биоэнергия ажратиши билан белгиланади. Бу жараёнда аероб (O_2 ўз вақтида таъминланиши) ва анаероб (O_2 – сиз жараён) омиллар ҳамда углеводни гликогенга парчаланиши аденозинуч фосфат ва креатинфосфат каби моддаларнинг реакцияга кириши ҳал қилувчи рол ўйнайди.

Жисмоний фазилатлар куч, тезкорлик, чاقқонлик, чидамлилиқ ва эгилувчанлик махсус жисмоний тайёргарлик жараёнида такомиллаштириб борилади. Бу билан ҳар қандай ҳолатда ҳам кураш ҳаракатларини амалга ошириш имкониятлари кенгайиб боради. Курашчилар жисмоний фазилатларни ривожлантиришда асосий техник ҳаракатларни мукаммал ўрганиш ҳамда кураш тактикасини егаллашда ёрдам бўлиши мақсад қилиб

олинади. Жисмоний фазилатлардан куч, эгилувчанлик сифатлари тренажерларда, резина еспандерлар билан, оғирликлар билан, шеригининг вазни ва қаршиликлари ёрдамида ривожлантирилиши мумкин. Шунингдек тезкорлик, чاقқонлик ва чидамлилиқ фазилатлари қисқа масофаларга тезкор югуришлар, узоқ масофаларга юриш, югуришлар, спорт ўйинлари ва жиҳозлардаги машқлар билан ривожлантириб борилади.

Ўз-ўзини жисмонан тарбиялаш зарурлигини англаб ўз организмга ва соғлиғига эътибор берадиган киши ўзи организмга мос жисмоний машқлар тўпламларини танлаши керак. Машқ тўпламлари гавда тузилишига, у ёки бу жисмоний машқларга қизиқишига, мијозига боғлиқ ҳолда танланади. Чарчаш ҳолати одатда куннинг охирида сезилади, бунинг сабаби эса бош мија қобиғига келаётган импульсларнинг, қонда қанд моддасининг, кислороднинг камайиши ва ниҳоят организмда моддалар алмашинуви қолдиқларининг тўпланиши оқибатидадир. Чарчаш ҳолатини бартараф қилиш усуллари турличадир. Биринчиси узоқ вақт дам олиш. Иккинчи, дорилар истеъмол қилиш, лекин улар бош мија хужайралари фаолиятига таъсир қилиб, заифлантиради.

Б.А.Ангучин (1986) мактаб ўқувчилари ва талабаларда мушак кучи фаолиятини ўрганиш асосида турли ёшдаги ўғил ва қиз болаларда ўнг ва чап қўл кафтлари кучи ўзига хос динамик ўзгаришлар доирасида ривожланишини кузатганлар (2 жадвал). Жадвалдан кўриниб турибдики, 7 ёшли ўғил ва қиз болаларда қўл кафтлари кучи маълум симетрик даражага эга (ўғил болалар ўнг қўл – 14,9 кг , чап қўл 14, 1 кг ; қиз болалар ўнг қўл – 13,6 кг , чап қўл – 12,8 кг) .

Лекин, ўғил болаларда 8 ёшдан 9 ёшгача ўнг қўл кучи устунлиги кузатилган бўлса, 10 ёшдан бошлаб ўғил болаларда, қиз болаларда эса 7 ёшдан 19 ёшгача ўнг ва чап қўл кучида симетрик ҳодиса кузатилмайди. Аслида инсон организмни фаолиятида, жумладан уни ижрочи органларининг функционал фаолиятида ассиметрик устунлиги бўлиши керак. Яъни, мисол учун, ўнг қўл етакчи бўлганида унинг кучи чап қўлга нисбатан устун бўлиши лозим. Шу билан бир қаторда 12 – 16 ёшли ўғил болаларда қўл ва оёқ мушакларининг

ривожланиши жинснинг шакилланиши билан боғлиқлиги аниқланган (И.П.Байченко, Г.И.Вербицкий 1973). Ушбу муаллифнинг фикрича, балоғат ёшидаги болалар жинсий жihatдан қанчалик тез ривожланиб борса, шунчалик куч сифати устунлик қилиб борар экан. Бинобарин, куч сифатини аксеттирувчи кўрсаткичларнинг тез ёки суст ривожланиши пастроқ ёшига қараб емас, балки биологик ёшга қараб белгиланишини эътироф этиш лозим.

Бир қатор олимлар куч – тезлик ва куч – тезлик чидамлилиги сифатларини ёш спортчиларда жуда еҳтиёткорлик билан ривожланиш зарурлигини таъкидланган. Катта ҳажм ва шиддатда ижро этиладиган машқлар ёрдамида бу сифатларни зўрма – зўраки ривожлантириш ўта салбий оқибатларга олиб келиши, ҳатто чуқур патологик ўзгаришларни келтириб чиқариши мумкин экан (Н.В.Зимкин,1970; В.М.Зициорский 1979; В.Н.Платонов, 1986; В.П.Филин, 1987; Ю,В.Верхошанский , 1988 ва б).

Юқорида қайд этилган маълумот ва мулоқотлардан кўриниб турибдики, тестлар ёрдамида олинган тезкор – кучлар даражаси қандай физиологик кўрсаткичларига егаллигини ўрганишга қаратилган тадқиқотлар деярли учрамайди. Ушбу вазиятни эътиборга олган ҳолда биз тезкор – куч сифатлари даражасини аниқлашга мўлжалланган бир қатор тестларни (30 м га югуриш, “қўғирчоқ” курашчини 30 с давомида “қоқиб” ташлаш) 9-10 ёшли курашчиларда қўллаш ва шу тестлар натижаларининг физиологик кўрсаткичларини баҳолашга интилдик (4 жадвал).

4– жадвал

9 – 10 ёшли курашчиларда тезкор – куч сифатлари ва уларнинг физиологик кўрсаткичлари (n =20)

ТЕСТЛАР	Натижа	Физиологик кўрсаткичлари		
		НОЧ Мин	ЮҚЧ мин	ЎЦ Мл
30 мга югуриш	6,7 ± 1,9	<u>17,2 ± 2,3</u>	<u>78,6 ± 3,2</u>	<u>1218,6 ± 26,7</u>
		31,1 ± 4,1	144,0 ± 6,1	1342,3 ± 29,3

Жойдан туриб узунликка сакраш	$145,2 \pm 4,6$	$\frac{18,3 \pm 3,4}{19,7 \pm 3,7}$	$\frac{77,4 \pm 4,2}{86,3 \pm 5,1}$	$\frac{1132,0 \pm 19,3}{1149,0 \pm 17,7}$
“Кўғирчоқ” курашчини 30 секунд давомида “қоқиб” ташлаш.	$4,9 \pm 0,8$	$\frac{18,7 \pm 4,1}{34,5 \pm 4,7}$	$\frac{79,7 \pm 5,1}{152,0 \pm 6,3}$	$\frac{1153,2 \pm 21,5}{1467,3 \pm 23,0}$

Изоҳ: махраж – тестдан олдин

нисбат - тестдан сўнг

Жадвалда қайд этилган кўрсаткичлардан шуни кузатиш мумкинки, кураш билан шуғулланишни энди бошлаган 9 – 10 ёшли болаларда тезкор – куч сифатлари шу ёшдаги бошқа спорт тури билан шуғулланишни бошлаган болаларникига нисбатан анча суст ривожланганлиги кўзга ташланади. Масалан, агар 30 м га югуриш бизнинг натижаларимиз бўйича 6,7 с га тенг бўлса, волейболчи болаларда – 5,4 – 5,6с (Ю.Д.Железняк, 1977), гандболчи болаларда – 5,6с (В.Я.Игнатъева, и соавт., 1983) га тенг эканлиги маълум бўлди. Жойдан туриб узунликка сакраш ҳам 9 – 10 ёшли текширилувчиларимизда бошқа ёш спортчиларникига қараганда етарли эмас. Бунинг бирдан – бир сабаби, фикримизча, болаларни кураш тугарагига саралаб олинаятганда танлов синовларида шуғулланиш истагини билдирган болалар сони кўп бўлмаган. Демак, танлаб олишга рақобат бўлмаган. Шу билан бир қаторда танловда иштирок этаётган болаларга танлов шартларини яхши тушунтирмаслик ёки тестларни ўтказиш қоидаларга (секундомердан фойдаланиш, сакраш оралиғини аниқ ўлчамаслик, секундомерни стандартга жавоб бермаслиги ва ҳоказо) амал қилмаслик ҳам кўрсаткичларни нотўғри олинишига сабаб бўлиши мумкин.

Лекин, қандай бўлганда ҳам маҳаллий мутахасислар ва мураббийларнинг фикрига кўра, спорт тугарагларида болалар деярли танловсиз тўғридан – тўғри қабул қилинаверар эканлар. Ҳар ҳолда текширилувдан ўтказилган 20 нафар болалардан олинган кўрсаткичларнинг ўртача статистик кўрсаткичлари шу

болаларнинг жисмоний имкониятига ҳос хусусиятни белгилаб беради деб фараз қилиш мумкин

Машғулотда юқори кўрсаткичларга эришиш учун мураббий болалар организми ривожланишининг ёш хусусиятларини билиши жуда муҳимдир. Аввало шуни таъкидлаб ўтиш керак, боланинг ривожланиши атроф-муҳитга, ҳаётнинг қандай ташкил етилишига, тарбиясига, шу жумладан, жисмоний тарбиясига тўғридан-тўғри боғлиқдир. Тез бўйига ўсиш болалар учун характерлидир. Бола бош миёсида асаб тўқималарининг ривожланиши тугалланиб, энди унинг миёси катталарнинг миёсига яқинлашиб қолади. Бу ёшдаги болаларга еҳтиёткорлик билан мурожаат қилиш керак, чунки уларнинг асаб системаси жуда тез ўзгаради.

Болалар одатда суяк системасининг кўпгина суякларида ҳали ривожланиш тугалланмаганлиги билан ажралиб турадилар. Лекин уларда қўл бармоқлари жуда тез ривожланади. Мускул хужайраларининг ўсиши эса мускул тўқималарининг кенгайиши ҳисобига бўлади. Аввал тос ва оёқ мускуллари, кейинчалик қўл мускуллари ривожланиб, уларнинг ривожланишига жисмоний машқлар ёрдам беради. Узоқ мускул кучланишига бу ёшдаги болалар мойил емаслар.

Юрак-томир системаси ўсувчи организм талабига жуда мос келади. Болалардаги қон-томирлар катталарникига қараганда кенгроқ, шунинг учун қон айланиши эркинроқ бўлади ва хужайраларнинг қон билан таъминланиш талаби енгил қондирилади. Болаларда қоннинг айланиш масофаси катталарникига қараганда камроқ, қон айланиш тезлиги каттароқ, артериал қон босими 73 ва 76 мм симоб устунига тенг. Ёш қанча кичик бўлса, юрак қисқариш частотаси шунча катта бўлади. 6-7 ёшлиларда пулс дақиқага 90-100 марта уради.

Нафас олиш органлари ўзига хос хусусиятларга ега. Ўпка хужайрасининг тузилиши тўлиқ ривожланмаган; бурун ва ўпка йўллари нисбатан тор бўлиб, ўпкага ҳаво бориб етишини қийинлаштиради; диафрагма юқори туради, бу эса нафас олиш пайтида кўкрак қафаси кенгайишини чегаралайди. Катталарга

нисбатан болаларда нафас олиш анча юқорироқ ва тезроқдир. Нафас частотаси 1 дақиқада 23-25 га тенг. Кислородга бўлган юқори талаб нафас олиш частотаси ҳисобига қониқтирилади.

Болаларда аввало чуқур нафас олишга бўлган талабни югуриш ёки сакрашлар ёрдамида кучайтириш керак; иккинчидан, болаларни ҳаракатли ўйинлар ёки унча мураккаб бўлмаган жисмоний машқлар-гимнастикани бажаришда тўғри нафас олишга ўрганиш керак.

Болаларда ҳаракат кўникма ва малакаларни тез шакллана бошлайди. Уларда бўй, тана вазни ва мускул кучи тез ўсади, ҳаракат координацияси яхшиланади, ҳаракат амплитудаси, тезлиги йўналиши, темпи, ритми ифодалилигини ажрата олиш ва баҳолаш малакаси такомиллашади, ҳаракатни таҳлил қилиш, ундаги айрим фазаларни ажрата олиш қобилияти ривожланади. Бола ҳаракат натижалари унинг бажарилиши сифатига боғлиқлигини тушуна бошлайди, энди яхши натижаларга эришиш мақсадида ҳаракатларни чидам-бардош билан бажаришга киришади.

Буларнинг ҳаммаси асосий ҳаракатларни, гимнастика ва жисмоний машқларни бажариш техникасини ўрганишга имконият яратади. Болалар жисмоний тарбия воситалари асосан жисмоний машқлар ва табиат омиллари ҳамда жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг гигиеник талаб ва қоидалари ҳисобланади.

Жисмоний машқлар болаларда ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш билан боғлиқ вазифаларни ҳал этади, ҳаракат апаратининг ривожланишига ёрдам беради, қон айланиш ва модда алмашишини яхшилайдди, нафас олишга ижобий таъсир этади. Жисмоний тарбияга оид амалий ишларда қўлланиладиган ҳаракатлар тезкорликни, епчилликни, эгилувчанлик, кучни, чидамлиликни ривожлантиради ва кишининг юриш, югуриш, сакраш, мувозанат сақлаш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш каби табиий ҳаракатларни тўғри бажариш кўникмаларини мустаҳкамлайди.

Жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг гигиеник талаблари: Ҳар қандай жисмоний машғулот ҳам тиббий-гигиена талабларига тўлиқ риоя

килинган ҳолда ўтказилиши керак. Бу талаблар қуйидагиларни: машғулотлар жойининг гигиеник мос бўлишини, тегишли жиҳозлар, асбоб-анжомлар, махсус уст-бош ва оёқ кийимларнинг мавжудлигини ўз ичига олади. Жиҳоз ва асбоб-анжомлар ҳам муайян гигиеник талабларга жавоб бериши даркор. Улар биринчи навбатда шуғулланувчиларнинг ёшига, жинсига мос тушиши керак.

Кундалик турмушда ҳам тўғри нафас олиб, нафасни тўғри чиқаришга одатланиш зарур. Қомат ривожланишига нафас олишнинг бевосита таъсирини унутмаслик керак. Ўтирган пайтда, турган ёки юрганда қоматни тўғри тутиш тўғри нафас олишга ёрдам беради. Тўғри нафас олишни ўрганиш учун сайр пайтида, уйдан мактабгача ва мактабдан уйга қайтишда бир неча бор нафас олиб, нафасни тўғри чиқаришни бажариш фойдали. Чунки тўғри чуқур нафас олиш қон айланишини юрак ва марказий нерв системасининг ишини яхшилайдди.

Тезкор – куч сифатларни баҳолаш мақсадида олинган кўрсаткичларнинг физиологик кўрсаткичларини аниқлаш ва уни таҳлил қилиш қайд этилган фараз тақдирига ойдинлик киритиши ехтимолдан ҳоли эмас. Кузатилган рақамлар талқини шуни кўрсатадики, болаларни 30 метрга югуриш натижаси 6,7 1,9 с га тенг бўлиб, бу тезкорлик сифатининг физиологик кўрсаткичлари ўзига ҳос кўринишга эга бўлди. Чунончи 30 метрга югуришдан аввал нафас олиш частотаси бир дақиқада 17,2 мартага тенг бўлса, югуришдан сўнг сўнг бу кўрсаткич 31,1 мартагача ортди (фарқ – 13,9 марта). Демак, болалар 30 метрга чопиш учун ўртача 13,9 марта, яъни сал кам икки баробар кўп О₂ қабул қилиниб, тахминан шунча ГОг чиқаришган. Ўпканинг вентилиацион фаоллиги сезиларли даражада ортган.

Юракнинг қисқариш частотаси нисбий тинч ҳолатда 78,6 марта/ дақиқага тенг бўлса, 30 метрга югуришдан сўнг юракни ритмик фаолияти 144,0 мартага фаоллашди. Бинобарин, 30 метрга югуришнинг ўртача пулсометрик кўрсаткичлари 65,4 мартага тенг экан.

Ўпканинг тириклик сифими югуришдан аввал ўртача 1218,6 мл.ни ташкил этган бўлса, югуриш якунида бу кўрсаткич 1342,3 мл.га кўпайди. Кўриниб

турибдики, 30метрга югуриш натижаси болаларнинг тезкорлик сифати юқори емаслигидан дарак берса ҳам, олинган физиологик кўрсаткичлар шу қисқа юкламага организм кескин акс жавоб (реаксия) қайтарганлигини исботлади. Организмнинг бундай реакцияси шу болаларда анаероб иш қобилятининг ҳали яхши шаклланмаганлигидан далолат беради.

Жойдан туриб узунликка сакраш ўртача $145,2 \pm 4,6$ см ни ташкил етди. Шу тестни бажаришдан олдин НОЧ 3 марта / дақиқага тенг бўлса, тестдан сўнг 19,7 мартага тезлашди ҳолос. ЮҚЧ 77,3 мартадан 86,3 марта/ дақиқача тезлашди. ЎЦ деярли ўзгармади (1132,0 – 1149,0мл).

“Қўғирчоқ” курашчини 30 секунд давомида “қоқиб” ташлаш тести текширилувчи болалар учун махсус синов бўлиб, уларни бу борадаги табиий тажрибасизлигини кўрсатди. Тестни бажариш техникаси талабдан йироқ, тезлик ҳам кўнгилдагидек бўлмади. Тўғри, айрим болаларда (Асриев, Қўзиев, Бобров) “қўғирчоқ”ни 30 секунд давомида “қоқиб” ташлаш 7 – 9 мартагача бўлди. Лекин, ўртача статистик кўрсаткич – $4,9 \pm 0,8$ марта – ушбу малака ҳали болалар томонидан умуман ўзлаштирилмаганидан дарак беради. Шундай бўлсада бу тест – малака ўз структураси бўйича мураккаб координацияли ҳаракат малакалари таркибига мансуб бўлиб, уни тез ва самарали ижро этиш ҳатто 3 – 4 йил шуғулланган спортчиларни ҳам хар доим қўлидан келавермайди. Шунинг учун бўлса керак, 30 секунд давомида 4,9 марта ижро этилган ушбу малака – тест болалар организмига кескин таъсир етиб, текширилган функционал системалар фаолашига сабаб бўлди.

Бошқача қилиб айтганда кам ҳажмли (марта) ва паст сифатли иш бажарилган бўлсада, унинг физиологик кўрсаткичлари анча катта миқдорда эканлиги кўзга ташланади. Жумладан, НОЧ тестдан аввал 18,7 марта/дақиқа, тестдан сўнг 34,5 марта. Демак, бажарилган ишнинг респиратор кўрсаткичлари 15,8 марта/дақиқага тенг бўлаяпти. ЮҚЧ 79,7 – 152,0 марта/дақиқа, ЎЦ эса 1153,2 мл – 1467,3 мл. эътироф этиш мумкинки, енг катта физиологик қийматга эга кўрсаткич махсус тезкорликни белгиловчи тест –

малака “қўғирчоқ” курашчини 30 секунд давомида қоқиш машқиға тўғри келаяпти.

Физиологик маълумотлардан шу нарса маълумки, инсон организмининг функционал тайёргарлиги унинг жисмоний имкониятлари билан чамбарчас боғлиқдир. Организмда қанчалик функционал захира ортиқ бўлса, шунчалик иш юкламасини кўтара олиш имконияти кенг бўлади. Лекин, функционал захира ўз – ўзидан вужудга келмайди. Аксинча, наслий мавжуд жисмоний сифатлар даражасини имкондан юқори нагрузкалар евазига мунтазам шакллантириш зарур бўлади.

3.3. 9 –10 ёшли курашчилар тезкор – куч сифатларининг ривожланганлиги.

Курашчилар фаолиятида ва хусусан мусобақа олишуви давомида барча турдаги куч сифатлари (умумий ва махсус, мутлоқ ва нисбий, статик ва динамик, тезкор – портловчи, куч чидамлилиги) ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлиши мумкин. А.А. Рўзиев (1999) ўзининг юқори малакали курашчилар устида олиб борган кўп йиллик кузатувларига кўра полвонларни 3 тоифадаги гуруҳларга ажратган:

- техник маҳорат устунлиги;
- куч устунлиги;
- шиддат устунлиги.

Бинобарин, ўқув – тренировка жараёнида куч ва кучланиш турларини ривожлантиришга эътибор қаратиш малакали курашчилар тайёрлашнинг муҳим шартларидан биридир. Белбоғли кураш билан шуғулланувчи 9 – 10 ёшли курашчиларда ҳар хил турдаги куч сифатларини ўрганиш қайд этилган кўрсаткичлар малакали ёш курашчилар кўрсаткичларига нисбатан сезиларли даражада саёз эканлигини кўрсатди (5-жадвал). Жумладан икки гуруҳдаги болаларни қўшиб ҳисоблаганда ҳам уларнинг кўрсаткичлари тадқиқот бошланмасдан аввал деярли фарқ қилмади.

5 - жадвал

9 –10 ёшли курашчилар тезкор – куч сифатларининг даражаси. n=20

Куч турлари	Куч кўрсаткичлари
Қўл – қорин – бел мушаклари кучи (становой куч), кг	$54,2 \pm 2,7$
Қўлларни букувчи мушаклар кучи (турникда тортилиш сони)	$5,3 \pm 1,2$
Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи (брусда қўлларни букиш – ёзиш сони)	$4,5 \pm 1,7$
Қўлларга таяниб горизонтал ҳолатда қўлларни букиш – ёзиш сони	$8,1 \pm 1,3$

Чунончи, қорин – қўл – бел мушаклар кучи текширилиувчи курашчиларда $54,2 \pm 2,7$ кг ни ташкил етди. Ушбу кўрсаткични таққослаш мақсадида шу нарса маълум бўлдики, 15 – 16 ёшдаги дзюдочиларда бу кўрсаткич 142 – 182 кг оралиғида бўлиши мумкин (В.С.Дахновский ва бошқалар, 1991). 11 – 12 ёшга тўлган волейболчиларда бу кўрсаткич анча юқори даражада қайд этилган ($69,1 - 79,8$ кг, Ю.Н.Клешев, А.Г.Фурманов, 1979).

Турникда тортилиш тести бўйича баҳоланадиган қўлларни букувчи мушаклар кучи $5,3 \pm 1,2$ мартага тенг бўлди. Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи (брусда қўлларни букиш – ёзиш) текширувдан ўтган курашчиларда $4,5 \pm 1,7$ мартани ташкил этади.

Қўлларга таяниб горизантал ҳолатда қўлларни 30 сония давомида букиш – ёзиш ўртача $8,1 \pm 1,3$ мартага тенг бўлиб, текширувдан ўтказилган курашчиларда куч чидамлилигини етарли даражада шаклланмаган деб баҳолашга асос бўлади.

Режалаштирилган педагогик тадқиқот самараси баҳолаш мақсадида кузатув ва тадқиқот гуруҳларига мансуб курашчилар кўрсаткичлари алоҳида статистик таҳлил қилинди (6 – 7 жадваллар).

6-жадвал

Тест машқлари	Кўрсаткичлар $\bar{x} \pm \sigma$
Қўл , қорин, бел мушаклари кучи (становой куч), кг	$54,2 \pm 2,6$
Қўлларни букувчи мушаклар кучи (турникда тортилиш сони)	$5,2 \pm 0,8$
Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи (брусда қўлларни букиш – ёзиш сони)	$4,8 \pm 0,5$
Қўлларга таяниб горизантал ҳолатда қўлларни 30 сек. давомида букиш – ёзиш сони	$8,2 \pm 1,4$

6 – жадвалдан кўриниб турибдики, кузатув гуруҳида кучни тавсифловчи барча кўрсаткичлар тадқиқот гуруҳида қайд этилган кўрсаткичлардан ҳиёлгина паст бўлсада, бир – биридан кескин фарқ қилмаган. Бунинг асосий сабабларидан бири, фикримизча, белбоғли кураш тугарагига жалб қилинган коллеж ўқувчилари ўз тайёргарлиги нуқтаи назаридан бир – бирига у ёки бу даражада ўхшаш бўлган.

Педагогик тадқиқот гуруҳида ушбу кўрсаткичлар биров устунликка эга эканлиги маълум бўлди. Лекин бу устунлик тадқиқотга жалб қилинган курашчиларни умумий тайёргарлиги оз бўлсада, юқорироқ даражада деб хулоса қилишга асос бўлолмайди (6 – жадвал). эҳтимол, мазкур вазият педагогик тадқиқот гуруҳига мансуб курашчиларни алоҳида эътибор доирасида эканлиги уларнинг руҳий – эмоционал ҳолатини ижобий поғонага

бироз кўтарилганлигидандир. Маълумки, болаларни макташ, рағбарлантириш, бошқалардан устун қилиб кўрсатиш ёки уларни ўзгалардан доно, ақлли, кучли эканлигига ишонтириш руҳиятга прогрессив таъсир етиб, охир оқибат функционал жараёнларни фаоллаштиради.

7 – жадвал

Педагогик тадқиқот гуруҳи таркибига кирувчи курашчиларда тезкор – куч сифатларининг даражаси. n=10

Куч турлари	Кўрсаткичлар $\bar{x} \pm \sigma$
Қўл, корин, бел мушаклари кучи (становой куч), кг	$54,9 \pm 1,9$
Қўлларни букувчи мушаклар кучи (турникда тортилиш сони)	$5,4 \pm 0,7$
Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи (брусда қўлларни букиш – ёзиш сони)	$4,9 \pm 0,7$
Қўлларга таяниб горизонтал ҳолатда қўлларни 30 сек. давомида букиш – ёзиш сони	$8,0 \pm 1,7$

7 – жадвалдан қайд этилган кўрсаткичларга кўра шуни таъкидлаш эътиборлики, қўлларни букувчи мушаклар кучи (турникда тортилиш) қўлларни ёзувчи мушаклар кучидан (брусда қўлларни букиш – ёзиш) сезиларли даражада кам миқдорни ташкил етди. Демак, қўлларни букувчи мушаклар нисбатан заифроқ ривожланганлиги маълум бўлди.

Ҳаракатлар тўғрисида тўғри тасаввур қилиш учун кўрсатмали қўлланмалардан фойдаланилади. Жисмоний тарбияда ўйинчилар учун хос бўлган жуда кўп белгилар мавжуд. Ўйин фақат жисмоний тарбия воситасигина бўлмай, балки таълим ва тарбиянинг самарали услуби ҳам ҳисобланади. Ўша услубни характерли белгилари:

1. Ўйин фаолиятига кўра ёрқин кўзга ташланадиган рақобат ва жўшқинлик.

2. Фаолиятни бажариш шароити курашиш чоғидаги вазифасининг фавқулотда ўзгарувчанлиги.

3. Фаолиятларда ижодий ташаббускорликка қўйилган юқори талаб.

4. Нагрузка ва фаолият тавсифида қатъий регламентининг йўқлиги.

5. Турли хил ҳаракат малакалари ва сифатларининг мажмуаси пайдо бўлиши.

6. Кўп ҳолларда ўйновчилар орасида ўзаро муносабатлар нарса буюмлар орқали амалга оширилади. Масалан: тўп байроққа ва бошқалар.

Шундай қилиб, ёйли услуби ҳаракат малакалари ва сифатларини мажмуаси ривожлантириш координацияни такомиллаштириш тўсатдан пайдо бўлган вазифаларни еча билиш, кечикмасдан керакли иш темпига кириш учун имконият яратади.

Мусобақа услуби мусобақага хос бўлган жуда кўп белгиларни ифода этади. Лекин у кенг маънода қўлланилади. Мусобақа услубининг тавсифли белгилари кўпроқ қуйидагилар ҳисобланади:

1. Олдиндан ўрнатилган қоидага биноан у ёки бу ҳаракат ва барча фаолиятни ғалаба учун бўйсундириш.

2. Юксак спорт ютуғи учун биринчилик учун курашда жисмоний ва психик кучларни юқори даражада ҳосил қилиш ва сарфлаш.

3. Ўқувчиларни бошқариш имкониятларининг нагрузкаларни меъёрларига нисбатан чегараланганлиги.

Одатда мусобақа такомиллаштириш услуби сифатида ўқувчиларни бир қадар кўникма ҳосил қилишдан кейингина қўлланилади. Масалан: бир-икки бола бирга чопганда-чопқир, сакрашлар натижасида яхши сакровчи, нишонга ёки узоққа отишда мерган, яъни ғолиб командалар аниқланади.

Диққатни жалб қилувчи яна бир вазият шундан иборатки, қўлларга таяниб горизонтал ётган ҳолатда қўлларни 30 секунд давомида букивчи – ёзивчи мушаклар кучидан анча устун эканлиги намоён бўлди. Бу ҳолатда кўпгина тадқиқотчи олимлар хулосасига зид бўлибгина қолмай, аксинча, 9 –

10 ва бундан катта ёшдаги болаларда куч сифатини катта оғирликлар билан меъёрсиз ривожлантиришга берилиб кетмасликка эътибор қаратади.

Қизиғи ва мураккаблиги шундаки, кузатилган аксарият мактабларда ўқувчиларнинг нафақат куч сифати, балки жисмоний сифатлари ҳам жуда кам ривожланган. Айрим болалар уялганларидан ҳатто турникда тортилишдан бош тортади. Демак, спорт тугараклари ёки БЎСМларга келаётган аксарият болалар ҳам жисмоний жиҳатдан деярли етарли ривожланмаган бўлишади. Шунинг учун тренерлар дастлабки тайёргарлик жараёнида машғулотларни шуғулланишга келган болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштиришлари зарур бўлади.

Ушбу вазиятни ўрганиш мақсадида биз педагогик тадқиқот ва тадқиқот натижалари ишнинг навбатдаги бандида муҳокама этилган. Юқорида қайд этилганидек, муайян сифат ёки малакани ривожлантириш учун ана шу сифат ва малакани қандай даражада ривожланганлигини билиш даркор. Назорат ва тажриба гуруҳларда тадқиқот бошланаши ва якунида қайд этилган кўрсаткичлар 8 – жадвалда берилган.

Жадвалдан кўриниб турибдики, назорат ва тажриба гуруҳларида кузатилган натижалар динамикаси танланган мавзунинг бош мақсади, тадқиқотнинг асосий ғояси ва унинг олдида қўйилган илмий фараз тўла – тўқис ижобий ҳал этилганини исбот қилди. Чунончи, қўл, қорин, бел мушаклари кучи тадқиқот якунида тадқиқот гуруҳидаги курашчиларда назорат гуруҳидагиларга нисбатан 5,8 кг га ўсди. Назорат гуруҳидаги курашчиларда ушбу фарқ фақатгина 8,1 кг га тенг бўлди. Яъни назорат гуруҳида ушбу кўрсаткич тадқиқот бошида 53,5 кг ни ташкил этган бўлса, тадқиқот якунида 56,3 гача ошди.

8 – жадвал

9 – 10 ёшли курашчиларда тезкор-куч сифатларини педагогик тадқиқот давомида ўзгариши.

$n = N - 10$; $T - 10$.

Тест машқлари	Гуруҳ	Кўрсаткичлар
---------------	-------	--------------

		Тадқиқот бошида	Тадқиқот охирида
Қўл, қорин, бел мушаклари кучи (становой куч), кг	Н	53,2 ± 2,6	56,3 ± 3,2
	Т	53,9 ± 1,9	59,7 ± 2,8
Қўлларни букувчи мушаклар кучи (турникда тортилиш сони)	Н	5,2± 0,8	6,3± 1,1
	Т	5,4± 0,7	8,8± 1,7
Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи (брусда қўлларни букиш – ёзиш сони)	Н	4,8 ± 0,5	6,0 ± 1,4
	Т	4,9 ± 0,7	7,2 ± 1,8
Қўлларга таяниб горизонтал ҳолатда қўлларни 30 сек. давомида букиш – ёзиш сони	Н	8,2 ± 1,4	9,2 ± 2,0
	Т	8,0 ± 1,7	11,3 ± 2,2

Н – назорат гуруҳи

Т – тажриба гуруҳи

Н – текширилувчилар сони

Тадқиқот гуруҳида бу кўрсаткичлар 53,9 ва 59,7 кг миқдорида қайд этилди. Қўлларни букувчи мушаклар кучи тадқиқот гуруҳида 3,4 мартага ортган бўлса, назорат гуруҳида фақатгина 1,1 мартага тенг бўлди ҳолос.

Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи назорат гуруҳида 4,8 – 6,0 марта; тадқиқот гуруҳида 4,9 – 7,2 марта ўз ифодасини топди.

Қўлларга таяниб горизонтал ётган ҳолатда қўлларни букиш – ёзиш сони: 8,2 – 9,2; 8,0 – 11,3 мартага тенг бўлди.

Қайд этилган кўрсаткичлар динамикасидан кўриниб турибдики, тажриба гуруҳида куч сифатларини белгиловчи барча натижалар назорат гуруҳидаги ёш курашчиларникидан ниҳоятда юксак даражада ўзгарганлигидан дарак бермоқда. Ушбу вазият яна бир бор тажриба гуруҳи машғулотида давомида қўлланилган ностандарт махсус машқларни куч сифатини ривожлантиришда ўта самарали эканлигини исботляпти. Шу билан бир қаторда тажриба гуруҳида қайд этилган куч сифати бошқа спорт тури билан шуғулланувчи шу

ёшдаги болалар кучидан анча кам ривожланганлиги маълум бўлди. Р.А.Пилюяни (1991) фикрига кўра ҳатто 8 – 9 ёшли болаларда тезкор – куч сифатлари нисбатан ўсган бўлар экан. Шунинг учун шу ёшли курашчилар машғулотида тезкор – куч ва чаққонликни ривожлантиришга қаратилган машқлар ҳажмини бемалол кўпайтириш тавсия этилади. 12 – 13 ёшли курашчиларда еса, чидамкорлик, 14 – 15 ёшда эгилувчанлик ва тезкор кучни ривожлантиришга оид машқлар ҳажмини ошириш мақсадга мувофиқ деб таъкидланган. Ушбу фикрни В.Ф.Башкиров (1987) ва В.П.Филин (1987)лар ҳам қўллаб қувватлашган.

Маълумки, курашнинг барча турларида бел, корин, қўл ва оёқ мушакларига хос тезкор – куч сифати ниҳоятда катта аҳамият касб этади. Айниқса бу борада катта портловчи тезкор – куч ҳал қилувчи хусусиятга егадир. Бизнинг тадқиқотимизда иштирок этган ёш курашчиларда егувчи ва ёзувчи мушаклар кучининг сезиларли фарқ асосида кам ривожланганлиги шу болаларнинг боғча ёшидан бошлаб тезкор – куч мушаклари билан жуда кам шуғулланишганлигидан далолат беради.

ХУЛОСА

Магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ишларида кураш усулларида болаларни жисмоний фазилатларини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида такомиллаштиришнинг илмий асосларини ўрганиш мақсад қилиб белгиланди. Бунда болалар организми жисмоний ривожланиш даражалари, жисмоний қобилиятлар, шахсий қизиқишлар ва оилавий анъаналарга мувофиқ ҳолда болаларни миллий кураш усулларида саралаш ва йўналтириш тадбирларини мақсад ва вазифалари таҳлил этилди.

Жисмоний тайёргарлик ва жисмоний қобилиятлар даражасига мувофиқ, шахсий қизиқишларга мувофиқ, оилавий анъаналарга мувофиқ сараланган болалар гуруҳлари ташкил этилди. Илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишлари Андижон вилояти БЎСМларида белбоғли кураш бўйича шуғулланаётган спортчи болаларнинг таълим тарбия жараёнлари ўрганилган. Андижон вилояти БЎСМларида мунтазам белбоғли кураш бўйича юқори

малакали спортчилар тайёрланиб борилади. Бу ерда белбоғли кураш бўйича машҳур полвонлар ва мураббийлар фаолият олиб борадилар.

Миллий кураш бўйича спорт машғулотлари, болаларни спорт турлари бўйича мутахассисликка ериштириш билан бирга улар организмини жисмоний ривожлантиришга ва функционал ҳолатини такомиллашиб боришини таъминлайди. И.Кошбахтиевнинг таъкидлашича Жисмоний фаолликни кескин камайиши организмда моддалар алмашинувини бузилишига, бош мияда кислород тақчиллигига олиб келади. Шунинг учун соғлом бўлиш учун фаол ҳаёт кечириш керак.

Хозирги кунда юқори малакали спортчилар тайёрлашда тўғри ташкил этилган кун тартиби қоидаларига риоя қилиш муҳим аҳамиятга эгадир. И.Кошбахтиевнинг фикрига кўра Америкалик олимлар саломатликни асраш учун ҳар бир инсон ҳар куни мушак кучлари евазига 1200-2000 к кал сарфлаш керак деб ҳисоблайдилар. Ақлий меҳнат намоёндалари атига 600-700 к кал энергия сарфлайдилар.

Болалар организмини жисмоний ривожланиш даражаларини кенг таҳлил этилганда ҳозирги давр ёшлари организми кескин даражада ривожланиб келаётганини кўриш мумкин. И.Кошбахтиевнинг аниқлашича тана оғирлиги қадди-қоматни, саломатлик ҳолатини, иш қобилиятини оширишга таъсир этадиган омилдир. Оғирлик ва қадди-қомат мушак ва ёғ массаси ўзаро муносабатини ўзгариши ҳисобига тартибга солинади.

Болалар билан ташкил этиладиган миллий кураш машғулотлари уларнинг жисмоний фазилатларини такомиллаштириш билан жисмоний баркамолликка ериштиришга қаратилган бўлади. Чидамлилиқни ўстиришга қаратилган жисмоний юкламаларга ўртача жисмоний ривожланиш даражасига эга бўлган болалар ва ўсмирлар тез мослашиши О.Ганчарова томонидан кузатилган.

Кучни ривожлантириш учун қулай морфофункционал шароит 9-10 ёшларда юзага келиши О.Ганчарова тадқиқотларида кўрсатиб ўтилган. Шу билан бирга кураш машғулотларига болаларнинг барча жисмоний

фазилатларини кенг ривожлантириб бориш уларни кураш бўйича юқори натижаларга еришишларини асосий омили бўла олади.

О.Ганчарова тадқиқотларида епчилликни тарбиялашда маконда мўлжал олишни, шунингдек, ҳаракатнинг маконий ва вақт Билан боғлиқ хусусиятлари таҳлил етишни такомиллаштириш муҳим аҳамиятга эга эканлиги кўрсатиб берилган. Чакқонлик фазилати болаларда ёшга мувофиқ ҳолатда ривожланиб ва такомиллашиб боради.

Шу билан бирга жисмоний тарбия ва спорт соҳасида олиб борилган илмий тадқиқот ишлари натижаларида болаларни спорт турларига саралаш ва жалб етишда уларнинг жисмоний ривожланиш даражаларини, жисмоний қобилиятларини, ёш ва жинс хусусиятларини, шахсий қизиқишларини ҳисобга олиш ҳамда уларга машғулотлар давомида жисмоний қобилиятлари ривожланиш даражаларига мувофиқ ёндошиш мақсадга мувофиқ деб кўрсатилади.

Миллий кураш бўйича спортчиларни умумий ва махсус тайёргарликларини ташкил этиш, болалар ўртасида миллий кураш усулларини оммавийлаштиришга оид бўлган адабиётлар, дарсликлар ва ўқув-услубий кўлланмалар ҳамда интернет материалларининг таҳлили миллий кураш усуллари болаларни жисмоний баркамол ва маънавий етук қилиб тарбиялашнинг асосий воситаларидан бўлиб хизмат қилади деб хулоса қилиш мумкин. Жисмоний қобилиятларни баҳолашда куч, чидамлилиқ, тезкорлик, чакқонлик ва эгилувчанлик сифатларини ривожланиш даражаларини белгилаш учун назорат меъёрлари нормативлар топшириш ташкил этиш керак.

“Кураш спорт тури мисолида дастлабки ўрганиш жараёнида тезкор-куч сифатларини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантиришни самарадорлиги” мавзусида олиб борган тадқиқот ишимизда ўтказилган ва ўрганилган ҳолатларга асосланган ҳолда, қуйидаги хулосаларни чиқариш ва амалий тавсияларни беришимиз мумкин:

1. Жисмоний сифатларни ривожланганлик даражасини ифодаловчи тест машқлари натижаларига кўра, назорат ва тадқиқот гуруҳларида тадқиқот бошида кузатилган кўрсаткичлар бир – биридан деярли фарқ қилмади. Куч ва куч чидамлилиги, тезкор – куч ва тезкор – куч чидамлилиги текширилувчи 9 – 10 ёшли курашчиларда етарли даражада ривожланмаганлиги маълум бўлди.

2. Тадқиқот якунида таҳлил этилган куч ва куч чидамлилиги, тезкор – куч, махсус тезкор – куч ҳамда махсус тезкор – куч чидамлилигини ифодаловчи кўрсаткичлар тадқиқот гуруҳида назорат гуруҳига нисбатан 65 - 70 фоизга ўсганлиги қайд этилди. Вестибуляр анализаторининг айланма тезланишлар таъсирига нисбатан бардошқарорлиги тадқиқот гуруҳида 95 фоизгача ўсди. Яъни тадқиқот гуруҳидаги курашчиларда мувозанат сақлаш функцияси мунтазам қўлланилган айланма тезланишлар таъсирида анча юқори даражада шаклланди. Бинобарин тадқиқот гуруҳида қайд этилган кўрсаткичлар шу гуруҳдаги курашчиларга нисбатан қўлланилган йўналтирилган жисмоний ва вестибулофункционал тайёргарлик машқларини ўта самарали эканлигидан далолат беради.

3. Жисмоний сифатлар ва вестибуляр анализатори функциясини шакллантиришга йўналтирилган машқлар мажмуаси тадқиқот гуруҳидаги курашчилар техник маҳоратини (назорат гуруҳидаги курашчиларга нисбатан) 3,7 баллдан 7,3 балгача ошишига сабабчи бўлди. Яъни, белбоғли кураш олишувларида сурункали қўлланиб турадиган “қоқиб” ташлаш усули техник жиҳатдан тадқиқот гуруҳида юқори даражада шаклланганлиги ўз исботини топди.

4. Пировардида шуни таъкидлаш зарурки, курашчилар жисмоний, техник ва вестибуляр - функционал тайёргарлигини шакллантириш мақсадида танлаб олинган умумий ва ихтисослаштирилган машқлар мажмуаси малакали курашчиларни тайёрлашда ўта муҳим илмий – амалий аҳамиятга эга эканлиги ўтказилган тадқиқот натижалари ёрдамида исботланди.

Амалий тавсиялар:

1. Тадқиқот давомида қўлланилган умумий ва ихтисослаштирилган машқлар ҳамда айланма тезланишлар мажмуасини курашчилар ўқув – тренировкиси жараёнига тадбиқ этиш, уларнинг жисмоний, техник ва вестибулофункционал тайёргарлигини самарали шакллантиришга асос бўлади.

2. Куч ва куч чидамлилиги, тезкор – куч, махсус тезкор – куч ва махсус тезкор – куч чидамлилиги сифатларининг шаклланиши динамикасини мунтазам баҳолаб боришда ўз мукамаллигини мазкур тадқиқот давомида намоиш этган услуб ва тест машқларини курашчилар тайёрлашда қўллаш ўқув – тренировка жараёнини илмий асосда ташкил қилиш имконини беради.

3. Мазкур диссертация натижалари, уларни тахлили ва қайд этилган хулосалардан курашчиларни тайёрлаш амалиётида фойдаланиш машғулотлар натижаларини таққослов асосида баҳолаш имконини яратади.

1- илова

**Дастлабки ўрганиш босқичида 9-10 ёшли болаларнинг тезкор-куч
сифатларини ривожлантириш ҳақида мураббийлар
Фикрини ўрганиш бўйича.**

С Ы Р О В Н О М А

1) савол: Болаларни спорт тўғарагига танлов асосида жалб қиласизларми?

A) Ха Б) йўк В) билмайман

2) савол Болаларни оилавий турмуши ва қизиқишлари ҳақида суҳбат ўтказасизми?

A) Ха Б) йўк В) билмайман

3) савол Болаларнинг ота онаси билан суҳбат ўтказасизми?

A) Ха Б) йўк В) билмайман

4) савол Илк машғулотлар амалий машғулотлардан бошланадими?

A) Ха Б) йўқ В) билмайман

5) савол Машғулотлар режаларини ўзингиз ишлаб чиқасизми?

A) Ха Б) йўқ В) билмайман

6) савол Дастлабки ўрганиш босқичида техник-тактик тайёргарлик
устиворми?

A) Ха Б) йўқ В) билмайман

7) савол Тезкорликни ривожлантиришда кучга оид машқлар бериш тўғрими?

A) Ха Б) йўқ В) билмайман

8) савол Кучни ривожлантиришда тезкорликка оид машқлар бериш тўғрими?

A) Ха Б) йўқ В) билмайман

9) савол Дастлабки ўрганиш жараёнида оғирликлар билан тезкорлик
машқларини бериш мумкунми?

A) Ха Б) йўк В) билмайман

10) савол Дастлабки ўрганиш босқичида тезкор – куч сифатини ривож-
лантириш учун штанга билан ўтириб туриш машқини қўллаш тўғрими?

A) Ха Б) йўқ В) билмайман

11) савол Тезкор – куч сифатини баҳолашда нармативлардан
фойдаланиш шартми?

A) Ха Б) йўк В) билмайман

12) савол Тезкор – куч чидамкорлигини ривожлантирувчи машқларни ,машғулотнинг бошида бериш мумкунми?

A) Ха Б) йўқ В) билмайман

13) савол Тезкорликни ривожлантирганда куч ҳам ривожланадими ва аксинча?

A) Ха Б) йўқ В) билмайман

14) савол Тезкор – кучни ривожлантиришда ҳаракатли ва миллий ўйинларнинг афзаллиги борми?

A) Ха Б) йўк В) билмайман

15) савол Дастлабки ўрганиш босқичида тезкор – кучни самарали ривожлантириш учун миллий ўйинлар қўл келадими ?

А) Ҳа

Б) йўқ

В) билмайман

16) савол Сиз шахсан тезкор – кучни ривожлантиришда миллий ўйинлардан фойдаланасизми?

А) Ҳа

Б) йўқ

В) билмайман

17) савол. Фойдаланиладиган миллий ва ҳаракатли ўйинларни ёзиб беринг.

Ҳурматли мураббий биз учун ажратган қимматли вақтингиз учун сизга миннатдорчилик билдирамиз ва ишингизга омад тилаб қоламиз.

**Дастлабки ўрганиш босқичида 9 – 10 ёшли болаларнинг тезкор – куч сифатларини
ривожлантириш ҳақидаги мураббийлар фикрини натижалари.**

№	Саволлар	Жавоблар вариантлари.					
		Ҳа		Йўқ		Билмайман	
		сони	%	сони	%	сони	%
1.	Болаларни тугаракка танлов асосида жалб қиласизми?	6	24	13	52	6	24
2.	Болаларни оилавий турмуши ва қизиқишлари ҳақида суҳбат ўтказасизми?	9	36	5	20	11	44
3.	Болаларнинг ота онаси билан суҳбат ўтказасизми ?	3	12	18	72	4	16
4.	Илк машғулотлар амалий машғулотлардан бошланадими ?	17	68	5	20	3	12
5.	Машғулотлар режаларини ўзингиз ишлаб чиқасизми?	8	32	7	28	10	40
6.	Дастлабки ўрганиш босқичида техник - тактик тайёргарлик устиворми ?	19	76	3	12	3	12

7.	Тезкорликни ривожлантиришда кучга оид машқлар бериш тўғрими ?	11	44	9	36	5	20
8.	Кучни ривожлантиришда тезкорликка оид машқлар бериш тўғрими?	9	36	7	28	9	36
9.	Дастлабки ўрганиш жараёнида оғирликлар билан тезкорлик машқларини бериш мумкунми?	13	52	7	28	5	20
10.	Дастлабки ўрганиш босқичида тезкор – куч сифатини ривожлантириш учун штанга билан ўтириб туриш машқини қўллаш тўғрими?	12	48	11	44	2	8
11.	Тезкор – куч сифатини баҳолашда нормативлардан фойдаланиш шартми?	16	64	7	28	2	8
12.	Тезкор – куч чидамкорлигини ривожлантирув-чи машқларни, машғулотнинг бошида бериш мумкунми?	7	28	11	44	7	28
13.	Тезкорликни ривожлантирганда куч ҳам ривожланадими ёки аксинча?	9	36	11	44	5	20

14.	Тезкор – кучни ривожлантиришда ҳаракатли ва миллий ўйинларнинг афзаллиги борми?	11	44	8	32	6	24
15.	Дастлабки ўрганиш босқичида тезкор – кучни самарали ривожлантириш учун миллий ўйинлар қўл келадими?	11	44	9	36	5	20
16.	Сиз шахсан тезкор – кучни ривожлантиришда миллий ўйинлардан фойдаланасизми?	9	36	9	36	7	28
17.	Фойдаланиладиган миллий ва ҳаракатли ўйинларни ёзиб беринг.						

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Мирзиёев Ш. Ўзбекистон Республикаси Президенти “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Қарори Тошкент шаҳри 2017 йил 3 июнь.
2. Каримов.И Юксак манавият – енгилмас куч..Тошкент. 2010
3. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида” ги қонуни (1997й. 29 август) “Туркистон” газетаси, 1997й. 1 октябр.
4. Абдиев.А.Н. «Борба организация восстановително теренеревочного процесса на полесоревнователном этапе» Тошкент 1997 й. 33ст
5. Бегидов В.С., Селуянов В.М. Методика силовой подготовки дзюдоистов 15 – 17– летного возраста, ЖТ и ПФК, №5, 1993г., 6 – 7 ст.
6. Бекетов. В.А. «Критерии пелдагогической оценки соревнователной деятельности юнных борсов» Теория и практика физической культуре Москва № 10, 1980 й. 166 ст
7. Викулин В.Н. и др. «Развития специальной работо способности у борсов волного стиля» (спортивная борба: ежегодник 1979 й.)
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спорцменов, М., ФиС, 1988г., 330с.
9. Галковский.Н.М., Керимов Ф.А. «Волная борба» Тошкент 1987 й. 56 ст.
10. Дахновский В.С. Клишин Г. В. Бурулин В.П «Планирование нагрузок при подготовке юных борсов» Спортивная борба; Ежегодник 1974 й.
11. Иванков Ч.Т. «Основы теории и методики спортивной борсов» Москва. 1995Й.157ст.
12. Керимов Ф.А. «Кураш тушаман» Тошкент 1990 й.254ст.
13. Керимов Ф.А. Применение моделных характеристик соревнователной деятельности в управлении подготовки борсов, Т., 1996 г.,
14. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси в усулияти, Т., 2001 й.,

15. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар, Т., 2004 й., 47 б.
16. Керимов Н.А. Скоростно – силовая подготовка дзюдоистов и борцов волного стиля (методические рекомендации -Т,1990).
17. Керимов Н.А. «Методика программирования скорости о силовой подготовки в спортивной борьбе» Тошкент 1994 й.63ст.
18. Керимов Ф.А. кураш спорт тури назарияси ва услубияти – Т. ЎзДЖТИ, 2001й 230 бет.
19. Керимов Ф.А., Юсупов Н. «Кураш учун ҳаракатли ўйинлар» Тошкент 1993 й. 6 бет.
20. Керимов Ф.А. «Разработка компьютерной системы контроля среди детей и молодежи» Москва 1998 й.25ст
21. Купсов П.А. «Спортивная борьба» Учебник для ИФК. Москва 1978 й.89ст.
22. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов, М., ФиС, 1970г.64ст.
23. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена, М., С, Россия, 1975г., 208с.
24. Усманходжаев Т.С., Арзуманов Г.Г., «Физическое воспитание в школе». Тошкент 1987 й.92ст.
25. Ленс А.Н. «Тактика в спортивной борьбе» Москва физкультура и спорт 1967 й.96ст
26. Ленс А.Н. «Спортивная борьба» Москва 1964 й.38ст.
27. Наралиев М.А. Факторная структура и методика совершенствования скоростно – силовой подготовленности волейболистов, Автореф. канд.пед.наук, М., 1987г., 23с.
28. Нуршин Ж., Тоймуродов Н., Шокиржонов А. «Ўзбекча миллий кураш усуллари» Тошкент 1987 й.46ст.
29. Нуршин Ж.М., Саломов Р.С.Г Керимов Ф.А. «Ўзбекча миллий кураш» Тошкент 1993 й.67ст.

- 30.Нуруллаев А.К. «Бухороча миллий курашда техник — тактик тайёргарликни куч, тезкорлик сифатини такомиллаштириш асосида ошириш» номзодлик диссертацияси, автореферат. Тошкент 1997 й.78ст.
- 31.Пилюкин Р.А. Начальный этап в многолетней подготовке борцов, Учебное пособие, Малаховка, 1991г., 81с.
- 32.Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов, М.,ФиС, 1986г., 284с.
- 33.Платонов В.Н. Адаптация в спорте, Киев, 1988г., 215с.
- 34.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте, Киев, 1997г., 584с.
- 35.Попичев М.И. Чтобы выше прыгали. Тренер, М., «Ровесник», №1, 1992г., с.14-15.
- 36.Пулатов Ф. М. Керимов Н.А. «Методика развития и оценки координационных способностей» Ташкент Уз Гос ИФК. 1999 й.23ст.
- 37.Рузиев А.А. Научно – методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов, Автореф.дисс.д-ра наук, М., 1999г., 30с.
- 38.Рузиев А.А. Керимов Н.А. «Сетевая комплексная программа развития волной борьбы в Республике Узбекистан» Тошкент 1997 й.56ст.
- 39.Сорокин Н.Н. «Спортивная борьба» Москва 1969 й.97ст. пед. наук, Ленинград, 1979г., 20с.
- 40.Сергеев Е.А. Исследование методов отбора юных волейболистов и прогнозирование роста их спортивных достижений, Автореф. дисс. д-ра пед. наук, Ленинград, 1979г., 20с.
- 41.Титар В.А. Физическая подготовка. Волейбол, Учебник для институтов физической культуры, М., ФиС, 1991г., с.160-165.
- 42.Тоймуродов О.Р. «Ўзбек миллий кураши». Тошкент 1987 й
- 43.Туманян Г.С. Спортивная борьба, Учебное пособие для ИФК и ТФК, М., ФиС, 1985г., 142с.

- 44.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта, М.,1980г., 256с.
- 45.Филин В.П Теория и методика юношеского спорта, учебное пособие для ИФК и ТФК, М., 1987г.31ст.
- 46.Фомин Е.В. Взаимосвяз физической подготовленности и техники нападающего удара в волейболе, ТиПФК, № 9, 1985г., с. 11-13,
- 47.Юшков О.П. «Система» подготовки резерва по спортивной борьбе» Борба среди детей и молодежи Москва 1998 й.135ст.
- 48.Кузнецов В.В. Проблемы современной системы подготовки квалифицированных спортсменов. 1974 год 120 стр.
- 49.Чан Суан Донг Педагогический контроль физической подготовленности волейболистов в годичном цикле, Автореф. дисс. канд. пед. наук, М., 1987г., 25 с.
- 50.Антхонь А., Вентрал И. Фунстионспруфунг дер Атмунг Леипзиг, 1972.
- 51.ллрейч Б., Бауманн В., Срундлагарт 1988.
- 52.Ханне -Папаро Н. Оверт раининг ин атхлетес Олимпис Ревиев 1993.
- 53.Жорке Е. ПлотзЛиче хеартед беам спорт Мед Вет 1971.
54. Кобаяши К. Тхе спорт оф Жудо-Токё 1977.
55. Миллер ЖФуФаФ Жудо-Спортверлаг, Берлин 1983.