

**T.S. USMONXO'JAEV
E.I. BOYTO'RAYEV
F.A. SADULLAYEV**



BOLALAR VA O'SMIRLAR SPORTI NAZARIYASI VA USLUBIYATI



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
INSTITUTI**

**T.S.USMONXO'JAEV, E.I.BOYTO'RAYEV,
F.A.SA'DULLAYEV**

**BOLALAR VA O'SMIRLAR
SPORTI NAZARIYASI VA
USLUBIYATI**

O'QUV QO'LLANMA

TOSHKENT 2017

Mualliflar:

T.S.Usmonxodjayev – O'zDJTI professori, pedagogika fanlari doktori.

E.I.Boyto'rayev – O'zDJTI katta o'qituvchisi.

F.A.Sa'dullayev – O'zDJTI o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

Salamov R.S. – pedagogika fanlar doktori, professor

To'taboyev N.T. – pedagogika fanlari nomzodi.

O'quv qo'llanma o'z ichiga bolalar va o'smirlar sporti bilan mashg'ulotlarning asosiy mazmuni, tashkillashtirish shakllari va xususiyatlari xaqida, xar xil sport turlari uchun umumiy bu jarayonning eng muhim qonuniyatlari to'g'risidagi ma'lumotlarni oladi.

O'quv qo'llanma ustida ishlash paytida umumlashtirilgan ilg'or sport tajribalari va ilmiy tadqiqot natijalaridan foydalanildi, o'smirlar sporti va sport zahiralarini tayyorlash tizimi muammolariga bag'ishlangan.

Mazkur o'quv qo'llanma sport zahirolari kolleji, sport maktablari murabbiylari va umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya o'qituvchilariga hamda turli sport sektsiyalarida murabbiylik qilayotgan trenerlarga mo'ljallangan.

Mazkur o'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti qoshidagi ilmiy-uslubiy kengash yig'ilishida muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan.

Bolalar sporti – o‘zbek sportining kelajagi, uning xalqaro maydondagi obro‘-e‘tiborini yuksaltirishning poydevoriga aylanishi zarur.

I.A.Karimov

KIRISH

Sport yosh avlodni har tomonlama tarbiyalash vazifasini amalga oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Mamlakatimizda komil insonni shakllantirish ishida sport eng muhim ijtimoiy omil bo‘lib qoladi.

Bolalar sportining ta‘lim, tarbiya va sog‘lomlashtirish vazifalarini amalga oshirishdagi o‘rni kattadir.

So‘nggi yillarda aholining turmush darajasini oshirish, sog‘liqni mustahkam-lash, ayniqsa yoshlar o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish borasida juda katta ishlar amalga oshirilmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktyabrda «O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida»gi yangi farmoni qabul qilinishi, bu sohadagi ishlarning yanada ilgari siljishida muhim omil bo‘ldi.

Farmonda belgilab qo‘yilgan O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasining maqsad va vazifalardan ba‘zi o‘rinlarni keltirib o‘tishni maqsad-ga muvofiq deb o‘ylaymiz. Unda, jumladan: «Bolalar jismoniy tarbiya va sportini rivojlan-tirish borasida davlat siyosatini ishlab chiqish va amalga oshirishga bolalar sportini aniq maqsad yo‘lida va barqaror avj oldirishga ko‘maklashish; bolalarda sportga mehr uyg‘otib, o‘sib kelayotgan yosh avlod ongida sport bilan shug‘ullanish, sog‘lom turmush tarziga amal qilish, ma‘naviy va jismoniy kamolga intilish, ularni salbiy ta’sirdan himoya qilish hamda zararli odatlardan xalos etish, bolalarni barqaror fe‘l-atvorli, Vatanga mehr-muhabbat va o‘z mamlakati uchun g‘urur-iftixor ruhida tarbiyalash borasidagi chora-tadbirlar kompleksini amalga oshirish¹ zarurligi qayd etilgan. Demak, aytish o‘rinliki, agar yoshlarning sog‘lom, kuchli, chaqqon, chidamli, hushqomat bo‘lishini istar ekanmiz, ularga jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishlari uchun shart-sharoit yaratishimiz kerak.

Mualliflardan

¹ "Xalq so‘zi" gazetasi, 2002 yil 29 oktyabr

I.BOB.O'SMIRLAR SPORTINING TASHKILIIY METODIK- ASOSLARI

1.1.O'smirlar sporti nazariyasi va uslubiyatining vujudga kelishi o'quv va ilmiy fan sifatida

Maktab yoshidagi bolalar bilan sport mashg'ulotlari jarayonida quyidagi vazifalar hal etiladi: O'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlash, ularni har tomonlama rivojlantirish binobarinda jismoniy kamolatga yetkazish. Harakat ko'nikma va malakasini shakllantirish, turmushda, mehnat faoliyatida va kundalik hayotda zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish, milliy istiqlool g'oyasini shakllantirish, vatanparvarlik va baypamilalchilik ruhida tarbiyalash; mamlakat terma jamoasi, sport maktablari, klublari uchun zahiralar tayyorlash. Umumta'lim maktablari o'quv-sport tashkilotlarining faoliyati bu vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan. Mustaqillikdan oldingi davrida bolalar va yoshlarni jismoniy tarbiyalash sohasida ko'zga ko'rinarli ishlar amalga oshgan edi. Bunga ko'p jihatdan o'sha davrda qabul qilingan farmonlar va qarorlar muhim rol o'ynadi. Bu esa o'z navbatida O'zbekiston sharoitidagi ijtimoiy-siyosiy, madaniy-ma'rifiy taraqqiyotning rivojlantirishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi, natijada 1930 yillardan boshlab sport turlari bo'yicha maxsus sport maktablari, sport internatlar tashkil qilinadi. Mazkur sport maktablarning uzoq ish tajribalari, bu yo'nalishda olib borilgan qator tadqiqot ishlari o'zining ijobiy samarasini bera boshladi, ya'ni u bir necha bor qayta ishlandi va ma'lum ma'noda mukammallashdi hamda o'zining kelajak istiqbol-larini yaratdi. Natijada sport turlari bo'yicha ishlab chiqilgan Nizomlar hozirgi mustaqillik sharoitlarida ham o'z kuchini va mazmun-mohiyatini yo'qotgan emas, aksincha ular sport maktablari faoliyatida to'laqonli o'rin topgan.

Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va qizlar sport tayyorgarlik tizimini takomil-lashtirish ilmiy tadqiqoti katta rol o'ynadi. Ilmiy tadqiqot instituti bo'limida (Uz RPFITI), O'zbekiston DJTI, universitetlar va pedagogika institutlari jismoniy madaniyat fakultetlarida, oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya va sport kafedralarida bolalar-o'smirlar sporti nazariyasi va amaliyoti uchun qimmatli bo'lgan ko'plab tadqiqot ishlari bajarilgan.

Ushbu tadqiqot materiallar asosida yangi o'quv va ilmiy fan ishlari yillik jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi asosiy mazmuni to'g'risidagi bilimlar yig'indisidir, har xil sport turlari uchun umumiy

bo'lgan mazkur pedagogik jarayonning eng muhim qonuniyatlari to'g'risida.

O'smirlar sportining pedagogik va tibbiy-biologik asoslari P.F Lesgaft, N.A. Semashko, V.V.Gorinevskiy, ularning safdoshlari va izdoshlari tomonidan qo'yil-gan. Bolalar-o'smirlar sporti muammolarini ishlab chiqish ayniqsa o'z ilmiy ishlari bilan yirik hissa qo'shganlar A.D.Novikov, A.N.Krestovnikov, I.M.Yablo-novskiy, V.V.Belinovich, R.E.Motilyanskaya, L.P. Matveev, V.G.Yakovlev, N.G.Ozolin, A.A.Markosyan, V.S. Farfel, M.Ya.Nabatnikova, N.V.Zimkin, A.B.Gandelsman, K.M.Smirmov, A.V.Korobkov, S.I.Galperin, V.P.Filin, Z.I.Kuznetsova, V.I.Lyax va boshqa olimlar. Ularning ishlarida sportning yosh avlodni tarbiyalashdagi katta roli ko'rsatilgan, bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va qizlar sport tayyorgarligining vositalari, metodlari va shakllari asoslab berilgan.

Bolalar-o'smirlar sporti sohasida ishlayotgan mutaxassislar uchun o'smirlar sporti muammolari bo'yicha 1962 yilda o'tkazilgan 1 ilmiy konferentsiya yirik voqea hisoblanadi. Etakchi olimlarning ma'ruzalarida pedagogik va tibbiy-biologik tadqiqotlar ma'lumotlarda yosh sportchilar mashg'ulotining har xil qirralari qarab chiqilgan edi, kelajakda maktab yoshidagi bolalar sport tayyorgarligi tizimini takomillashtirish yullari belgilanadi.

O'smirlar sporti bo'yicha muammolar 2 ilmiy konferentsiya 1968 yilda bo'lib o'tdi. Konferentsiya borishi davomida yosh sportchilarni tayyorlash tizimining muhim masalalari muhokama qilindi: sportchilarning ko'p yillik trenirovkasini ratsional qurish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish dinamikasi va sport-texnik mahoratning vujudga kelishi, saralash va sport orientatsiyasi, yosh sportchilar bilan tarbiyaviy ishlar metodikasi.

O'smirlar sporti muammolari bo'yicha 3 ilmiy konferentsiya 1973 yilda o'tkazildi. Olimlar sportchilarni ko'p yillik tayyorlash jarayonida sport mashg'u-lotining vositalari, metodlari va shakllarini asoslashga yo'naltirilgan natijalarini taqdim etdilar. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini me'yorlash printsiplari ishlab chiqildi, sport maktablariga bolalar va o'smirlarni saralash mezonlari aniqlandi hamda asoslandi.

O'smirlar sporti ilmiy asoslarini kelajakda takomillashtirish uchun "Sport zamonaviy jamiyatda" butunjahon ilmiy kongressi muhim ahamiyatga ega bo'ldi (Moskva, 1974 yil). "O'smirlar sporti» sektsiyasi ishida 30 dan ortiq ma'ruzalar Rossiya, Germaniya, Belgiya, Bolgariya, Angliya, Kanada va boshqa davlatlardan taqdim qilindi.

Kongress qatnashchilari shaxsni shakllantirishda o'spirinlar sportining muhim omil sifatida o'sib borayotgan roli, milliy terma jamoalari sport zaxiralarini tayyorlash va trenirovkasi haqida keng muhokama yuritdilar.

1977 yilda o'spirinlar sportining dolzarb muammolari bo'yicha IV ilmiy konferentsiyada yosh sportchilar trenirovkasini boshqarish tizimini optimallashtirish muammolari tadqiqot natijalari, shug'ullanuvchilar tayyorgarliklari bo'yicha kompleks nazorat, saralash va sport orientatsiyasi, yosh sportchilar bilan tarbiyaviy ishlar metodikasi.

Mutaxassislar tadqiqotlari bolalar-o'smirlar sporti nazariyasi va metodika-sining muhim masalalarini ijodiy anglash va ilmiy asoslab ishlab chiqish imkonini berdi. Zamonaviy bosqichda bu o'quv va ilmiy Fan shiddatli tempda rivojlan-moqda, doimo yangi ma'lumotlar bilan to'ldirilmoqda, yanada ko'proq amaliy ahamiyat kasb etmoqda. Shu bilan bir qatorda o'sib kelayotgan avlodning sport tayyorgarligi to'g'risidagi fan oldiga yanada ma'suliyatli vazifalar qo'yilmoqda, qaysiki ulardan eng asosiysi - sport zaxiralari tayyorlash tizimida uning barcha yosh bo'g'inlarida tashkiliy metodik asoslarini mukamallashtirish; minglab yosh sportchilar, sport maktablari va jismoniy madaniyat seksiyalarida shug'ullanuv-chilari uchun yangi, eng samarali vositalar, metodlar va tayyorlashning tashkiliy shakllarini ishlab chiqish.

1.2. O'smirlar sportini tashkillashtirish xususiyatlari

Mamlakatimizda har xil o'quv muassasalarida ommaviy miqyosda sport-ommaviy ishlari o'tkaziladi. Umumta'lim maktablarida u pedagogik jamoa, ota-onalar, xomiy tashkilotlar bilan, o'quvchilar jismoniy madaniyat faollari, kasaba uyushmasi, o'quvchilar qo'mitasi va "Kamolot" yoshlar ijtimoiy-harakati bosh tashkilotiga tayangan holda amalga oshiriladi. Sinfдан tashqari ishlarni tashkillash-tirishning asosiy shakli jismoniy madaniyat jamoasi hisoblanadi qaysiki o'z faoliyatini maktab jismoniy madaniyat jamoasi (sport klub) to'g'risidagi nizomga amalga oshiradi.

Jamoa a'zolarining faoliyat sohasi - sport seksiyalari va umumjismoniy tayyorgarlik seksiyalaridagi mashg'ulotlar. Bu mashg'ulotlarning maqsadlaridan biri - maktab direktori tomonidan tasdiqlangan musobaqalari reja asosida tayyor-lashdan iboratdir. Musobaqada qatnashishga birinchi sinfdan boshlab o'quvchilar jalb

qilinadi. Musobaqa dasturlari o'quv materiallariga yaqinlashtirilgan, jismoniy tarbiya darslarida o'rganiladigan... Musobaqa sinf ichida, parallel sinflar orasida, maktab birinchiligida sinf jamoalari o'rtasida o'tkaziladi.

Maktab jismoniy madaniyat jamoasining muhim ish bo'limlaridan biri targ'ibot-tashviqot faoliyati hisoblanadi, qaysiki o'ziga "Alpomish" va «Barchinoy» maxsus testlarini keng tushuntirish va targ'ibot qilishni, devoriy matbuotda jismoniy madaniyat va sport masalalarini yoritish, ommaviy ko'rgaz-mali chiqishlarni kiritadi. Maktab jismoniy madaniyat jamoasi (sport klub) doimo yosh instruktorlar va sport bo'yicha hakamlar tayyorlash bo'yicha harakatdagi seminarlar tashkil qiladi.

Maktab yoshidagi bolalarning maktabdan tashqari jismoniy tarbiyasi xalq ta'limi organlari, «Kamolot» yoshlar ijtimoiy harakati, kasaba uyushmasi va sport tashkilotlarining birlashtirilgan kuchlari, keng jamotchilik vakillarini jalb qilish bilan tashkillashtiriladi. Bu ishlarni tashkillashtirish quyidagi asosiy holatlarda amalga oshiriladi.

1. Jismoniy tarbiya tizimining maqsadi, vazifalari va printsiplariga mosligi; "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test me'yorlarini topshirishga tayyorlashni tashkillashtirish; Yagona sport klassifikatsiyasi o'smirlar normativini topshirishga tayyorlashni tashkil qilish.

2. Muassasalar, idoralar, tashkilotlar, jamoatchilik va oila bilan mustahkam aloqani saqlash.

3. Maktab jismoniy tarbiya tizimining uzviyligi maktabda jismoniy madaniyat va sport sohasida o'quvchilarda bilim, ko'nikma va malakalarining har taraflama mustahkamlanishi, chuqurlashtirilishi va kengayishiga yordamlashish, sog'lom dam olish va ko'ngil ochishni tashkillashtirish.

4. Ishlarning rang-barang tashkillashtirish shakllaridan foydalanish.

5. Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va qizlarning ongli tashabbusiga, faol qiziqishiga tayanish.

Jismoniy tarbiya bo'yicha maktabdan tashqari ishlarni sport maktablari, ko'ngilli sport jamiyatlari tizimida, xalq ta'lim organida, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha qo'mitalar, o'quvchilar Uylari va Saroylari, yirik sport turistik bazalar, dam olish va istirohat bog'larida, shuningdek boshqa muassasa va tashkilotlarda jamoatchi faol badantariyachilar va ishlayotgan xodimlar amalga oshiradi.

Mamlakatimizda bolalar va o'smirlar sport maktablari va Olimpiya zaxiralari kollejalari, Madaniyat va sport ishlari vazirligi, jamiyatlar va

Xalq ta'limi vazirligi tizimida tashkil qilinadi. Ular tubandagi turlari ajratiladi.

1. Davlat sport ishlari vazirligi (sport qo'mitalari) tizimidagi oliy sport maktablari va Olimpiya zahiralari kollejlari.

2. Xalk ta'limi vazirligi tizimidagi bolalar va o'smirlar sport maktablari, sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan maktablar, Olimpiya zahiralari kollejlari.

3. Kasaba uyushmalari jismoniy tarbiya-sifat jamiyati va boshqa sport jamiyatlari tarkibidagi sport maktablari. Ular ishlari asosiy ko'rsatgichi – chuqurlashtirilgan sport ixtisosligi bosqichidagi o'quvchilar tayyorgarligi darajasi; o'quvchilar miqdori, qaysiki oliy sport mahorati sport maktablarida o'qishni davom ettiradigan; mamlakat, KSJ va idoralar, o'smirlar va yoshlar terma jamoalarini tayyorlashga hissa qo'shadigan.

Ixtisoslashgan Olimpiya zahiralari BO'SM amaldagi sport maktablari bazalarida yaratiladi, malakali, sportchilar tayyorlash bo'yicha yuqori ish darajasiga erishgan va sport bazasi, malakali murabbiy- o'qituvchilar bilan ta'minlangan. Ixtisoslashgan Olimpiya zahiralari bolalar va o'smirlar kollejlari oldiga konkret maqsad qo'yiladi - mamlakat, KSJ va idoralar terma jamoalari uchun yuqori razryadli sportchilar tayyorlash, ya'ni ular faoliyati asosiy ko'rsatgichi darajasi hisoblanadi.

Olimpiya zahiralari kollejlari sport turlari bo'yicha mamlakat terma jamoalariga nomzodlar va a'zolar, xalqaro klassdagi ustalari va sport ustalari tayyorgarligini olib boradi.

Sport maktablari Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Xalq ta'limi Vazirligi, Respublika jismoniy tarbiya va sport ishlari vazirligi tomonidan tasdiqlangan namunaviy nizom asosida faoliyat ko'rsatadi.

Sport kollejlari va maktablarida quyidagi vazifalarni hal qilishga qaratilgan:

- xar tomonlama rivojlangan yuqori malakali yosh sportchilarni tayyorlaydi, ularning salomatliklarini mustahkamlaydi va har tomonlama jismoniy taraqqiyotini ta'minlaydi;

- shug'ullanuvchilardan jamoatchi-instruktorlar va sport hakamlarini tayyor-lashni olib boradi;

- umumta'lim maktablariga sinfdan tashqari ommaviy-sport ishlarini tashkil qilishda yordam ko'rsatishi va uslubiy markaz bo'lishi.

* Sport kolleji va maktablari sportga eng qobiliyatli bo'lgan umumta'lim maktablari o'quvchilari, akademik litseylar va kollejlari,

maktab internatlar, ishlab chiqarishda ishlayotgan yoshlardan olinadi. Sport maktabga kirayotganlarning yoshi 1.2.1- jadvalda keltirilgan talabga mos kelishi kerak.

1.2.1- jadval

Bolalar-o'smirlar sport maktablariga kiruvchilar yoshi

Sport turlari	Yoshi (yil)	Sport turlari	Yoshi (yil)
Akrobatika (O'zbek jang san'ati)	8-9	Chang'i sporti (biatlon)	9-11
Boks	11-12	Chang'i sporti (tramlindan sakrash)	9-10
Yunon-rum, erkin, sambo kurashi	10-12	Engil atletika	11-12
Voleybol, basketbol	10-12	Suzish	7-9
Suv polosi	10-12	Tennis va stol tennisi	9-10
Velosiped sporti	12-13	Badminton	10-12
Gimnastika (badiiy)	7-8	Elkanli sport	9-11
Gimnastika (sport)	8-9	Suvga sakrash	8-10
Ugillar	7-8	Qo'l to'pi	10-12
Qizlar		Ot sporti	11-13
Baydarka va kanoeda eshkak eshish	11-13	Futbol	10-11
Akademik eshkak eshish	10-11	Konki figurali uchish	7-9
Ot sporti	11-12	Qilichbozlik	10-12
Konkida yugurish sporti	10-11	Og'ir atletika	13-14
Chang'i sporti (poyga)	9-11	Shoxmot va shashka	9-12
Chang'i sporti (tog' turlari)	8-10	To'pli va shaybali xokkey	10-11

Sport maktablari bo'limlari boshlang'ich tayyorgarlik va o'quv-mashg'ulot guruhlaridan tashkil topadi. Yuqori sport ishlari ko'rsatgichlari paytida va sport maktabda zaruriy sharoitlar mavjud bo'lsa sport mahorati guruhi tuzilishi mumkin.

Guruhdagi o'quvchilar soni, haftadagi mashg'ulotlar miqdori va ularning davomiyligi sport turi va sportchi mahoratiga bog'liq. Sport maktablarida o'quv-tarbiyaviy ishlar sport turlari bo'yicha dastur asosida boriladi, Vazirlar Mahkamasi huzuridagi jismoniy tarbiya va sport ishlari vazirligi tomonidan tasdiqlangan. Sport maktablari

ishlarining asosiy shakllari guruh mashg'ulotlari, suhbatlar, individual reja bo'yicha trenirovka mashg'ulotlari, uy topshiriqlari, sport bahslari ishtirok etish hisoblanadi, shuningdek umumta'lim maktablari va mahallalarda sport mashg'ulotlari va musobaqalarini tashkil kilish va o'tkazishga yordamlashish. Mazkur o'quv guruhi uchun dasturda o'rnatilgan talablarni bajara olmagan o'quvchilar, o'quv yili tugashiga BO'SMdand chetlatilishlari mumkin.

Sport maktablarida o'tkaziladigan o'quv ishlari faqat murabbiy va umum-ta'lim maktablari va shug'ullanuvchilarning ota-onalari bilan mustahkam aloqasi mavjudligida mumkin. Bu aloqalar shaxsiy muloqotlar, ota-onalar yig'ilishi, murabbiylar va jismoniy tarbiya o'qituvchilarining hamkorlikdagi pedagogik kengashlarida, sport maktablari mashg'ulotlari uchun bolalar va o'smirlarni tanlash bo'yicha birgalikdagi tadbirlar yo'li bilan amalga oshiriladi

Sport maktablaridagi ishlarda umumiy yillik rejani, bo'lim o'quv rejasi, o'quv guruhi mavzu ish rejasi, har bir mashg'ulot rejasini bajarishni ko'zda tutadi. Ishlar umumiy rejasi maktab hayotining barcha tomonini qamrab oladi: bo'limlar va guruhlardagi tarbiyaviy, uslubiy, o'quv, tibbiy nazorat, xo'jalik faoliyati, umum-ta'lim maktablariga yordam va h.k.

Sport maktablari va KSJ shu'balari hamda idoralardagi ishlar «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlariga asosan qurilishi kerak. Sport maktablari va seksiyalarida yosh avlodni jismotsiy tarbiyalashning eng muhim vazifalaridan biri ana shundan iborat. «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlar kompleksi uch bosqichdan iborat: aholining 6 yoshdan 60 yoshgacha bo'lgan aholini qamrab oladi va jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanishga jalb qiladi, shu bilan mamlakat aholisini sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiyalashning eng ta'sirchan vositasi sifatida namoyon bo'ladi.

«Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlar kompleksi yagona sport klassifi-katsiyasi bilan mustahkam aloqada. Bu dastur-me'yoriy hujjatda har xil yosh guruhdagi sportchilar amal qilishlari kerak bo'lgan printsiplar, sport razryadlari va unvonlarini berish qoidalari va tartiblari, me'yorlar va talablar berilgan.

Har xil yoshdagi sportchilarni tayyorlash jarayonida musobaqaning muhim rolini qayd qilish zarur. Jismoniy tarbiya va sport ishlari vazirligi «Bolalar va o'smirlar yoshidagi sportchilar uchun sport turlari bo'yicha musobaqa yuklamalari me'yorlari va musobaqani o'tkazish sharti»

metodik ko'rsatma chiqardi. Bu metodik materiallar jismoniy tarbiya va sport ishlari vazirligi tomonidan KSJ sport tashkilotlari va idoralariga, sport maktablariga sport musobaqalariga tayyorlash va o'tkazish uchun ulardan foydalanish maqsadida tavsiya qilingan.

1.3. Har xil yoshdagi bolalar uchun sport musobaqalari

Sport musobaqalari – o'quv-mashg'ulot jarayonining muhim tarkibiy qismidir. Ular ta'sir ko'rsatadilar:

- milliy istiqlol g'oyasini jismoniy tarbiya va sport orqali singdirish va tarbiyalash;

- salomatlikni mustahkamlash, chiniqtirish, o'sib kelayotgan organizm funksiyasini takomillashtirish, hayotiy muhim malaka va jismoniy sifatlarni taraqqiy qildirish;

- o'quvchilar va yoshlarni muntazam sport mashg'ulotlariga jalb qilish, umumta'lim maktablarida, kasb-hunar kollejlari va akademik litseylar tizimida va mahallalarda alohida sport turlarini keng rivojlantirish;

- sport mashg'ulotlariga, yosh sportchilarning yutuqlarining ustiga qiziqish uyg'otish;

- ommaviy sportning rivojlanishi va maktab jismoniy madaniyat jamoasi o'quv-trenirovka mashg'ulotlari hamda mamlakatdagi boshqa jismoniy madaniyat tashkilotlari natijalari, bolalar, o'smirlar, o'spirinlari va qizlar bilan ish olib boradiganlarni umumlashtirib yakunlash;

- sportni tashviqot qilish va ommalashtirish.

Musobaqa muvaffaqiyatli o'tishi uchun ular quyidagi pedagogik talablarga javob berishi zarur: o'quv-trenirovka jarayonining yakuni bo'lishi, sport maktabi (seksiya) tadbirlar rejasiga kirishi va belgilangan dastur bo'yicha o'tkazilishi, qaysiki oldindan ishtirokchilarga ma'lumot berish.

Barcha sport turlari bo'yicha musobaqalar yagona qoidaga binoan o'tkaziladi, sport maktabi (seksiya) o'quv-trenirovka ishlari dasturi asosida va barcha qatnashchilar uchun majburiy bo'lgan. Musobaqaga malakali hakamlar va tibbiyot xodimlari xizmat qiladilar.

Sportchilarning yoshi va tayyorgarligiga mos ravishda musobaqa dasturi va yuklama me'yori ishlab chiqiladi.

Yosh sportchilarning musobaqalarini belgilovchi hujjat "Bolalar va o'smirlar yoshidagi sportchilar uchun sport turlari bo'yicha musobaqa yuklamalari me'yorlari va musobaqani o'tkazish sharti" hisoblanadi.

Yuklama me'yorida musobaqa dasturi va murakkablik darajasi belgilangan, ularning mikdori, xarakteri, ko'lami, ularga tayyorgarlik muddati va tiklash davrining davomiyligi.

Sport mashg'uloti boshlang'ich bosqichida musobaqada qatnashish uchun bolalarni tayyorlash davomiyligi (birinchi yosh guruhi) kamida bir yil bo'lishi kerak. Sport mashg'ulotlarida tanaffus holati bo'lsa, har bir yosh guruhida sport formasini tiklash uchun 10-15 martadan kam bo'lmagan mashg'ulotlarini nazarda tutish zarur.

Bolalarning yuklamani bajarishi paytida qa'tiy muntazam tibbiy nazorat olib boriladi. Namuna uchun Yunon-rum va erkin kurashdan musobaqa o'tkazish bo'yicha metodik tavsiyanomani qarab chiqamiz (1.3.1-jadval).

Belgilangan yosh guruhlariga sport musobaqasining o'z davrlari mos keladi. 9-10 yoshli bolalar ichki maktab musobaqalariga, 11-12 yoshlilar – tuman va shahar musobaqalariga, 13-14 yoshlar – viloyat miqyosidagi musobaqalarga qo'yiladi. 15-16 yoshli o'smirlar va qizlarga – respublika miqyosidagi musobaqa-larida ishtirok etishga ruxsat beriladi.

Yosh sportchilar uchun musobaqaning optimal miqdorini aniqlash muhim ahamiyat kasb etadi. Shunday sport turlarida, musobaqada qatnashish uzoq davom etmaydigan va undan so'ng yosh sportchilar o'z kuchlarini tez tiklay oladigan musobaqani tez-tez o'tkazish tavsiya qilinadi. Uzoq vaqt davomida katta zo'riqish, chidamlilikning namoyon bo'lishini talab qiladigan sport turlari musobaqalarini kamroq o'tkazish zarur.

Yosh sportchilar umumjismoniy tayyorgarlik va ko'pkurash bo'yicha musobaqalarda muntazam qatnashishlari lozim. Bunday musobaqalar darslarda, jismoniy madaniyat jamoalari sektsiyalarida, shuningdek tumanda yoki mazkur maktab joylashgan joyda o'tkaziladi. Musobaqalar soni yosh sportchilarning individual xususiyatlariga bog'lik. Texnik tayyorgarligi yetarlicha bo'lmagan, organizmning uzoq davrda tiklanishi, asab qo'zg'alishining ko'tarilganligi paytida yosh sportchi musobaqalarda kam qatnashishi zarur. Va aksincha, a'lo texnik tayyorgarlik, tez tiklanish, asab tizimining bir tekisligi paytida yosh sportchi musobaqada tez-tez qatnashishi mumkin.

Tayyorgarlik davrida yosh sportchilar albatta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan sinov musobaqalarida qatnashadilar, negaki buning uchun maxsus tayyorgarlik talab qilinmaydi. Tayyorgarlik davrida musobaqa

dasturiga yosh sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligini oshirish uchun mashqlar kiritiladi.

Musobaqa davrida mashq qilganlikni oshirish uchun musobaqa, nazorat chamalab ko'rish va katta yuklama bilan trenirovka mashg'ulotlari o'tkazish muhim rol o'ynaydi. Musobaqa davrining ikkinchi bosqichida katta hajmdagi trenirovka mashqlari berilmasligi lozim. Yuklama hajmini asta-sekin tushirish darkor, jadallik esa oshiriladi.

Yosh sportchilarning odatiy musobaqalarda qatnashishi trenirovkani rejalash-tirishda alohida o'zgarishlarni talab etmaydi. Faqat trenirovka yuklamasi hajmini bir muncha tushirish kerak va bir vaqtda musobaqa oldida oxirgi haftada uning jadalligi oshiriladi. Undan tashqari, 1-2 kun dam olish arafasida chigil yozish tavsiya qilinadi. Ma'suliyatli musobaqaga tayyorgarlik nihoyatda puxta bo'lishi lozim. Unga kamida 3-4 hafta qolganda nazorat qilib ko'rish o'tkaziladi, chunki shu vaqtda musobaqa o'tkaziladi. Musobaqa kuni yosh sportchi o'zi uchun eng yaxshi natija ko'rsatishi uchun, trenirovka rejasiga musobaqa sikli kiritiladi.

Musobaqaga 24 soat qolganda chigil yozishni bajarish (o'shaning o'zi, trenirovka mashg'uloti oldidan bo'ladigan) tavsiya qilinadi. Chigil yozishda xaddan tashqari zo'riqmaslik darkor. Bunday chigil yozish yosh sportchi ish qobiliyatining oshishiga ta'sir ko'rsatadi.

1.3.1-jadval

Yunon-rum va erkin kurash (V.P.Filin, N.A.Fomin bo'yicha)

Musobaqalarga bo'lgan talablar	Yoshi (yillar)		
	12-13	14-15	16-18
Dastlabki tayyorgarlik uzoqligi	Kamida 1 yil	Kamida 4-5 oyda sinov meyo'rlarini toshpirish sharoiti	Kamida 2 oy
Vazn toifalari soni		16 toifa: 32-35, 35-39, 38-41, 41-44, 44-47, 47-50, 50-53, 53-56, 56-59, 59-62, 62-65, 65-68, 68-71, 71-74, 74-77, 77 dan yuqori	11 toifa: 42-45, 45-48, 48-52, 52-56, 56-60, 60-65, 66-70, 70-75, 75-81, 75-81, 81-87, 87 yuqori

Sport razryadini berish uchun klassifikatsion me'yor		3 o'smirlar razryadli kurashchilar ustidan 10 ta yoki yil davomida 2 razryadli kurashchilar ustidan 5 ta g'alaba qilish	1 o'smirlar razryadi- 2 razryadli kurashchilar ustidan 12 ta g'alaba yoki yil davomida 1 o'smirlar razryadli kurashchilar ustidan 6 ta g'alaba qilish
Musobaqa masshtabi	Ichki maktab	Respublikagacha kiritib	Har qanday masshtabdagi
Bir yildagi xalqaro musobaqalar soni	-	-	1-2
Bir yilda kurash bo'yicha (turnirlar musobaqalar soni)	2 martadan ortiq bo'lmagan	4 martadan ortiq bo'lmagan	6 martadan ortiq bo'lmagan
Turnir musobaqalardan kunlar soni	1 martadan ortiq bo'lmagan	2 martadan ortiq bo'lmagan	3-4
Bir yildagi kvalifikatsion musobaqalar (ochiq gilamlar) soni	Oyiga bir marta	Oyiga 2 marta	Oyiga 3-4 marta
Ochiq havoda musobaqalar +20° dan kam va +30 ° yuqori bo'lmagan haroratda o'tkaziladi			
Olishish davomiyligi	2+2 daqiqa	2+2+2 daq	Z+Z+Z daq
Bir kunlik olishish soni	Ikkidan ortiq bo'lmagan		Z dan ortik
Bir musobaqada olishish soni	2-4	4-6	6-8
Bir yillik olishishning namunaviy soni	14-16	20-30	60-90
Turnir musobaqalari o'rtasidagi tanaffuslar	Kamida 4 oy	Kamida 2 oy	Kamida 1 oy
Kvalifikatsion musobaqalar o'rtasidagi tanaffuslar UJT va MJT bo'yicha kuzgi-bahor sinov musobaqalari	Barcha yosh guruhlar ikkita musobaqa		
"Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari bo'yicha o'quv musobaqalari	Barcha yosh guruhlar uchun yil davomida		

Izoh: Olishish davri o'rtasida dam olish- 1 daq. olishish o'rtasidagi dam olish – 30 daq. musobaqa oldidan vaznni sun'iy haydash taqiqlanadi. Kichik, o'rta va katta yoshdagi o'smirlar musobaqalarga qatnashishga faqat o'z yosh guruhlaridagina qo'yiladi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. O'smirlar sporti nazariyasi va uslubiyatining vujudga kelishi o'quv va ilmiy fan sifatida rivojlanishi to'g'risida qanday ma'lumotga egasiz?
2. O'smirlar sportini tashkillashtirish xususiyatlari to'g'risida qanday ma'lumotga egasiz?
3. Bolalar-o'smirlar sport maktablariga kiruvchilar yoshi to'g'risida ma'lumot bering?
4. Har xil yoshdagi bolalar uchun qanday sport musobaqalari tashkillash-tiriladi?
5. Yunon-rum va erkin kurashchilarda musobaqalarga bo'lgan talablar qanday?

Adabiyotlar:

1. Закон Республики Узбекистан "О физической культуре и спорте" (Новая редакция). «Народное слово» от 4 сентября 2015 года. №394.

2. Kerimov F.A. Sport kurashlari nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma-T., 2005.-202 b.

3. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma-T., 2015.-34 b.

4. Usmanxodjayev T.S. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. O'quv qo'llanma-T., 2017.-25 b.

5. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshkarish. O'quv qo'llanma- T., Ibn Sino, 2002. –224 b.

Chet el adabiyotlar:

1. Suzanne Ledebuer. A Basic Guide to Wrestling (USOC SERIES). 2011y.

2. Ryan, Simpson, Curtis. Beginning Wrestling. Preview this book. 2013y.

II BOB. BOSHLANG'ICH SPORT IXTISOSLIGI BOSQICHI

2.1. Dastlabki tayyorlov bosqich tayyorlovning asosiy vazifalari

Ko'p yillik sport tayyorlov jarayonning dastlabki bosqichi maktabgacha va boshlang'ich maktab yoshidan boshlanadi. Shu yoshdagi davrda organizmida jadalli rivojlanish bo'lib xarakat koordinatsiyasi yaxshilanadi, qaysiki o'ta turlicha va aniqlikka ega bo'lib ravon va xartomonlama o'sadi. Bolalar o'z xarakatlarini meyoriy o'zlashtirishga va ishlatishga o'rganadilar. Xarakatlarning belgilangan ritmda bajarishga ko'nikadi nojo'ya xarakatlarni qilmaslikka o'rinadilar.

Maktabgacha yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasining bosh vazifalari asosiy xarakatlarning shakllantirish va rivojlantirish (yurish, yugurish, sakrash, buyumlarni uloqtirish, ilib olish, tirmashib chiqish va x.k.): umumiy rivojlantiruvchi va ayrim saflanish mashqlarni shakllantirish rolikli konkida, velosiped, samakatlarda uchish, suzish, shuningdek o'ynash elementlar ko'nikmalariga o'rgatish. Shular qatorida jismoniy sifatlar (tezlik, chaqqonlik, abjirlik, kuch va boshq.). Eng muhimi, ahamiyat-lisi to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar (I-IV sinflar) quyidagi masalalarni yechadilar.

1. Jismoniy tarbiya va sport soxasida muvofiq bilimlarni o'zlashtirish, sport turlari unsurlari to'pni uzatish, tashlash, uloqtirish, arqonga tirmashib chiqish, gimnastik mashqlarni (musiqa sadosida) xarakatli o'yinlarni o'zlashtirish,

2. Xayotni zarur bo'lgan asosiy ko'nikma va malakalarni shakllantirish, maktab-gacha ta'lim davrida o'zlashtirilgan ko'nikma va malakalarni puxtalash hamda ularni takomillashtirish, gimnastika mashqlarni maktabini asosida xamda boshqa sporttur-larining munosib mashqlarini o'zlashtirish.

3. O'sib kelayotgan organizmni xar tamonlama uyg'unlashtirib shakllantirish, salomatligini mustaxkamlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish borasida koordi-natsion qobiliyatiga e'tibor ajratish va umumiy chidamligini oshirish.

2.2. Jismoniy mashqlar texnikasini bajarishga o'rgatish

Dastlabki davr tayyorlovida bolalarni turli xarakatlarga o'rgatish eng yuqori darajaga chiqishi aniqlangan ko'pgina tadqiqotlarda

ko'rsatilgandek, bolalarning xarakatlarni o'zlashtirish xotirasi yoshiga binoan o'zgarishi nafaqat son nuqtai nazardan, balki sifat ko'rsatgichlari bilan ham o'zgarib borish aniqlangan.

Xarakatlarni eslab qolish qobiliyati bolalarda 7 dan 12 yoshgacha tez rivojlanishi sodir bo'lar ekan, 13 yoshdan shu qobiliyatning pasayishi kuzatilgan xarakatlarni bolalarga oddiy bevosita ko'rsatilsa va tushintirilsa o'zlashtirishi oson kechilar eka. Yangi xarakatlarni bolalar bir necha marta qaytarishda o'rganib oladilar. Bu yoshdagi bolalarda sport turlari xarakatlariga qiziqishi katta, ularning o'rganishi yaxshi tayyorlanishi va yutuqlarga erishishi doimiy intilishlar mavjud.

Jismoniy mashqlarga o'rgatish ularning ruxiy va jismoniy rivojlanishiga katta yordam berib tarbiyaviy ahamiyati kengdir. O'rgatishning amalga oshirilishi umumiy metodik asosida bo'ladi. Metodlardan foydalanishda ko'rgazma uslublar (mashqlarni ko'rsatish, ko'rgazmali qurollar, qo'llanmalar, imitatsiya taqlidli o'qituvchining yordami), so'z uslubidan foydalangan (tushintirish, ko'rsatma berish, buyurishlar, suxbat, so'rov va boshqalar) mashqlar, o'yinlar va musobaqa-lashuv metodlaridan unumli foydalanishlar.

Yangi xarakatlar vazifalarini tushintirishda bolalarning nimalarni bilishi va qanday qilib mashqlarni bajarish kerakligini bilishi maqsadga muvofiq tomoni shundaki, bolalar o'zlari mashq unsurlarini ko'rsata bilsin yoki aytib tushuntirsin.

Xarakat vazifasi aniq qo'yilishi shart iloji bo'lsa ko'rsatma natijasi bilan ushlab olish, yetib olish, turnikka cho'zilib tirmashib chiqish va x.k. Qanday bo'lmasin mashqni to'liq o'rgatish metodidan foydalanish kerak.

O'quvchilarning yoshi qanchalik kichik bo'lsa shunchalik ularning tajribasi kam, binobarin xarakat ko'nikmalari juda ojiz, shunday ekan o'rgatishida ko'prikk ko'rgazmali uslubdan foydalanish, ta'minlash zarur. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari kuzatuvchanlik qobiliyati kuchli bo'lib, yana ularda predmetli, jonli-tasvir qilish fikrlash qobiliyatlari juda rivojlangan bo'ladi. Ularning fikr yuritishi, f'eli taqlid qilishga moyil bo'ladi. O'smir bolalarning fikrlash qobiliyati juda tanqidli va noaniq tarzda kechadi, sezgirlik, zexn, idrok balki tassovir qiladilar.

Sport texnikasi unsurlarini kichik maktab yoshidagi bolalarga o'rgatishda eng katta rol o'ynaydigan masala bu taqlid shaklida ko'rgazmali chiqish, chunki o'quvchilarning ko'rish sezgirligi juda keng imkoniyatlardan iborat. Yangi xarakatni o'quvchilar tezroq eslab qolish

uchun trener xozirgi paytda kinolavxalar, disklardan keng foydalanadilar.

2.3. Bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlanishining yoshga xos xususiyatlari

7-11 yoshli bolalarda xarakat tezligini rivojlantirish ayniqsa yugurish jadalligi va shiddatini oshirish 12-15 yoshlilarga nisbatan qulay imkoniyatlarga ega. Bunga sabab bolalarni tabiiy ravishda tezligini rivojlanishi, 12-15 yoshda esa yugurish tezligini o'sishi muskul kuchini rivojlanishi tufayli kuch tezligini o'sishi, sifati oshgan. Sport mashg'ulotlarini 8-11 yoshdagi bolalar bilan maqsadga muvofiq ko'proq trenirovkaning shunday vositalaridan, ya'ni xarakatning jadalligi va tezligini oshiradigan bo'lishi kerak. 12-15 yoshli bolalarda tezlik-kuchi va muskul kuchini oshiruvchi vositalardan foydalangan tavsiya etiladi. Dastlabki tayyorlov davrida tezlik sifatini oshirish uchun samarali vositalardan biri xarakatli va sport o'yinlaridan osonlashtirilgan qoidalar bo'yicha foydalanish tavsiya beriladi; qisqa masofalarga yugurish; estafetalar; sakrashlar; gimnastik va akrobatik mashqlar, tezlikni rivojlan-tirishning asosiy uslubi kompleks uslubi, ya'ni uslubiyat majmuasi, uning mazmuni muntazamlik bilan xarakatli va sport o'yinlaridan, o'yinli mashqlar turli tezlik kuchi va tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Asosiy masala xarakatlar shiddatini maksimal oshirish.

2.3.1-jadval

Kichik maktab yoshidagi bolalarning tezlik-kuchini rivojlantirish uchun mashqlar

Mashqlar	Cho'zilish tortilishning kattaligi(kg)	Soni	Xar bir ketma- ketlikda necha marta gaytarildi
Balandlikka joydan, ikki oyoqlarda sakrash:	3	4-5 4-5 3-4	6-8 6-8 4-6
A) chuqur o'tirgan xolda: qo'llar yordamida qo'llarsiz cho'zilib	4	5-6 4-5	6-8 4-6
B)yarim o'tirishda(son bilan boldir oralig'i 90°): cho'zilmasdan cho'zilib tortilib sherik bilan yelkadan	5	4-5	4-5

ushlab(gimn.devorda turib)			
V) o'tirishdan (son bilan boldir oralig'i 120 ⁰): chuzilib – tortilmasdan	2-4	4-5	4-5
tortilib- chuzilib sherik bilan yelkada		4-5	3-4
(gimn devorchada turib bir oyoqda)		2-3	2-3
sakrash chuqur o'tirishdan:		4-5	20-25
(topponcha) qo'llar yordamida		3-4	20-25
ko'llarsiz cho'zilib – tortilib ikki		2-3	10-15
oyoklarda tepaga sakrashlar o'rta			
meyordagi tempda yuqori meyordagi			
tempda maksimal tempda tizzalarni			
ko'tarib.			

Xar ektimol, agarda dastlabki davr tayyorlovida yuqoridagi qayd etilgan vosita va uslublardan unimli foydalanilmasa tezlik – kuchi sifatleri bolalalarda qoniqarsiz rivojlanadi. Tezlik – quchi sifatini to'g'ri va samarali rivojlanishi mashqlar majmua-larini belgilangan xajmda ta'minlansa o'sish bo'ladi.

Dastlabki tayyorlov davrida tezlik va tezlik – quchi sifatini rivojlantirish binobarinda, yana bir narsaga e'tibor berishni unitmaslik kerak, u ham bo'lsa muskul kuchini rivojlantirish, bolalarni mushak xarakat apparati mustaxkamlash. Shu maqsadda mashg'ulotlar dasturiga akrobatik unsurlarini – elementlarini (dumbaloq oshish, tik turishlar, yon tomonga ag'darishlar va x.k. Gimnastik snaryadlarda mashklar (tortilishlar)siltovlar,osilish,uchishlar) turlicha sakrashlar, tortilish va uloqtirishlar, joylarda xarakatli o'yinlar va mashqlar.

Kuchni o'stiruvchi mashqlar minimal kuchlanish meyorida o'tkazilib, ortiqcha zo'riqishdan saklash lozim, shuningdek juda ko'p va davomli zuriqishdan chegara-lash tavsiya qilinadi. Oddiy qaraganda bolalarda qorin muskullari bo'sh rivojlangan, tos suyaklarini osti, gavidani qiyshiq muskullari ham sonni orqa mushaklari va oyoqlarni tortuvchi mushaklar ham. Qizlar bilan shug'ullanishda eng muhimi yelka kamari muskullarini mustaxkamlash zarur. Bolalar bilan shug'ullanishda eng muhimi chuziluvchi – tortiluvchi mashklar bilan shug'ullanish lozim, nisbatli og'ir bo'lmagan og'irliklar bilan.

Bunaqangi mashqlar bajarilishi mumkin qadar katta tezlik bilan. 8 – 10 yoshli bolalar og'irliklarni ko'tarib uncha uzoq bo'lmagan masofalarga o'zini tosh og'irligi 3 qism tashib olib boradilar.

12 -13 yoshda esa o'zining yarim vazni keladigan og'irlikni. Kizlar bilan bajari-ladigan mashklar bilan maqsadga muvofiq uncha katta bo'lmagan og'irliklar bilan shug'ullanish mumkin: to'ldirma

to'plar, toshlar, 1kg gantellar, shtanga mashqlari, gimnastik devorchasida, o'rindik bilan turli sakrovchan mashqlar, to'pli o'yinlar, oddiy akrobatik mashqlar sherigi bilan.

Dastlabki tayyorlov davrida muhim ahamiyatlisi chaqqonli sifatini rivojlantirish, qaysiki murakkab koordinatsion xarakatlarni o'zlashtirishda asos bo'lib xisoblanadi. Keyinchalik ko'pyillik sport tayyorlov davrilarida poydevor xosil qilishi anik. Shu maqsadda xarakatli va sport o'yinlardan, estafetalar, to'pli o'yinlardan, muvozanat saqlaydigan mashklar, sakragichlar, to'siqlardan o'tish mashqlari, gimnastik va akrobatik mashklar foydali.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi yuklamani o'zgartirish uchun shunday yullanma topish lozimki, u faqat asta – asta koordinatsion xarakat kiyinchilikni yengib chiqishi kerak. Shunda xam bari bir metodik uslubiyatni qo'llash murakkab koordinatsion xarakatlarni samaradorligini oshirish mashqlarini qo'llash kerak: ayrim xalqlarni o'zgartirish, usul va uslublarni almashtirish va x.k.

Egiluvchanlikni rivojlantirish eng qulay vaqti – bu kichik maktab yoshi, chunki bolalar organizmi anchagina plastik xolatiga mansub, boshka keyingi rivojlanish davrlariga nisbatan. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun ayni kerakli bo'lgan maxsus amalda qo'llangan tortuvchi – cho'zilish mashklari, qaysilarki asta – sekinlik bilan xarakat amplitudasini belgilangan me'yorgacha oshirgan.

Tortiluvchan mashqlar o'ziga xos, qoidaga ko'ra xarakatlar unsurlaridan iborat asosiy va davolovchi gimnastikadan turadi va saralanib mushak guruxlari, paylarga ta'sir qiladi: (oyoqlar, ko'llar, gavda, bo'yinlarga) egiluvchanlikni rivojlantirish metodi – mashqlarni takrorlashdan iborat. Shu bilan birga bo'g'imlar xarakatchan-ligini muntazam mashq qilish kerak. Fakat ko'plab egiluvchanlikka mashqlarni takrorlashdan so'ng bo'g'implarda amplituda xarakatini oshirish mumkin.

Mashg'ulotning muhim vazifalaridan chidamlilik sifatini rivojlantirish xisoblana-di, chunki u barcha ixtisoslik bo'yicha sportchilarga zarur jismoniy tayyorgarlikka kiradi. Shu asnoda bolalar va o'smirlar chidamlilikni rivojlantirishda ko'pincha juda kech mashg'ulot yuklamalariga ko'nikib qo'shilishadi. Albatta bu masalaning nafaqat katta sportga zarari yetadi, balki deyarli kerak bo'lgan xar tomonlama yosh sportchilarni rivojlanishiga putir yetqazadi hamda bolalar va uspirinlarni organizmini asta – sekin katta trenirovka yuklamalarga olib chiqish qiyinlashadi.

Katta yetishmaschilik shundan iboratki o'rta-umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya dasturi kayta ko'rib ishlanib chiqilishi kerak, chunki jismoniy mashqlar qatorida DTSda ham yosh avlodni xartomonlama jismoniy rivojlanishida chidamlilik sifatiga kam e'tibor qaratilgan. Xozirgi zamon xayoti bolalar jismoniy tarbiyasini tubdan qayta ishlab chiqishini taqozo etadi, nazorat sinovlari va meyorlarni bolalar, o'smirlarga va o'spirinlar ko'rib chiqishni talab etadi.

2.4. Tayyorgarlikning asosiy vazifalari

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichi shug'ullanuvchilarning sport maktabda bo'limlarining birinchi ikki yilini qamrab oladi. Bu bosqichdagi trenirovkaning asosiy vazifalari: umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash, tanlangan sport turi va boshqa jismoniy mashqlarning texnika asoslarini egallash. Chuqur maxsus tayyor-garlik uchun kerakli qulay sharoit yaratish.

Ko'p sonli tadqiqotlar tomonidan isbot qilingan, sport mashg'ulotining boshlang'ich bosqichida eng katta samarani har tomonlama trenirovka beradi. Shuning uchun o'smirlar bilan mashg'ulotlarda sport texnikasini o'rgatish bilan bir qatorda jismoniy sifatlarni jismoniy tarbiyaning rang-barang vosita va metodlarini qo'llash yo'li bilan rivojlantirish zarur.

Mashg'ulotga maxsus tayyorgarlik mashqlari kompleksi kiritiladi, qaysiki tanlagan sport turida muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq haddan tashqari tor ixtisoslik mashqlarini oshirish chuqurlashtirilgan trenirovka va sport takomillashuvi bosqichida sport natijalari o'sishining barvaqt stabillashuviga olib keladi, yosh sportchilarning har tomonlama taraqqiyotiga zarar yetkazadi.

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida bolalar va o'smirlarga musobaqalarda qatnashishga ruxsat beriladi. Sport turiga bog'liq holda ixtisoslikning boshlanishidan birinchi musobaqalarda qatnashishgacha bo'lgan muddat 1 yildan 3 yilgacha cho'ziladi. Shunday sport turlarida, sport va badiiy gimnastika, yengil atletikaning tezkor-kuch turlari, akrobatika, basketbollarida musobaqalarda qatnashishga 1-1,5 yillik ixtisoslashgan mashg'ulotlardan so'ng ruxsat qilinadi: chang'i poygasi, konkida yugurish sportida 1,5-2 yildan so'ng, figurali uchish, suzish, suvga sakrashda 2-2,5 yildan so'ng. 2.3.1-jadvalda bir qator sport turlarida ixtisoslashgan trenirovka va sport tayyorgarligining namunaviy boshlanish muddati keltirilgan.

**Ayrim sport turlarida trenirovka va musobaqa tayyorgarligini
boshlash muddati**

Sport turi	Trenirovkaning boshlanishi (yosh, yil)	Musobaqa tayyorgarligining boshlanishi (yosh, yil)
Engil atletika	11-12	12-13
Sport gimnastikasi	8-9 (o'g'illar)	10
Badiy gimnastika	6-7-8 (qizlar)	9-10
Suzish	7-9	10-11
Chang'i poygasi	11-12	12-13
Basketbol	10-11	11-12
Futbol	10-11	12-13
Kurash	10-12	13-14
Voleybol	10-12	12-13
Tennis	9-10	11-12

Sport tayyorgarligi va musobaqa jarayonida bitta pasport yoshi doirasida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining sezilarli variantlilikini hisobga olish lozim. Bolalarda bir va shu yoshning o'zida tana o'lchamida, proportsiyalarida jinsiy rivojlanish darajasida sezilarli farq kuzatiladi, shug'ullanuvchilar harakat faoliyati tegishli biomexanik va funksional xususiyatlari bilan shartlanadi. Maktab yoshidagi bolalarni o'rganish va tarbiyalash jarayonida ularning geterxronlik taraqqiyoti bilan bog'liq holda tabaqalashgan yondashuv zarur.

2.5. Sport texnikasi va taktikasiga o'rgatish

Bolalarni jismoniy mashqlarning ratsional texnikasini bajarishga uzluksiz o'rgatish uchun rang-barang ko'nikma va malakalarning zaxiralarini yaratish, intilish zarur, chunki navbatda sport texnikasini muvaffaqiyatli takomillashtirish uchun, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini shakllantirish jarayonlarining to'g'ri o'zaro faoliyati uchun barcha sharoitni ta'minlash darkor. Xususan, diqqatni shunga qaratish lozimki, mashqni ko'rsatish, tushuntirish va bajarish o'rtasidagi vaqt birligi uchun mazkur yosh guruhi uchun eng qulay bo'lardi.

Sport tayyorgarligining muvaffaqiyati jismoniy sifatlarni rivojlantirish darajasi va harakat malakalarini shakllantirish darajasining optimal nisbatiga bog'liq. Tanlangan sport turida muvaffaqiyatga

erishish uchun harakat ko'nikma va malakalari, jismoniy sifatlarning rivojlanishi bilan paralel shakllanadi.

O'smirlarda harakat ko'nikmasi va malakasining shakllanishi kelajakda ratsional harakatlarni takomillashtirish uchun asos yaratadi. Shunga intilish zarurki, o'smirlar mashg'ulotning eng avval boshlanishidan yaxlit mashqning texnika asoslarini egallashlari lozim. O'smirlar bilan mashg'ulotlarda sport texnikasi asoslari o'rganiladi, odatda, yengillashtirilgan sharoitda. Maxsus tayyor-garlik va yordamchi jismoniy mashqlar kompleksi keng qo'llaniladi.

Sport-texnik tayyorgarlikda elementlar yoki sport turlari guruhlariga bo'yicha quyidagi tafovutlar qayd qilinadi. Murakkab texnik sport turlarida sport texnikasining shakllanishi birinchi darajali vazifa hisoblanadi, shunga muvofiq ravishda unga mashg'ulotda belgilangan vaqt ajratiladi. Masalan, gimnastikachilar badiiy gimnastika, akrobatika mashqlarini va tegishli texnika elementlarini egallaydilar, chunki ular dasturning majburiy va erkin mazmunini tashkil etadigan.

Sportning tezkor-kuch turlarida sport-texnik tayyorgarlikka katta ahamiyat beriladi. Qisqa masofaga yugurishda, sakrashlarda va uloqtirishlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga sport texnikasi oldida afzallik beriladi. Sport o'yinlari va yakka kurashlarda nisbatan katta vaqt sport-texnik tayyorgarlikka berilishi darkor, negaki sportchilar ko'pgina texnik malakalarni egallashlari lozim. Shunday sport turlarida, qaysiki natijalar hal qiluvchi darajada kuch va chidamlilikka bog'liq bo'lsa, sport-texnik tayyorgarlik kam vaqtni egallaydi, sezilarli o'yin jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ajratiladi.

O'smirlik yoshda shug'ullanuvchilarning individual tipologik xususiyatlari yanada yorqin namoyon bo'la boshlaydi. O'smiring bu xususiyati uyda va maktabda, sport mashg'ulotlarida uning fe'l-atvori aniqlanadi. Ular tezlik va harakat malakasining shakllanish mustahkamligiga, daraja va umumiy ish qobiliyatining turg'unligiga, charchashning o'sib borish tempiga, irodaviy sifatlari va o'smiring boshqa xarakterli tomonlariga sezilarli ta'sir qiladi.

Bu bosqichda yosh sportchi elementar standart taktik priyomlarni bajarishni o'rganishi kerak, qaysiki u o'zining jismoniy qobiliyati va sport texnikasida qo'llashi mumkin.

Sport mashg'ulotlariga maxsus taktik elementlar va usullarni kiritish maqsadga muvofiq, chunki sportchilarda bajara olishi va qobiliyatlarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatuvchi, taktik faoliyatni to'g'ri bajarish uchun ahamiyatga ega bo'lgan fazilatlar (kuzatuvchanlik,

topqirlik, tashabbuskorlik, murakkab reaksiya tezligi, diqqatni to'plash va boshqa) rivojlanishi kerak. Sport texnikasini egallashning samarali vositasi, sharoiti va qatnashchilar tarkibi bo'yicha har xil bo'lgan musobaqalarda ishtirok etish hisoblanadi.

2.6. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida har xil sport turlari bilan bir qatorda, harakatli va sport o'yinlari bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari komplekslari keng foydalaniladi, binobarin jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadigan va tanlangan sport turida muhim ahamiyatga ega bo'lgan mashqlar o'tkaziladi.

Tezlik sifatini tarbiyalash maqsadida mashg'ulotning kompleks usullari qo'llanadi, masalan, harakatli va sport o'yinlari, o'yin mashqlari elementlari kiritiladi, shuningdek maxsus texnik tayyorgarlik mashqlari jismoniy sifatlarni tarbiyalashga oid turli vositalardan foydalaniladi.

Maxsus tezlikni tarbiyalashga ta'sir ko'rsatadigan tayyorgarlik mashqlari kompleksidan birini keltiramiz: sonni yuqori ko'tarish bilan yugurish, temp o'rta yoki yuqori 2-3 seriya 10-25 marta: har xil sport holatidan yugurish: qadamba-qadam yugurish, yon tomon bilan harakatlanib; chalishtirma qadam bilan yugurish; kichik doira bo'ylab gavgani uning ichiga egib yurish (rasm 1).

Ilgari qayd qilingani kabi, harakat tezligini samarali tarbiyalash uchun harakatli va sport o'yinlari katta ahamiyatga ega.

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida yosh sportchilarning tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor ajratiladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda tezkorlik-kuch sifatlarining namoyon bo'lishi asosan bu sifatni aniq harakat malakasini amalga oshirish qobiliyatiga va uncha katta bo'lmagan vaqt bo'lagida mushak kuchining maksimal namoyon bo'lish qobiliyatiga bog'liq. Yoshiga qarab tezkor-kuch mashqlar bajarish paytida nerv-mushak harakat koordinatsiyasi takomillashib boradi, bolalar va o'smirlarda tezkor-kuch sifatlarining yanada samarali namoyon bo'lishi bilan shartlanadi. Kichik maktab yoshidagi sportchilar mushak kuchining nisbatan yuqori ko'rsatkichiga ega bo'lib, ularni tezkor-kuch xarakteridagi mashqlarni bajarish jarayonida to'liq amalga oshirish qobiliyatiga ega emas.

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida tezkor-kuch tayyorgarligining quyidagi asosiy bevosita va metodlari ularning qisqarish tezkorligiga yo'naltirilgan mashqlar; yugurish tayyorgarligi,

sportchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlanti-rishiga to'g'rilangan, yugurish texnikasini yaxshilash va uning tezkorligini oshirish; tezkor-kuch xarakteridagi mashqlar (sakrovchanlik tayyorgarligi).

Yosh sportchilar tezkor-kuch sifatini tarbiyalash uchun quyidagi trenirovka metodlari qo'llaniladi: tezkor-kuch mashqlarini og'irliksiz bilan takroriy bajarish metodi; mashq metodi, aralash (auksotonik) rejimda mushak ishlari paytida bajariladigan.

Bolalik va o'smirlik yoshida egiluvchanlikni tarbiyalash uchun qulay zamin-ga ega. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun cho'ziluvchan mashqlar tipik hisobla-nadi, mazkur mashg'ulot chegarasida mumkin bo'lganga qadar harakat amplitu-dasini asta-sekin ortib borishni ta'minlaydi. Cho'zilishga doir mashqlar o'zida odatda, asosiy va yordamchi gimnastikadan elementar harakatlarni namoyon qiladi, u yoki bu mushak guruhlari, bog'lamlariga (oyoq, qo'l, gavda, bo'yin mashqlari) tanlab ta'sir qiladigan.

Egiluvchanlik mashqlari snaryadsiz, gimnastika devori va boshqa snaryad-larda, to'ldirma to'plar, gantellar, sheriklar bilan bajarilishi mumkin. Bu mashq-larda amplituda xususiy kuchlanish bilan oshiriladi – oyoq yoki qo'llarni siltash harakatlari paytida yoxud tashqi kuchlarni quyish hisobiga, masalan juftlik mashqlarida sherikning kuchlanishi.

Egiluvchan rivojlantirish uchun turli harakatli va sport o'yinlari, mashqlar katta harakat amplitudasi bilan bajariladigan (buyumlarsiz va buyumlar bilan), bo'g'imlar, bog'lamlari va mushaklarni mustahkamlash mashqlari bilan birgalikdagi egiluvchanlik mashqlari amalga oshiriladi. Egiluvchanlik mashqlarini bajarish tempi ularning maqsadli belgilanishi va xarakteriga, shuningdek shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga bog'liq ravishda o'rnatiladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalashning asosiy metodi mashqni takroriy bajarili-shidir. Egiluvchanlikni muntazam takomillashtirish lozim. Egiluvchanlik mashqlarini ko'p karra takrorlashlardan so'ngina faqat (10-15 marta) harakat amplitudasining ortishiga erishish mumkin. Egiluvchanlikni rivojlantirish paytida eng katta effektga shunday holatda erishish mumkin, agar mashg'ulot har kuni yoki bir kunda ikki marta o'tkazilsa. Undan tashqari, bolalar va o'smirlar bu mashqlarni ertalabki badantarbiya vaqtida mustaqil bajarishlari kerak.

Chidamlilikni rivojlantirish har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni

Pedagogik va tibbiy-fiziologik tadqiqotlar ma'lumotlari yosh sportchilar mashg'ulotlarida chidamlilikni rivojlantirish uchun jismoniy mashqlardan foydalanishda vosita va metodlarini ratsional qo'llash yo'li

bilan yuklamani puxta me'yorlashning maqsadga muvofiqligini tasdiqladilar. Mashg'ulotning vosita va metodlaridan noto'g'ri foydalanish paytida, yuklamani kuchaytirish bolalar va o'smirlar organizmiga salbiy ta'sir qilishi mumkin, shuning uchun ham organizm charchoqdan saqlashda velosipedda yurish, suzish, harakatli o'yinlardan foydalanishi ma'quldir.

Bolalar va o'smirlar umumiy chidamliligini rivojlantirish asosiy masala shuning uchun quyidagi metodlar ma'qul hisoblanadi: bir tekislik metodi, trenirov-kaning uzluksiz metodining har xil davrlarida variantlari, o'yin metodi, aylanma trenirovka metodlari foydalidir.

Chidamlilikni rivojlantirish qaysidir metodlardan biriga afzallikni berish o'rinsizdir. Yillik trenirovka siklining har xil davrlarida bu metodlarning optimal birligidan foydalanish zarur.

Chidamlilikni rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini puxta me'yorlash darkor. 11-12 yoshdan yengil atletika mashg'ulotlarini boshlayot-gan sportchilar uchun yugurishdagi chidamlilikka doir mumkin bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini keltiramiz.

Sportchilar uchun yugurishdagi chidamlilikka doir bo'lgan yuklamalari yengil atletika mashg'ulotlarini 13-14 yoshdan boshlaydiganlar, misol tariqasida quyida-gicha bo'lishi mumkin.

2.6.1-jadval

O'rta masofalarga yosh yuguruvchilar mashg'ulotlaridagi mumkin bo'lgan mashg'ulot yuklamalari

Mashg'ulot yili	Yoshi (yil)	Oylik sikldagi namunaviy mashg'ulot yuklamasi hajmi (km)	Yillik sikldagi namunaviy mashg'ulot yuklamasi hajmi (km)
Birinchi	11-12	45	320
Ikkinchi	13-14	60	430
Uchinchi	15-16	90	660

2.6.2-jadval

Yosh yuguruvchilar bilan mashg'ulotlardagi mumkin bo'lgan yuklamalari

Mashg'ulot yili	Yoshi (yil)	Oylik sikldagi namunaviy trenirovka yuklamasi hajmi (km)	Yillik sikldagi namunaviy trenirovka yuklamasi hajmi (km)
Birinchi	13-14	60	420
Ikkinchi	15-16	90	655
Uchinchi	17-18	120	840

Chidamlilikni rivojlantirish jarayonida yuklamani quyidagi 5 komponent tavsiflaydi: 1) mashqni bajarish jadalligi; 2) mashqning davomiyligi; 3) dam olishning davomiyligi; 4) dam olish uslublari (masalan: suvda suzish, harakatli o'yinlar, sauna, massaj turlari bilan to'ldirish); 5) takrorlashlar soni. Bu komponentlarning birikmasiga bog'liqlik nafaqat miqdorigagina har xil bo'lib qolmasdan, balki organizmning javob reaksiyasi tavsifiga ham bog'liq. Misol sifatida yosh yuguruvchilar mashg'ulotlaridagi yuklamalari komponentlari tavsifini keltiramiz.

2.6.3-jadval

Oylar bo'yicha namunaviy yugurish yuklamalari hajmi

Yoshi	Mashg'ulot yili	Oylar										Yuklamalar hajmi	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	9 oy uchun	3 yil uchun	
11-12	Birinchi	20	25	30	35	40	40	40	45	45	320		
	Ikkinchi	30	40	45	45	50	50	55	55	60	430	1410	
13-14	Birinchi	30	35	40	45	50	50	55	55	60	420		
	Ikkinchi	45	55	65	74	75	80	85	85	90	665	1915	
	Uchinchi	60	70	80	90	100	105	115	115	120	840		

**O'rta masofalarga 11-12 yoshli yugiruvchilar mashg'ulotlarida
trenirovka yuklamalar komponentlari tavsifi**

Mashg'ulot yuklamalarini komponentlari	Mashg'ulot uslublari	
	Uzluksiz	Tekis
Ish jadalligi (yugurish tezligi)	Maksimaldan 46% (3,9 <i>m/s</i>). Chopib o'tish oxirida YuUCH misol uchun 175-180 zar/daq teng.	Maksimaldan 39% (3,9 <i>m/s</i>). Chopib o'tish oxirida YuUCH 175- 180 zar/daq teng.
Chopib o'tiladigan masofa bo'lagi uzunligi	1400 <i>m</i> (shuningdek 50 metrdan 3 ta tezkorlik). Masofani bosib o'tish vaqti – 6 daqiqa. 90 dan 120 soniyagacha.	1400 <i>m</i> . masofani bosib o'tish vaqti – 7 daqiqa.
Dam olish intervallari. Dam olish xarakteri. Bo'laklarni takrorlashlar soni.	Lo'killab yugurish 3	Dam olish yo'q. - -

Asta-sekinlik printsiptga rioya qilish muhim ahamiyatga ega. Eksperimental tadqiqotlar ko'rsatadiki, quyidagi mumkin bo'lgan yugurish yuklamalari hajmini tavsiya qilish mumkin: bolalar uchun, mashg'ulotni 11-12 yoshdan boshlaydi-ganlar, bir mashg'ulotda 8 km gacha, haftada 25 km gacha, oyda 90 km gacha, bir yilda 660 km gacha. O'smirlar uchun, mashg'ulotni 13-14 yoshdan boshlaydi-ganlar, bu mashg'ulotda 10 km gacha yugurish qo'llaniladi, haftada 30 km gacha, bir yilda 840 km gacha. 2.3.4-jadvalda oylar bo'yicha namunaviy yugurish yuklamalari hajmi keltirilgan.

Yosh yugiruvchilar umumiy chidamlilik darajasi maxsus test yordamida aniqlanadi – masofani aniqlash, maksimal yugurish tezligi 60% teng, topshirilgan doimiy tezkorlik bilan sportchining chopib o'tadigani. Maksimal yugurish tezligi 30 m birdan yugurish natijasi bo'yicha belgilanadi (soniyalarda).

Trener nazoratni yosh sportchilar guruhining 400 m chopib o'tish vaqti bo'yicha amalga oshiradi. Guruhga belgilangan tayyorgarlik darajasiga ega bo'lgan o'g'il va qizlar kiradi. Agar o'g'il bolalar 30 metrga birdan yugurishdan 4 soniyadan yaxshi natija ko'rsatsa, 400 *m*

bo'lakni chopib o'tish vaqti ularda 1 daqiqa 25 soniya tashkil qiladi. Agar 30 m yugurish natijasi 4-4,5 s atrofida bo'lsa, 400 m bo'lakni chopib o'tish vaqti 1 daqiqa 30 soniyaga teng bo'ladi. 30 m yugurish natijasi 4,5 s. yomon paytida 400 m. bo'lak 1 daqiqa 40 soniya bosib o'tiladi. 400 m. bo'lakni qizlar guruhining bosib o'tish vaqtini keltiramiz: 30 m ga birdan yugurish natijasi paytida yaxshi 4,6-1 daqiqa 40 soniya, 30 m ga birdan yugurish natijasi paytida 4,5-5 s. – 1 daqiqa 30 soniya, 30 m ga birdan yugurish natijasi paytida yomon 5 s – 3 daqiqa.

Sinaluvchilarning umumiy chidamliligini masofaga bog'liq holda baholash mumkin, qaysiki ular maksimaldan 60% tashkil qiladigan, berilgan doimiy tezkorlik bilan yugurish paytida bosib o'tish qobiliyatiga ega bo'lgan. Yosh sportchining umumiy chidamlilik darajasini baholash chizmasini keltiramiz (2.3.5-jadval).

2.6.5-jadval

**Yosh sportchining umumiy chidamlilik darjasini
baholash chizmasi**

Masofa bo'lagi, maksimaldan 60% tezkorlik bilan bosib o'tiladigan (m)	Umumiy chidamlilik darajasi
2000 dan yuqori	Yuqori
8000 dan 1900 gacha	O'rta
800 dan kam	Past

Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, yugugurvchilarda, qaysiki mashg'ulotni 11-12 yoshdan boshlaydiganlar, umumiy chidamlilik darajasi masofa bo'yicha belgilanadigan, qaysiki sportchi bosib o'tish qobiliyatiga ega, misol uchun quydagicha: mashg'ulotning birinchi yili – 1300 m, ikkinchi 2000 m, uchinchi 2500 m. bolalar, o'smirlar va qizlarda umumiy chidamlilik darajasi shuningdek shug'ullanuvchilarning sport yoki harakatli o'yinlari jarayonida pedagogik kuzatishlar asosida aniqlanadi. Bunday paytda sinaluvchining o'yinda uzoq qatnashish qobiliyati aniqlanadi. Bolalar va o'smirlarning chidamlilikni namoyon qilish ishtiyoqini sport o'yinlarini o'tkazish mobaynida o'rganish maqsadga muvofiq (futbol, gandbol, basketbol, «to'p uchun kurash»). Bolalar va o'smirlar, tabiiy shaklda o'yin bilan mashg'ul bo'lib, sezilarli chidamlilikni namoyon qiladilar, uzoq vaqt har xil uzun chopqillashlarni bajarish.

Sport mashg'ulotlarida sezilarli o'rin chaqqonlikni tarbiyalashga ajratilishi kerak, yangi harakat ko'nikmalari, malakalarini egallash, vaziyatning o'zgarishi paytida harakat faoliyatini samarali qayta qurish qobiliyatini takomillashtirish zarur. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion murakkab faoliyatni o'zlashtirish va bexosdan o'zgaruvchan vaziyat talablari bilan mos ravishda harakat faoliyatini qayta qurish qobiliyatini takomillashtirish.

Chaqqonlikni takomillashtirish vositalari bo'lib sakrashda xizmat qiladi. Muvozanat saqlash mashqlari qo'shimcha topshiriqlar bilan (buyumlarni tashib o'tish, ular orqali bosib o'tish) barcha mumkin bo'lgan ulotirishlar, mashqlar, yuqori harakat koordinatsiyasini talab etadigan, shuningdek foydali mashqlar, murakkablashtirilgan sharoitda bajariladigan to'siqlar osha yugurish, muvozanat saqlash mashqlari, oshib o'tish va b.q. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun sport o'yinlari va gimnastika mashqlari katta ahamiyatga ega.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Dastlabki tayyorlov bosqichning asosiy vazifalari?
2. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar qanday masalalarni yechadilar?
3. Jismoniy mashqlar texnikasini bajarishga o'rgatish qanday amalga oshiriladi?
4. Kichik maktab yoshidagi bolalarning tezlik-kuchini rivojlantirish uchun qanday mashqlar tavsiya etiladi.
5. Bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlanishining yoshga xos xususiyatlari.
6. Egiluvchanlik va uni rivojlantirishda qo'llaniladigan mashqlar.
7. Chaqqonlik va uni rivojlantirishda qo'llaniladigan mashqlar.
8. Tezkor-kuch va uni rivojlantirishda qo'llaniladigan mashqlar.
9. Kuch va uni rivojlantirishda qo'llaniladigan mashqlar.
10. Ayrim sport turlarida trenirovka va musobaqa tayyorgarligini boshlash muddati.
11. Sport texnikasi va taktikasiga o'rgatishning o'ziga xos xususiyatlari.

Adabiyotlar :

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» qonuni, 2000 y.
2. Kerimov F.A. Sport kurashlari nazariyasi va uslubi. O'quv qo'llanma-T., 2005. 26b.
3. Mirzakulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubi. O'quv qo'llanma-T., 2017.-56 b.
4. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubi. O'quv qo'llanma. -T., 2017.-125 b.
5. Usmanxodjayev T.S. 500 xarakatli o'yinlar. O'quv qo'llanma-T., 2011. 221b.

Chet el adabiyotlar:

1. Jim Gallagher. The Composite Guide to Wrestling. 2010y.
2. Jason Page. Combat: Fencing, Judo, Wrestling, Boxing, Taekwando, and Lots, More. 2009 y.

III BOB. TANLANGAN SPORT TURIDA CHUQURLASHTIRILGAN MASHG'ULOT BOSQICHI

3.1. Tayyorgarlikning asosiy vazifalari

Tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichi mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadalligining oshib borishi bilan xarakterlanadi, jismoniy sifatlarni, sport texnikasi va taktikasini takomillashtirish ustida yanada ixtisoslash-gan ishlar, ko'p o'sib borayotgan miqdordagi musobaqalarda qatnashishdan iborat. Mashg'ulot vazifalarini muvaffaqiyatli hal etish maqsadida mashqlar sport faoliyatida kerak bo'lgan maxsus sifatlarni rivojlantirish kompleksi tanlanadi. Odatda trenirovka vositalari asosiy (musobaqa) mashqlarini bajarish xarakteri bilan va shakli bo'yicha o'xshashlikka ega. Demak, masalan, sport turlaridagi jismoniy tayyorgarlik dasturida, qaysiki ular uchun ko'proq chidamlilikni namoyon qilish xarakterli bo'lgan, uzoq va uzluksiz bajariladigan mashqlar asosiy o'rin tutadi, qaysiki shunday hisob-kitob bilan tanlanadi, ular asosiy harakat malakasining shakllanishiga, trenirovka qiluvchilar organizmi funktsional imkoniyatlarining oshishiga, tanlangan sport turiga yaqin bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga ta'sir ko'rsata olsinlar.

Maxsus jismoniy, texnik, taktik tayyorgarliklarining solishtirma og'irligi sezilarli ortadi. Shunday qilib, sport trenirovkasining barcha o'ziga xos qonuniyatlari bu bosqichda nihoyatda sezilarli namoyon bo'ladi. Trenirovka jarayoni chuqurlashtirilgan sport ixtisosligining ifodalangan qirralarini egallaydi.

3.2. Sport texnikasi va taktikasida takomillashtirish

Tanlangan sport turi texnika asoslari chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichining boshlanishiga o'zlashtirilgan bo'ladi, shuning uchun yosh sportchi ularni puxta mustahkamlashga kirishadi. Oldingi bosqichda shakllantirilgan qator harakat faoliyatlari puxta mustahkamlangan malakalar darajasiga yetkaziladi.

Bu tayyorgarlik bosqichida quyidagi asosiy vazifalar hal qilinadi: har xil tashqi sharoitlar paytida sport texnikasini takomillashtirish, harakat faoliyatining ayrim qismlarini qayta ishlash, jismoniy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash, qaysiki yosh sportchining texnik va taktik mahoratini takomillashtirishga ta'sir ko'rsatadi.

Sport texnikasini mustahkamlash va kelajakda takomillashtirish bosqichida harakat faoliyatlarida nisbatan uncha katta bo'lmagan o'zgarishlar kuzatiladi, harakat ko'nikmasi va malakasining jiddiy qayta qurilishini talab etmaydi. Sport texnikasini takomillashtirish paytida mashg'ulotlarda uzoq tanaffuslar qilish bo'lmaydi, chunki malakaga aylangan harakat juda tez so'nib ketadi. Shunday ekan o'rganilayotgan texnik usulni to'g'ri bajarish qobiliyatini kelajakda takomil-lashtirish uchun doimo puxta mustahkamlash kerak. Buning uchun o'zlashtirilgan texnik usulni bir qancha mashg'ulotlarda ketma-ket ko'p karra takrorlashlar ayni muddaodir.

O'rgangan texnikani mustahkamlash va kelajakda takomillashtirish bosqichi yosh sportchilar yo'l qo'ygan xatolarni qanchalik yaxshi bartaraf qilsalar, u shunchalik muvaffaqiyatli o'tadi. Xatolarning sabablarini aniqlashning qiyinchi-liklari shundan iborat, bir va shu kabi noto'g'ri bajarilgan harakat har xil sabab-larga ko'ra paydo bo'lgan bo'lishi mumkin. Murabbiy qanchalik tajribali bo'lma-sin, xatolarning sabablarini yosh sportchilar bilan hamkorlimda aniqlashlari lozim. Avvalo asosiy xatolar bartaraf qilinadi, chunki ikkinchi darajalilar kamdan-kam asosiyni tiklay oladi.

Xatolarni tuzatish paytida yosh sportchi mashqni bajarishning noto'g'ri usulini namoyish kiladi. Undan so'ng xatolarni tuzatishda kirishiladi. Sport texnikasining takomillashtirish jarayonida tezkor informatsiyaga katta ahamiyat beriladi. Masalan, yugurib kelib uzunlikka sakrashni o'rgatish paytida murabbiy yosh sportchiga sakrash uzoqligi to'g'risida, rejaviy topshiriqning bajarilishi yoki bajarilmaganligi to'g'risida unga dalillar bilan ma'lumot beradi.

Qayd qilish zarur, yosh sportchilar tomonidan qo'yilgan xatolar, kamdan-kam murabbiyning o'zining noto'g'ri faoliyati natijasi hisoblanadi. Ulardan eng ko'p tarqalganlariga quyidagilar kiradi: yosh sportchilar tayyorgarligida ko'rsatish va tushuntirishni faol idrok qilishning muhimligini baholay olmaslik; noaniq ko'rsatish; tushuntirishni cho'zib yuborish, ular mashqlarni bajarish paytida xatolarni yosh sportchi ongiga yetarlicha yetkazmaslik; individual yondashuvning yo'qligi.

Tanlangan sport turining chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichida sport texnikasini takomillashtirishda musobaqa metodiga sezilarli rol ajratiladi. Avvalo bu asosan o'quv musobaqalarida o'rganilgan harakat faoliyatini sifatli bajarishga, so'ngra miqdoriy natijalarga erishish (masalan, sakrash, nafaqat imkon qadar to'g'ri, balki yuqoriroq, ham va

h.k.). Natija ko'rsatishga belgilangan musobaqani yosh sportchilar qanchalik yaxshi ongli tahlil qilishi, baholashi va muskulni his qilishni shunchalik anglay olishi o'rgatilgan bo'lsa, musobaqa faoliyati shunchalik muvaffaqiyatli bo'ladi.

Yosh sportchilar texnikaning biomexanik asoslari to'g'risidagi maxsus bilimlarni egallashlari shart. Murabbiy yosh sportchilarda mustaqil fikrlashni rivojlantirish lozim, ularni mustaqil nazorat qilishga, xususiy harakatlari va o'rtoqlarining harakatlarini baholashga o'rgatish.

Yosh sportchi tanlangan sport turi chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichida o'zining taktik qobiliyatlarini takomillashtiradilar, sport kurashini olib borish usullarini egallaydilar, shuningdek paydo bo'lgan vaziyatda harakat vazifalarini mustaqil va zudlik bilan hal etish qobiliyatini takomillashtiradilar. Bu qobiliyat-larni shakllantirish va kengaytirish yosh sportchining taktik fikrlashini asosi bo'lib xizmat qiladi, binobarin bu tufayli u to'g'ri taktik faoliyat rejasini tuzadi. Masalan, o'rta masofaga yugurish paytida yosh sportchi to'g'ri taktikani tanlashi uchun raqib kuchini va o'zining kuchini bilishi kerak, ob-havo sharoitini bilish, oldindan masofa bo'laklariga kuchlarni joy-joyiga qo'ya bilishi va h.k. Raqibning taktik rejasini topish katta ahamiyatga ega, u haqida musobaqagacha yoki sport kurashi vaqtida ma'lumot to'plash. Shu bilan bir qatorda yosh sportchi o'zining xususiy mo'ljallarini yashira bilishi kerak. O'zining va begonalar taktik rejalari, kundalik-lari, mavjud barcha ma'lumotlar muntazam tahlil qilishi va taqqoslashi zarur.

Rang-barang taktik usullarni qo'llash yosh sportchining jismoniy, texnik va irodaviy tayyorgarlik rivojlanish darajasiga bog'liq. Maxsus bilimlar muhim ahamiyatga ega. Alohida sport turlarida taktik tayyorgarlik hajmi har xil. Sport o'yinlari va yakkakurashlarda taqqoslash bo'yicha, masalan, qisqa masofaga yugurish bilan hajm rang-barang taktik imkoniyatlarning katta oqibatida bo'ladi.

3.3.Jismoniy sifatlarni rivojlantirish

Tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichida yosh sportchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor berish darkor. Bu bosqichda tor ixtisoslashgan tezkor tayyorlashga o'rin qolmaslik lozim. Tezkorlik sifatlarni rivojlantirish maqsadida tezkor-kuch mashqlari, (bevosita tezkorlik mashqlari bilan birgalikda, lekin kichik hajmda) qiyinlashtirilgan sharoitda bajarilishi lozim. Tezkorlik

sifatlarini rivojlantirishning asosiy vositalari og'irliksiz va og'irliklar bilan sakrash hamda sakrovchan mashqlar hisoblanadi, maxsus yugurish mashqlari, to'ldirma to'plar va qopchalar bilan mashqalar, qum bilan to'ldirilgan: shtanga, tosh, gantellar bilan mashqalar; barcha har xillikda sprinter yugurishi; tepalikka yugurish; qumloq yerda yugurish va h.k.

Tezlik darajasining bir xil bo'lishidan qochish uchun, «tezkorlik to'sig'i» ning paydo bo'lishi va trenirovka jarayonining samaradorligini chuqur-lashtirilgan temirovka bosqichida oshirish, tezkorlik sifatlarini tarbiya-lashning quyidagi metodlaridan foydalanish maqsadga muvofiq: tezkor-kuch mashqlarini takroriy qo'llash metodi; strukturasi aynan bir xil musobaqa mashqlari (dinamik kuchlanishli takroriy metod); bu paytda kuchli zo'riqish chegarasida nisbatan yengil yuk maksimal tezlik bilan bajariladi; asosiy tezkorlik mashqini takroriy bajarish metodi, qaysiki yosh sportchi ixtisoslashgan, maksimal tez tempda, optimal harakat amplitudasini saqlash bilan (standart sharoitda); yengillashtirilgan sharoitda tezkorlik mashqlarini bajarish metodi. Harakat tezligini oshirish jarayonida yetakchi rol tezkor-kuch mashqlaridan takroriy foydalanish metodiga, strukturasi aynan bir xil musobaqa metodiga (dinamik kuchlanishli takroriy metod) ajratilishi lozim.

Kuchni tarbiyalashning asosiy vazifalari shug'ullanuvchilarning barcha harakat apparati mushaklar guruhini mustahkamlash, asosiy mushak kuchlanishini (dinamik va statik harakatlardagi) namoyon qila bilishni tarbiyalash, shuningdek har xil sharoitda mushak kuchidan ratsional foydalanish qobiliyatini shakllantirish hisoblanadi. Yanada ko'proq sezilarli o'rin kuch mashqlariga ajratilishi lozim, mushak guruhlariga tanlab ta'sir ko'rsatish imkoniyatiga ega bo'lgan, tanlangan sport turida kuchlanishning namoyon bo'lishi uchun strukturaviy muhim bo'lgan. Bu mashqlarni tanlash sport turining xususiyatlari bilan shartlangan bo'lishi kerak, qaysiki yosh sportchi ixtisoslashgan. Bunday mashqlarga strukturasi bo'yicha nerv-mushak kuchlanish xarakteri asosiy (musobaqa) mashqlari bilan o'xshash-likka ega bo'lgan mashqlar kiradi, shuningdek mushak guruhlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar, tanlangan sport turida yaxlit faoliyat bilan bajarish paytida asosiy yuklamani olib yuradigan.

Yosh sportchilarda mushak kuchlarini rivojlantirishning asosiy metodlari vazn chegarasi atrofida og'irliklar bilan kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi (maksimal kuchlanish metodi); tezkor-kuch

mashqlarini takroriy bajarish metodi (dinamik kuchlanish metodi); statik kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi.

3.3.1-jadval

15-16 yoshli o'spirinlar mashg'ulotlarida shtanga va boshqa og'irliklar bilan mashqlar

Mashqlar 4/3	Parametrlar		
	Og'irlik miqdori	Yondoshishlar soni	Bir yondoshishdagi takrorlashlar soni
Gantellar bilan mashqlar (kg)	5 gacha	7-8	10-12
Qopchalar bilan mashqlar, qum bilan to'ldirilgan (kg)	25 gacha	7-8	10-12
Toshlar bilan mashqlar (kg)	24 gacha	3	10-12
Shtanga bilan mashqlar (shug'ullanuvchining xususiy vazniga % da): zarb bilan siltish	80 gacha	2-3	4-6
siltov	50 gacha	2-3	4-6
dast ko'tarish	50 gacha	2-3	4-6
Elkada shtanga bilan o'tirib turish	100 gacha	2-3	4-6
Elkada shtanga bilan irg'ishlash	50 gacha	2-3	40-50
Elkada shtanga bilan o'tirishdan sakrab chiqish	30 gacha	2-3	8-10

3.3.1-jadvalda 15-16 yoshli sportchilarning kuchini tayyorlash bo'yicha tavsiyanoma keltirilgan, 1-2 yillik sport mashg'uloti stajiga ega bo'lgan. Bu tavsiyanomalar og'ir atletika bilan ixtisoslashmagan yosh sportchilarga berilgan.

Shug'ullanuvchilarning kuch qobiliyatlariga har tomonlama ta'sir ko'rsatish va mashg'ulotni jo'shqinligini oshirish maqsadida shunday mashqlardan foydalanish darkor, qarshilik ko'rsatish bilan juft va guruhli mashqlar, «to'p uchun kurash» o'yini, akrobatika, snaryadlarda gimnastika mashqlari va h.k.

Agar o'rta yoshdagi o'spirinlar uchun asosiy vazifa muskullarni yaxlit rivojlantirish hisoblansa, unga alohida urg'u bermasdan shunday tanlangan sport turida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan, mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratish kerak, u holda katta yoshdagi o'spirinlar mashg'ulotlarida yana ko'proq e'tibor bu mushaklar guruhini rivojlantirishga ajratish darkor. Bunday paytda asosiy (musobaqa) mashqlarga kuch mashqlarining «strukturaviy muvofiqligi»ni hisobga olish lozim. Birinchi navbatda vositalarini tanlashga e'tibor qaratiladi.

Mushak ishlari rejimi bo'yicha asosiy mashqlarga o'xshash tegishli trenirovka yuklamalari ishlab chiqilishi lozim.

Katta yoshdagi o'spirinlar mashg'ulotlarida sportchi butun tana muskullarini mustahkamlash ishlari to'xtab qolmasligi kerak. Katta yoshdagi o'spirinlarda mushaklar kuchini rivojlantirishning asosiy metodlariga kiradi: o'rta vazndagi og'irliklar bilan kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi; vazn chegarasidagi (maksimal kuchlanish metodi) og'irliklar bilan kuch mashqlarini bir karra va takroriy bajarish metodi; tezkor-kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi (dinamik kuchlanish metodi); statik kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi.

3.3.2-jadvalda 17-18 yoshli 3-4 yillik sport mashg'uloti stajiga ega bo'lgan sportchilarning kuch tayyorgarliklari bo'yicha tavsiyanoma keltirilgan.

3.3.2-jadval

17-18 yoshli o'spirinlar mashg'ulotlarida shtanga va boshqa og'irliklar bilan mashqlar

Mashqlar	Parametrlar		
	Og'irlik miqdori	Yondashishlar soni	Bir yondashishdagi takrorlashlar soni
Gantellar bilan mashqlar (kg)	10 gacha	6-8	10-12
Qopchalar bilan mashqlar, qum bilan to'ldirilgan (kg)	30 gacha	6-8	10-12
Toshlar bilan mashqlar (kg)	32 gacha	3-4	10-12
Shtanga bilan mashqlar (shug'ullanuvchining xususiy vazniga % da): Zarb bilan siltash Siltov Dast ko'tarish	120 gacha	2-3	2-3
Elkada shtanga bilan o'tirib turish	120 gacha	2-3	2-4
Elkada shtanga bilan irg'ishlash	80 gacha	2-3	40-60
Elkada shtanga bilan o'tirishdan sakrab chiqish	50 gacha	2-3	4-6

O'smirlar bilan mashg'ulotlarda mushak kuchini rivojlantirishda o'rta vazndagi og'irliklar bilan kuch mashqlarini takroriy bajarish metodiga sezilarli o'rin ajratiladi. Bu metod mushak kuchini rivojlantirish bo'yicha ishlarni to'ldiradi. Shtanga bilan vazn chegarasidagi mashqlar hajmi nisbatan yuqori bo'lmasada, biroq, qayd qilish zarur, shtanga bilan chegara atrofi va vazn chegarasidagi mashqlar

o'spirinlar trenirovkasida muhim rol o'ynaydi, negaki ular irodaviy kuchlanishni maksimal safarbar qilish qobiliyatini rivojlantirishga va ishga barcha ishtirokchi harakatdagi muskul guruhlarini jalb qila olishga ta'sir ko'rsatadi. O'smirlar bilan mashg'ulotlarda hajmi va jadalligi bo'yicha sezilarli darajada kuch yuklamalarini qo'llash quyidagi asosiy sharoitga rioya qilgan paytdagina mumkin: o'quv-trenirovka jarayonining yil davomida o'tkazilishi va uning muntazamlilik xarakteri; yosh sportchilarning yosh va jins xususiyatlarini puxta hisobga olish, shuningdek ularning tayyorgarlik darajasini; kuch yuklamasi va ayniqsa jadalligini oshirish paytida qat'iy asta-sekinlik.

Shug'ullanuvchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish muhim vazifasi tanlangan sport turida tezkor-kuch sifatini samarali namoyon qilish qobiliyati hisoblanadi. Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash asosan tezkor-kuch mashqlarini qo'llash yo'li bilan amalga oshiriladi, qaysiki ularni bajarish paytida muskul qisqarishi tezkorligining ortishi hisobiga ko'pincha yuqori natijaga erishadi. Bunday mashqlarga qisqa masofaga yugurish, sakrashlar, uloqtirish, nisbatan uncha katta bo'lmagan vazndagi og'irliklar bilan mashqlar kiradi. Yosh sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun jismoniy mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq, ya'ni strukturasi bo'yicha mashq bajarish tanlangan sport turi texnikasiga yaqin bo'lishi kerak.. Tanlangan sport turi texnikasida tezlik va kuchni rivojlantirish birgalikda trenirovkaning tutash metodidan foydalanib (V.M. Dyachkov) takomillashtirish lozim.

Keyingi yillarda sportchilarning tezkor-kuch va kuch sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus trenajer qurilmalar va jihozlar ishlab chiqildi, ular amaliyotda keng ko'lamda qo'llanmoqda.

Yosh sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish maqsadida kuch mashqlaridan foydalanish kam darajada bo'lishi kerak, chunki uni bajarish paytida kuch o'zining maksimumiga katta massadagi og'irlik yuklama bilan erishadi, (sezilarli vazndagi shtanga bilan mashqlar), bu mashqlar yosh sportchilar trenirovka dasturida belgilangan joy egallashlari kerak. Shtanga bilan mashqlar-ning ahamiyati bir muncha pasayadi. Biroq «portlovchi kuchni» rivojlantirishda «zarbali» metodga e'tibor kuchaydi. Mahoratning yuqori darajasi uchun chegaralangan vaqt sharoitida yosh sportchilar jadalli kuchning namoyon bo'lish qobiliyati xarakterlidir.

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish asosiy metodlariga quyidagilar kiradi: og'irliksiz tezkor-kuch mashqlarini takroriy bajarish usuli bilan; kichik va o'rta vazndagi og'irliklar bilan kuch mashqlarini

takroriy bajarish usuli; mashqlanish usuli, aralash rejimdagi mushak ishlari paytida bajariladigan (auksobonik). Sezilarli kichik darajada chegara atrofi va vazn chegarasidagi kuch mashqlarini bir marta bajarish usulidan foydalaniladi. Yosh sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash paytida eng katta samara maksimal kuchlanish metodlaridan kompleks foydalanish mumkin (katta va chegara vazndagi shtanga), mo''tadil va uncha katta bo'lmagan og'irlik vaznlarida shtangani takroriy ko'tarish.

Yosh sportchilar mashg'uloti dasturida muhim o'rin umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga ajratilgan bo'lishi lozim. Yosh sportchilarda shartli ravishda ikki guruhga ajratiladi: maxsus (yugurish) va maxsus bo'lmagan (har xil sport turlari). Maxsus vositalar guruhi keyingi maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun yaxshi baza bo'lib xizmat qiladi, yosh sportchining funktsional imkoniyatlarini oshiradi, uning yuklamalarga chidamliligini moslashtiradi. Trenirovka vositalarini qo'llashning bir xilligi shug'ullanuvchini tez charchatadi.

Har xil sport turlaridan foydalanish trenirovkani rang-barang qiladi, yosh sportchilarning emotsional holatiga yoqimli ta'sir ko'rsatadi, ularning jismoniy rivojlanishiga har tomonlama yordam beradi.

Yosh sportchilarda umumiy chidamlilikni rivojlantirish asosiy vositalari poyga yugurishi, uzoq masofa bo'laklariga yugurish, «fartlek» (joylardagi yugurish, o'yini), sport o'yinlari, chang'ida yurish, eshkak eshish, velosipedda yurish va h.k. hisoblanadi. Bosib o'tiladigan masofa uzunligi, harakatlanish tezkorligi, masofa oraliqlari o'rtasidagi dam olishning davomiyligi ular oldida turgan vazifalar va sportchining mashq qilganlik darajasiga bog'liq. Umumiy chidamlilikni rivojlantirishning asosiy printsiipi ishga yirik mushak guruhlarini jalb qilish bilan mashqlarni mo''tadil jadallikda bajarishda asta-sekin uzunligini oshirib borishdan iborat.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishning asosiy metodlariga kiradi: uzluksiz metod bir tekis tezkorlik va mo''tadil jadallikda bajariladi: o'zgaruvchan jadallik metodi mashqlarni uzluksiz bajarish bilan xarakterlanadi; kombinatsiyalashgan metod, asosiy metodlarning har xil birikmalari qo'llanadi. Masalan, o'zgaruvchan-jadallik bilan yugurishni takroriy bajarish o'zgaruvchan metod bilan birgalikda qo'llanishi mumkin.

Kombinatsiyalashgan metodning o'ziga xos variantlari aylanma metod va «fartek» deb ataladigan hisoblanadi. Aylanma metodning

xususiyati mashqlar kompleksini oqim bo'lib bajarishdan iborat. Joylarda yugurib uynash – bu o'zgaruvchan trenirovka metodining o'ziga xos varianti.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni bajarish paytida yuklamaning beshta komponentiga mo'ljal olish lozim: 1) mashq jadalligi (harakatlanish tezkorligi); 2) mashqning davomiyligi; 3) dam olishning chegaralanmaganligi; 4) dam olish o'ziga xosligi; 5) masofa bo'laklarini takrorlashlar soni.

3.3.3- jadvalda 15-16 yoshli yosh sportchilar uchun mashg'ulot yuklamalari keltirilgan, o'rta masofaga yugurishga ixtisoslashgan.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish quyidagi yugurish yuklamalari hajmlaridan foydalanadi. 15 yoshli o'spirinlar uchun bir mashg'ulotda 10 km dan, 37 km gacha haftada, 130 km dan oyda, 1200 km gacha yilda; 16 yoshli o'spirinlar uchun bir mashg'ulotda 15 km dan 55 km gacha haftada, 190 km gacha oyda, 1780 km gacha yilda. 17 yoshli o'spirinlar uchun bir mashg'ulotda 20 km dan 62 km gacha haftada, 245 km gacha oyda, 2000 km gacha yilda.

3.3.3-jadval

15-16 yoshli o'rta masofali yuguruvchilar mashg'ulot yuklamalarining asosiy komponentlari

Mashg'ulot yuklamalarining komponentlari	Trenirovka metodlari	
	O'zgaruvchan	Bir tekis
Ish jadalligi (yugurish tezkorligi)	56% (4,6 m/s) YuUK 175-180	52% (4,3 m/s) YuUK 175-180
Dam olish miqdori	zarba/daq.	zarba/daq)
Dam olish tavsifi	180 s	dam olish yo'q
Bo'laklarni takrorlashlar soni	bir tekis tempda yugurish. 8	-

3.3.4-jadval

Yillik siklda umumiy chidamlilikni tarbiyalash maqsadidagi mashqlar hajmi

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish vositalari	Yuguruvchilarning yoshi (yil)						
	11	12	13	14	15	16	17
Yugurish (km)	100	200	400	1000	1200	1780	2000
Har xil sport turlari (soat)	120	120	120	80	40	40	40

Mashqlar hajmi, yosh sportchilarni yillik siklda umumiy chidamliligini rivojlantirish uchun qo'llaniladigan, 3.3.4-jadvalda keltirilgan.

Masofani aniqlab umumiy chidamlilik darajasini baholash mumkin, maksimalning 60% teng (30 m ga birdan yugurish natijasi bo'yicha aniqlanadi) berilgan doimiy tezkorlik bilan yugurish paytida yosh sportchi bosib o'tish qobiliyatiga ega bo'lgan. Yosh sportchining umumiy chidamlilik darajasini baholash shkalasini keltiramiz (3.3.5-jadval), qaysiki uning yordamida belgilangan darajada baho berish mumkin.

3.3.5-jadval

Yosh sportchi umumiy chidamlilik darajasini baholash shkalasi

Bosib o'tiladigan masofa <i>m</i>	Umumiy chidamlilik darajasi
2000 va ortiq	Yuqori
800-1900	O'rta
700 va kam	Past

Umumiy chidamlilik darajasini shuningdek, pedagogik kuzatish yordamida ham aniqlash mumkin, yosh sportchilarning mashg'ulot yuklamalariga ko'rsatgan reaksiyalariga qarab, bir mashg'ulotda chidamlilikning namoyon bo'lishi mumkin, nazorat qilish haftalik siklgacha va tugagandan so'ng hisoblash mumkin. Shug'ullanuvchining bunaqangi reaksiyasi shuningdek sport o'yinlarini o'tkazish mobaynidagi tahlil qilishda ham maqsadga muvofiqdir.

Har bir sport turida maxsus testlar ishlab chiqilgan bo'lib, ular yordamida yosh sportchining umumiy chidamlilik darajasini aniqlanadi. Demak, masalan, o'rta masofaga yuguruvchining umumiy chidamlilik darajasi 5 m/s teng berilgan domiy tezkorlik bilan bosib o'tish

qobiliyatiga ega. Belgilangan, 15 yoshli yuguruvchilar uchun umumiy chidamlilik darajasining eng yaxshi ko'rsatkichi deb 2000 *m* va undan ortiqni hisoblash lozim, 16 yoshli yuguruvchilar uchun umumiy chidamlilik darajasining eng yaxshi ko'rsatkichi deb 2000 *m* va undan ortiqni hisoblash lozim, 16 yoshli yuguruvchilar uchun 2200 *m* va undan ortiq, 17 yoshli yuguruvchilar uchun 3400 *m* va undan ortiq.

Tanlangan sport turi chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichida yosh sportchining maxsus chidamliligini rivojlantirish ko'zga ko'rinarli o'rin ajratiladi, bu vaqt mobaynida maxsus jismoniy yuklamani samarali bajarish qobiliyati, uni ixtisoslik bilan amalga oshirilganligi ko'rinadi. Bu holda organizmni ichki muhitidagi o'zgarishni yengib yosh sportchining charchashga individual barqarorligi muvofiqligi bilinadi. Maxsus chidamlilikni tarbiyalash metodlari sport turi spetsifikasi va mashg'ulotni o'tkazish sharoitida mos holda tanlanadi. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish asosiy metodlariga kiradi: o'zgaruvchan, intervalli, takrorlash, musobaqalashish tufayli.

Sikllik sport turlarida maxsus chidamlilikni rivojlantirish eng muhim vazifalardan biri hisoblanadi, chunki sportchi organizmi anaerob imkoniyatlarini oshirish yaxlit musobaqa masofasini o'tish yo'li bilan erishiladi (uzoqligi 1 daqiqadan ortiq emas) va qisqartirilgan bo'laklarni jadallik bilan takroriy bosib o'tish, dam olish paytida mazkur bo'lak uchun chegaraga yaqin bo'lgan, misol uchun 2-3 bo'lishi kerak. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish maqsadida masofani ayrim bo'laklarni bosib o'tish tezkorligi o'rtacha musobaqa tezligida bir muncha oshib tushishi mumkin, bo'laklarning yig'indisi esa musobaqa masofasi uzunligiga tenglashadi.

Asikllik sport turlarida (gimnastika, boks, kurash va boshqa) va aralash strukturali sport turlarida (basketbol, futbol va boshqa) maxsus chidamlilik tanlangan turli mashg'ulotlari jarayonida maxsus metodlar bilan rivojlantiriladi, sikllik sport turlaridagi kabi avvalo trenirovka yuklamalari hajmini asta-sekin oshirib borish yo'li bilan so'ngra esa uning jadalligini oshirib boriladi. Gimnastika va sport yakkakurashlarida maxsus chidamlilik bajariladigan mashqlar sonini oshirish, kombinatsiyani takroriy bajarish mashg'ulot zichligini oshirish yo'li bilan amalga oshiriladi. Sport o'yinlarida har xil jadallik va tezlanishlar, sakrashlar, nisbatan qisqa dam olishlar bilan almashiladigan vositalar bilan o'yin chidamli-ligini rivojlantirish juda muhim hisoblanadi.

Tanlangan sport turi, chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichida sezilarli o'rin chaqqonlikni rivojlantirishga ajratiladi, qaysiki

sportchining belgilangan harakat faoliyati uchun xarakterli bo'lgan har tomonlama harakat tajribasiga, harakat ko'nikmasi va malakasining keng kompleksiga tayanadi. Bunday paytda ayniqsa, egallangan harakatlarni yaxlit tarzda, ham qismlar bo'yicha ongli o'zlashtirish muhim.

Chaqqonlikni rivojlantirish maqsadida, o'zlashtirish darajasini oshirish yosh sportchilarning o'z harakatlarini mushak zo'riqishida nazorat qila olishlar katta ahamiyatga ega, belgilangan lahzalarda muskullarni bo'shashtirish, mushaklar ishiga ko'maklashish. Mushak zo'riqishi mutonosibli va ularni ish bajarib bo'lgandan so'ng bo'shashtira olishga ahamiyat berilishi lozim, ya'ni ishlayotgan mushaklar zo'riqishi ularni bo'shashtirish bilan erkin almashlanadi.

Jismoniy tayyorlash vositalaridan foydalanish paytida chaqqonlikni rivojlan-tirish maqsadida quyidagilarni hisobga olish kerak. Harakatni egallash uchun muhimi, har bir mashq, har qanday jismoniy sifatni takomillashtirish uchun qo'llaniladigan bir vaqtda ta'sir ko'rsatishi lozim.

Chaqqonlik koordinatsion murakkab mashqlarni o'zlashtirish jarayonida muvaffaqiyatli rivojlanadi, yangi vaziyatda faoliyatni bajarish paytida, shuningdek harakat vaziyatlarining kutilmaganda paydo bo'lishi paytida. Shuning uchun chaqqonlikni rivojlanishning eng yaxshi vositasi harakatli va sport o'yinlari hisoblanadi. Chaqqonlikni rivojlantirishda shuningdek akrobatika mashqlari va snaryadlarda bajariladigan gimnastika mashqlari katta imkoniyatlarga ega.

Yuklamalarni o'zlashtirish, chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan, mashqlar asosan koordinatsion qiyinchiliklarni yengish yo'li bilan borishi kerak. Buning uchun koordinatsion murakkab harakatlarni bajarishga stimul bo'ladigan quyidagi metodik priyomlardan foydalanish lozim: oddiy mashqlarni murakkablashtirish; odatiy mashqlarni, odatiy bo'lmagan dastlab holatlarda bajarish; mashqni nazorat ostida bajarish; chaqqonlikka oid maxsus mashqlar bajarish.

Yosh sportchilarning chaqqonlik darajasini baholash paytida quyidagi mezonlardan foydalaniladi: harakat vazifalarini bajarishning koordinatsion murakkabligi (masalan, masofani g'ovlar va boshqa to'siqlar osha bosib o'tish); harakatni bajarishning aniqligi (gimnastik brusda siltanib ko'tarilishning bajarilish sifati) harakatini o'zlashtirishga sarflangan vaqt.

Egiluvchanlik harakat texnikasini yaxshilash uchun katta ahamiyatga ega. Egiluvchanlikni rivojlantiradigan mashqlarda, tana qismlarining harakat yo'nalishi amplitudasini bir muncha ortirish darkor. Bunday mashg'ulot jarayonida yosh sportchi tomonidan egallangan egiluvchanlikni zahirasi unga tanlangan sport turida unga harakatni bajarishni sezilarli darajada yengillashtiradi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun rang-barang harakatli sport o'yinlari, harakatda katta amplitudagi mashqlar (buyumlarsiz va buyumlar bilan), egiluvchanlik mashqlari bo'g'imlar, paylar va mushaklarni mustahkamlash mashqlar bilan birgalikda o'tkaziladi. Egiluvchanlik mashqlarini bajarish tempi ularning xarakteri va maqsadli belgilanishiga, shuningdek o'quvchilar tayyorgarlik darajasiga bog'liq ravishda o'rgatiladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy uslubi – mashqni takroriy bajarishdir. Faqat egiluvchanlik mashqlarini ko'p karra takrorlashlardan so'ng yosh sportchilarda harakat amplitudasining ortishiga erishish mumkin. Eng katta muvaffaqiyatga erishish mumkin, agar mashg'ulot har kuni yoki bir kunda ikki marta o'tkazilsa. Undan tashqari, ertalabki badan tarbiya vaqtida mustaqil shug'ul-lanishlari lozim. Egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadida eng foydali mashqlar guruhini keltiramiz:

1. Asta-sekin ortib boradigan harakat amplitudasi bor siltash mashqlar.

2. Asta-sekin ortib boradigan amplitudali prujinasimon bukilish va yozilish mashqlar.

3. Harakatlarni amplituda bilan bajarish paytida tana holati yoki qo'l-oyoqlarni harakatsiz saqlay bilib statik zo'riqish (masalan, gimnastik «qaldirg'och»ni bajarish).

4. Sheriklar bilan passiv mashqlar, harakat amplitudasining ortishiga yordam beradigan.

Egiluvchanlik mashqlari odatda bir qancha seriyalarda bajariladi (3.3.6-jadval).

3.3.6-jadval

Harakat egiluvchanligini rivojlantirish uchun mashqlarni namunaviy me'yorlash (B.V. Sermeev bo'yicha).

Tana bug'imlaridagi asosiy harakatlar	Sportchilar toifalari		
	Yangidan 15 yoshgacha	Yangilar 15 yoshdan katta	Malakali sportchilar
Elka	40-50	50-60	50-60
Tos-son	45-50	60-70	60-70
Umurtqa ustuni	50-50	80-90	90-100
Boldir kaft	15-20	20-25	20-25

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Tayyorgarlikning asosiy vazifalarini aytib bering?
2. Sport texnikasi va taktikasida takomillashtirish.
3. Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirish vosita va usullari.
4. Yosh va o'spirinlar mashg'ulotlarida shtanga va boshqa og'irliklar bilan mashqlar qanday qo'llaniladi?
5. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlarni namunaviy me'yorlarini navsiflang.

Adabiyotlar:

1. Закон Республики Узбекистан "О физической культуре и спорте" Ташкент.2002, 25 с.
2. Маткаримов Р.М., Юнусов С.А., Ходжаев А.З. Технология применения дополнительных упражнений на этапе становления спортивного мастерства. "Pedagogik ta'lim" (ilmiy-nazariy va metodik jurnal) №2 Toshkent, 2003 y.
3. Платонов В.М. Основы спортивной тренировки. Киев, Наукова думка,-2002.- 567 с.
4. Usmonxojaev T.S., Xo'jaev F. 1001 o'yin - T., Ibn Sino nomidagi nashr. 2000 - 352 b.

Chet el adabiyotlar:

1. Bryan Jones. SportSpectator Wrestling Rules and Strategies.2007y.
2. Geoff Thompson. Throws and Takedowns of freestyle Wrestling vol.3.2001y.

IV BOB. SPORT MASHG'ULOTINING REJALASHTIRISH VA HISOBGA OLISH SAMARADORLIGI

Sport mashg'ulotini muvaffaqiyatli amalga oshirishning eng muhim shartlari

Sport mashg'ulotini muvaffaqiyatli amalga oshirishning eng muhim shartlaridan biri uni to'g'ri rejalashtirish hisoblanadi. Sport mashg'ulotini rejalashtirish – bu vazifalarni hal qilish sharoiti, vositalar va metodlarni oldindan ko'ra bilishdir, ya'ni sport tayyorgarligi jarayoni oldiga qo'yiladigan, bo'lajak sport-chilar erishish mumkin bo'lgan natijalarini oldindan ko'ra bilish. Yosh sportchilar tayyorgarligini to'g'ri rejalashtirish – bu demak, mazkur sportchilar kontingenti (kim va kimlar) xususiyatlarini tahlilidan kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonida asosiy ko'rsatkichlarni belgilash va ularni vaqtlar bo'yicha taqsimlash.

Sport maktabida o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi: istiqbolli (ko'p yillik), joriy (bir yillik), operativ. Rejalashtirishning asosiy hujjatlar yosh sportchilarni tayyorlashda guruhli va individual istiqbolli rejalari hisoblanadi. Rejalashtirishning joriy (yillik) hujjatlari mashg'ulotning guruhli va individual rejalash hisoblanadi. Operativ rejalashtirish hujjatlari – oyga yoki haftalik siklga guruhli yoki individual mashg'ulot rejalari deb ataladi. Barcha qayd qilingan rejalashtirish hujjatlari sport maktablari uchun asosan o'quv dasturi sifatida tuziladi.

Sport tayyorgarligi maqsad va vazifalaridan kelib chiqib murabbiy aniq, ko'p yillik tayyorgarlik natijasi va uning ayrim bosqichlarida hal etilishi zarur bo'lgan vazifalarni belgilaydi. Undan so'ng mashg'ulot jarayonining mazmuni aniqlanadi, vositalar tanlanadi, sport tayyorgarligi bosqichlari, namunaviy mashg'ulotlar soni, optimal mashg'ulot va musobaqa yuklamalari, sinov me'yorlari va boshka ko'rsatkichlar belgilanadi.

Ko'p yillik sport mashg'ulotini istiqbolli rejalashtirilishi ahamiyati yuqori. Insonni jismoniy tayyorgarligi jarayoni, erta yoshlikdan boshlanib va uzoq yillarga cho'ziladi, shunday holatda yuqori samaradorlikka erishadi, agar u istiqbolli reja asosida muntazam amalga oshirilsa, yosh sportchilar o'suvchi organizmi yosh xususiyatlarini hisobga olinib ishlab chiqilgan. Ko'pgina murabbiylar ko'p yillik mashg'ulotni istiqbolli rejalashtirishni ahamiyatiga yetarli baholay olmaydilar. Ular sportchini haftalik yoki oylik mashg'ulotlarini eng

yaxshi holatda yillik siklda rejalashtirishlari lozim. Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va qizlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda eng asosiysi ko'p yillik tayyorgarlik istiqbolli rejalashtirish hisoblanadi, sport natijasiga erishish ham kafolat hisoblanmaydi, chunki hech kim sportchi tayyorgarligi to'g'ri boryapti deb aytishi murakkab. Buning uchun murabbiylar, katta yoshdagi sportchilar terma jamoalar tayyorgarligini amalga oshiradigan, to'laqonli maddat olishlari uchun ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirish samarali bo'lishi zarur.

Istiqbolli-reja sportchilarni tayyorlashning asosidir. Unga bog'liq holda, sportchini takomillashtirish rejasi qator yillar oldinga to'g'ri belgilanganligi, mashg'ulotning vosita va metodlari, yuklamalari, sinov me'yorlari ratsional rejalashtirilganligi, ko'pincha o'sish tempi uning yutuqlariga bog'liq bo'ladi. Istiqbolli rejalar har xil muddatlarga ishlab chiqilgan bo'lishi mumkin, yoshi, yosh sportchilarning tayyorgarlik darajasi, ularning sport stajiga bog'liq bo'ladi. Kichik yoshdagi sportchilar uchun 2-3 yilga guruhli istiqbolli rejalar tuzish maqsadga muvofiqdir. Yosh sportchilar uchun nisbatan katta yoshdagilarga ham guruhli, ham individual rejalarini qator yillarga ishlab chiqish zarur, masalan, bolalar-o'smirlar sport maktabini bitirish lahzasigacha.

Istiqbolli rejani tuzish bir qancha yillik rejalarini mexanik ishlab chiqarishga, yildan-yilga bir va shunga o'xshash vazifalar, bir va shu kabi mazmunni o'zgarishsiz takrorlashlarga olib kelmasligi kerak. Rejada sport tayyorgarligiga yildan-yilga o'sib boruvchi talabalar tendentsisini aks ettirish muhimdir. Bu bilan bog'liq holda mashg'ulot vazifalarining ketma-ket o'zgarishini, mashg'ulot yuklamalarining miqdori, sinov me'yorlari va har bir tayyorgarlik bosqichidagi boshqa ko'rsatkichlarni nazarda tutish muhimdir. Istiqbolli rejaga faqat yillik rejalarini to'g'ri tuzishda tayanilgan asosiy ma'lumotlar kiritilishi kerak (ortiqcha narsalarsiz).

Istiqbolli rejalar sportchilar guruhi uchun ham (masalan, sport maktabning belgilangan yosh guruhi uchun), shuningdek bitta sportchi uchun ham ishlab chiqiladi. Birinchi holatda bu guruhli reja bo'ladi, ikkinchidan individual. Guruhli va individual istiqbolli rejalar o'zaro bog'liq bo'lishi lozim. Ular bir-biriga to'la mos holda tuziladi.

Umumiy (guruhli) sport tayyorgarlik rejasi quyidagilardan iborat: guruh-larga qisqa tavsifnoma; ko'p yillik mashg'ulotning maqsad va vazifalari; tayyor-garlik bosqichlari va bosqichlar bo'yicha mashg'ulot jarayonining asosiy yo'na-lishlari (bosh vazifalar, ularning har bir bosqichdagi solishtirma og'irligi), sport-texnik ko'rsatkichlar, sinov

me'yorlari, sportchilarning tayyorgarliklari; pedagogik va tibbiy nazorat. Umumiy (guruhli) istiqbolli rejalar faqat asosiy ma'lumotlardan iborat, qaysiki unga mo'ljallab olib joriy (yillik) va operativ rejalashtirishni to'g'ri amalga oshirish mumkin.

Istiqbolli rejalashtirish muvaffaqiyati eng avvalo maqsadni to'g'ri tanlash bilan bog'liq, sportchining yoshi va tayyorgarligi, uning hayot rejimi, o'qishi va ishlari bilan mustahkam bog'liq. Qator yillarga oldindan sport tayyorgarligini rejalashtirib, vazifa qo'yishda belgilangan ketma-ketlikka rioya qilish va ularni birdan-bir yil mobaynida hal etishga intilmaslik zarur. Birinchi ikki-uch yilda sportchining maktabga kelishi bilan murabbiy asosiy diqqatni shug'ullanuvchining har tomonlama tayyorgarligining mustahkam asosini yaratishga va ularni sport texnikasini o'rgatishga bag'ishlashi kerak. Keyingi yillarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash bo'yicha, sport texnikasini takomillashtirishni shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlari bilan muvofiqlashtirish, ularning tayyorgarlik darajasi va boshqa omillar bilan bog'liq vazifalar hal qilinadi. Demak, masalan, 11-16 yoshda tezlikni rivojlantirishga alohida e'tibor yo'naltirilgan bo'lsa, 15-16 yoshda esa – mushak kuchlari va sportchining maxsus chidamliligini o'stirish kerak.

Yangi vazifa qo'yish, sinov me'yorlarini ishlab chiqish o'tgan yillardagi sportchining mashg'ulot mazmuni va metodlarini chuqur tahlil qilishga asoslangan bo'lishi lozim. Bunday paytda sport tayyorgarligining zaif va kuchli tomonlarini aniqlash nihoyatda muhim, qanday sifatlarni «tortish» kerakligi o'rnatiladi. O'tgan rejadagi shunday ko'rsatkichlar aniqlanishi zarur, masalan bajarib bo'lmaydigan, bajara olmaslik sababini aniqlash, sport natijalarining belgilangan natijalarga erishildimi. Bunga tibbiy nazorat katta yordam ko'rsatishi mumkin, chunki uning yordamida sportchining salomatlik holati, jismoniy rivojlanishi va funktsional imkoniyatlari to'g'risidagi dastlabki ma'lumotlarni olish mumkin. Bu o'z vaqtida trenirovka jarayonining borishini o'zgartirish imkonini beradi.

Murabbiy istiqbolli reja tuzish paytida ko'p yillik sport tayyorgarligi jarayonining qanaqangi qonuniyatlarini hisobga olishi kerak?

Sport takomillashtirishi uchun har tomonlama tayyorgarlik alohida muhim ahamiyatga ega.

Yosh sportchining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligidan iborat. Sport mahoratining oshishi bilan umumiy hajm va maxsus jismoniy tayyorgarlik asta-sekin va

ketma-ket o'zgaradi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning solishtirma og'irligi barcha trenirovka hajmiga foizli nisbatda asta-sekin maxsus tayyorgarlik solishtirma og'irligiga muvofiq o'sishi paytida kamayadi.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida yosh sportchi tayyorgarligini oshirishni ta'minlash uchun, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish muhim. Sportchini tayyorgarligi faqat shunday holatlarda oshib boradi, agar mashg'ulot va musobaqa yuklamalari barcha bosqichlarda yosh sportchi organizmini funksional imkoniyatlariga to'liq mos kelgan bo'lsa.

Kuchli yosh sportchilar mashg'ulot mazmunini tahlil qilib borishi ilmiy tadqiqot ma'lumotlardan xabardor bo'lishi yillar davomida ularning mashg'ulot yuklamalarini asta-sekin o'sib borishi yosh sportchilarning istiqbolli rejalarida mashg'ulot yuklamalarini yildan yilga asta-sekin oshib borishini ko'zda tutilishiga yordam beradi.

Har bir davr navbatdagi yillik siklda mashg'ulot yuklamalari o'tgan yillik sikldagiga qaraganda eng yuqori darajada boshlanishi va yakunlanishi lozim. Davrlarning vaqtli pasayishi va yuklamalarning ortishi joriy (yillik) rejalarda belgilanishi darkor, yosh sportchining holati va tayyorgarligi konkret vazifalaridan kelib chiqiladi. Yosh sportchilarda qator yillar davomida mashg'ulot yuklamalarining o'zgarishi ko'pincha ularning hajmi, haftalik, oylik va yillik mashg'ulot sikllaridagi sonining oshishi hisobiga bo'lib o'tishi darkor.

Mashg'ulot yuklamalarining qat'iy asta-sekin ortib borishi alohida ahamiyatga ega. Tibbiy tekshirish ma'lumotlari shuni ko'rsatmoqdaki, yosh sportchilar tayyorgarligidagi eng jiddiy kamchiliklar, hajmning o'sib borishidagi asta-sekinlikning buzilishi va ayniqsa mashg'ulot yuklamalari jadalligi alohida o'rin tutadi.

Yosh sportchilarni musobaqa tayyorgarligida to'g'ri rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. O'smirlar va o'spirinlar tez-tez musobaqalarda qatnashib musobaqa tavsifdagi oshirilgan yuklamalarni bajaradilar. Albatta, sinov natijalar va musobaqalar zarur, negaki ular yosh sportlarni musobaqa vaziyatida faoliyat ko'rsatishga o'rgatadi, o'z imkoniyatlarini sinab ko'rishga imkon beradi, murabbiyga esa o'z tarbiyalanuvchisining yutuq-kamchiliklarini ko'rsatadi. Biroq, agar bunday sharoitdagi musobaqa katta energetik sarflarni, yuqori nerv va jismoniy zo'riqishlar bilan bog'liq, navbatdagi uzoq tiklanishni talab etadigan bo'lsa, u holda haddan tashqari yosh sportchilarning tez-tez sinov va musobaqa-larda ishtirok etishi ularga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuningdek, qachonki hali texnika asoslari to'g'ri

shakllanmagan bo'lsa, musobaqalarda chiqishlar maqsadga muvofiq emas.

Musobaqani rejalashtirish paytida ayniqsa asta-sekinlik printsiptiga qat'iy rioya qilish lozim. Bunday paytda yillar bo'yicha musobaqalar soni katta sportchi-larga qaraganda nisbatan sekin o'zgarishi kerak. Istiqbolli rejalarni ishlab chiqish paytida va sportchilarning individual xususiyatlarini puxta hisobga olish, ularning tayyorgarligi va bu bilan bog'liq ravishda yillik musobaqalarning konkret soni haqidagi masala hal etiladi.

Istiqbolli rejani tuzish paytida murabbiy ko'p yillik mashg'ulot jarayonining umumiy qonuniyatlaridan kelib chiqishi lozim – chunki rejalashtirilayotgan sport tayyorgarligi davri davomida natijalarning to'xtovsiz o'sishini hisobga olish kerak.

Sport maktablari uchun mashg'ulotlarning namunaviy istiqbolli rejasining shaklini keltiramiz.

Sport mashg'ulotining guruhli istiqbolli rejasini tuzish. Sport jamoasi.

Murabbiy

I. Shug'ullanuvchilar guruhining qisqa tavsifi: yoshi, sport razryadi, o'tgan yillardagi sport yutuqlari darajasi, jismoniy, texnik, taktik va irodaviy tayyorgarlik darajasi. Shug'ullanuvchilar tayyorgarligidagi asosiy kamchiliklar. Salomatlik holati va jismoniy rivojlanish darajasi hamda boshqa ma'lumotlar (murabbiy va tabib fikri bo'yicha).

II. Ko'p yillik mashg'ulot maqsadi va asosiy vazifalari

Ko'p yillik mashg'ulot maqsadi	Ko'p yillik mashg'ulot vazifalari
--------------------------------	-----------------------------------

III. Jismoniy tayyorgarlik

Mashg'ulot vazifalari	Mashg'ulotning asosiy vazifalari
-----------------------	----------------------------------

IV. Sport-texnik tayyorgarlik

Mashg'ulot vazifalari	Mashg'ulotning asosiy vositalari
-----------------------	----------------------------------

V. Sport-taktik tayyorgarlik

Mashg'ulot vazifalari	Mashg'ulotning asosiy vositalari
-----------------------	----------------------------------

VI. Ruhiy tayyorgarlik

Mashg'ulot vazifalari	Mashg'ulotning asosiy vositalari
-----------------------	----------------------------------

VII. Ko'p yillik mashg'ulot bosqichlari va asosiy musobaqalari

Mashg'ulot bosqichlari	Asosiy musobaqalar
------------------------	--------------------

VIII. Mashg'ulot yuklamalarini ko'p yillik mashg'ulot bosqichlari bo'yicha taqsimlash.

Mashg'ulot parametrlari	yuklamalarini	Mashg'ulot bosqichlari
-------------------------	---------------	------------------------

IX. Trenirovka mashg'ulotlarini taqsimlash, musobaqa va dam olish

Mashg'ulot ko'rsatkichlari	Mashg'ulot bosqichlari
Musobaqalar soni	
Musobaqa kunlari soni	
mashg'ulotlar soni	
Dam olish kunlari soni	

X. Mashg'ulot bosqichlari bo'yicha sinov me'yorlari

Nazorat sinovlari	Mashg'ulot bosqichlari bo'yicha sinov me'yorlari
-------------------	--

XI. Pedagogik va tibbiy nazorat

XII. Mashg'ulot joyi, jihozlari va anjomlar

Namuna uchun yengil atletika bo'yicha Olimpiada o'yinlariga sport zahiralarini tayyorlashning istiqbolli rejasini keltiramiz.

4.2. Yengil atletika bo'yicha Olimpiada o'yinlariga sport zahiralarini tayyorlashning istiqbolli rejasini

Jahon sportida ko'rsatkichlarning shiddatli o'sishi, sportchilarni tayyorlash metodlari va tashkillashtirish shakllarini doimiy takomillashtirishni talab etadi. Mutaxassislarning e'tibori nafaqat kuchli sportchilar mashg'uloti metodikalarini takomillashtirishga qaratib qolmasdan, balki sport zahiralarini tayyorlash tizimini kelajakda yaxshilash, milliy terma jamoalar safini samarali to'ldirishni ta'minlanishiga qaratilgan.

Jahon sporti holatini tahlil qilish ko'rsatadi, bolalar, o'smirlar, sporti jihatdan kuchli barcha mamlakatlarda sport zahiralarini tayyorlashga katta e'tibor qaratadilar.

Istiqbolli rejalashtirishda Olimpiada o'yinlariga tayyorlashga alohida e'tibor qaratiladi, ayniqsa sport zahiralariga o'smirlar va o'spirinlar terma jamoalari. Terma jamoalar ishlariga eng malakali murabbiylar jalb qilinishi kerak.

Mashg'ulotni istiqbolli rejalashtirishni to'g'ri amalga oshirish faqat shunday sharoit paytidagina mumkin, agar ma'lum bo'lsa, sportchi qaysi yoshda o'zining yuqori ko'rsatkichini ko'rsatadi, qaysi yosh xalqaro miqyosdagi natijalarga erishish uchun eng qulay hisoblanadi. Muayyan orientir bo'lib Olimpiya o'yinlari finalchi-larining yoshi to'g'risidagi ma'lumotlar xizmat qilishi mumkin. Engil atletikaning

barcha turlarida olimpiya o'yinlari finalchilarining yoshi deyarli stabildir. Yuqori sport natijalariga erishish uchun optimal yoshni hisobga olib, asosiy e'tiborni to'rt yillik Olimpiya siklida 17-21 yoshda bo'lgan sportchilarga qaratish lozim. Mazkur kontengendagi sportchilarni tayyorlashdan maqsad – to'rt yillik olimpiya sikli davomida sport natijalariga intilishi va bunga asosan olimpiada o'yinlari o'tkazila-digan yilda eng yuqori natijalarga erishishga qaratiladi.

Sportchilarni tayyorlashda oldiga quyidagi asosiy vazifalar qo'yiladi:

1. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik darajasi, sportchi organizmi funktsional imkoniyatlari darajasini ko'tarish.

2. Asosiy jismoniy sifatlarni kelajakda rivojlanishini ta'minlash, yengil atletikaning alohida turlarida yuqori sport natijalarini egallashni mo'ljallatish lozim.

3. Sportchilarning sport-texnik va taktik tayyorgarligini yaxshilash.

4. Axloqiy-irodaviy tayyorgarlikni ko'tarish.

5. Musobaqa tajribasini kengaytirish.

O'smirlar va yoshlar terma jamoalar tarkibiga kiradigan, har bir sportchi uchun ko'p yillik tayyorgarligining individual istiqbolli rejalarini tuzish darkor. Bunday rejada quyidagi bo'limlar ko'zda tutiladi:

- sportchiga qisqa tavsifnoma;

- ko'p yillik mashg'ulotning maqsad va asosiy vazifalari (tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha);

- yillik sikllardagi mashg'ulotning asosiy yo'nalishlari (asosiy vazifalar va ularning ahamiyati);

- har bir yillik sikldagi asosiy musobaqalar;

- yillik sikllarda mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining namunaviy hajmi;

- bosqichlar bo'yicha sport-texnik ko'rsatkichlar;

- bosqichlar bo'yicha sinov me'yorlarini aniqlash.

Respublika o'spirinlar va yoshlar terma jamoasiga nomzodlarni saralash eng iqtidorli va istiqbolli yosh yengil atletikachilardan, viloyat sport terma jamoalari qatoridan olib boriladi. Saralashning asosiy shakli bo'lib sport musobaqalari xizmat qiladi. Bunday paytda nafaqat sport natijasi hisobga olinadi, balki oxirgi 2-3 yil davomidagi natijalarning o'sishi, joriy yil davomidagi natijalar dinamikasi, muntazam sport va yengil atletika mashg'ulotlari staji, jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish asosiy komponentlarining mazkur yengil atletika xalqaro

miqyosdagi sport ustasi natijalari darajasi talablariga muvofiqligi ham. Ulardan kuchlilari mamlakat olimpiya terma jamoasiga nomzod sifatida qabul qilinadi, oldingi mavsumdagi musobaqa natijalari bo'yicha ham inobatga olinadi.

Mamlakat terma jamoalari nomzodligiga saralash quyidagi asosiy ko'rsatkichlar bo'yicha amalga oshiriladi:

- sport-texnik natijalar va ularning oxirgi trenirovka yillari davomidagi dinamikasi;

- yosh tanlangan sport turi spetsifikasini hisobga olgan antropometrik ma'lumotlar, sportchining salomatlik holati;

- sport mashqlarini bajarish paytidagi muhim fazalar va elementlardagi texnik xatolarni mustahkamlash darajasi;

- maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish darajasi;

- harakat faoliyatini bajarishga organizmni funksional tizimi-potentsial imkoniyati;

- maxsus mashg'ulot yuklamalarini bajarishga ruhiy barqarorlik;

- tanlangan sport turida natijalarga erishishda aniq bir maqsadga qaratilgan-likning mavjudligi.

Xalqaro musobaqalarda qatnashish uchun respublika o'spirinlari va yoshlar jamoalari a'zolarini saralash quyidagi ko'rsatkichlarni hisobga olib o'tkaziladi:

- sport-texnik natija;

- sport formasining rivojlanish dinamikasi;

- ekstremal sharoitda mashqlarni bajarish paytida eng turg'un bo'lmagan elementlarni bajarish texnikasini mustahkamlash darajasi;

- sportchining ekstremal sharoitda sport kurashini olib borish barqarorligi va texnik tayyorgarlik darajasi;

- tanlangan sport ixtisosligi harakat spetsifikasini hisobga olingan salomatlik holati.

Mamlakat o'spirinlar terma jamoasiga I razryadli yoki sport ustaligiga nomzodlik me'yorini bajargan 13-16 yoshli yengil atletikachilar qabul qilish maqsadga muvofiq. Mamlakat yoshlar terma jamoasiga 18-19 yoshli sportchilar qabul qilinadi, sport ustaligiga nomzod ostida nisbatan yosh va istiqbolli sportchilar turishi darkor: 14-16 yoshli o'spirinlar va 13-15 yoshli qizlar, viloyat, sport jamiyatlari va idoralari terma jamoa a'zolari. Bu qator yillar davomida eng iqtidorli 16-19 yoshli sportchilarni Olimpiada o'yinlariga tayyorlashni amalga oshirish, shuningdek 13-16 yoshga to'lgan o'spirinlar va qizlarning Olimpiadaga tayyorgarlikni kuzatish imkonini beradi. Navbatdagi

Olimpida o'yinlariga ular rekord natijalariga erishish uchun optimal yoshga yetadilar.

Xalqaro klassdagi sport ustasi natijasiga erishish uchun, olimpiik siklidagi yillar bo'yicha belgilangan hajm va jadallikdagi mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalarini bajarishi zarur.

Olimpiada o'yinlariga tayyorgarlik davrida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini rejalashtirishning namunaviy hajmi va jadalligi to'g'risida ma'lumotlarni keltiramiz (4.2.1-jadval).

Hisobga olib, olimpiya o'yinlariga sportchilarni tayyorlash maqsadida bu ma'suliyatni musobaqalarga to'rt yillik tayyorgarlik davomida ular natijalari o'sishining olg'a intilishi hisoblanadi, mo'ljal uchun HDM yoshlar terma jamoasiga kiradigan sportchilar uchun yengil atletikaning alohida turlaridan namunaviy sport natijalari dinamikasini keltiramiz (4.2.1-jadval).

Sport tajribasi va ilmiy tadqiqot ma'lumotlari guvohlik beradi, yil mobayni-dagi muntazam tayyorgarlik qator yillar davomidagi sportda muvaffaqiyatga erishishning asosiy sharti hisoblanadi. Shuningdek isbot qilingan, sport tayyorgar-ligini rejalashtirishning eng maqsadga muvofiq'i, nafaqat ko'p yillikka tayanib qolmasdan, balki yillik siklga ham tayanish zarur.

Trenirovkaning ko'p yillik istiqbolli rejalari albatta yillik rejalarni ishlab chiqishni talab etadi, ya'ni uning mazmuniga kiradigan, qo'llaniladigan vositalar va mashg'ulot yuklamalari yanada batafsil bayon qilingan. Yillik rejalarda nazorat topshiriqlari aniqlanadi, qaysiki o'tgan mashg'ulot bosqichidagi murabbiyning pedagogik kuzatishlari va tibbiy nazorat ma'lumotlarini tahlil qilish asosida aniqlangan.

Yillik siklni rejalashtirishda uning qonunlariga asosan mashg'ulot davr-larini ob'ektiv zarurligini hisob olib o'tkazish darkor. Har bir murabbiy va sportchi mashg'ulot rejalashtirishni sport formasini egallash qonunylari va uning kelajakdagi o'zgarishlari bilan muvoffiqashtirishi lozim. Yillik reja ko'rsat-kichlari, o'z navbatida, istiqbolli reja topshiriqlarini aniqlash imkonini beradi, yangi imkoniyatlarni aniqlab yillik rejani bajarish davrida paydo bo'lgan o'z navbatida, istiqbolli reja topshiriqlarini aniqlash imkonini beradi.

4.2.1-jadval

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining namunaviy hajmi va jadalligi

Mashg'ulot mazmuni	Yillar			
	2005	2006	2007	2008
100-200 m yugurish (erkaklar)				
Mashg'ulotlar soni	180-200	200-210	210-220	220-230
Umumiy yugurish hajmi (km)	200-210	230-240	250-260	270-280
Maksimal tezlikda yugurish (km)	65-70	70-75	75-80	75-80
3/4 kuchda yugurish (km)	9-10	9-10	10-11	10-11
1/2 kuchda yugurish (km)	9-10	9-10	10-11	10-11
UJT (soatlarda)	120-130	110-120	110-120	110-120
Musobaqalar soni	18-20	18-20	20-22	22-25
Balandlikka sakrash (erkaklar)				
Mashg'ulot soni	170-180	170-180	180-190	190-200
Balandlikka sakrashlar soni	1400-1500	1600	1800	1800-2000
Kuch yuklamalari hajmi (t)	500-550	570-600	620-650	650-700
Musobaqalar soni	20-22	23-25	28-30	30-32
Yadro turtish (erkaklar)				
Mashg'ulot kunlari soni	160-180	180-190	200-210	210-220
Mashg'ulotlar soni	180-200	200-220	240-260	260-280
Yadroni joyidan irg'itish soni (marta)	2000	2500	3000	3000
Yadroni irg'itish soni (marta)	4000	5500	7000	6500
Kuch yuklamasi hajmi (t)	10000	12000	15000	17000
Sakrash mashqlari soni (marta)	6000	7000	8000	9000
Sprint yugurish (km)	30	35	40	35
Musobaqalar soni	18-20	20-22	22-25	20-22

4.2.2-jadval

Sport natijalarining o'sishi

Engil atletika turlari	2005	2006	2007	2008
Erkaklar				
100 m yugurish (s)	10,5-10,6	10,4-10,5	10,3-10,2	10,0-10,1
200 m yugurish (s)	21,2-21,5	20,6-20,9	20,3-20,5	19,8-20,0
800 m yugurish (s)	1.47,6-1.48,5	1.46,6-1.47,5	1.45,8-1.46,5	1.44,0-1.44,5
1500 m yugurish (daq., s)	3.43-3.45	3.40-3.42	3.37-3.39	3.34-3.36

Balandlikka sakrash (sm)	212-215	215-218	219-223	226-229
	Ayollar			
Yadro irg'itish (m)	18,50-19,00	19,50-20,00	20,0-20,50	20,80-21,30
Lapak uloqtirish (m)	56-59	60-62	63-65	67-69

O'tgan sport mavsumi yakunlarini tahlil qilish natijasida navbatdagi yillik rejaga zaruriy tuzatishlar kiritiladi. Xususan, ya'ni vazifalarni hal etish nazarda tutilgan bo'lishi mumkin, ilgari istiqbolli reja aks ettirilmagan (agar ular uni bajarish jarayonida paydo bo'lgan bo'lsa). Istiqbolli rejaga shuningdek o'tkazilgan trenirovkaning har yilgi batafsil tahlil qilgandan va o'tayotgan davrdagi sportchining yutuqlaridan so'ng kerakli o'zgartirishlar kiritiladi. Bunday metodika paytida rejalashtirish hayotiy bo'lib qoladi: yangi sharoitlar va sportchining individual xususiyatlari hisobga olinadi. Yillik rejani tuzish paytida eng avvalo mazkur yilning ishlar maqsadi aniqlanadi. So'ngra sport tayyorgarligining konkret sharoitini hisobga olib yil davomidagi mashg'ulot davrlari bo'yicha vazifalar belgilanadi. 4.1.1-4.2.2 jadvallarda sport mashg'ulotining yillik, oylik va haftalik rejalarining namunaviy shakllari keltirilmoqda.

4.2.3-jadval

Guruhli yillik mashg'ulot rejasi 2017 yil

Shug'ullanuvchilar guruhi _____

Murabbiy _____

I. Guruh shug'ullanuvchilariga qisqa tavsif (yoshi, sport razryadi, o'tgan yillardagi sport ko'rsatkichlari darajasi, jismoniy, texnik, taktik va irodaviy tayyorgarlik darajasi. Tayyorgarlikdagi asosiy kamchiliklar. Salomatlik holati, jismoniy rivojlanish darajasi va boshqa ma'lumotlar (murabbiy va tabib nazorati bo'yicha)

II. Mashg'ulotning asosiy vazifalari, mashg'ulotning asosiy vositalari, yil davomida ularni namunaviy taqsimlash (ballarda sharti belgilangan, mashg'ulot vositalariga vaqt ajratiladi: 5-ko'p, 3-o'rta, 1-kam).

Mashg'ulotning asosiy vazifalari	Mashg'ulotning asosiy vositalari	Oylar											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Jismoniy tayyorgarlik													
Texnik tayyorgarlik													
Taktik tayyorgarlik													
Irodaviy tayyorgarlik													

III. Mashg'ulot yuklamalarini hajmi va jadalligi bo'yicha namunaviy taqsimlash (hajmning shartli belgilari: katta, o'rta, kichik; intensivlikning shartli belgilari: yuqori, o'rta, kichik)

Oylar	Namunaviy yuklama hajmi	Namunaviy yuklama jadalligi
IX		
X		
XI		
XII		
I		
II		
III		
IV		
V		
VI		
VII		
VIII		

IV. Musobaqa mashg'uloti va dam olishni taqsimlash

Mashg'ulotning ko'rsatkichlari	Oylar											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Musobaqalar soni												
Musobaqalar kunlari soni												
Mashg'ulotlar soni												
Dam olish kunlari soni												

V. Sinov me'yorlari

Nazorat sinov ro'yxati	Mashg'ulot davrlari		
	tayyorgarlik	musobaqa	o'tish

VI. Sport-texnik ko'rsatkichlar

Ko'pkurash va yengil atletika turlari	Mashg'ulot davrlari		
	tayyorgarlik	musobaqa	o'tish

VII. Pedagogik va tibbiy nazorat

VIII. Mashg'ulot joyi, jixozlash va sport anjomlari

Sport maktabini basketbol jamoasi sport tayyorgarligi guruhi yillik rejasi

2017 yil

I. Jamoaga qisqa tavsifnoma

Jamoa 14-15 yoshli o'smirlardan iborat. O'tgan sport mavsumida jamoa o'z yosh guruhida 12-o'rinni egallagan. Jismoniy tayyorgarlik darajasi yetarli emas. Texnik tayyorgarligi o'rtacha. Barcha shug'ullanuvchilar amaliy jihatdan sog'lom. Jismoniy rivojlanish mazkur yosh kontingenti uchun o'rta ko'rsatkichlar chegarasida.

II. Sport tayyorgarligi maqsadi.

Har tomonlama tayyorgarlik darajasi yoshiga asosan o'z yosh guruhidagi 10 ta kuchli basketbol jamoalari qatoriga kirish.

III. Yillik sikl davrlari bo'yicha o'quv-trenirovka jarayonining asosiy yo'nalishi

Tayyorgarlik turlari (uning umumiy vaqtga % solishtirma og'irligi, trenirovka sarflangan)	Mashg'ulot davrlari		
	tayyorgarlik	musobaqa	o'tish
Jismoniy (jami):	50	50	70
Umumiy	70	60	80
Maxsus	30	40	20
Texnik	30	25	20
Taktik	20	25	10

IV. Vaqtni taqsimlash, yillik siklda tayyorgarlikning har xil tomonlariga sarflangan (vaqtning umumiy hajmiga %)

Sport tayyorgarligining tomonlari		Mashg'ulot davrlari											
		Tayyorgarlik						musobaqa				o'tish	
		VI	VI I	VI II	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V
Umumiy tayyorgarlik	jismoniy	28	48	32	26	24	20	15	26	26	20	56	37
Maxsus tayyorgarlik	jismoniy	4	4	2	0	12	16	8	9	6	4	17	9
O'yin o'rgatish	texnikasiga	14	16	28	26	16	25	13	12	14	7	14	14
O'yin o'rgatish va takomillashtirish	texnikasiga va uni	13	16	14	20	13	12	15	12	18	23	2	10
O'quv o'yinlari		14	4	11	16	16	17	29	23	16	25	7	13
Nazoratli o'yinlar		11	-	3	6	17	10	20	6	7	-	-	-
Musobaqalar		11	6	-	-	-	-	-	12	13	21	-	11
Nazorat o'tkazish	sinovlarini	2	6	10	6	-	-	-	-	-	-	4	6

V. Mashg'ulot, bahslar va dam olishni taqsimlash

Ko'rsatkichlar	Oylar											
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV
Musobaqalar soni	-	-	-	-	1	3	1	3	1	1	1	
Musobaqa bilan band bo'lgan kunlar soni	-	-	-	-	1	3	1	3	2	2	4	
Mashg'ulotlar soni	13	14	15	16	11	9	10	8	9	7	10	
Dam olish kunlari soni	18	16	16	15	18	18	19	22	20	19	17	

VI. Nazorat me'yori

Nazorat sinovlari	Nazorat me'yori		
	Tayyorgarlik davri	Musobaqa davri	O'tish davri
Umumiy jismoniy tayyorgarlik: 60 m yugurish (s)	8,2-8,0	8,0-7,9	-
Joyidan uzunlikka sakrash (s) va h.k.	56	60	58

Maxsus jismoniy tayyorgarlik: uzoq masofadan savatga to'p tashlash	12	15	-
Jarimali tashlashlar	14	20	-
To'p uzatishlar olib yurish va savatga to'p tashlash va h.k.	30 22,9	20,5	-

VI. Pedagogik va tibbiy nazorat

Pedagogik nazariy sinovlari yiliga 2 marta tayyorgarlik va musobaqa davrlarining boshlanishi hamda oxirida o'tkaziladi. Bu muddatlarda tibbiy tekshiruv ham o'tkaziladi.

Joriyga asosan sport mashg'ulotini operativ rejalashtirish amalga oshiriladi.

4.2.4-jadval.

Guruhli oylik mashg'ulot rejasi

Guruh _____
Murabbiy _____

Mashg'ulotning asosiy vazifalari	Mashg'ulotning asosiy vositalari	Oy sanalari			Mashg'ulot yuklamalari hajmi
		2	1	3 va boshqalar	

4.2.5-jadval

Individual oylik mashg'ulot rejasi

Sportchining familiyasi _____
Murabbiyning familiyasi _____

Mashg'ulotning asosiy vazifalari	Mashg'ulotning asosiy vositalari	Oy sanalari					Trenirovka yuklamalari hajmi
		2	1	3	4	5 va h.k.	

Individual haftalik mashg'ulot rejasi

Mashg'ulotning asosiy vazifalari	Mashg'ulotning asosiy vositalari	Oy sanalari						Mashg'ulot yuklamalari hajmi
		D	S	Ch	P	J	Sh	

4.3.Sport trenirovkasini hisobga olishning samaradorligi

Ko'p yillik sport trenirovkasi davomida o'quv-trenirovka jarayoni nazoratini amalga oshiradigan asosiy xujjatlar, sport maktabini bitiruvchilar daftari, sport maktabining rekordlar daftari, sportchi razryadlarini hisobga olish daftari, o'quvchilarning shaxsiy kartochkalari hisoblanadi. Yillik trenirovka jarayoni nazorat yillik hisobotga, musobaqa qaydnomalari, o'quvchilarning klassifikatsion chiptalariga asosan amalga oshiriladi. Murabbiyning har kunlik faoliyati nazorati sport maktabining ishlarini hisobga olish jurnali asosida o'tkaziladi (har bir o'quv guruhida). Sport maktab direktori har yili bitiruvchilar ro'yxati va yuqori razryadli sportchilar to'g'risida yillik hisobot topshiradi.

Sport trenirovkasi ko'rsatkichlarini hisobga olish murabbiyga tanlovni to'g'ri baholash va sport tayyorgarligi vositalari, metodlari va shakllaridan oqilona foydalanish, sport mahoratini oshirishning eng samarali yo'lini aniqlash imkonini beradi. Yosh sportchilar tayyorgarlik holatini hisobga olish, ularning sport natijalari dinamikasini kuzatish imkonini beradi. Ko'rsatkichlarni tahlil qilish paytida nafaqat nazorat qilish, balki o'quv jarayoniga faol aralashish, uni takomillashtirish ham mumkin.

Asosiy hujjatlar, qaysiki murabbiy va sportchi unga asosan trenirovka ko'rsatkichlarini hisobga oladigan, murabbiy jurnali va sportchining kundaligi hisoblanadi. Bu xujjatlarda quyidagi ma'lumotlar qayd qilingan bo'lishi lozim: trenirovka mashg'ulotlari va musobaqalar soni; umumiy va maxsus tayyorgarlikka sarflangan vaqt; trenirovka asosiy vositalari hajmi (masalan, chang'ichi bosib o'tgan masofa kilometrasi, shtanga bilan mashqlar tonnaji – shtangachi uchun va h.k.), nazorat sinov natijalari.

Har bir oy va yil tugashi bilan murabbiy hamda sportchi trenirovka ko'rsatkichlari dinamikasi to'g'risidagi ma'lumotlarni umumlashtirishi va tahlil qilishi darkor. Bu maqsadda trenirovka yuklamalari hajmi va

jadalligi jadvallaridan foydalanishi lozim. Faqatgina mashg'ulot yuklamalari hajmi va jadalligini hisobga olish nihoyatda muhim bo'lib qolmasdan, balki bu ma'lumotlarni ko'rsatilgan sport natijalari bilan taqqoslash ham kerak. Buni chiziqli grafik yordamida ham g'oyat ko'rgazmali qilish mumkin, qaysiki gorizontal bo'yicha kunlar, haftalar, oylar yoki yillar belgilanadi, vertikal bo'yicha esa – mashg'ulot yuklamalarining hajmi, jadalligi, belgilangan o'lchov birliklarida ifodalangan, shuningdek, sportchi-ning musobaqalardagi natijalari. Sport tayyorgarligini to'g'ri hisobga olish barcha ternirovka jarayoni ko'rsatkichlarini puxta tahlil qilishga asoslanib amalga oshiriladi.

Yosh sportchilar bilan muvaffaqiyatli ishlar uchun barcha o'quv-trenirovka jarayoni davomidagi ular tayyorgarliklarining davriy va ob'ektiv baholash katta ahamiyatga ega. Sport tayyorgarligi maqsadli xarakterga ega bo'lishi uchun, nazorat me'yorlarini o'rnatish zarur, ya'ni uning yordamida shug'ullanuvchilar tayyorgarlik darajasi ortishidagi siljishlarni baholash mumkin. Bolalar, o'smirlar va o'spirinlar bilan ishlash paytida nazorat sinovlari va me'yorlarining ahamiyati nihoyatda muhim, chunki ularning o'z yoshiga nisbatan yuqori natijalarga erishishi, razryad me'yorlarini bajarishi hali sportchi belgilangan darajaga chiqdi degan guvohlik bermaydi, ya'ni kattalar guruhiga o'tish paytida yosh sportchilar taraqqiy etishdan davom etadi degan gap emas.

Yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini ifodalovchi ko'rsatgichlardan biri «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini muvaffa-qiyatli topshirish hisoblanadi. Bu kompleks yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholashda muhim rol o'ynaydi. Biroq me'yorlarni bajarish sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligiga bo'lgan talab batamom tugadi degani emas. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajalarini baholash uchun har xil ixtisosliklarga quyidagi pedagogik nazorat sinov komplekslari tavsiya qilinadi.

1. Yuqori startdan 60 m yugurish. Yugurish ikki qatnashchi uchun bir vaqtda maksimal tezkor tempda o'tkaziladi, kuchi bo'yicha teng imkoniyatga ega bo'lsa, eng yaxshi natija ko'rsatishi deb topshiriladi.

2. Joyidan uzunlikka sakrash. Sakrash ikki oyoqda chiziqdan taxta chetidan depsinib bajariladi, qaysiki oyoq uchlarining dastlabki holatini chegaralaydi. Sakrash qumli chuqurga yoki polga bajariladi. Zalda sakrashni rezina gilamchaga bajarish qulayroq. Nazorat sinovini bajarish uchun uch marta urinish gali beriladi. Eng yaxshi natija qaydnomaga kiritiladi.

3. Joydan balandlikka sakrash. Yosh sportchilarga qulay yarim o'tirish holatidan ikki oyoqlab deysinib sakrab bajariladi (uncha katta bo'lmagan polga chizib qo'yilgan maydondan). Shug'ullanuvchi bu maydon markaziga turadi. Sakrash uzunligi V.M. Abalakov konstruktsiya qurilmasi yordamida o'lchanadi. Sportchi sakrashni bajargandan so'ng joyidan balandlikka sakrash natijasi dastlabki holatdagi santimetr tasmasidagi son yo'lini taqqoslash bilan aniqlanadi. Nazorat sinovini bajarish uchun uchta urinish beriladi. Eng yaxshi natija qaydnomaga kiritiladi.

4. Dinamometr yordam bilan asosiy kuchni o'lchash. Yosh sportchi bu nazorat sinovini bajarish paytida dinamometning tutqichidan ushlaydi va oyoqlarini asbobning oyoq qo'yadigan joyiga tiraydi. So'ngra, gavdani ko'tarib, imkon qadar katta kuch bilan to'tqichni qo'llari bilan yuqoriga tortadi va dinamometrni ko'rsatkichi to'xtash holda o'qituvchining «Tamom!» buyrug'igacha ushlab turadi.

5. Chidamlilikka yugurish. 13 yoshli o'g'il bolalar uchun 30 m yugurish testi qo'llaniladi, 14-16 yoshli o'smirlar va o'spirinlar uchun 600 m yugurish, 17-18 yoshli o'spirinlar 800 m yugurish, 13-14 yoshli qizlar uchun 300 m yugurish, 15-18 yoshli qiz bolalar va qizlar uchun 600 m yugurish.

Pedagogik nazorat sinovlari ikki oyda kamida bir marta o'tkazilishi lozim. Ularni har bir yillik trenirovka sikli boshlanishi va oxirida o'tkazilishi shart.

Keltirilgan nazorat sinovlari kompleksidan nafaqat o'quv-trenirovka jarayoni-ning borishini nazorat qilish uchungina foydalanib qolmasdan, balki u shug'ullanuvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida musobaqalar o'tkazish uchun ham foydalaniladi. Tezlik, kuch va chidamlilik pedagogik nazorat sinov komplekslari bilan bir qatorda, har bir murabbiy nazorat sinovlari rejasiga binoan yosh sportchi ixtisoslashayotgan sport turi xususiyati nazarda tutadi.

O'z-o'zini tekshirish uchun nazorat savollari:

1. Sport mashg'ulotini muvaffaqiyatli amalga oshirishning eng muhim shartlari.
2. Yengil atletika bo'yicha Olimpiada o'yinlariga sport zahiralarini tayyorlashning istiqbolli rejasi.
3. Sport trenirovkasini hisobga olishning samaradorligi.

Adabiyotlar:

1. Указ Президента Республики Узбекистан. № UP- от 24.10.2002.
"О создании Фонда развития детского спорта Узбекистана".
2. Karimov I.A. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining XIV sessiyasi materiallarini ta'lim muassasalarining o'quv dasturlariga kiritish to'g'risida.-T. 1999;
3. Abdullayev Sh.A. Yosh kurashchilarni tayorlashning ilmiy uslubiy asoslari.T.2012.-35 b.
4. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1993.-№ 8.- С. 21-28.
5. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T. 2017.-23 b.

Chet el adabiyotlar:

- 1.Beasley S. Hendrix.Wrestle to Win.Be Smart Be Ready 2012y.
- 2.Doug Marx.Wrestling.2011y.

V BOB. SARALASH VA SPORTGA MO'ljALLASH

5.1.Sport maktablarida saralash tizimining tashkiliy asoslari.

Yosh sportchi barcha zaruriy sifatlarni egallashi kerak, chunki tanlangan harakat faoliyatida sport turida ularni muvaffaqiyatli namoyon qila olish va natijaga muvofiq bo'lishi lozim. Faqat shunday holatdagina yuqori sport mahora-ting tiklanish jarayonida ularning kelajakdagi taraqqiyotiga umid bog'lash mumkin. Olimlar, mutaxassislarning tadqiqot jarayonida to'plagan ma'lumotlari, alohida ko'rsatkichlarga xulosa chiqarish imkonini beradi, morfofunktsional xususiyatlar, individual harakat va ruhiy funktsiyalarini ifodalovchi, uning sportga layoqatliligini bashorat qilish uslublarini ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega. Muvofiqlashtirilgan saralash tizimi, sportga mo'ljallash bolalar va o'smirlarning iste'dod nishonlari, qobiliyatlarini o'z vaqtida aniqlash imkonini beradi, ularning potentsial imkoniyatlarini yanada to'liq ochilishi ma'naviy va jismoniy mukammallikka erishish va shu asosda sport mahoratining cho'qqilarini egallash uchun qulay zamin yaratadi. Yosh sportchilarning individual qobiliyatlarini ob'ektiv baholash, shuningdek qizlarni ham tegishli kompleks kuzatuvlardan o'tkazish ahamiyatlidir.

Bolalar va o'smirlarni sport maktablariga saralash jarayonida faqat ularning jismoniy va sport-texnik tayyorgarligining dastlabki darajasi hisobga olinib qolmasdan, balki jismoniy sifatlarini rivojlanish dinamikasi va sport-texnik mahoratining tiklanishi ham inobatga olinishi shart.

Yosh sportchilarni saralash muammosi pedagogik, tibbiy-biologik, psixo-logik, sotsiologik tadqiqot metodlariga asosan hal etilgan. Tadqiqotning pedagogik metodlari esa jismoniy sifatlar rivojlanish darajasi, koordinatsion qobiliyatlar, shuningdek sport-texnik mahorati darajasini ham baholash imkonini berdi. Tibbiy-biologik tadqiqot metodlari asosida organizmni morfofunktsional xususiyatlar, analizatorlar tizimi holati, sportchining jismoniy rivojlanish darajasi aniqlanadi. Psixologik tadqiqot metodlari yordamida sportchini ruhiy holati va xususiyatlari aniqlanadi, sport kurashi mobaynida individual va jamoa vazifalarini hal qilishga ta'sir ko'rsatadigan, darajalari ham baholanadi. Sport maktablari murabbiylarining bolalar va o'smirlarni saralash bo'yicha ish tajribalari keng o'rganildi va umum-lashtirildi,

maktab yoshidagi bolalar va yosh sportchilar ommaviy tekshiruvni amalga oshirildi.

Sotsiologik tadqiqotlar asosida bolalar va o'smirlarning u yoki bu sport turi mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishlari aniqlanadi, bu qiziqishning samarali vosita va metodlari shakllanadi, maktab bolalari o'rtasida tegishli tushuntirish va tashviqot ish shakllari olib boriladi.

Ko'p sonli tadqiqot natijalarini tahlil qilish va nazariy umumlashtirish, saralash nazariyasi va metodikasi hamda sport mo'ljallashning eng muhim qoidalarini shakllantirishga imkon beradi.

Saralash – bu kompleks tavsifdagi tashkiliy-metodik tadbirlar tizimidir, pedagogik sotsiologik, psixologik va tibbiy-biologik tadqiqot metodlarini kiritadi-gan, qaysiki ular asosida belgilangan sport turidan ixtisoslashish uchun bolalar va o'smirlarning iste'dod nishonalari hamda qobiliyatlari aniqlanadi. Saralashning asosiy vazifalari iste'dod nishonalari va qobiliyatlarini har tomonlanma o'rganish va aniqlash, u yoki bu sport turi talablariga ko'proq darajada mos keladigan bo'lishi lozim. Ayrim mutaxassislar «saralash» atamasi bilan birgalikda «sportda yaroqlilik» atamasidan ham foydalanadilar, individning ise'dod nishonalari va qobiliyatlarini aniqlashda vosita hamda metodlari tizimi sifatidan belgilanadi, bu esa tanlangan sport turida muvaffaqiyatli ixtisoslashish uchun muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Sport orientatsiyasi – bu kompleks xarakterdagi tashkiliy-metodik tadbirlar tizimidir, qaysiki u asosida individning belgilangan sport turidagi tor ixtisosligi aniqlanadi.

Sport maktabiga boshlang'ich saralash jarayoni 3 bosqichga ajratiladi; bolalar va o'smirlarni dastlabki saralash bosqichi; tanlab olingan sport turida dastlab tanlab olingan shug'ullanuvchilar guruhlariga mosligini chuqur tekshirish bosqichi; sport orientatsiyasi mo'ljallangan bosqichi.

Birinchi bosqichning asosiy vazifalari, sport mashg'ulotlariga imkon qadar katta me'yorda tanlangan sportga nisbatan iqtidorli bolalarni jalb qilish, ularni dastlabki ko'rish va boshlang'ich mashg'ulotlarini tashkillashtirish. Bu bosqichda umumiy o'rta ta'lim maktablarida sport seksiyalarini tashkil etish zarur, qaysiki jismoniy tarbiya o'qituvchilari rahbarligida va sport maktabning murabbiyi ishtirokida mazkur sport turi bo'yicha mashg'ulot utkazadilar. Bunday seksiyalar bir qancha maktablarda ishlashi darkor. Mashg'ulot mazmuni qay bir sport seksiyaga to'planadigan o'quvchilar yoshi sport turi xususiyatiga bog'liq. O'quv yili davomidagi mashg'ulot va

musobaqalarda istiqbolli o'quvchilar aniqlanadi. Saralash birinchi bosqich oxirida sport

Sportchilarni saralash tizimi.

Saralash bosqichi	Saralashning asosiy vazifalari	Saralashning asosiy uslublari	Shug'ullanuvchilar kontingenti
I	Sport maktabga bolalar va o'smirlarni dastlabki saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Sport turlari bo'yicha ko'rik-tanlovlar. 4. Ijtimoiy tadqiqotlar 5. Tibbiy tekshiruv	Har xil yoshdagi bolalar va o'smirlar (sport turi xususiyatlariga bog'liq holda)
II	Dastlab tanlab olingan shug'ullanuvchilar kontingenti-ning talablarga mosligini chuqur tekshirish, tanlangan sport turida muvaffaqiyatli ixtisoslashishga qo'yiladigan. Bolalar va o'smirlarni sport maktabga qabul qilish.	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazoratli xomcho'p. 4. Psixologik tadqiqotlar. 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	Har xil yoshdagi bolalar va o'smirlar
III	Sport maktablarida har bir o'quvchining uning individual sport ixtisosligini batamom aniqlash maqsadida ko'p yillik muntazam o'rganish (sport orientatsiyasi bosqichi)	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazoartli sinovlar 4. Psixologik kuzatuv tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	Bolalar, o'smirlar va o'spirinlar
IV	Sport jamiyatlari, idoralar, mamlakat o'smirlar terma jamoalariga saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqa va nazoratli sinovlar 4. Pedagogik-psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	O'smirlar va qizlar

V	Sport jamiyatlari, idoralar va mamlakat yoshlar terma jamoalariga saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqalar va nazoratli sinovlar 4. Pedagogik-psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	Yoshlar
VI	Mamlakat terma jamoasi asosiy tarkibiga saralash	1. Pedagogik kuzatish 2. Nazorat sinovlari (testlar) 3. Musobaqalar va nazoratli sinovlar 4. Pedagogik-psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar	Yoshi katta sportchilar

turlari bo'yicha ko'rik-tanlovlari, musobaqalar o'tkazish ko'zda tutilgan. Bu tadbirlarni o'quv yili tugashiga to'g'irlash maqsadga muvofiqdir. Qator holatlarda tanlab olingan o'quvchilar oromgohlarga qabul qilinadi, ular sport maktab murabbiysi rahbarligi ostida shug'ullanadilar. Sport oromgohi kelgan davrda murabbiylar nazorat sinovlari va pedagogik kuzatishlar asosida bolalar hamda o'smirlarning qobiliyatlarini aniqlaydilar. Bolalar va o'smirlarning potentsial imkoniyatlarini katta ishonchlilik darajasi bilan aniqlash uchun, ularning nafaqat dastlabki tayyorgarlik darajasi, balki o'sish tempini ham aniqlash maqsadga muvofiqdir.

Saralashning ikkinchi bosqichi-dastlab tanlab olingan shug'ullanuvchilar kontingentining talablarga mosligini chuqur tekshirish, tanlangan sport turida muvaffaqiyatli ixtisoslashishga qo'yilgan, boshlang'ich o'rgatish jarayonida. 3-6 oy davomida shug'ullanuvchilarning imkoniyatlarini chuqur o'rganish zarur va eng qobiliyatlari qatoridan o'quv guruhlarini butlash. Saralashning ikkinchi bosqichi tugashi bilan sport maktab direktori raisligidagi komissiya ota-onalarning arizalarini, kiruvchilarning shaxsiy ishini qarab chiqadi va maktabga qabul qilish haqida masalani hal qiladi. Bolalar o'smirlarni sport maktabga qabul qilish haqidagi masalani hal qilish paytidagi eng asosiysi musobaqa natijalari, nazorat sinovlari, murabbiy tavsifi va tabib xulosasi bo'lishi kerak. Bunday saralash tizimi qabul sinovlarida munosib bolalar va o'smirlarni chiqarib tashlamasligi lozim, ya'ni

yaxshi sport ko'rsatkichlariga ega bo'lgan, lekin saralashning ikki bosqichini o'tmaganlarni yana sinovdan o'tkazish kerak.

Saralashning uchinchi bosqich vazifalari-sport maktablarida har o'quvchi-ning uning individual sport ixtisosligini batamom aniqlash maqsadida ko'p yillik muntazam o'rganish (sport orientatsiyasi). Yosh sportchini uzoq va puxta o'rganish murabbiyga eng yaxshi yo'l bilan uning sport qobiliyatini belgilash imkonini beradi va bu bilan muvofiq ravishda sport ixtisosligi tanlanadi. Bu bosqichda pedagogik kuzatish, nazorat sinovlari, tibbiy-biologik va psixologik tadqiqotlar shug'ullanuvchilarining kelajakda kuchli va zaif tayyorgarlik tomonlarini aniqlash maqsadida amalga oshiriladi. Bu davrda shug'ullanuv-chilarning ratsional sport orientatsiyasi to'g'risidagi masala hal qilinadi.

5.2.Sport maktablarida saralash mezonlari

Har bir sport turi sportchining jismoniy rivojlanishi va qobiliyatiga o'ziga xos talablarni qo'yadi. 5.2.1-jadvalda talabalar qayd qilingan, ularni sport maktablari bolalari va o'smirlarini saralash jarayonida hisobga olish zarur.

Antropometrik tekshiruv mobaynida sport maktabiga qabul qilish uchun nomzodlarni aniqlash lozim, morfologik xususiyati bo'yicha mazkur sport turining eng kuchli vakillari tanlab olinadi. Sport amaliyotida sportchilarning morfologik xususiyati to'g'risida ma'lum ko'rsatkichlar ishlab chiqilgan (bo'yi, vazni, tana tuzilishi va h.k), masalan, basketbolda, yengil atletika uloqtirishlarda, akademik eshkak eshishda baland bo'yliklar zarur, masofaga yugurishda, bo'y muhim ahamiyatga ega emas va h.k.

Tibbiy-biologik rivojlanishga asosan o'quvchilarning salomatlik holatini baholash, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarligiga e'tibor beriladi. Sport mashg'ulotlariga qiziqishi zo'r bo'lgan bolalar o'smirlar aniqlanadi. Alohida e'tibor maktab yoshidagi bolalar ularning sezilarli sport mashg'ulotlarini tugallaganlaridan so'ng tiklanish jarayonining davomiyligi va sifatiga alohida e'tibor qaratilishi lozim. Tibbiy tekshiruv shuning uchun ham zarurki, har bir konkret holatda aniqlash, sport maktabiga kirish uchun bolalar va o'smirlarga qanaqa davolash profilaktika tadbirlari zarur, undan tashqari, sport maktabga kirish paytidagi tibbiy ko'rik, shuningdek kelajakdagi tibbiy kuzatish, yosh

sportchilarni tayyorlashning barcha bosqichlarida o'quv-mashg'ulot jarayonining ko'proq shaxsga ta'sir ko'rsatishi lozim.

Sport saralashining birinchi bosqichida musobaqalar va nazorat sinovlarida qatnashishga bolalar umumiy ta'lim maktablari xakamlarining tekshiruvidan o'tib olingan, salomatlik holati to'g'risidagi xulosasi bilan qo'yiladilar. Ma'lumot-nomada o'quvchining salomatlik, holati bo'yicha musobaqalarga va nazorat sinovlariga qo'yilganlik belgilari bo'lishi kerak. Salomatlik holatida o'zgarish bo'lganlar, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga to'sqinlik qiladigan, umum-ta'lim maktabining shifokori ma'lumotnomada tashxisni ko'rsatadi. Maktab shifokorini xulosasi bo'yicha o'smirning sport maktabida birinchi uch oy davomida bo'lishida haqiqiy dalillar bo'lishi lozim.

Sport saralashining ikkinchi bosqichida tibbiy ekspertiza sport maktab shifokori, tibbiy nazorat xonasida (tuman, shahar) shifokor – tibbiy-jismoniy nazorat dispansseri aniq sharoitiga bog'liq holda amalga oshiriladi. Sinov muddati davomida (3 oydan 6 oygacha) shug'ullanuvchilar chuqur tibbiy tekshiruvga jalb qilinadi, ya'ni organizmda uchraydigan patologik o'zgarishlarning mavjudligini yoki bo'lmasligini bilish lozim, chunki sport mashg'ulotlari natijalariga to'sqinlik qilishi mumkin. Shifokor tekshiruvchi tibbiy-jismoniy davolash dispanserining 227-a kartasi bo'yicha o'tkaziladi.

5.2.2-jadval

Qator sport turlari bilan shug'ullanuvchilariga qo'yiladigan talablar (S.M. Vaytsexovskiy bo'yicha)

Sport turlari	Sportchiga bo'lgan talablar		
	Zaruriy	To'ldiruvchi	Ikkinchi darajali
Basketbol Voleybol	Balandlik bo'yi rastasi chaqqonlik (yumshoq va aniq harakat)	Tezlik, chidamlilik, oyoq kuchi (sakrovchanlik)	Egiluvchanlik, qo'l kuchi va asosiy kuch
Boks	Tezlik, chaqqonlik (yumshoq va aniq harakat)	Qo'l kuchi, asosiy kuch, chidamlilik, vazn bo'y ko'rsatkichi	Egiluvchanlik, oyoq kuchi
Kurash	Chaqqonlik (yumshoq va aniq harakat)	Qo'l kuchi, asosiy kuch, oyoq kuchi, chidamlilik, egiluvchanlilik, vazn, bo'y tezlik	Egiluvchanlik

Suvga sakrash	Chaqqonlik (uning barcha namoyon bo'lishlarida), vazn, bo'y ko'rsatkichi	Kuch, egiluvchanlik	Chidamlilik, tezlik
Eshkak eshish	Baland bo'y, uzun qo'l-oyoq, chidamlilik, chaqqonlik	Asosiy kuch, qo'l va oyoq kuchi	Tezlik, egiluvchanlik
Engil atletika o'rta va uzoq masofaga yugurish	Chidamlilik oyoq kuchi, vazn-bo'y ko'rsatkichi	Chaqqonlik, asosiy kuch, tezlik	Egiluvchanlik, qo'l kuchi
Suzish	Chidamlilik, egiluvchanlik (elka va bel, kaft bo'g'imlari), chaqqonlik (harakat koordinatsiyasi, «suvni his qilish»)	Baland bo'y, tezlik, kuch, vazn bo'y ko'rsatkichi	Tezlik
O'q otish va stendli otish	Chaqqonlik (nozik harakat koordinatsiyasi)	Chaqqonlilik	Kuch, egiluvchanlik, tezlik
Qilichbozlik	Chaqqonlik (uning barcha namoyon bo'lishida), tezlik	Baland bo'y, oyoq kuchi, chidamlilik, vazn, bo'y ko'rsatkichi	Egiluvchanlik

Pedagogik kuzatishlar asosida bolalar va o'smirlarning o'ziga xos qobiliyati aniqlanadi. Demak, masalan, muntazam kuzatish yo'li bilan murrabiy murak-kabligi, hajmi va jadalligi bo'yicha mashg'ulot dasturini yosh sportchining muvvafoqiyatli o'zlashtirish qobiliyati qayd qiladi, ko'pincha yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatlarini oldindan aniqlaydi.

Pedagogik nazorat sinovlari (testlar) katta rol o'ynab, natijalar bo'yicha odatda sportchi shaxsi qobiliyati va maxsus jismoniy sifatlarning mavjudligi to'g'risida aniqlik yaratib, u yoki bu sport turida muvaffaqiyatli ixtisosi bo'yicha shug'ullanishga davat etadi. Demak, masalan, tezkorlikni rivojlantirish darajasini aniqlash uchun 30 metrdan yoki balandlikka sakrash, yugurishdan foydalaniladi, kuchni rivojlantirish darajasini aniqlash uchun stanovoy yoki panja dinamometri yordamida kuchlari o'lchanadi va hokazo. Quyidagi jadvalda bolalar va o'smirlarni BO'SM ga jismoniy sifatlarni rivojlantirish ko'rsatkichlari bo'yicha saralash uchun namunaviy me'yorlar keltirilgan.

Jismoniy sifatlar va qobiliyatlar o'rtasida, yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishni belgilovchi, genetik shartlangan sifatlar va qobiliyatlar deb ataladigan amalda mavjud, ya'ni katta mehnat bilan mashq qilish jarayonida rivojlanish va takomillashishiga bog'liq. Bu jismoniy sifatlar va qobiliyatlar bolalar va o'smirlarni sport maktablarga saralash uchun muhim istiqbolli ahamiyatga ega.

5.2.3-jadval

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish ko'rsatkichlari bo'yicha bolalar va o'smirlarni saralash uchun namunaviy me'yorlar (A.A. Gujalovskiy bo'yicha)

Jismoniy sifatlar	Jinsi	Yoshi va me'yorlari					
		8	9	10	11	12	13
Mushak kuchi-asosiy kuch (kg) Dinamometr stanovoy	O'	65	75	80	100	110	120
Tezkorlik-mashqni 6 marta takrorlash (asosiy turish, cho'qqayib tayanish, yotib tayanish), cho'qqayib tayanish;	Q	45	60	70	80	90	95
	O'	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2
	Q	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5
Tezkor kuch sifatlari: Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm) Joyidan turib balandlikka sakrash (sm)	O'	170	175	180	185	190	195
	Q	150	155	160	155	170	175
	O'	40	40	50	55	55	60
	Q	40	40	50	55	55	60
Chidamlilik: Statik 90° burchak hosil qilib qo'llarda osilish (s)	O'	30	35	40	45	50	55
	Q	20	25	30	30	35	40
Dinamik-yotib qo'llar bosh orqasida, tizzaga tirsak tekkuncha gavdani bukish (marta)	O'	55	60	65	70	75	80
	Q	20	35	40	45	55	60
Umumiy yugurish bilan yurish, 500 m ga (daqqa)	O'	1, 45,0	1,42, 5	1,46,0	1,37,5	1,35,0	1,32,5
	Q	1, 50,,0	1,47,5	1,45,0	1,42,5	1,40,0	1,37,5
Egiluvchanlik: Oldinga egilish (sm)	O'	Q8	Q9	Q11	Q11	Q11	Q13
	Q	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15
Chaqqonlik: 60 m tekis yugurish va «mokisimon» 4x15 m ga yugurish natijalaridagi farq (s)	O'	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
	Q	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3

Nazariy va eksperimental ishlanmanlarni tahlil qilish sport maktablariga bolalar va o'smirlarni saralashning quyidagi pedagogik

mezonlarini tikllantirish imkonini beradi: jismoniy sifatlar va sport-texnik mahoratini rivojlanish darajasini tavsiflovchi ko'rsatkichlar, ularning tiklanish tempi; bolalar va o'smirlarning koordinatsion imkoniyatlarini aniqlovchi ko'rsatkichlar; yosh sportchilarning kuchli sport kurashi sharoitida harakat vazifasini samarali hal etish qobiliyatini tavsiflovchi ko'rsatkichlar. Saralashning tibbiy-biologig tizimlar mezonlari o'ziga ma'lumotlarni kiritadi, morfofunktsional xususiyatlarni tavsiflovchi, organizmda analizatorlar va funktsional tizimlar holati, oliy nerv faoliyatining individual xususiyatlari, sportchining salomatlik holati. Bolalarni saralashning psixologik-mezonlar tizimi, sport turi talablariga bog'liq holda shaxsning har xil psixik sifatlarini takomillashtirish qobiliyatlarini tavsiflovchi ko'rsatkichlarni, irodaviy sifatlarini rivojlantirish darajasiga bog'liq xususiyatlarni, temperament va boshqalar kiritiladi. Saralashning ijtimoiy mezonlar tuzishiga sport qiziqishlari motivatsiyasi to'g'risadagi ma'lumotlar, ularni shakllantirish metodlari va boshqalar ko'rish lozim.

Quyidagi to'rtta sport turlari guruhlarida saralash mezonlarining umumiy tomonlarini tavsiflaymiz: siklik sport turlari, texnik murakkab sport turlari, sport yakkakurashi, sport o'yinlari.

Bunday siklik sport turlarida qisqa masofaga yugurish kabi; shunday o'xshash teng sharoit paytidagi sarolash jarayonida muskullari yaxshi rivojlangan o'smirlar va o'spirinlarga hamda maqbul konstitutsion xususiyatlarga (oyoq va gavda uzunligi nisbati) afzallikni berish kerak. Saralash jarayonida tezkorlik, tezkor-kuch sifatleri rivojlanish darajasi, maktab yoshidagi bolalar koordinatsion imkoniyatlar darajasi hisobga olinishi lozim. Integral ko'rsatkichga orientir olish maqsadga muvofiqdir. Bo'lajak sprinterning potentsial imkoniyatlari kam darajada jismoniy sifatlarining dastlabki darajasiga bog'liq va ko'proq – bu sifatlarining o'sish tempi rivojlanishiga bog'liq.

E'tibor berish lozim, yetakchi jismoniy sifatlarining rivojlanish tezligi faqat shunday holatlarda yosh sportchilarning istiqbollari prognoz qilish paytida rivojlanish darajasi etarlicha yuqori bo'lsa muhim darajali ahamiyatga ega bo'ladi. Bordiki, ularning dastlabki darajasi past bo'lsa, u holda hatto yuqori rivojlanish tezligi ham belgilangan yosh davrlarida bolalar va o'smirlar rivojining kerakli darajasigacha sport natijalarining ko'tarilishiga imkon bermaydi. Biroq, bolalar va o'smirlarni saralash jarayonida sport ko'rsatkichlarining o'sish tezligiga orientatsiya qilish biologik yoshining shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish sharoiti paytida o'zini oqlaydi.

Eksperimental yo'l bilan o'rnatilgan, yosh yengil atletikachilar uchun, tezkorlik va tezkor-kuch sport turlarida ixtisoslashadigan (xususan, sprintda), tezroklikning optimal o'sish tempi va sakrovchanligi birinchi bir yarim yil mashg'ulotiga 10,5-12,5% teng ko'rsatkichlar bo'ladi.

Sport maktabning yengil atletika bo'limiga saralash jarayonida quyidagi nazorat sinovlari va me'yorlarida foydalanish maqsadga muvofiq (5.2.3,5.2.4-jadval).

Istiqbolli suzuvchilarni saralash maqsadida kompleks ko'rsatkichlardan foydalanish zarur, pedagogik va tibbiy-biologik tadqiqot uslubiga asoslanib aniqlashgan. Boshlang'ich bosqichda saralash mezonlari bo'lib bolaning morfologik xususiyatlari, uning umumiy koordinatsion qobiliyati, bo'g'imlardagi harakatchanlik darajasi, salomatlik holati hisobdanadi.

5.2.4-jadval

Sport maktablarning yengil atletika bo'limiga bolalar va o'smirlarnin saralash uchun testlar va me'yorlar (qisqa masofaga va barer orqali yuguruvchilar)

Nazorat mashqlari.	Yoshi (yil)					
	10	11	12	13	14	15
	O'g'illar			Qizlar		
30 m birdan yugurish (s)	3.7	3.5	3.3	4.6	4.4	4.2
30 m startdan yugurish (s)	4.9.	4.6	4.4	5.7	5.4	5.2
60 m startdan yugurish (s)	9.6	9.2	9.0	9.7	9.7	9.7
Yugurish qadamlari tezligi (1 s yugurish kadamlar soni)	4.5-4.7	4.5-4.7	4.5-4.7	4.3-4.5	4.3-4.5	4.3-4.5
300m yugurish (s)	64.0	59.0.	56.0	69.0	64.0	60.0
Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	170	190	200	160	170	180
Joyidan uch hatlab sakrash (m)	6.0	6.4	6.8	5.6	5.8	6.1
Joyidan beshkarra sakrash (m)	10.0	10.5	11.0	9.0	9.5	10.0
Yadroni bosh ustidan orqaga tashlash(4 kg/m)	5	6	8	4	5	7
Shpagat	Gavdani egmasdan, o'g'illar boldir o'rtasi darajasigacha tushish, qizlar esa polga to'liq shpogat qilguncha.					
Oldinga egilish qo'llar polga tekkuncha	O'g'illar qo'llar barmoqlarini polga tekkizadilar oyoqni bukmasdan, qizlar esa polga kaftlarini tekkizadilar.					

**Sport maktablarning yengil atletika bo'limga saralash uchun testlar
va me'yorlar (uloqtirish)**

<i>Nazorat mashqlari</i>	<i>O'g'illar 13-14 yosh</i>	<i>Qizlar 12- 13 yosh</i>
30 m startdan yugurish (s)	4.9	5.2
30 m birdan yugurish (s)	4.0	4.1
V.M Abalakov bo'yicha balandlikka joyidan sakrash (sm)	50	40
Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	220	190
Yadroni pastda oldinga tashlash (m)	10	8
Tennis koptogini uloqtirish (150 g,m)	55	45
Bo'yi (sm)	175	165
Vazni (kg)	70	60

Bolalarni saralash paytida shunday morfologik belgilarni hisobga olish lozim. Tana total o'lchamlarining nisbati, tashqi nafas olish o'pkaning tiriklik sig'imi rivoji, skelet va badanda yog' qatlamning infodalanishi, tana proportsiyasi. Suzish ixtisosligidagi morfofunktional xususiyatlarga bog'liqligi.

Suzuvchi-sprinterlar o'rta va uzoq masofaga suzuvchilardan tana uzunligi hamda vazni, ko'krak qafasi aylanasi bo'yicha sezilarli farq qiladi. Ularda bu ko'rsatkichlar eng yuqori. Ma'lumki, tana vazni kuch ko'rsatkichlari bilan bog'liq, binobarin, sprinterlarning yirik tana total o'lchamlari energiya ta'minlovchi anaerob zonada tezkor-kuch sifatlarini bajarish uchun sharoitni ta'minlaydi. Tezkor-kuch sifatlarini almashtirishga, sprintda muvaffaqiyatni ta'minlovchi, energiya ta'minlovchi anaerob zonada yuqori ko'rsatkich bilan shartlangan. Ularga birinchi navbatda quyidagilar kiradi: o'pkaning tiriklik sig'imi, nisbatan uncha katta bo'lmagan bo'y va tana vazni, shuningdek yelka, boldir-kaft va tizza bo'g'imlaridagi harakatchanligi.

O'rta masofalarga ixtisoslashgan suzuvchilar, sprinterlar va stayerlar o'rtasidagi oraliq holatini egallaydilar. Xususan, yosh sportchilar, o'rta va uzoq masofalarga suzishdan ixtisoslashganlar, nisbatan uncha katta bo'lmagan bo'y va vaznga egalar, katta jadallikdagi uzoq ishga yaxshi moslashganlar, yuqori anaerob ishlab chiqarishga egadirlar.

Har xil masofalarga harakat faoliyati rejimining ta'siri suzuvchilarning tana tarkibida ko'rinadi.

Suzuvchilarning koordinatsion qobiliyatlari maxsus testlar yordami bilan quruqlik va suv muhiti sharoitida baholanadi. Tadqiqotning instrumental metodlari yordami bilan analizatorlarning psixofiziologik tavsiflari (xususan shundaylardan, teri vibrotaktil his qiluvchanlik) aniqlanadi. Kelajakda saralashning muhim mezonlari yosh sportchining maxsus chidamliligi hisoblanadi, qaysiki maxsus testlar yordamida aniqlanadi, shuningdek suvda yuklama yig'indisi miqdori bo'yicha va bo'laklarda suzish tezkorligining nisbati bo'yicha hamda har xil uzunlikdagi masofalarda (4x50 m masofa bo'lagini suzib o'tishning vaqtlar yig'indisi, 400 va 800 m suzish natijalari). A.J. Bulgakova ma'lumotlariga binoan, eng informativ, yuqori prognostik ahamiyatga ega bo'lganlar antropometrik ko'rsatkichlar hisoblanadi, bel kaft bo'g'imlaridagi harakatchanlik, suvdagi tortish kuchi va h.k.

Suzishda saralash tizimi yosh sportchilar mashg'ulotining kelajakdagi yo'naltirilganligi bilan mustahkam aloqada bo'lishi. Shuning uchun suzishda tayanch mashg'ulot anaerob yo'nalishiga ega bo'lishi lozim, kichik yoshdagi bolalar guruhi uchun eng adekvat sifati, chunki anaerob imkoniyatlar yosh jihatdan biroz kechroq rivojlanadi, suzuvchi tana massasining ortish darajasi bo'yicha.

Sikllik tavsifdagi tipik sport turlaridan biri rolikli konkida yugurish hisoblanadi. Quyidagi jadvalda bolalar va o'smirlar uchun nazorat sinovlari va me'yorlari keltirilgan, sport maktablari rolikli konkida yugurish bo'yicha kiruvchilari uchun.

5.2.6-jadval

**Rolikli konkida yugurish bo'yicha saralash uchun
testlar va me'yorlar**

Nazorat mashqlari	O'g'il bolalar 10-11 yosh	Qizlar 10-11 yosh
60 m. yugurish	9,5-10,0	10,5-11,0
Joyidan uzunlikka sakrash (m)	13-1,4	1,1-1,2
Joyidan uch xatlab sakrash (m)	5,0-5,3	3,5-4,0
Bir oyoqda o'tirib-turish (marta)	3	2
Turnikda tortilish (marta)	2-3	-
300 m yugurish (daq, s)	1.12.0	1.20.0

Texnik murakkab sport turi uchun tipik hisoblangan sport gimnastikasi. Gimnastning potentsial imkoniyati, uning istiqbolligini

yetarli darajada ob'ektiv aniqlash, quyidagi omillarni e'tiborga olishi lozim: organizmning morfologik xususiyatlari; sport-texnik mahorat; umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, sportchining psixologik xususiyatlari. Gimnast va gimnast qizlarining tana tuzilishi xususiyatlari sezilarli darajada nasliy tavsifdagi omillar bilan shartlangan. Mahoratli gimnastlarning belgilangan morfologik xususiyatlari o'rganilgan. Demak, masalan, erkaklarning asosiy tana tuzilishi tipi-muskulli yelka kengligi yoki ko'krak-muskulli ancha rivojlangan bo'ladi. Ikkala jinsdagi yuqori klass gimnastlari o'rta bo'yli kishilarga mansub, ularda nisbatan tana vazni va ko'proq yuqori yelka kamar muskullari kuchi rivojlangan. Katta yoshdagi gimnasti-kachilarning aniqlangan tana tuzilish tipini allaqachon bolalik yoshida belgilash mumkin. Yosh gimnastlarning morfofunktsional ko'rsatkichlarini baholashning asosiy mezonlari ishlab chiqilgan. Iqtidorli gimnastlarni aniqlashda har bir yosh guruhida o'ziga xos jismoniy sifatning o'sishi va darajasini tavsiflovchi, kuchlar, tezkor-kuch sifatlar, chidamliligi, egiluvchanlilik (bo'g'imlardagi harakatchanlik) ko'rsatkichlari muhim ahamiyatga ega.

E.Yu. Rozina va E.I. Yatskevich tadqiqotlari shularni isbotladiki, gimnast-larni nisbiy kuchlari va egiluvchanlik sifatleri konservativligini o'rnatdilar. Sport gimnastikasi mashg'uloti uchun bolalarni saralash paytida ularning yuqori bashoratli ahamiyatliliigi o'rganilgan. Eksperimental ishda turli yosh guruhidagi gimnastlar xuddi shunday nisbiy mushak kuchlari ko'rsatkichlariga xalqaro sport klassdagi sport ustasi kabi ega ekanliklari isbot qilingan. Bu ko'rsatkichlar sport texnik mahorat bilan chambarchas korrelyatsion aloqada turadi va barcha yosh davrlarida o'zining ahamiyatini saqlaydi, iqtidorli gimnastlarni aniqlash paytida ishonchli mezon hisoblanadi.

Gimnastning sport-texnik mahorati klassifikatsion dastur asosidagi musoba-qa natijalari bo'yicha, shuningdek sport-texnik tayyorlash bo'yicha nazorat sinov natijalariga qarab aniqlanadi. Nazorat sinov dasturiga ixtisoslik elementlari test-lari, gimnastning maktabini aniqlaydigan testlari kiradi. Sport klassifikatsiyasining oshishi bilan nazorat sinovlariga yanada katta ahamiyat beriladi.

Gimnastlarning koordinatsion imkoniyatlar darajasi harakat modeli va koordinatsiyaga oid mashqlar tizimi yordami bilan aniqlanadi. Asosiy ko'rsat-kichlar, qaysiki ularga asosan hukm chiqarish mumkin bo'lgan harakat koordinatsiyasining individual namoyon bo'lishi to'g'risida testlarni bajarish paytida, harakatlarning aniqligi (ularning berilgan dastur bilan mosligi), harakat malakasining barqarorligi. Yosh

gimnastlarning koordinatsion qobiliyatlarni namoyon qilishning bir qancha tipik shakllari aniqlangan. Iqtidorli gimnastlarni prognoz qilish paytida shunday jismoniy sifatlar va maxsus chidamlilik (5.2.7-jadval) ko'rsatilgan.

Kurash, boks va boshqa yakkakurash sport turlar mashg'ulotlari uchun saralash quyidagi mezonlarga asosan ishlab chiqiladi. Bu sport turlari mashg'ulot-lariga qobiliyatning erta namoyon bo'lishi:

5.2.7-jadval

Sport maktablarining sport gimnastikasi bo'limiga saralash uchun testlar va me'yorlar (N.A. Minayeva va E.Yu. Rozini bo'yicha)

1. Tezkor-kuch va kuch sifatlarini aniqlash uchun testlar.

Nazorat mashqlari.	O'g'illar 9 yosh		Qizlar 8 yosh	
	Parametrlar	ballar	parametrlar	ballar
Yuqori startdan 20 m yugurish (sek)	4.8	5.4	5.4	5.6
	4.7	5.8	5.3	5.9
Joyida uzunlikka sakrash (sm)	4.6	6.2	5.2	6.2
	155	4.5	100	3.0
	160	5.0	105	3.5
Gimnastik devorga osilib to'g'ri oyoqlarni to'g'ri burchakgacha ko'tarish (marta)	165	5.5	110	4.0
	5	3.0		
Past poyaga bir oyoqda tayanib yuqori poyaga osilib tortilish (marta)	6	3.5		
	7	4.0		
Brusga tayanib qo'llarni bukish va yozish (marta)				
To'g'ri gavda bilan yotib tayanib qo'llarni bukish va yozish (marta)				
Turnikka osillish, yuqoridan ushlab tortilish (marta)				

2. Bo'g'imlarda harakatchanlik darajasini aniqlash uchun nazorat sinvlari (o'g'il va qiz bolalar uchun)

Oldinga egilish o'tirishdan oyoqlar yoziladi, qo'llar yon tomonda, bosh ko'tarilgan, bel to'g'ri.	1. To'g'ri orqada 45° Oldinga egilish. Oyoqlar biroz bukilgan – 5 ball. 2. To'g'ri orqada 65° Oldinga egilish. Oyoqlar to'g'ri – 9 ball. 3. To'g'ri orqada 80° oldinga egilish, oyoqlar to'g'ri – 9 ball. 4. Tananing barcha nuqtalari polga tegadi, oyoq uchi tortilgan – 10 ball.
To'g'ri shpagat	1. Oyoq panjalari polga tegadi va 135° ajratiladi – 7 ball. 2. Shuning o'zi. qo'llar yon tomonga, oyoqlar 145°

	ajratilgan – 7 ball. 3. Oyoqlar tizzagacha polga tegadi va 170° ajratiladi, qo'llar yon tomonda – 9 ball. 4. Oyoqlar va dumg'aza to'liq polga tegadi, qo'llar yon tomonda – 10 ball.
Gimnastik ko'priki	1. Qo'l va oyoklar bukilgan. Elka polga 30° burchak ostida – 5 ball. 2. Oyoqlar bukilgan, yelka 45° burchak ostida – 7 ball. 3. Oyoqlar yengil bukilgan, yelkalar sezilarsiz vertikalidan siljigan – 9 ball. 4. Qo'l-oyoqlar to'g'ri, yelka polga perpendikulyar – 10 ball.
To'g'ri oyoqni oldinga ko'tarish, gimnastik devorga orqa bilan turib, bosh tomondan poyani qo'l bilan ushlash.	1. 70° burchak – 5 ball. 2. 90° burchak – 7 ball. 4. 105° burchak – 9 ball. 4. 115° burchak – 10 ball
Tug'ri oyoqni yon tomonga uzatish, gimnastik devorga yon tomon bilan turish va uni yelka tengligida to'g'ri qo'lda ushlash.	1. 70° burchak – 5 ball. 2. 90° burchak – 7 ball. 3. 105° burchak – 9 ball. 4. 115° burchak – 10 ball
To'g'ri chiziq bo'ylab kaft tashqariga qaratilgan, devordan ushlab (qizlar uchun)	1. Kaftning sezilarsiz to'g'ri chiziqdan yordam bilan og'ishi – 7.5-8 ball. 2. Shuning o'zi. Lekin mustaqil – 8 8.5 ball. 3. Oyoqlar to'g'ri chiziqda yordam bilan – 9-9.5 ball. 4. Oyoqlar to'g'ri chiziqda, mustaqil, qomatni saqlash bilan, 1- pozitsiya – 9.5-10 ball.

Mehnatsevarlik; shunday xarakter xususiyatlarining mavjudligi, jasurlik, dadillik, qa'tiyatilik, matonat kabilar: bilimni tez o'zlashtirish va ko'nikma, malakani muvaffaqiyatli shakllantirish;

5.2.8-jadval

Sport maktablarining kurash bo'limiga bolalar va o'smirlarni saralash uchun testlar (N.N. Sarokin va Yu.G Kodjaspirov bo'yicha)

Nazorat mashqlari.	Natijani baholash.	
	ILK	Birinchi o'qish yili oxirida.
Yuqori startdan 30 m yugurish (s)	5.4 – a'lo 5.5 – yaxshi 5.6 – qoniq	5.4 – a'lo 5.2 – yaxshi 5.3 – qoniq

	5.8 – yomon	5.5 – yomon
Joyida uzunlikka sakrash (<i>sm</i>)	160 – a'lo	180 – a'lo
Zalda gilamda yoki rezina yo'lakchada o'tkaziladi. Ikki urinish. Eng yaxshisini hisobga olinadi.	155 – yaxshi 150 – qoniq 140 – yomon	175 – yaxshi 170 – qoniq 160 – yomon
Brusya, gimnastik devorda orqa bilan suyangan holda 90° burchak ushlab (s)	4 – a'lo 3 – yaxshi 2 – qoniq 0 – yomon	7 – a'lo 5 – yaxshi 3 – qoniq 1 – yomon
Balandligi 60 <i>sm</i> o'tirg'ichga oyoqlarni tayanib yotgan holda qo'llarni bukish-yozish (marta)	6 – a'lo 4 – yaxshi 2 – qoniq 0 – yomon	15 – a'lo 12 – yaxshi 8 – qoniq 4 – yomon
Turnikda iyak darajasiga tortilish (marta)	4 – a'lo 3 – yaxshi 2 – qoniq 1 – yomon	6 – a'lo 5 – yaxshi 4 – qoniq 2 – yomon
To'p uchun ikkala jamoaga shartli bo'linib kurash (gilamda, tizzalarda turib, murabiy signali bo'yicha to'ldirma to'pni o'zaro ushlab-uzatib egalash uchun kurash). Raqiblar bilan 3 marta o'tkaziladi. Har bir bahsning vaqti va natijasi qayd qilinadi.	3 g'alaba – a'lo. 2 g'alaba – yaxshi, 1 g'alaba – qoniqarli.	

12 yoshli o'smirlarda egiluvchanlik darajasini aniqlash uchun testlar.

Nazorat mashqlari	Bajarish sifati	Baholash
Polda o'tirishda yoqlarni yozib oldinga egilish.	1. Ko'krak va qorin polga tegadi, oyoqlar to'g'ri, oyoq tortilgan. 2. 3,4 to'g'ri orqada oldinga egilish (78°). 3. To'g'ri orqada yarmigacha oldinga egilish. 4. Kamida 45° bukilgan orqada oldinga egilish.	A'lo Yaxshi Qoniqarli Yomon
Gimnastika ko'prigi.	1. Oyoqlar to'g'ri, yelka polga perpendikulyar. 2. Oyoqlar yengil bukilgan, yelka vertikal dan sezilarsiz siljigan. 3. Oyoklar bukilgan, yelka 45° burchak ostida. 4. Oyoqlar kuchli bukilgan, yelka 45° burchak ostida.	A'lo Yaxshi Qoniqarli Yomon
Shpagat	1. Oyoqlar to'liq yerga tegadi, qo'llar yon tomonga uzatilgan. 2. Oyoqlar tizzagacha polga tegadi, qo'llar yon tomonga. 3. Oyoq panjalari polga tegadi, qo'llar yon tomonga. 4. Oyoq panjalari polga tegadi, qo'llar polga.	A'lo Yaxshi Qoniqarli Yomon

O'rganish jarayonida ijodkorlik elementlarining mavjudligi va sport texnikasini takomillashtirish. Demak, masalan, sport maktablarining kurash bo'limiga bolalar va o'smirlarni saralash jarayonida salomatlik holatini, organizm analizatorlar tizimi, morfologik belgilar, jismoniy tayyorgarlik darajasi, koordinatsion qobiliyatlar hisobga olinadi, harakat vaqtida, fazoda va kuchlanish bo'yicha eng aniq bajarish imkonini beradi; o'zgaruvchan harakat vazifalariga bog'liq holda tez o'tish qobiliyatining mavjudligi.

Sport maktablarining kurash bo'limiga saralash paytida quyidagi nazoratli sinovlardan foydalanish mumkin (5.2.8-jadval).

Sport o'yinlarida sportchilarning istiqboliligidini o'ziga xos sifatlarni tahlil qilish asosida aniqlanadi, sport faoliyati jarayonida texnik-taktik vazifalarning muvaf-faqiyatli hal kilinishini ta'minlanadi. Bolalarning sport o'yinlariga bo'lgan qabiliyat-larini aniqlash uchun shaxsni individual xususiyatlari kompleks o'rganiladi; yosh sportchilarning morfofunktsional xususiyatlari, organizm organlari va analizatorlar tizimi holati, jismoniy sifatlarni rivojlanish darajasi (ko'proq tezkor-kuch); koordinatsion qobiliyatlar. Undan tashqari, harakat vazifalarini aperiativ hal qilish va taktik fikrlash qobiliyati aniqlanadi, shuningdek nerv-mushak kuchlanishining namoyon bo'lishi va ekstrimal sharoitlarda o'zining emotsional holatini boshqarish qobiliyati.

Yosh sportchilarning sport o'yinlariga bo'lgan qobiliyatlarini ishonchli prognoz qilish o'rganilayotgan sifatlarning kompleks rivojlanish uchun pedagogik kuzatishlar bilan birgalikda ko'p karra testlashtirish va sportchi shaxsining xossalarini mo'ljal-laydi. Bashorat qilishning ishonchliligi davomli uzoq quzatishga bog'liq. Nisbatan konservativ belgilar, dastlabki daraja qaysiki qator yillar mashg'ulotlari jarayonida sinaluvchilar o'mining darajali nisbatini belgi-laydi, ko'rsatkichlar o'sishi hisoblanadi, mazkur sport o'yinlari turi uchun o'ziga xos bo'lga tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish darajasi aniqlanadi.

Sifatli tavsiflar, sport o'yinlarida boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida harakat faoliyatini belgilovchi, nisbatan me'yorlarni aniqlash zarur. Bolalar qabiliyatlarini aniqlash paytida mezonlar malumotlari bo'yicha tabaqalashgan yondashuvni saqlash lozim va har bir jismoniy sifatning rivojlanishida shaxsiy o'zgarishlarni o'rganishda, ayniqsa sport o'yinlarida muvaffaqiyatli ixtisoslashish ahamiyatli bo'lgan. Shunga o'xshash sharoitlarda ayniqsa sport o'yinlarida individual takomillashtirishning qulay istiqbolini tez va aniq hal etish qobiliyatini

belgilash mumkin. Sport maktablarning basketbol va voleybol bo'limlarida. saralash paytida quydagi nazorat sinovlari (testlar) me'yorlardan foydalaniladi (5.2.8-jadval).

Sport zahiralarini tayyorlash uchun mamlakat, BO'SM idoralar o'smirlar va yoshlar terma jamoalarini saralash tizimiga katta ahamiyatga beriladi. Terma jamoalar istiqboli nomzodlari harakat qobiliyatlari hisobga olish asosida, jismoniy sifatlarni kelajakda mashq qildirish imkoniyati, sportchi organizmi funktsional imkoniyatlarini takomillashtirish, yangi harakat malakalarini o'zlashtirish, yuqori mashq yuklamalarini bajarish qobiliyati, musobaqalarda sportchilarning psixik barqarorligi belgilanishi lozim.

Xulosada qayd qilish lozimki, yosh sportchilarni saralash-jismoniy tayyorgarligining har tomonlama tibbiy-biologik, psixologik xususiyatlarini tahlil qilish murakkab jarayondir. Saralash bir karralik tadbir emas. Bu nisbatan davomli jarayon bo'lib, u shunday holatda samarali bo'lishi mumkin, agar yosh sportchini ko'p yillik tayyorgarligi barcha bosqichlarida uning shaxsini kompleks baholash metodikasi ta'minlansa, pedagogik, tibbiy-biologik, psixologik va sotsiologik tadqiqot uslublaridan foydalanilsa shundagina maqsadga muvofiq bo'ladi.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar:

1. Sport maktablarida saralash tizimining tashkiliy asoslari.
2. Sportchilarni saralash tizimi.
3. Qator sport turlari bilan shug'ullanuvchilariga qo'yiladigan talablar.
4. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish ko'rsatkichlari bo'yicha bolalar va o'smirlarni saralash uchun namunaviy me'yorlar.
5. Sport maktablarining sport gimnastikasi bo'limiga saralash uchun testlar va me'yorlar.
6. Bo'g'imlarda harakatchanlik darajasini aniqlash uchun nazorat sinovlari (o'g'il va qiz bolalar uchun).
7. Sport maktablarining kurash bo'limiga bolalar va o'smirlarni saralash uchun testlar.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni. -2000.
2. Abdullaev Sh.A. Malakali kurashchilarni tayorlash uslubiy asoslari. T.-2015.-56 b.
3. Платонов В.М., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена.- Киев: 2005. - 320 с.

Chet el adabiyotlar:

- 1.Bennett B.L., Howell M.L., Simpi U.E. Comparative physical and sport // LeaFebiger.- 2013.
- 2.Decker R. Schulsport in Europa - ein vergleich - ender Uberblick // Zic- schang K., Buchmeier W. [Hersg] Sport Zwischen Tradition und Zukunft Schorurderf, 2012.- S. 234-237.

VI BOB. ALOHIDA SPORT TURLARIDA MASHG'ULOTLAR XUSUSIYATLARI

6.1. Jismoniy mashqlar tasnifi

Yosh sportchilar mashg'ulotining fiziologik asoslari xususiyatlarini bilish yuklamani ratsional rejalashtirish charchoqning rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish, muskul faoliyatidan so'ng tiklanish va yuqori tiklanish imkoniyatini beradi. Zamonaviy sport mashg'uloti tizimi har xil quvvatdagi zonalarda mashg'ulot yuklamalarini hisobga olish bilan qat'iy quriladi. Nisbiy ishlar quvvati zonolari bo'yicha mashqlar tasniflash asoslari nihoyat muhim: maksimal, submaksimal, katta va mo'tadil quvvatdagi ishlar.

6.1.1-jadval

Sport maktablarning basketbol bo'limida saralash uchun testlar va me'yorlar

Yosh i (yil)	20 m yugurish (s)			Uzunlikka joyidan sakrash (sm)			Balandlikka joyidan sakrash (sm)			60 m startdan yugurish (s)		
	qoni q	Yax shi	A'lo	qoni q	Yax shi	A'lo	qoni q	Yax shi	A'lo	qoni q	Yax shi	A'lo
O'g'illar												
	4.2- 4.4	3.9- 4.1	3.8- va kam	143- 153	156- 168	169 va ko'proq	27- 33	34- 40	41 va ko'proq	10.0 - 10.4	9.4- 9.9	9.3-va kamroq
	4.0- 4.2	3.7- 3.9	3.6 va kam	154- 162	163- 171	172 va ko'proq	33- 37	38- 42	43 va ko'proq	9.6- 10.1	9.0- 9.5	8.9 va kamroq
	3.9- 4.2	3.5- 3.8	3.4 va kam	164- 178	179- 193	194 va ko'proq	35- 40	41- 46	47 va ko'proq	9.3- 9.8	8.3- 9.2	8.2 va kamroq
Qizlar												
	4.2- 4.4	3.9- 4.1	3.8- va kam	133- 147	148- 162	163 va ko'proq	27- 32	33- 38	39 va ko'proq	10.8 - 11.5	10.0 - 10.7	9.9-va kamroq
	4.1- 4.3	3.8- 4.0	3.7 va kam	140- 154	155- 169	170 va ko'proq	31- 35	36- 40	41 va ko'proq	10.2 - 10.7	9.6- 10.5	9.5 va kamroq
	4.0- 4.3	3.6- 3.9	3.5 va kam	159- 173	174- 188	189 va ko'proq	35- 40	40- 46	47 va ko'proq	9.8- 10.5	9.0- 9.7	8.2 va kamroq

**Sport maktablarining voleybol bo'limiga bolalar va o'smirlarni
saralash uchun testlar**

Nazorat mashqlari.	O'g'illar 10 yosh			O'g'illar 11 yosh		
	A'lo	Yaxshi	Qoniq	A'lo	Yaxshi	Qoniq
Yuqori startdan 30 m yugurish (s)	5.3 va yaxshi	5.4-5.7	5.8-6.2	5.1 va yaxshi	5.2-5.5	5.6-6.0
Yo'nalishni o'zgartirish bilan yugurish (6x5 m) (s)	12.0 va yaxshi	12.2-12.4	12.5-12.8	11.8 va yaxshi	11.9-12.2	12.3-12.6
Joyidan balandlikka sakrash (sm)	40 va yuqori	39-33	32-26	42 va yuqori	41-35	34-29
Joyidan uzunlik sakrash (sm)	180-165	164-150	149-140	185 va ko'proq	185-168	167-150
To'ldirma to'pni (1 kg) bosh orqasidan ikki qo'llab uloqtirish (m)	11 va ko'proq	10-9	8-6	13 va ko'proq	12-10	9-8
Tennis koptogini uloqtirish (m)	24 va ko'proq	23-20	19-16	26 va ko'proq	25-22	21-18

Maksimal quvvatdagi zona vaqtinchalik bir qanchadan 20-30 soniyagacha chegarada turadi, submaksimal quvvatdagi zona vaqtinchalik chegarada 20-30 soniyadan 3-5 daqiqagacha, katta quvvatdagi zona-5-6 dan 30-40 daqiqagacha. Mo'tadil quvvatdagi ish zonasiga sport faoliyati 30-40 daqiqadan ko'proq davom etadigan turlari kiradi.

Ishlar quvvatidan energiya hosil bo'lish jadalligi to'g'ri uzluksiz holatda turadi. Inson organizmi tegishli bo'lmagan quvvatini sarflash tashqi ta'sirotiga o'xshash reaksiya bilan javob berish mumkin. Lekin quvvat hosil bo'lishi jadalligi hayotni ta'minlovchi asosiy tizim funksiyasini oxirgi ifodalanishi hisoblanadi, shu holda fiziologik funktsiyalarning jadallashtirish darajasini jismoniy mashqlar ta'siri deb hisoblash mumkin.

Eng yuqori quvvatdagi ish zonasida nisbatan uncha katta bo'lmagan siklik xarakterdagi sport turlari guruhi turadi: 100 va 200 m yugurish, 110 m g'ovlar oshib erkaklar va 100 m ayollar yugurishi, 25 m ga suzish, 200 m ga velopoyga. Eng yuqori quvvatdagi ishlarni ushlash vaqti 20 s atrofida turadi, undan so'ng tezkorlikni pasaytirish natijasida ishtar quvvati ahamiyat chegarasidan past bo'lib qoladi.

Arterial bosimning tiklanishi yuqori va qisqa masofaga yugurishdan so'ng 20-30 daqiqadan so'ng tiklanadi. O'rta masofaga yugurishdan so'ng bu ko'rsatkichlarning tiklanishi 1,5-2 soat mobaynida bo'lib o'tadi.

100 va 200 m masofaga maksimal yugurish tezligi jahonning eng yaxshi yuguruvchilarida 10 m/s oshib tushadi (6.1.3-jadval).

6.1.3-jadval

Erkaklarda masofalarga o'rtacha yugurish tezligi har xil quvvatdagi zonalarda yotadigan (1977 yil 1 yanvargacha bo'lgan jahon rekordlari natijalari bo'yicha)

Masofalar (m)	Texnik natija	O'rtacha tezlik (d/s)
100	9,8	10,2
200	19,7	10,5
400	43,8	9,13
800	1.43,7	7,69
1500	3.31,1	7,03
3000	7.39,6	6,53
5000	13.16,6	6,27
10000	27.38,3	6,03

Yuqori quvvatdagi ishlar zonasida yugurish tezligining keskin pasayishi kuzati-ladi: 9,13 d/s dan (400 m) 7,03 d/s (1500 m) gacha. Masofaga maksimal tezlikni ushlash davomiyligi tezkor chidamlilikning rivojlanish darajasiga bog'liq. Jahonning eng yaxshi yuguruvchilari eng yuqori tezkorlikni 20 sek davomida va ko'proq ushlab turishlari mumkin.

Eng yuqori quvvatdagi ishlar tezkorlikning haddan tashqari qisqarishi va alohida mushak guruhlarining bo'shashi bilan bog'liq. Yuqori qo'zg'aluvchanlik va funktsional harakatchanlik, shuningdek, nerv jarayonilari kuchi sezilarli darajada mashqlarni bajarish tezligi va jismoniy mashq turlarida ishlar quvvatini oldindan belgilaydi, va bu eng yuqori quvvatdagi ishlar zonasiga kiradi.

Yuqori quvvatdagi ishlar chegara darajasidagi jadallikka yaqinligi bilan mos keladi, ya'ni sportchilar 20 sek dan 3-5 daqiqagacha shu holatni ushlab turishi mumkin. Bunday jadallik yengil atletikada 400, 800, 1500 m masofalarga yugurishda, konkida uchish sportida 500, 3000 m masofaga, suzishda 100, 400 m masofalarga va velosportda 1,3 km masofalarga to'g'ri keladi.

Yuqori quvvatdagi siklik bir xil mashqlarni bajarish chegaraga yaqin bo'lgan maromda nisbatan mashqni davomli bajarish

chidamlilikning namoyon bo'lishi bilan bog'langan. Yuqori quvvatdagi ishlar paytida yugurishning yuqori tezligini saqlash qobiliyati maxsus mashg'ulotlar natijasida erishiladi.

Hatto xalqaro toifadagi sportchilarda 400 m masofaning oxirgi 100 m bo'lagini chopib o'tish vaqti har qanday birinchi uchtalikda og'ir kechadi (6.1.3-jadval).

O'rta masofaga tajribali yuguruvchilar yugurish maromini tanlaydilar, ular yuqori natijaga erishishdilar va shu vaqtning o'zida haddan tashqari tez marom tufayli tezkorlikni keskin pasaytirmasdan, masofaning birinchi yarmini rivojlan-tiradi. Masofaning birinchi yarmi chopib o'tish vaqti – 800 m kuchli yuguruv-chilarda 50,7-52,5 s atrofida o'zgarib turadi. Masofaning ikkinchi yarmida chopib o'tish vaqti ortadi. Bunday paytda masofaning birinchi va ikkinchi yarmini chopib o'tish vaqtidagi farq 0,8 dan 9,1 s gacha o'zgarib turadi.

6.1.4-jadval

400 m masofa bo'lagini chopib o'tish vaqtining jahonning kuchli yuguruvchilarida o'zgarishi (B.Tokarev bo'yicha)

Sportchilar familiyasi	400 m masofa bo'lagini chopib o'tish vaqti			
	100	200	300	400
1. Kaufman (Germaniya)	11,1	21,6	33,3	44,9
2. Devis (AQSh)	10,9	21,5	32,4	44,9
3. Djons (AQSh)	10,8	21,8	33,3	45,2
4. Karr (AQSh)	10,9	22,1	33,8	46,2
5. Kindler (Germaniya)	11,4	22,2	33,6	45,9
6. Xarbig (Germaniya)	11,3	22,0	33,6	46,0
7. Ignatev (Rossiya)	11,1	23,6	33,3	46,0

Eng yuqori quvvatdagi ishlar vaqtida chegara va chegara atrofi jadalligi quvvat jarayonlar paytida yurak qon tomir tizimining ishlab chiqishi o'zining eng yuqori holatiga yetmaydi. Bu ishlarning qisqa muddatlilik bilan tushuntiriladi. 100 dan 400 m gacha qisqa masofaga yugurish paytida YuUCH yurak urish tezligi 180 dan 200 zarba/daq gacha o'zgarishda bo'ladi.

Yuqori quvvatdagi ishda yurak faoliyatining keskin o'zgarish kuzatiladi. Radiotelemetrik tadqiqotlar ko'rsatishi, chegaradagi, ayniqsa musobaqa yuklama-lari pulsning 210 zarba/daq gacha va ko'proq jadallashishiga olib keladi. Yurak-ning sistolik bosim ishlardan so'ng birdan 190 mm simob ustunigacha ko'tariladi.

Tezkor suzish paytida eng yuqori va yuqori quvvatdagi ishlarni bajarish paytida YuUCH 180-200 zar/daq gacha ortishi kuzatiladi.

O'rta masofaga yugurish kislorod so'rovini qisqartirish sharoitida bo'lib o'tadi. Biroq bunday ish paytida kislorod qarzi yig'indisi qisqa masofaga yugurishdan so'ng uning miqdori biroz oshib tushadi. Keskin kislorod yetish-masligi, metabolik siljishlarda ifodalangan, o'rta masofaga yugurish paytida paydo bo'lgan, bosh miya oliy bo'limlari tomonidan boshqarish ta'sirining yomon-lashishiga olib keladi. Ichki muhit ximiyaviy o'zgarishining ifodalanishi markaziy nerv tizimi va periferik apparat ishida kelishmovchilikning manbai bo'lib xizmat qiladi. Paydo bo'lgan difunksiya natijasi masofaga yugurish tezligining tushishi hisoblanadi.

O'rta masofaga yugurish paytida kislorod iste'mol qilish 4 dan 5.5 l/dag gacha o'zgarishda bo'ladi. Lekin yuqori kislorod so'rovi oqibatida kislorod qarzi yig'indisi o'rta masofaga yugurishdan so'ng 18:19 litrga yetadi.

Suzuvchilar 800 va 1500 m masofalarga natijada ish quvvatining pasayishi organizmni kislorod bilan yanada to'la ta'minlash sharoitida turadi, binobarin, qonda sut kislotasi kam to'planadi.

Eng yuqori quvvatdagi ishlar zonasida quvvat va tezkorlikning pasayishi harakat regulatsiyasi nerv markazlari funktsional labilligi pasayishi oqibatida kirib keladi. Eng yuqori quvvatdagi ish paytida charchashning rivojlanishiga vegetativ siljishlarning roli uning qisqa muddatlilik tufayli sezilarsiz. Yuqori quvvatdagi ishlar paytida esa vegetativ siljishlarning roli mushak ish qobiliyatining pasayishida ortadi.

Eng yuqori va yuqori quvvatdagi ishlardan so'ng tiklanish davrining davomiyligi asosan yuklamalar yig'indisi hajmiga bog'liq va keng chegaralardan o'zgarib turadi: 2 soatdan sutkagacha va ko'proq.

Eng yuqori va yuqori quvvatdagi ishlardan so'ng yurak ishini daqiqali hajmining kamayishi kuzatiladi. Bunga yurak mushaklari tonusining oshishi va katta doiradagi qon aylanish gemodinamikasining o'zgarishi ta'sir ko'rsatadi. «Mushak nasosi»ni chiqarish oqibatida yurakka venadan qonning oqib qirishi keskin kamayadi. Navbatdagi bu zarbali daqiqali qon hajmini pasayishi natijasida yurak ishini me'yoriy bo'lishi sabablaridan biri hisoblanadi.

Mushak ishlarining bexosdan to'xtashi natijasida gravitatsion holat muvozanat yo'qolishi mumkin. Gavdaning yuqori qismidan qon quyi oyoq-qo'lning kengaygan qon oqimiga intiladi. Bu me'yoriy gemodinamika-ning buzili-shida, miyaning qon bilan ta'minlanishi susayadi va qisqa muddatli xushini yo'qo-tishga olib keladi. Gravitatsion shokning oldini olish uchun musobaqa masofasini

yakunlagandan so'ng asta-sekin yugurish tezligini pasaytirish va yurishga o'tish zarur.

Eng yuqori va yuqori quvvatdagi muskul ishlari paytida qon tarkibidagi o'zgarish bir yo'nalishli tavsifda bo'ladi. Bu paytda qayd qilindigan miqdoriy tafovut har xil ish davomiyligi bilan bog'liq bo'ladi. Almashinuv jarayonlarining ko'proq anaerob holatida bo'lishi qisqa va o'rta masofalarga yugurish vaqtida qonda sut kislotasining sezilarli to'planishi kuzatiladi (6.1.5-jadval).

6.1.5-jadval

Qisqa va o'rta masofalarga yugurishdan so'ng qonda sut kislotasining mazmuni (N.I. Volkov bo'yicha)

Ko'rsatkichlar	Masofalar (<i>m</i>)				
	100	200	400	800	1500
Tezkorlik (<i>m/s</i>)	8,92	8,47	7,72	6,89	6,29 _{yo}
Sut kislotasi (<i>m</i> ² %)	132	198	227	211	163

O'rta masofaga yugurishda kislorod iste'mol qilish 4 dan 5,5 *l/daq* gacha og'ishda bo'ladi. Lekin yuqori kislorod so'rovi natijasida kislorod qarshi yig'indisi o'rta masofaga yugurishdan so'ng 18-19 *l* yetadi. Sut kislotasi mazmunining ortishi, yuqori quvvatdagi ish paytida kuzatiladigan, qonda ishqorli-kislota muvozanatida o'zgarishlar kuzatiladi. Bunday paytda glikolitik fermentlarining faolligi pasayadi, inson organizmi to'qimalarida moddalar almashinuvining buzili-shiga olib keladi. Shuning uchun hatto vodorod ko'rsatgichining ozgina kamayishi, qonda ishqorli zaxiralarning safarbar qilinishi kuzatiladi, qonda ishqorlikislota muvozanati normallashtiradigan holatda bo'ladi.

Eng yuqori quvvatdagi ishlarni bajargandan so'ng qonda ishqorli zahira 40-45 *ml* gacha pasayadi, submaksimal quvvatdagi ishlardan keyin esa – 35-40 *ml* gacha. Vodorod ko'rsatgichi bu paytda 7,36 dan 7,16 gacha tushadi. 100-400 *m* masofa bo'lagiga suzishdan so'ng qonda ishqorli zahira 45-50% pasayishi qayd qilingan.

800 va 1500 *m* masofaga suzish oqibatida ishlar quvvatining pasayishi organizmni kislorod bilan anchagina to'la ta'minlash sharoitida bo'lib o'tadi; binobarin, qonda sut kislotasi kam to'planadi. Bu masofalardan so'ng qonda ishqorli zahira 15-20% pasayadi.

Eng yuqori quvvatdagi ishlar zonasida quvvat va tezkorlikning pasayishi kirib keladi, oqibatda nerv markazlari harakatga tushadi. Kimyoretseptiv ta'sir bu jarayoni tezlashtiradi. Eng yuqori quvvatdagi

ishlar paytida charchashning rivojlanishi vegetativ o'zgarishlarning roli sezilarsiz, uning qisqa muddatligi oqibatida sodir bo'ladi.

Sport turlari faoliyatida, katta quvvatdagi ishlar zonasiga kiradigan, nisbatan uzoq vaqt davomida ushlab turiladigan yuqori ish maromi bilan tavsiflanadi. Katta jadallikdagi ishlar zonasidagi vaqtli chegaralar 5 va 10 daqiqa o'rtasida turadi. Bu chegaralarda 3,5 km yugurish, 3 km sportcha yurish, 400, 1500 m suzish, 10 km velopoyga bajariladi.

Ishlar quvvati, 3 dan 5 km gacha masofalarda yengil atletika yugurishlarida rivojlantiriladigan, sezilarsiz pasayadi. Demak, masalan, 3 km yugurish tezligi 6,59 m/s tashkil etadi.

Katta quvvatli ishlardagi sezilarli davomiy va yuqori jadallik yurak tomir va nafas tizimi funktsiyalarining to'liq ochilishini ta'minlaydi. O'pka ventilyatsiyasi miqdori 120-140 l/daq yetadi. 120 l va ko'proq atrofdagi o'pka ventilyatsiyasi paytida chiqarilayotgan havodan kislorodni utilizatsiya qilish foizi miqdorga qarshi 1,5-2 marta kamayadi, kuzatilayotgan o'pka ventilyatsiyasi paytida 60-90 l/daq teng bo'lgan. Nafasni jadallashtirish nafas muskullari ishlariga kislorodning qo'shimcha sarflanishiga olib keladi, shuningdek yuqori yugurish samarasiga erishish uchun mushak kuchayishi imkoniyatiga halaqit beradi.

Uzoq masofaga yugurish paytida pulsning jadallashishi yugurish boshlangandan so'ng 3-4 daq davomida bo'lib o'tadi va katta yoshdagi sportchilarda 180-190 zar/daq yetadi. Marra (finish) tezkorligi paytida yurak qisqarishining jadallashishi 200 zar/daq gacha ko'proq kuzatiladi. Uzoq masofaga yugurish maksimal arterial bosim mo'tadil (150-160 mm simob ustuni atrofida) oshishi sodir bo'ladi. Minimal arterial bosim 10-15 mm simob ustuni pasayadi, daqiqali qon oqish hajmi 20-25 l/daq yetadi.

Uzoq masofalarga yugurib o'tgandan so'ng arterial bosimning tiklanishi va puls 1,5-2 soat davomida bo'lib o'tadi. Yosh sportchilarda startlar va marra tezkorligi paytida o'rta masofaga yugurish uchun xarakterli bo'lgan miqdorgacha arterial bosimning ko'tarilishi qayd qilingan. Chang'i poygasida masofaning har xil uchastkalarida YuUCh, katta quvvatdagi ishlar zonasiga kiruvchi, keng chegaralarda -150 dan 200 zar/daq gacha o'zgarib turishi mumkin. Pulsning o'rtacha miqdori eng yaxshi chang'ichilarda masofaga 170-180 zar/daq tashkil qiladi. Arterial bosim sezilarsiz ortadi, uzoq masofani bosib o'tgandan so'ng esa u hatto 10-15 mm simob ustuni pasayishi ham mumkin.

Ko'pchilik chang'ichilarda katta quvvatdagi ishlardan so'ng yurakning ko'ndalang o'lchamlari 2-2,5 *sm* kamayadi. Ularning normaga qaytishi 3-3,5 soat orqali bo'lib o'tadi. Chang'ichilarda tinch holatda ifodalangan bradikardiya qayd qilinadi. YuUCh 30-45 *zar/daq* gacha pasayadi. Sportchilar yuragi 87% holatda gipertrofiyaga uchraydi, buning ustiga ularning 50% chap va o'ng qorinchada gipertrofiya kuzatiladi.

Chang'ichilarda poyga masofasida o'pka ventelyatsiyasi yugurish maromi va joyning relefiga mos ravishda 60 dan 150 *l/daq* gacha va ko'proq ortadi. O'pka ventelyatsiyasining chegara miqdori, chang'ichilar erishadigan, 170-200 *l/daq* tashkil qiladi.

Tekislik bo'ylab chang'ida tezkorlik bilan harakatlanish paytida, I sport razryadi me'yorlarini bajarish uchun yetarli, 60-65 *ml/daq/kg* tashkil qilgan kislorodni iste'mol qilish, katta yoshdagi sportchilarning bu ko'rsatkichidan chegara miqdoridan sezilarli past. Sport ustasi bo'lgan chang'ichilarda kislorod iste'mol qilish 80 *ml/daq/kg* va ko'proqqa erishish mumkin, I razryadli sportchilarda – 75 *ml/kg* gacha.

Tepalikka ko'tarilish paytida kislorod iste'mol qilish tik nishablik va harakatlanish tezkorligining ortishi bilan o'sib boradi. Tik nishablik 7-8 va ko'tarilish tezkorlik 2,5-2,7 *m/s* paytida kislorod iste'mol qilish 59,7-65,8 *ml/dan*, 1 *kg* vaznga tashkil qiladi, misol uchun tekislikdagi poyga paytida kislorod iste'mol qilish miqdoriga teng, 1,5-2 marta katta tezkorlikda (6.1.6-jadval).

6.1.6-jadval

Har xil balandlikdagi nishablikni bosib o'tish vaqtida va tekislikda poyga paytida kislorod iste'mol qilish miqdorlari (V.A.Voronov va V.F.Gromiko bo'yicha)

Relif	Tezkorlik (<i>m/s</i>)	Kislorod iste'mol qilish (1 <i>kg</i> vaznga <i>ml/daq</i>)
Tekislik	4,6-4,9	60,8-64,4
Ko'tarilish 3-4 ⁰	3,3-3,6	58,8-65,7
Ko'tarilish 5-6 ⁰	2,8-3,2	56,0-65,2
Ko'tarilish 7-8 ⁰	2,5-2,7	59,7-65,8
Ko'tarilish 11-12 ⁰	1,9-2,2	66,3-66,8

Chang'ichilarda musobaqa sharoitida kislorod iste'mol qilish tepalikka ko'tarilish paytidagi maksimaldan 93% tashkil qiladi, 80-82% tepalikdan tushish va tekislik paytida.

Kislorod iste'mol qilishning o'sishi, binobarin, katta quvvatdagi ishlar paytida yanada to'liq kislorod so'rovini qondirish qonning daqiqali hajimining ortish natijasi yoki artenovenoz tafovut hisoblanadi. 25 *l/daq* qonning daqiqali hajmi paytidagi birinchi yo'l va ko'proq amaliy jihatda tugagan ko'rinadi. Shuning uchun kislorod iste'mol qilish darajasining ko'tarilishi 5-5,5 *l/daq* va ko'proq faqat arteriovenoz farqni 12-14% gacha oshirish hisobiga bo'lib o'tishi mumkin.

Chang'i poygasining har xil masofalarda energiya bilan ta'minlash tavsifi, mashg'ulotga kiritiladigan, chopib o'tiladigan yo'laklarning uzunligiga bog'liq. Chang'ichining anaerob imkoniyatlarining rivojlanishi uchun qisqalar emas (300, 500 *m*), balki o'rta masofada (1000 *m* gacha) bo'laklari hisoblanadi, musobaqadan yuqori tezlik bilan chopib o'tiladigan 5-10%, 1,5-2 *daq* atrofida dam olish bilan. Katta quvvatdagi ishlardan so'ng tiklanish davri, odatda 24-26 soat davomida yakunlanadi.

Mo'tadil quvvatdagi ishlarga sikllik nisbatan uncha katta bo'lmagan tezlikda bajariladigan jismoniy mashqlar kiradi. Bu quvvatdagi zonada tezkorlik miqdorini pasaytirish nisbatan yuqori emas, agar ishlar davomidagi katta farq hisob olinsa.

Mo'tadil quvvatdagi ishlar yuqori quvvatdagi paytga qaraganda kam jadalligi kuzatiladi, yurak tomir tizimlari funktsiyasidagi siljishlar YuUCH o'rta 160-170 *zar/daq* tashkil qiladi. Tezlanishlar paytida u 180-190 *zar/daq* gacha ortadi. Mo'tadil quvvatdagi ishlarni bir me'yorda bajarish yurak faoliyati rejimida tejamkorlik kuzatiladi.

YuUCH 160-180 *zar/daq* gacha paytda kislorod pulsining eng katta miqdori shuningdek yurak mushaklari bo'shashining to'liq fazasi qayd qilinadi (har bir yurak urish siklida kislorodni iste'mol qilish). Bu yurak mushaklarida tiklanish jarayonlarining qulay urishini ta'minlaydi. Mo'tadil quvvatdagi ishlar paytida arterial bosim sezilarsiz ortadi va 145-150 *mm* simob ustuni doirasida o'zgarib turadi. Yuqori uzunlikdagi masofani chopib o'tgandan so'ng arterial bosimning pasayish holati o'rin egallaydi. Bu yurak mushaklari uzoq ishlardan charchagan qobiliyatining yomonlashish natijasi hisoblanadi. Mo'tadil quvvatdagi ish paytida nafas ritmliligi sportchi harakatlariga muvofiqligi bilan ajralib turadi. O'pka ventilyatsiyasi miqdori odatda 60-80 *l/daq* oshmaydi. Lekin tezlanishlar paytida u 100-120 *l/daq* yetishishi mumkin. Mo'tadil quvvatdagi ishlardan so'ng tiklanish davrining davomiyligi yuklama hajmiga bog'liq musobaqa masofasi miqdori, sport tayyorgarligi darajasi va 2 dan 7 kungacha o'zgarib turadi.

Katta quvvatdagi ishlarni bajarish paytida kislorod so'rovi miqdori ishlayotgan organlarga yurak qon tomir tizimining kislorodni olib kelish imkoniyatidan biroz oshib tushadi. Biroq bunday holatda iste'mol va so'rov miqdorining nisbati yuqori, eng yuqori va yuqori quvvatdagi ishlar zonasidagi paytidagiga qaraganda ko'proq. Kislorod iste'mol qilish kislorodning eng yuqori cho'qqisidagi mumkin bo'lgan ahamiyatli bo'lgan yuqoriga yetadi. Buning oqibatida quvvatni sarflanishining katta qismi (85-90% gacha) aerob almashinuv jarayonlari hisobiga qoplanadi.

Kislorod qarzining miqdori katta jadallikdagi ishlardan so'ng kislorod so'rovi yig'indisidan 10-15 % tashkil etadi, ya'ni 12-15 l. Vaqt birligiga energiyani sarflash maksimal quvvatdagi ishlar bilan taqqoslash bo'yicha 8-10 marta kamayadi.

Katta quvvatdagi ishlar energiya sarfining sezilarli yig'indisi bilan bog'langan, ishga keng ko'lamdagi mushaklar guruhini jalb qilish, mashqlarni katta tezlikda bajarish bilan shartlangan. Energiyani masofaga sarflash faqatgina harakatlanish tezkorligigagina bog'liq bo'lib qolmasdan (engil atletika yugurishi), balki trassalar bo'ylab, sirpanish sifatiga ham bog'liq (chang'i poygasi). Yaxshi sirpanish chog'ida quvvat sarfi tekis masofadagi har bir 1000 m o'rtacha 77 kaloriyani tashkil qiladi. 4,4 dan 4,7 m/s tezkorlik bilan harakatlanish paytida bu masofalarga umumiy energiya sarfi 1130 dan 1150 kkal gachani tashkil etadi. Bunday quvvat sarflari masofalarda ovqat qabul qilish (xususan uglevodlar bilan) bilan qoplanishi kerak. Katta va mo'tadil quvvatdagi ishlarning energiya bilan ta'minlanishi ko'proq aerob almashinuv hisobidan bo'lib o'tadi.

Katta quvvatdagi ishlar paytidagi kislorodni maksimal iste'mol qilish miqdori sport ko'rsatkichlari bilan mustahkam tuzatiladi. KMI va sport natijalari o'rtasidagi ko'rsatkichlar 2500-3500 m ga yugurish koeffitsientlar korrelyatsiyasi 10-11 yoshli bolalarda 0.710, o'smirlarda 0,740 va o'spirinlarda 0,810 tashkil etadi.

Buning oqibatida mo'tadil quvvatdagi ishlar paytida kislorodga bo'lgan ehtiyoj, odatda, kislorodning eng yuqori cho'qqisi, yurak qon tomir va nafas tizimidan sezilarli past, ishni bajarish jarayonida kislorodni to'ldirish holatida bo'ladi. Bu holatda kuzatilayotgan kislorod qarzi nisbatan yuqori emas (3% atrofida). Mo'tadil quvvatdagi ishlar uncha katta bo'lmagan solishtirma quvvat sarfini xarakterlaydi – 0,3 kkal/s atrofida. Quvvat sarflanishlarning yig'indilari esa 10 000 kkal/s yetadi, yuqori va o'n marta katta quvvatdagi ishlar paytida quvvat sarflanishidan oshib tushadi.

6.2.Sport ixtisosligining fiziologik asoslari

Boshlang'ich sport ixtisosligining yosh xususiyatlari chegaralarini aniqlash murakkab va ma'suliyatli vazifalardan sanaladi. Biroq shunda yo'l qo'yiladigan xatolar nafaqat yosh bilan bog'liq, balki mashg'ulot jarayonining mazmuni va yo'nalishlari ham sabab bo'lishi mumkin. Yosh sportchilardagi sport natijalarining o'ta pastligi sababi erta ixtisoslashgan mashg'ulotlarni boshlanganligi, eng avvalo bolalar va o'smirlar yoshida maxsus tayyorlashni jadallashtirishdan izlagan ma'qul. Ixtisoslashtirilgan sport mashg'ulotlari boshlang'ich bosqichining asosiy vazifalari tanlangan sport turidan fiziologik, morfologik va psixologik zamin yaratish hisoblanadi. Boshlang'ich iqtisoslik bosqichida xar taraflama tayorgarlik qanchalik unumli bo'lsa, yosh sportchining chuqurlashtirilgan iqtisosligi uchun shunchalik qulay zamin yaratiladi.

Har tomonlamalilik mashqlarni yuqori sifatda bajarish, texnik mahoratning o'sishini ta'minlashni nazarda tutilishi lozim. Tor ixtisoslik mashqlari bilan juda erta shug'ullanish chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichida sport natijalarining o'sishini to'xtatishi mumkin, shuningdek yosh sportchilar salomatligiga zarar keltiradi. Sport turi xususiyatlariga bog'liq holda boshlang'ich ixtisoslikdan musobaqada qatnashishgacha bo'lgan muddat birinchi yildan 6 yilgacha o'zgarib turadi.

Davomli yuklamalar faoliyatni tavsiflovchi sport turlarida (uzoq masofa-larga yugurish va h.k.), musobaqalarda qatnashishga ixtisoslikning 5-6 yildan so'ng ruxsat etiladi.

Kichik maktab va o'smirlar yoshida musobaqalarga qatnashish qat'iy chegaralanadi, chunki bolalarning yuqori ta'sirchan va hayajonlanishi, musobaqa yuklamasi ta'siriga sportchi organizmining markaziy nerv tizimi va vegetativ funksiyasining katta faolligi bilan bog'liq.

Yillik musobaqa miqdori nafaqat yoshga, balki sport turi xususiyatlariga ham bog'liq. Musobaqalarda yosh sportchilar chiqishining me'yorlashtirilishi, ortiqcha hissiyotlar, zo'riqish, shuningdek ichki organlarning ayniqsa yurak qon-tomir tizimida funksional, o'zgarishlarning oldini olish o'ta muhim hisoblanadi.

Yosh sportchilar mashg'ulotlarida yuklamalarini rejalashtirish ularning har xil tartibdagi mushak ishlariga ta'sirchanlik xususiyatlaridan kelib chiqish zarur. Mashqlar hajmini oshirish, eng yuqoridan 60% ko'proq jadallik bilan bajarila-digan, o'smirlarda

jismoniy yuklamalariga moslashish reaksiyasining yomon-lashuvi kuzatilgan. Yosh sportchilarning moslashish imkoniyatlari tezkorlik va kuch chidamlilik ishlarida kattalardan past keladi. Tezkor chidamlilikni ixtisos-lashtirilgan rivojlantirish 16 yoshdan oldin boshlamaslik kerak.

Ishlarni bajarishga oshirilgan quvvat sarfi bilan aloqador, kattalar uchun xos bo'lgan, yosh sportchilarda tiklanish davri davomiyligining ortishi qayd qilingan. 16-18 yoshli sportchilarda 50 km velopoygada qatnashishdan so'ng arterial bosim 6-7 soatdan keyin normaga qaytadi, katta yoshdagi sportchilarda 4 soatdan keyin.

O'smirlar va o'spirinlar organizmiga yuklamaning fiziologik ta'sir darajasini baholash e'tiborga olish zarur, 12 dan 17 yoshgacha hatto tanlangan sport turi uchun odatlanmagan mashg'ulot yuklamalari, o'smirlar va o'spirinlarning tabiiy o'sishi va taraqqiyoti natijasida sport natijalarining yaxshilanishi amalga oshadi.

17-18 yoshdan mashg'ulot jarayoni harakat faoliyatining o'ziga xos sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim, tanlangan sport ixtisosligida zarur bo'lgan, sifatning rivojlanishining orqada qolayotganlarni mukamallik darajasiga-cha yetkazish.

Yosh sportchilarning fiziologik funktsiyasi yoshni ma'lum darajada o'zgarishi mashg'ulot natijalarini yashirish mumkin. Vegetativ funktsiya ko'rsatkichlari mashg'ulot ta'siri ostida o'spirinlarda katta yoshdagi sportchilarga qaraganda juda sezilarsiz ortadi. O'smirlarda sport natijalarining o'sishi arterial bosimning oshish fonida bo'lib o'tishi mumkin. Ularda ayrim organlarning «tejamkorlik» funktsiyasi juda kam ifodalangan. Yuqori qo'zg'aluvchanlik oqibatida, o'smirlar va o'spirinlardagi funktsional xarakatchanlik jismoniy yuklamalarga moslashish chegarasidan oshib tushish uchun imkoniyatlar paydo bo'ladi. Bunga sezilarli darajada o'smirlik yoshning o'ziga xosligining xususiy imkoniyatlarini qayta baholash ta'sir ko'rsatadi.

O'smirlik yoshida o'zini-o'zi baholash katta ob'ektivlik tomon o'zgaradi. Bunga o'smirming shaxsiy xususiyatidagi asosiy jihatlarning shakllanishi ta'sir ko'rsatadi. Bu yoshda shaxsning asosiy jihatlari shakllanadi, individual tavsifni belgilaydigan motivizatsiya o'zgaradi. Motivlar, qaysiki o'spirinlar yuqori sport natijalariga erishishda amal qiladigan, o'qituvchiga yosh sportchi mahoratini oshirishda katta madad bo'lib xizmat qiladi.

6.3. Yengil atletika

Yengil atletikada musobaqa mashqlarini quyidagi guruhlarga ajratish mumkin: ko'proq tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalovchi; chidamlilikni, chaqqonlik va aniq harakatlarni tarbiyalovchi.

Yengil atletika turlarida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan (sprint yugurishi, sakrashlar, uloqtirishlar) boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida maxsus bo'lmagan vositalar keng qo'llanadi, shundaylaridan tezkor-kuch mashqlari, sakrashlar, yuklamali mashqlar. Bu bosqichda tezkor-kuch mashqlariga misol uchun umumiy mashqlar hajmining 50% ajratiladi. Mashg'ulotlar ko'pkurash asosi bo'yicha yengil atletikaning har xil mashq turlarini kiritish bilan tuziladi.

Bolalarning u yoki bu sakrashlar yoki uloqtirish turlariga moyilligi mashg'ulotning 2-3 yilda aniqlanadi. O'smirlarning asosiy vazifalari, sakrash bo'yicha ixtisoslikni belgilovchi, kelajakda harakat texnikasini yaxshilash, harakat va vegetativ funktsiyalarni takomillashtirish hisoblanadi. 15-16 yoshda tezkor-kuch va kuch sifatlarini rivojlantiradigan maxsus mashqlar muhim o'rin egallaydi. Sakrash texnikasi takomillashtiriladi.

17-18 yoshda mashg'ulot mazmuni, amaliy jihatdan katta yoshdagi sportchilar mashg'ulotidan farq qilmaydi. Mashg'ulotlari yorqin ixtisoslashgan tavsifni egallaydi. Maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlari umumiy vaqtining 60-70% tashkil qilishi lozim. Kuchni tarbiyalash uchun kichik va o'rta og'irliklar bilan bir qatorda katta va maksimal vazndagi shtangalar bilan mashqlardan foydalaniladi. Maksimal vazn o'spirinlar uchun qabul qilingan, shaxsiydan 10-20 kg katta og'irlik qabul qilingan. Yuqori yuklamali og'irliklar odatda haftasiga bir marta qo'llanadi. Chegara atrofida og'irliklardan foydalanish paytida mashqlar katta tezlikda baja-rishga tavsiya qilinadi. Yosh sportchilar 19-20 yoshga kelib muntazam mashg'ulotlar sharoitida katta yoshdagi sportchilar bilan muvaffaqiyatli raqobat olishi mumkin.

Boshlang'ich sport mashg'ulotlari bosqichida uloqtirish turlari 13-14 yoshga to'g'ri keladi. Bu yoshda mashg'ulot mazmuni, amaliy jihatdan yengil atletikani boshqa turlaridan farq qilmaydi, ya'ni tezkor-kuch yo'nalishi bilan farq qiladigan ko'pkurashga o'xshagan. Mashg'ulotlarga kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlikni (to'ldirma to'plar bilan mashqlar, 20-60 m masofaga yugurish, gimnastika va akrobatika mashqlari, 500-800 m poyga yugurishi) rivojlanishga ta'sir etuvchi mashqlar kiritiladi. Maxsus mashqlar, jismoniy sifatini

rivojlantirishga yo'naltirilgan, uloqtiruvchiga zarur bo'lgan, ish mashg'ulotlar hajmining $\frac{1}{3}$ ko'p bo'lmagan qismini egalaydi.

Maxsus mashqlarni bajarish paytida agar u asosiy mashqlar strukturasining buzilishiga olib kelmasa og'irlik vazni fiziologik jihatidan asoslangan hisoblanadi. Bunday mashqlar soniga 0,5 dan 1,5 kg gacha vaznidagi to'ldirma to'pni uloqtirish va 2-3 kg yadro irg'ituvchilar, nayza otuvchilar, yengillashtirilgan yadroni turtish kiradi. 15-16 yoshda maxsus mashg'ulot vositalari hajimi (40-50 kg gacha) bo'lishi lozim. Mushak kuchining o'sishi uchun 25-30 kg (yadro irg'itish) qo'llanadi. Nayza uloqtiruvchilarda ishonchli vazni qizlar uchun 10-15 kg, o'spirinlar uchun 15 kg dan 20 kg gacha ni tashkil qiladi.

Sport turlarida, ko'proq chidamlilikni rivojlantiruvchi mashg'ulotlarning asosiy vositasi o'rta va uzoq masofalarga yugurish hisoblanadi. Uning uslublariidan foydalanish har xil tekis mo'tadil tezlik bilan YuUCh 150-170 zar/daq ga mo'ljallangan.

Ixtisoslashgan tayyorgarlik 10-11 yoshdan boshlanishi lozim. Bu yoshda umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmi tayyorgarlik davrida 90 dan 100 % gacha va musobaqa davrida 80-90 % tashkil etadi.

10 yoshli bollalarni yugurish qadamlari tezligi katta yoshdagi sportchi-razryadlilar miqdoriga yetadi. Agar tezlikni rivojlantirishga maxsus vaqt ajratilsa, yugurish qadamlari tezligi kelajakda pasayadi va 16 yoshda me'yoriy bo'lib qoladi. Mashg'ulotning ixtisoslashgan vositalarini qo'llashda tezlikni tarbiyalashga yo'naltirilgan, eng yuqori harakat maromi 12-13 yoshli o'smirlarda qayd qilingan.

12-13 yoshga masofalar 60 m gacha uzayadi. Tezlikni rivojlantirish vositasi sifatida, shuningdek sakrash va yugurish mashqlari, harakatli va sport o'yinlaridan foydalaniladi. 14-15 yoshda tezlik, chaqqonlik va umumiy chidamlilikni takomil-lashtirish bilan bar qatorda kuch va tezkorlik kuch sifatlarini tarbiyalashga sezilarli e'tibor ajratiladi.

Bu yoshda kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish vositalari uncha katta bo'lmagan og'irliklar bilan mashqlar (gantel, qumli qopchalar) hisoblanadi. Har xil tezkor-kuch og'irliksiz mashqlari keng qo'llanadi. Ularni bu ixtisoslashish bosqichida bajarish mashg'ulotining umumiy vaqti 10-15% egallaydi.

17-18 yoshda tezkor-kuch sifatleri va maxsus chidamlilikni takomillashtirish qisqa masofalarga yuguruvchilarga zarur bo'lgani maqsadida davom etadi. Chega-ralangan tezlik bilan bajariladigan mashqlar hajmi, yosh bosqichida o'zgarishsiz qoladi.

O'rta masofalarga yosh yuguruvchilarni tayyorlash vositalari shunday hisob-kitob bilan taqsimlanadi: qizlar 18-20 yoshda, o'spirinlar esa 20-22 yoshda yuqori sport natijalariga erishishlari mumkin bo'lsinlar; buning uchun 13-15 yoshli o'smirlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi 10-25% gacha, 16-17 yoshlilarniki esa – 15-30% gacha.

Mashg'ulotning tayyorgarlik davri 18-20 yoshli sportchilarda umumiy jismoniy tayyorgarlikka ajratiladigan vaqt 40-50% tashkil etilishi lozim, maxsusga – 30%, texnika-taktikaga – 20-30%. Musobaqa davrida, binobarin qarab chiqilgan vositalar 3-50, 40-50 va 10-20% trenirovkaning umumiy vaqtiga nisbatan.

Jahonning 184 ta kuchli yuguruvchilari foydalangan mashg'ulot vositalarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ulardan 26 tasi o'spirinlik yoshida maxsus mashg'ulot vositalarini qo'llab kelishganlar. 18-19 yoshgacha jismoniy sifatlarni rivojlantish uchun maxsus bo'lmagan vositalardan foydalanganlar.

Qayd qilish lozimki, uslubiy tavsifidagi xatolar, maxsus ixtisoslik bo'yicha tayyorlash vositalarini muddatidan ilgari qo'llash bilan bog'liq, ya'ni 17-18 yoshga kelib sport natijalarining turg'unlashuvga olib keladi. 10 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan yosh sportchilar bilan katta hajmdagi maxsus bo'lmagan yuklamalardan foydalanish – yuqori sport malakali yengil atletikachalar tayyorlashning muhim yo'llaridan biri (sport ustasi darajasida) hisoblanadi.

Faqat 18-19 yoshdan yengil atletikachilarni maxsus tayyorlashning barcha vositalarini to'liq qo'llash tavsiya qilinadi.

7-11 yoshli yengil atletikachilar mashg'ulotlari mazmuniga umumiy jismoniy tayyorlash, harakatli va sport o'yinlari, piyoda sayr qilish, sekin maromida yugurish, oddiy mashqlar, tezkorlikni rivojlantiruvchi vositalar kiradi. Bu yosh davrida mashg'ulotlarni davomiyligi 1.5 soatdan ortiq bo'lmasligi lozim, mashg'ulotlar soni esa – haftasiga kamida 3 marta bo'lishi tavsiya qilinadi.

12-13 yoshga kelib mashg'ulotlar tezligi haftasiga 3-4 martagacha ko'payadi, davomiyligi – 2 soatgacha. Bu yosh davrida mashg'ulotlarda asosiy e'tibor ko'p tomonlama yengil atletika tayyorgarligiga ajratiladi, sekin va o'rta maromida yugurish, poygalar, sakrash mashqlari, sport o'yinlari, akrobatika, gimnastika mashqlaridan foydalanadigan vositalar arsenali bo'ladi.

Oddiy mashqlarni yordamida tezkorlik rivojlanish uchun 8-10 yoshdagilarga qo'llash maqsadga muvofiq. Ammo, tezkorlik sifatlarini

takomillashtirishda oddiy vositalarni yosh sportchilarni I sport razryadi darajasi natijasiga erishgandan so'ng kiritish maqsadga muvofiq.

Yengil atletika turlarida, ko'proq chidamlilik bilan bog'liq bo'lgan o'smirlik yoshida yugurish tayyorgarligi hajmi oxirgi yillarda sezilarli ortdi. 17-18 yoshli yengil atletikachilarning mashg'uloti yuklamalari yillik hajmi 4500-5000 km gacha yetkazilishi mumkin. Jadallik yuklamalar solishtirma og'irligi ayrim sportchilarda 12 dan 35% gacha o'zgarishi mumkin.

Qator tadqiqotchilarning mashg'ulotlari (A.A. Fomin, V.N. Kuznetsov) shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilar katta hajmdagi mashg'ulot yuklamalarini bajarish uchun 13-14 yoshli yengil atletikachilar tajriba guruhlarida yuqori funktsional imkoniyatlarni egallaydilar. O'rta va uzoq masofalarga yugurishga ixtisoslashgan, trenirovka yuklamalari umumiy hajmi birinchi o'qish yilida 2480, ikkinchi – 3070 km tashkil etadi.

Yugurish yuklamalaring umumiy hajmida masofalardagi jadalli yugurish 10-12% o'rin tutadi.

16-17 yoshli o'spirinlar guruhida, eksperiment boshlanguncha o'tgan 2-3 yil davomida dastlabki tayyorgarlik yillik mashg'ulot yuklamalari hajmi 3500 km tashkil qilsa, o'qishning ikkinchi yilida esa 4000 km gacha oshganligi aniqlangan. Jadalli yugurish hajmi umumiy mashg'ulot hajmining 15-17% tashkil qilgan. Eksperimental dastur bo'yicha birinchi yil mashg'ulotlarida bitta mashg'ulotda yuklamalar hajmi o'smirlarda 15, o'spirinlarda esa 24 km tashkil etadi. Haftalik va oylik sikllarda yugurish mashqlarini hajmi o'smirlarda, binobarin 80-320 km tashkil qilgan, o'spirinlarda 125 va 500 km. Ikkinchi o'qitish yilida bir martalik mashg'ulot yuklamalari, jumladan 18 dan 28 km gacha oshdi.

Umumiy mashg'ulot yuklamalari hajmining poyga va sekin yugurish hisobida sezilarli o'sishi asosiy hayotni ta'minlovchi organizm funktsiyalari holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi: yurak-qon tomir va nafas tizimi, organizmdagi kislota-ishqor muvozanatiga. Testlashtirilgan jadalli yuklamalarni bajarish paytida (quvvati ko'tarilib boradigan, zinapoya bilan veloergometrda ishlash) qayd qilingan edi, kislorod ishlab chiqarish va anaerob almashivuning MKI, kislorod pulsi, kislorod tashishning sistolik tezligi, kislorod qarzi ko'rsatkichlari bo'yicha aniq oshishi.

Bolalar va o'smirlar bilan mashg'ulotlarda sekin yugurishning katta hajmini qo'llash ishonarli eksperimental asos oldi. 9-10 yoshda bolalar

bir mashg'ulotda 2000 m gacha chopib o'tishlari mumkin. 11-13 yoshli o'smir qizlar 3-4 oylik maxsus mashg'ulotdan keyin umumiy qabul qilingan yugurish yuklamasi hajmini (10-15 daq) 2-3 martaga oshirish qobiliyatiga ega. 6-8 yugurish mashg'ulotidan so'ng yuklama hajmini 3 dan 10 km gacha oshirish mumkin.

Maktab jismoniy tarbiya darslariga ko'proq davomiyligi 6 dan 15 daqiqagacha bo'lgan kichik jadallikdagi yugurishlarni kiritish tavsiya qilinadi. Ma'lumotlarga qaraganda, bir yildan keyin bunday mashg'ulotlarda 4-5 sinf o'quvchilari 15 daqiqali yugurish testini birinchi mashg'ulot yiliga qaraganda 22,9% yaxshi bajaradilar. Sinov guruhlarida bu o'sish 6,2% ni tashkil etdi. Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslaridagi yugurish yuklamalari hajmini oshirish umumiy chidamlilikning haqiqiy zahiralarini ko'tarish, ish qobiliyatini va maktab o'quvchilari salomatligini ko'tarish demakdir.

6.4.Suzish

6-8 yoshdan boshlab bolalar suzish texnikasini muvaffaqiyatli egallaydilar. Lekin sport suzishi ixtisoslashgan mashg'ulotlar 9-10 yoshdan boshlanadi. Bu yoshda bolalarga musobaqalarda qatnashishga shunday sharoitda ruxsat beriladi, yosh suzuvchilar bungacha kamida uch yil muntazam shug'ullangan bo'lishlari lozim. 13-14 yoshda qizlar va 15-16 yoshda o'spirinlar katta yoshdagi sportchilar natijalarini ko'rsatadilar, qator holatlarda ular ustunlikka erishadilar. Yosh sportchilar suzishdagi tez ulg'ayish-o'sishi tananing yaxshi silliqligi va kattalarga nisbatan o'ta suzuvchanligi ta'sir ko'rsatadi. Harakatda bo'g'im apparatlarining muhim elastikligi, suzish elementlarini texnik jihatdan to'g'ri bajarilishini ta'min-laydi. Yosh sportchi uchun hatto sport suzishning turlari, batterflyayni egallash ham amaliy jihatdan hech qanday qiyinchilik tug'dirmaydi. Yurakning gorizontol holati ishini juda ham yengillash-tiradi, shuningdek erta yoshda yuqori sport natijalarining shartlarini bajarish hisoblanadi.

Suzishda boshlang'ich sport ixtisosligi to'g'risidagi tushuncha oxirgi yillarda sezilarli o'zgarishga uchradi. Suzish bo'yicha 107 mashhur mutaxassislarning so'rov materiallari ko'rsatadi. 77% murabbiylar ixtisoslashgan tayyorgarlikni 7-9 yoshdan (ulardan 43% - 7-8 yoshdan va 34% - 9-10 yoshdan) o'tkazadilar.

N.J. Bulgakova va boshqalarning ma'lumotlari bo'yicha, o'g'illar, 10-13 yoshdan suzish mashg'ulotlariga kirishganlar, sport ustaligi

me'yorini 66% holatda bajaradilar, mashg'ulotni 6-9 yoshdan boshlaganlar esa faqat 12,5% holatda. Qizlar 9-12 yoshdan suzishga ixtisoslashganlar, sport ustasi me'yorini 75,6% holatda bajaradilar, 6-8 yoshdan ixtisoslikni boshlaganlar esa faqat 10,9% holatda.

Mashg'ulotning suvdagi o'ziga xos sharoiti qachonki bola o'z o'rtoqlaridan ajralgan holda bo'ladi, amaliy jihatdan faoliyatning o'yin tavsifi bundan istisno. Eng samarali va sportga bo'lgan munosabatning emotsional qobiliyatlari ularda foydalanilmagan ko'rinadi.

Sport zahiralari saqlash uchun (suzish mashg'ulotini 7-8 yoshdan boshlagan bolalar nazarda tutiladi) o'yinlar, suvda o'yin mashqlaridan foydalanish, suv havzasi-dagi mashg'ulotni toza havodagi bilan sport zaldagini almashtirish darkor. O'tish davrida ular uchun suzishdan to'liq dam olish tavsiya qilinadi va umumiy jismoniy tayyorlash vositalari keng qo'llaniladi.

Quriqlikda o'tkaziladigan mashg'ulotlar paytida maxsus tezkorlik sifatlarini tarbiyalash vositalari sport va harakatli o'yinlar, sakrash mashqlari bo'lishi mumkin. Chidamlilikni tarbiyalash uchun o'zgaruvchan va tekis yugurish, poygalar, chang'ipoygalari qo'llaniladi.

Suzish sporti taraqqiyotidagi asosiy tendentsiya yetakchi mutaxassislarning fikri bo'yicha, kelajakda mashg'ulot yuklamalarini oshirish va suzish sporti texnikasini takomillashtirish hisoblanadi. Bu tendentsiya bolalar va o'smirlar maktablari suzish bo'limlarida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda o'z ifodasini topgan (6.4.1-jadval).

6.4.1-jadval

Yoshiga bog'liq holda mashg'ulot yuklamalaridan foydalanishning namunaviy rejasi (N.E. Kalgnanov bo'yicha)

Yosh (yil)	Haftalik trenirovka soni	Trenirovka soatlari soni	Yillik suzish hajmi (km)
9-10	6	12	700-900
10-11	9	18	1000-1200
11-12	9	27	1300-1600
13-14	12-14	30	1800-2000
14-15	12-14	36	2200-3000
15-16	14-18	42	2500-3500

Amerikalik suzuvchilar katta hajmdagi jadalli yuklamalardan foydala-nadilar. Yoz vaqtida eng yaxshi amerikalik suzuvchilar bir

kunda 4 martagacha trenirovka qiladilar, haftasiga 3 marta bir kunda 3 mashg'ulot o'tkazadilar.

Mashhur amerikalik sportchi T.Shou 17 yoshda 200, 400 va 1500 *m* suzishda uchta jahon rekordini o'rnatdi. U har kuni 2 marta bir kunda mashg'ulot qildi, 15-16 *km* suzib o'tgan. «Eng yuqori» charchash, jadallik tezkor yuklamada erishadigan, L.Lourens fikricha – avstraliyalik suzuvchi S.Xollandning murabbiyi, zamonaviy suzishda muvaffaqiyatning kafolati hisoblanadi.

Suzuvchilarda tezkorlikni tarbiyalash paytida qisqa masofalardan (12,5-50 *m*) foydalaniladi, qaysiki maksimalga nisbatan 90-100% tezlik bilan bosib o'tiladi. Seriyada masofaning umumiy soni 4-5 dan oshmaydi. Dam olish davomiyligi puls ko'rsatgichi bo'yicha (mo'ljalda 120 *zar/daq* gacha) chegaralanadi. Mashqlar seriyasi o'rtasidagi dam olish davomiyligi 5 dan 10 daqiqagacha.

Yosh sportchilarning anaerob holatidagi ishlarga chidamliligiga nisbatan 90-95% tezkorlik bilan 25-50 *m* masofani suzib o'tish yo'li bilan takomillashtirilsa, qisqa dam olishlar bilan (10 dan 30 soniyagacha), shuningdek 400 *m* gacha masofani katta tezkorlikda takroriy suzib o'tish bilan takomillashtiriladi. Demak, S.Xolland (Avstraliya) 400 *m* masofani ketma-ket 5 *daq* takroriy suzib o'tadi, 4 *daq* 40 *s*, 4 *daq* 16 *s* va 4 *daq* 12 *s*.

Mikrosikllarda yoki kompleks mashg'ulotlarni rejalashtirishda avvalo tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirish nazarda tutiladi, so'ngra quvvat hosil bo'lishining anaerob va aerob imkoniyatlari takomillashtiriladi. Aerob ishlab chiqarish bir kun davomida tiklanadi. Mashg'ulotdan so'ng ko'proq tezkorlik sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan 24 soat davomida tezkorlik imkoniyatlarini to'liq tiklash bo'lib o'tmaydi. Anaerob holatdagi ishga chidamlilik navbatdagi mashg'ulotdan keyingi kunda tiklanadi (I.V. Vrjesnevskiy va boshqalar).

Zamonaviy suzishning eng muhim muammolaridan biri saralash tizimini yaxshilash, yosh suzuvchilarni funktsional va texnik tayyorgarligining eng samarali vositalarini ishlab chiqish hisoblanadi. Etakchi mutaxassislarining fikriga ko'ra, har bir basseynda yiliga 1500-2000 ta 7-9 yoshli bolalarni suzishga o'rgatish lozim. Bu o'nlab istiqbolli yosh sportchilarni maxsus ishlab chiqilgan testlar va morfo-funktsional xususiyatlari bo'yicha ajratib olish imkoniyatini beradi.

Eng katta bashoratli qimmatga shunday ko'rsatkichlar ega: bo'yi (tana uzunligi), bo'g'imlardagi harakatchanlik (egiluvchanlik), mushak kuchi, jismoniy ish qobiliyati. AQSh va Avstraliyaning kuchli

suzuvchilarining absolyut eng yaxshi natijalari bilan sport ko'rsatkichlari o'rtasidagi aloqa, bu sportchilarning sport yetukligi davridagi ko'rsatkichlari, 100 m suzishda bo'sh (koeffitsient korrelyatsiya 0,26 dan 0,60 gacha) va nisbatan 1500 m suzishda ahamiyatli ekan (koeffitsient korrelyatsiya 0,26 dan 0,60 gacha).

Yosh suzuvchilar funktsional tayyorgarlikning asosiy vositasi jadallik va kichik jadallikdagi mashqlarning yuqori samarali birikmasi paytida mashg'ulot yuklamalari hajmining suzuvchi kuchini tayyorlashning zamonaviy metodlarini kiritib maqsadga muvofiq o'sishi hisoblanadi.

Yosh suzuvchilar mashg'ulotining maxsus vositalari I.V. Vriesnevskiy fikricha, allaqachon 12 yoshdan ustunlik qilishi kerak, 13 yoshdan esa bu vositalar mag'g'ulotning asosiy mazmuniga kiradi.

Yosh suzuvchilarning funktsional tayyorgarlik bilan birgalikda yuqori texnik tayyorgarlik darajasiga erishish sport muvaffaqiyatida zaruriy zamin hisoblanadi.

Bolalarni suzishga boshlang'ich o'rgatish davrida har qanday turdagi statik holatlar va «suvda harakatlanmasdan suzishdan» qochish lozim. Birinchi darslardan boshlab suvda sportchining rang-barang mashqlarini qo'llash, texnik vositalardan foydalanish bilan tez harakatlanish malakalarini shakllantirish, murabbiy va o'rtoqlariga yordam berish zarur. Erkin usulda suzishga o'rgatishda doimiy urg'u qo'llarning ishlashiga e'tibor berish kerak, oyoqlar harakati texnikasini shakllantirishga o'rgatishning nisbatan so'ngi bosqichlarida amalga oshirsa bo'ladi.

Ishonchli sport zahirasini saqlash maqsadli saralash tizimi sifatida ta'minlanishi mumkin, chunonchi rag'batlantirish tadbirlari tizimidan foydalanish va yosh sportchi muvaffaqiyatlarini nihoyatda saqlab qolishga urinish lozim.

6.5.Sport gimnastikasi

Sport gimnastikasining asosiy mazmuni, harakat va turg'un holatdagi asikllik mashqlar hisoblanadi. Sport gimnastikasi mashqlari dastlabki holat va harakatning o'zi aniqligi, ularni alohida gimnastik usulda bajarish bilan tavafut qilinadi. Alohida mushaklar guruhiga mashqlarning tanlab ta'sir qilishligi, gimnastika mashqlari yordami bilan erishiladigan, ularni me'yorlashning (soni bo'yicha) nisbatan oddiyligi, mashqlarni asta-sekin murakkablashtirish imkoniyatini, ko'pgina sport

turlari mashg'ulotlari paytida jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositasi sifatida ulardan foydalanish mumkin.

Sport gimnastikasida ko'pchilik jismoniy mashqlarning o'ziga xos xususiyat-lari, ularning belgilangan usullari, bajarishdagi ayrim elementlarni sun'iylik xususiyatlari inobatga olinishi kerak. Shunga o'xshash gimnastika mashqlari, siltanishlar ilk tabiiy shaklini qisman yo'qotdi. Ular o'ziga xos gimnastik maromda bajariladigan bo'ldi. Sport gimnatikasida mashqlarni baholashning alohida mezonlari ishlab chiqilgan bo'lib, bosh, oyoq, gavda va hokazo belgilangan holatlarni nazarda tutgan holda ballarni hisoblashda e'tiborga olinadi.

Kuch va statik holatdagi gimnastika mashqlarini bir necha karra bajarish gimnastikaning harakat apparatida funktsional va morfologik o'zgarishlarga olib keladi. Xususi kuch va statik mashqlar sportchi organizmida mushak faoliyati mazmunini oshiradi, qisqaruvchi fermentativ funktsiyadan tashqari bajaruvchi, mushak faolligi ATF ni ko'taradi, kimyoviy quvvat safarbarligini va uning mushak qisqarishi mexanik quvvatga aylanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Ko'pgina mashqlarni bajarishda gimnastikachilarning tayanch-harakat apparati yuqori darajadagi yuklamalarga duchor bo'ladi. Ayniqsa sezilarli ortiqcha yuklama tayanishlari va akrobatika mashqlarini bajarish paytida paydo bo'ladi, shuningdek snaryadlardan sakrab matga qo'nish vaqtida. Ko'prikchadan ikki oyoqlab tayanib depsinish paytida gimnast tomonidan sakrashni bajarish 4000 vattdan rivojlantiriladigan quvvat ko'proqni tashkil etadi, ayollarda 2500 vatt atrofida. Lahzali ortiqcha yuklama bir-biriga bog'langan jiddiy gimnastik elementlar qat'iy jarohatga olib kelishi mumkin (axillov payining uzilishi, cho'zilish va mushaklar uzilishi va boshqa). Shuning uchun gimnastlarni bunday mashqlarni bajarishga puxta tayyorlash lozim.

Sport gimnastikasida harakat malakalarini shakllantirishda shartsiz harakat reflekslaridan to'g'ri foydalanishga muhim ahamiyat beriladi, qaysiki holatni ushlashni ta'minlaydigan, shuningdek fazoda tananing harakatlanishi paytida alohida mushak guruhlari tonusining o'zgarishi. Bu ish bilan bog'liq gimnastning harakat faoliyati holatining domimiy o'zgarishi, odatiy bo'lmagan holatlar va harakatlar birikmasi bilan bog'langan.

Murakkab gimnastika mashqlarini bajarish mushaklar zo'riqish darajasini, tezkorlik, ritm, harakat yo'nalishi, ayrim tana qismlarining fazodagi holatini ziyrak tahlil qilish tufayli mumkin. Sezgi analizator

faoliyatini takomillashtirish, vestibulyar apparat barqarorligini oshirish uchun maxsus mashqlar, ko'rish va eshitish funksiyalari zamonaviy gimnastikada sport mahorati cho'qqisiga erishishning zaruriy shartlaridan hisoblanadi. Mashqlardagi fazoviy mo'ljal olish va mushak sezgirligini takomillashtirishning samarali vositalari o'rtasida, qayerda ko'rish nazorati chegaralangan maxsus tayyorgarlik va yordamchi mashqlarni ajratish lozim.

Yosh sportchilarni o'rgatish bosqichida gimnastika mashqlarining keng ko'lamliligi oqibatida mashqlarni tanlash zarurati paydo bo'ladi, qaysiki asosiy bo'lishi mumkin bo'lgan, kelajakda sport mahoratining oshishiga ta'sir ko'rsatadigan dastlabki tayyorgarlik bosqichida shunday harakatlarga o'rgatish darkor.

Gimnastikada, siklik sport turlariga qaraganda, katta darajada sport mahoratining o'sishi, nerv faoliyati va harakat funksiyalarining takomillashuvi bilan bog'langan.

Katta mashg'ulot yuklamalari yig'indisi, zamonaviy gimnastikada qo'llaniladi-gan, sportchining yurak-qon tomir va nafas tizimi funktsiyasiga yuqori talablar qo'yadi. Gimnast maxsus va umumiy chidamlilikni egallashi lozim, chunki yuklama hajmini bajarish, yuqori sport mahorati darajasini ushlab turish uchun zarur.

Gimnastika mashqlarini bajarish chog'ida yurak-qon tomir tizimi faoliyatidagi o'zgarish gimnastika mashqlarini bajarishdagi qiyinchilik va davomiyligiga bog'liq. Dumbaloq oshish, oldinga aylanishlarni bajarish paytida puls 15-20 zar/daq oshadi, maksimal bosim 10-25 mm simob ustuni ko'tariladi. Murakkab va vaqt bo'yicha nisbatan davomiyli erkin mashqlar kombinatsiyasini bajarishdan keyin puls 170-180 zar/daq yetadi. Maksimal bosim 140-170 mm simob ustunigacha ortadi. Arterial bosim miqdorining eng katta siljishi erkaklarda otdagi mashqlarda qayd qilinadi, eng kichigi qo'shpoyada mashqlar bajarish chog'ida. Gimnastikada vegetativ funktsiyalar miqdoriga ta'sir ko'rsatuvchi eng muhim omillar mashqlar davomiyligi hisoblanadi, chunonchi ularni bajarish quvvati ma'lum darajada standartlashtirilgan.

Gimnastning odatiy bo'lmagan tana holati, boshni pastga ortiqcha burish bilan aloqador, aylanma harakatlar bilan yurak-qon tomir tizimi faoliyatida qiyinchiliklarga olib keladi. Demak, turnikda aylanishni bajarish chog'ida oliy nerv faoliyati qon aylanishi tizimi kuchlanadi hamda qon aylanishi qo'l-oyoqlarga siljiydi. Qo'llarda tik turishni bajarish paytida og'irlik kuchi ta'siri ostida qon tomirlarida boshga va

yuqori qo'l-oyoqlar tomon intiladi. Yosh gimnastlarda bu yuzning qizarishiga, vena qon tomirlarini to'lishiga olib keladi.

Aorta qon tomiri bosimning ko'tarilishi, uyqu arteriyalarida baroretseptorlar va reflektorlar bosim tushishi qo'zg'alishlarni chaqiradi, oqibatda yurak ishlari (depressor effekt) sekinlashadi va bo'shashadi. Bu vaqtda depressor nervlar qo'zg'a-lishi adashgan nerv tonusining ko'tarilishiga va tomirlar tortishi nerv markazi tonusining pasayishiga olib keladi. Buning natijasida qon yuradigan tomirlar kengayadi va boshga qonning qo'yilishi kamaymaydi.

Binobarin, shartsiz reflekslar regulyator mexanizmlari tomir tonusi o'zgarishi, tananing normal holati paytida odatiy bo'lmagan tana holatlari chog'ida zaruriy yo'nalishga tonusni o'zgartirish holatida bo'lmas ekan. Mashq qilganlikning o'sishi tomirlarga tonik ta'sirlar takomillashuvida kuzatiladi, boshning pastda bo'lgan holatida tananing yuqori yarmi va aylanma harakatlar chog'ida boshga qon quyilishi kamayishini ta'minlaydi.

Gimnastika mashqlarini bajarish paytida nafas tizimlari funktsiyasi o'zining maksimal ahamiyatiga erisha olmaydi, bu alohida mashqlardagi tananing statik holatlari bilan bog'liq bo'lgani demak va shu bilan, nafas olish aktining o'zi ko'pchilik mashqlarda harakat strukturasiga bo'ysinadi. Erkin mashqlar yoki har qanday harakatdagi mashqlarni bajarish paytida nafas olish maromi, organizm kislorodga bo'lgan ehtiyoji qanchaligini va uni qondirish imkoniyatini, mashqlar-ning qanchalik biomexanik holati xususiyatlarini belgilaydi.

Gimnastik kombinatsiyadagi mashqlar xarakterining o'zgarishi bilan bog'liq holda sportchi nafas tezligini ixtiyoriy o'zgartirishga, ba'zan uni ushlab turish, ko'krakdan diafragmaga o'tkazishga majbur. Katta hajmdagi mashg'ulot yuklama-larini bajarish sezilarli energiya sarfi kuzatiladi. Bunga klassifikatsion dasturdagi mashqlarning katta murakkabligi ko'rsatadi.

Bunday mashqlarni egallash qator qiyinchiliklar bilan bog'langan bo'lib, bolalik va o'smirlik yoshida o'zlashtirish oson kechadi. Kichik vazndagi qizlar 10-11 yoshda nisbatan katta mushak kuchiga ega bo'ladilar, tezkor-kuch xarakterdagi murakkab texnik mashqlarni egallash imkoniyati yaratiladi. Nisbiy mushak kuchi qizlarda 18-19 yoshga kelib o'zining yuqori qimmatiga yetadi, lekin uning uchun o'sish maromi keskin tushadi. 7 dan 19 yoshgacha nisbiy mushak kuchi 10-15% oshadi. 13-14 yoshda gimnastikachi qizlarning muvaffaqiyatli chiqishlari zamonaviy ayollar gimnastikasida me'yoriy bo'lib qolgan.

Yosh gimnastlar sport mashg'uloti ko'p yillik tizimida boshlang'ich tayyorgarlik va ixtisoslashgan mashg'ulot uchun saralashni 7-8 yoshdan qizlar uchun va 8-9 yoshdan o'g'illar uchun nazarda tutish maqsadga muvofiq.

Boshlang'ich sport ixtisosligida qizlar 9 yoshga, o'g'illar esa 10 yoshga to'lganda boshlanishi lozim. Bu yoshdan har tomonlama jismoniy tayyorgarlik negizida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, murakkab gimnastika mashqlari texnikasiga o'rgatish zarur.

Sport gimnastikasida asosiy ixtisoslik qizlarda 11-13 yoshda, o'g'illarda 13-15 yoshgacha bo'lib o'tishi kerak. Bu bosqichda sport gimnastikasining zamonaviy arsenalidan murakkab mashqlar o'zlashtiriladi, to'la hajmda maxsus mashqlardan foydalaniladi, murakkab mashqlarni bajarishda psixologik barqarorlikning yuqori darajasiga yetadi. 14-15 yoshda qizlar sport ustasi dasturini egallashlari darkor, musobaqalarda qatnashish tajribasini egallaydilar. O'g'illarda bu yosh 16-18 yoshga suriladi.

Boshlang'ich ixtisoslik bosqichida xoreografik tayyorgarlik va akrobatika alohida o'rin tutadi, harakatning yuqori madaniyatini shakllantirishning muhim vositasi, o'ziga xos gimnastika uslubi ishlovi. Bu mashq turlari umumiy yuklama hajmining 40 dan 50% gacha egallaydi. Ixtisoslashgan gimnastika sinflari uchun bu yoshda jismoniy tarbiya darslarida har kunlik mashg'ulotlar tavsiya qilinadi, shuningdek qo'shimcha 4 martalik gimnastika, akrobatika, ritmika, xoreografiya mashg'ulotlari (M.L. Ukran va boshqalar).

Snaryadlarda mashqlarga o'rgatish yuqori qo'l-oyoq, orqa, yelka kamar mushak apparatini rivojlantirishda yetarlicha zamin yaratilgandan keyin boshlanishi lozim. Tayanish mashqlari, statik holatlar boshlang'ich tayyorgarlik davrida bolalar uchun kam va ehtiyotlik bilan ishlatiladi. Ilgari erishilgan kuchni rivojlantirish darajasi, bunday mashqlarni bajarish uchun zarur bo'lgan, sport mahoratning o'sishini ta'minlaydi. Asosiy e'tibor mushak sezgirligi, tezlik, chaqqonlikni tarbiyalash va sezilarli kechroq kuch takomillashtirishga qaratilishi kerak.

Nozik mushak sezgisini rivojlantirish mushak sezgirligi apparatini takomil-lashtirish bilan bog'langan. U haddan tashqari bo'lmagan mushak zo'riqish mashqlari bilan erishiladi, ko'rish nazoratining chegaralanganligi va mashqni asta-sekin murakkablashtirib, har xil amplituda va tezkorlik bilan bajarilishi lozim. Mashqni aniq bajarish nafaqat mushak sezgirligi apparatini takomillashtirish vositasi hisoblanib

qolmasdan, balki sport gimnastikasi maktablari uchun asos hamdir, chunki ularsiz nisbatan yoshi kattalashgan sari progress bo'lishi ham mumkin emas.

Harakat aniqligi, o'g'illarda fazoviy-vaqtli koordinatsiya 14 yoshgacha intensiv rivojlanadi. Qizlarda harakat qobiliyatlari yuqori mukammallik darajasiga 10 yoshda erishadi. 12 yoshdan keyin qizlar, bu yoshgacha qaraganda, texnik murakkab gimnastika mashqlarini katta qiyinchilik bilan o'zlashtiradilar. Mushak kuchlari o'sishi uchun eng qulayi 15 dan 18 yoshgacha bo'lgan yillar hisoblanadi. Lekin 13-14 yoshga kelib sportchilar kuch mashqlaridan keng foydalanadilar (ko'proq dinamik xarakterdagi og'irliklar bilan shaxsiy tana vazniga teng bo'lishi bilan).

Snaryadlarda mashqlarni bajarish paytida unga katta bo'lmagan og'irliklardan (xususiyl tana vaznidan 3-4%) foydalanish gimnastikachilar uchun spetsifik tezkor-kuch sifatlarni tarbiyalashning effektiv vositasidir. Bunday mashqlarni bajarish chog'ida yengillikni his qilishni shakllantirishga ta'sir ko'rsatadi.

O'smirlik yoshidagi kuch mashqlari va statik holatlardan ehtiyotkorlik bilan foydalanish maqsadga muvofiq, qisqa muddatli alohida holatlarni qayd qilishlardan boshlab, kuchlanish holatidan saqlanib nafasni ushlab turish lozim. O'spirinlik yoshida kuchlarni rivojlantirish uchun qo'shimcha og'irliklar bilan maxsus mashqlar – gantellar, shtanga qo'llanadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar og'irliklar bilan mashqlarga qaraganda kam samarali bo'lib, kuchni sezilarli o'sishiga olib kelmaydi. Maksimal vaznga nisbatan 70-75% atrofdagi og'irliklar bilan sportchi ko'taradigan maxsus mashqlar yuqori effekt beradi. 17-18 yoshli o'spirinlar uchun og'irlik vazni maksimalga nisbatan 20-60% tashkil etadi.

Statik holatlarni ushlab turish qobiliyatini rivojlantirish gimnastikachi qizlar uchun xarakterli bo'lgan (oldinda gorizontal osilish, gorizontal tayanish va hokazo) xususiyl vaznining 5-10% teng bo'lgan og'irliklar bilan statik mashqlarni bajarish orqali erishiladi. O'spirinlik yoshida statik mashqlarni dinamik bilan birgalikda olib borish shart. Masalan, «yaxshi statik holat»dan foydalanish, tayanishdan qo'llar yon tomonga tayanish, gorizontal tayanishdan qo'llar tik turishi va hokazo.

Zamonaviy sport gimnastikasi faqat yuqori murakkablikdagi mashqlar bilangina tafovut qilinmasdan, balki katta hajmdagi mashq-yuklamalari bilan ham farq qiladi. Hozirgi vaqtda xalqaro toifadagi

gimnastlar haftasiga 9-12 marta mashg'ulot qiladi-lar, ayrim kunlarda esa bir kunda 3 martagacha mashg'ulot o'tkazadilar.

Gimnastlar mashg'ulotning tayyorgarlik davri davomida haftada 2000 dan 2500 gacha elementni bajaradilar. Alohida mashg'ulotlarda elementlar soni 500 taga ortishi mumkin, kombinatsiyalar soni esa, to'liq bajarilgan, 20-25 tagacha.

Gimnastikada trenirovka mashg'ulotlari jadalligi nisbatan yuqori emas, 3 dan 10% atrofida tebranadi. Bu shuni anglatadiki, mashqni bajarishga sarflangan vaqt (100 ga ko'paytirganda) mashg'ulot umumiy vaqtdan 10-30 marta kam. Past jadallik mashqning katta murakkabligi bilan shartlanadi. Bunday mashqlar texnikasini takomillashtirish uchun ko'p vaqt talab etiladi.

Gimnastlarning uncha katta bo'lmagan jadallikdagi mashg'ulot oqibati mushak ishlari jarayonida chidamlilikni nisbatan past bo'lgan ish qobiliyati hisoblanadi. Yosh gimnastlar jismoniy ish qobiliyati darajasi bo'yicha ko'proq chidamlilikni rivojlan-tiruvchi sport turlarida mashqlar qiladigan sportchilarga sezilarli yon beradilar.

Vegetativ funktsional imkoniyatlarni oshiruvchi vositalariga uzoq kichik jadal-likdagi yugurish, shuningdek poyga yugurish, sport o'yinlari, suzishlar kiradi.

Yoshi (17-18 yosh) gimnastlar jismoniy ish qobiliyati darajasi bo'yicha (test PWC170) chidamlilikni rivojlantiruvchi sport turlari bilan trenirovka qiluvchi sportchilarga qaraganda sezilarli past. E'tiborga loyiq, sport malakasining oshishi amaliy jihatdan bu ko'rsatkichning miqdorini ifodalamaydi. Katta yoshdagi gimnast-larning PWC170ko'rsatgichi amaliy jihatdan uning muhimligidan o'spirinlarda farq qilmaydi.

Gimnastikada sport mahoratining o'sishi vegetativ funktsiyalardagi o'zgarishlarda aniq parallelizm kuzatilmaydi.

Vegetativ funktsional imkoniyatlarni oshirish mumkin bo'lgan vositalardan biri uzoq kichik jadallik, shuningdek poyga tayyorgarligi, sport o'yinlari, suzishni hisoblash lozim.

6.6.Sport o'yinlari

Sport o'yinlari turli-tuman harakat faoliyatini ifodalaydi. Ular yugurish, yurish, sakrash, uloqtirish, zarbalar, tutish va tashlash, har xil kuch mashqlaridan iborat. Bu mashqlar jamoa va raqib jamoalar o'yinchilari bilan o'zaro faoliyat sharoitida bajari-ladi. O'yinda sportchi

faoliyati samaradorligi o'yin holati va o'yinchilar faoliyatini tez baholash, texnik usullarni takomillashtirish, jismoniy rivojlanish darajasi bilan shartlanadi.

Sport o'yinlari shug'ullanuvchilari organizmga har tomonlama rivojlanish ta'sirini ko'rsatadi. Ta'sir darajasi o'yin vazifalari, davomiyligi jamoa darajasi (toifasi) va boshqa sharoitlarga bog'liq. Chunonchi, sport o'yinlarga harakat malakalari va jismoniy takomillashtirishning kompleks vositasi sifatida qarash lozim. O'yin vaqtida sportning harakat faoliyati rang-barang: ba'zi texnik usullar doimiy o'zgaruvchan vaziyatlarda boshqasi bilan almashilib turadi. Sportchi faoliyati, odatda, asiklik harakatlardan iborat. O'yinning asosiy texnik usullari, yuqori mahorat darajaga yetkazilgan harakat malakalari, sportchi faoliyatini o'yin vaqtida yengillashtiradi. Harakatning yangi shakllari, odatda bexosdan paydo bo'ladigan, avtomatlashgan texnik elementlarni sintez qilish natijasi hisoblanadi.

Sport o'yinlarida mushak faoliyati jadalligi sezilarli chegarada o'yin davomiyligi va keskinligi, o'yinchilar soni, maydon o'lchamiga bog'liq holda o'zgarishi mumkin. O'yinlar jadalligiga bog'liq holda vegetativ funktsiyalar takomillashadi va o'zgaradi. Ular mo'tadil bo'lishi mumkin, mo'tadil quvvatdagi ishlarga xos bo'lgan, demak chegarada, yuqori va katta quvvatdagi ishlar uchun xarakterli bo'lgan.

Futbol, basketbol mashg'ulot o'yinlaridan so'ng YuUCH (yurak urish tezligi) 140 dan 160 zar/daq o'zgaradi, maksimal qon bosimi 180-190 mm simob ustuni ortadi. YuUCH musobaqa o'yinlari vaqtida 200 zar/daq va undan yuqori ham bo'ladi.

Sportchi-o'yinchilarda nafas funktsiyasining o'zgarishi ularning harakat funktsiyasi bilan bog'liq. Demak, eng katta ahamiyatga ega o'pkaning tiriklik sig'i-miga – vaterpolchilar va futbolchilar erishadilar. Tennischilarda bu ko'rsat-kichning miqdori juda past. Ish paytida sportchi-o'yinchilarning kislorod iste'mol qilish nihoyatda past (suzuvchilar, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarga qaraganda). Sportchi tennischilarda bu ko'rsatkich o'yin vaqtida ayollarda 2 l/daq va erkaklarda 2,5 l/daq yetadi. Boshqa ixtisoslikdagi sporchilar kabi, mahorat darajasi kislorod iste'mol qilish miqdori bilan tuzatiladi.

Musobaqa o'yinlaridan so'ng qon tarkibida va ajratuvchi organlar funktsiya-larida jiddiy o'zgarishlar kuzatiladi. Qonda qant mazmuni ortadi: organizmda uglevodlarga bo'lgan ehtiyojning pasayishi paytidagi jigarning kuchaytirilgan safarborlik funktsiyasi natijasidir. Siydikda

kuchli musobaqa o'yinlaridan so'ng muhim oqsil miqdori (0,65% gacha) kuzatiladi.

Muntazam sport o'yinlari mashg'ulotlari ta'siri ostida analizatorlar funktsiyalarida jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ladi. Jamoadan o'yinchi o'rtoqlari va o'z raqiblari faoliyatini doimiy ko'rish nazorati, boshqa o'yinchilar bilan yakkakurash sharoitida to'pni texnik jihatdan mukammal egallash, aldamchi harakatlar, burilishlar va boshqalar bilan bog'liq bo'lgan, ko'rish, harakat va vestibulyar analizatorlar funktsiyalariga yuqori talablar qo'yiladi.

Vizual nazorat fazoviy mo'ljal olishni yengillashtiradi. Mushak sezgirliги rivojla-nishining yuqori darajasi, fazosini ko'rishli baholash bilan to'ldirilgan aniq tash-lashlar, to'pga zarba berishlar, uni sherikka uzatishlar ko'tariladi. Malakali sportchi-larda qayta ishlov berish va informatsiyani ko'rib o'zlashtirish oshadi.

Sport mahoratining o'sishi murakkab o'yin vaziyatini baholash va tegishli qarorni qabul qilish uchun zarur bo'lgan vaqt qisqaradi. Demak, I sport razryadli basketbol-chilarda axborotni qayta ishlash tezligi katta darajada past razryadli sportchilarda axborotni qayta ishlash tezligi bilan farq qiladi. Sportchi-o'yinchilarda vaziyatni sinchiklab ko'rish yaxshilanganligi qayd qilinadi, ya'ni maqsad-manzilgacha bo'lgan masofani farqlash qobiliyati rivojlangan. Chamalab payqash ularda qanchalik kam bo'lsa, shunchalik masofa ham tez vaqtida o'tiladi. Eng kam chuqur ko'rish payqash - tennischilar va voleybolchilarda qayd qilinadi.

Muntazam sport o'yinlari mashg'ulotlari ta'siri ostida ko'z harakati apparati takomillashadi. Optimal mushak balansi ko'pchilik sport ustalarida qayd qilinadi – voleybolchilar, tennischilar, futbolchilarda ham.

Bexosdan to'xtashlar, keskin burilishlar, sakrashlar, raqibdan har xil fint usullarda ketishlar vestibulyar apparati retseptorlari qo'zg'alishiga olib keladi. Bu paytda nistagm reflekslarining paydo bo'lishi ko'zni tez o'z holatga qaytishga ta'sir ko'rsatadi, aylanma harakatlar paytida tez vaziyatni ko'rish baholashni ta'minlaydi. Vegetativ reaksiyalarda ifodalangan, vestibulyar apparat qo'zg'alishi bilan bog'liq bo'lgan, sportchini o'yinlarda o'zini yo'qotib qo'yishlar kuzatil-maydi.

Basketbol, voleybol bilan maqsadli muntazam mashg'ulotlarni 10-11 yoshdan boshlash tavsiya qilinadi. Bir muncha kechroq, 13-14 yoshda, futbolchilar, vaterpolchilar ixtisoslashgan tayyorgarlikka kirishadilar.

Musobaqalarda qatna-shishga odatda 1-1,5 yillik muntazam mashg'ulotlardan so'ng ruxsat qilinadi.

Kichik maktab yoshidagi bolalar vak o'smirlar bilan mashg'ulotlarda o'yin davomiyligi, maydon o'lchami, to'r balandligi, halqa, koptok vazni chegaralanadi. Demak, 10-12 yoshli bolalar uchun futbol o'yini davomiyligi 40 daqiqagacha (2 taym 20 daqiqadan, 10 daqiqa dam olish bilan) qisqartiriladi. 13-15 yoshli o'smirlar 50 daqiqa o'ynashlari mumkin, o'spirinlar esa (16-18 yosh) 60 daq. Basketbolda o'yin davomiyligi o'smirlar uchun 24 daq tashkil etadi, 12 daqiqali taymlar oralig'idagi dam olish 10 daq. 8-9 va 10-11 yoshli bolalar o'lchami 18X12 m maydonda basketbol o'ynaydilar. Bu paytda to'p o'lchami kam bo'lishi kerak, katta yoshdagi sportchilarga qaraganda, uning vazni esa 450-480 g ortiq emas. Halqa balandligi poldan 2,6 m ortiq bo'lmasligi kerak.

7-8 va 8-10 yoshli bolalar uchun voleybol o'ynaydigan maydon o'lchami kamaytiriladi (10X6 yoki 12X9 m), to'r balandligi (2 m) va koptok vazni (200 g). o'yinlar davomiyligi qat'iy reglamentlashtirilgan. Bolalar ikkitadan ortiq bo'lmagan partiyada qatnashadilar, har biri 15 daq iborat.

Kichik yosh guruhlaridagi (10-13 yosh) sport o'yinlari mashg'ulotlari asosiy vazifalari har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, o'yinning asosiy texnik usullari o'zlashtirish, mashg'ulotlarga barqaror qiziqishlarini tarbiyalash. 10-13 yoshli bolalar bilan haftasiga uch marta davomiyligi 90 daq mashg'ulot o'tkazish. 13-15 yoshda mashg'ulot davomiyligi 2-2,5 soatgacha ortadi.

15-16 yoshda o'yinchi belgilangan faoliyatda (hujumda, himoyada va hokazo) ixtisoslashgan elementlar bilan o'yin texnik usullarini o'zlashtirish davom etadi. Mashg'ulot yuklamalari hajmi ortadi: mashg'ulotlar soni haftasiga kamida 5-6 marta. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bu bosqichda mazkur o'yin turi faoliyati sifati uchun o'ziga xos tarbiyalashda yo'naltirilgan ta'simi hisobga olib tuzish lozim. Katta o'spirinlar guruhida texnik usullar va jismoniy tayyorlash o'yinning murakkab taktik usullarini o'rgatish bilan birgalikda takomillashtiriladi.

Yosh sportchilar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari tezkor-kuch, chaqqonlik, chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lishi darkor. Bu sifatlarni takomillashtirish uchun ham umumiy, ham maxsus o'yin vositalaridan foydalaniladi. Tezlikni tarbiyalash maqsadida qisqa bo'laklarga yuqori tezkorlik binoan

yugurish, har xil tezkor-kuch mashqlari qo'llaniladi. Undan tashqari, belgilangan o'yin faoliyati bexosdan bo'lgan signal bo'yicha maydon bo'ylab maksimal tezlik bilan harakatlanish, har xil burilishlar, raqibdan keyin va hokazo.

Kichik yosh guruhlarida kuchni tarbiyalash uchun uncha katta bo'lmagan og'irliklar bilan mashqlar qo'llanadi, yuqori tezlik bilan bajariladigan, sakrashlar va maxsus texnik kuch usullari qo'llaniladi. O'smirlik va o'spirinlik guruhlarida tana vaznining 30 dan 75% bo'lgan vazndagi og'irliklar bilan dinamik mashqlardan foydalaniladi. Umumiy chidamlilikni oshirish har xil davomiylikdagi va rang-barang jismoniy tayyorlash vositalari kichik jadallikdagi poyga yugurish vositalarini qo'llash orqali erishiladi. Maxsus chidamlilik o'yinlar davomiyligini oshirish, musobaqalarda ishtirok etish paytida takomillashtiriladi.

11-12 va 14-16 yoshli bolalar va o'smirlar organizmiga mashg'ulot va musobaqa yuklamalar ta'siri xarakteri jiddiy tafavutga ega. 11-12 yoshli bolalarda funktsional siljishlarning ifodalanish darajasi mashg'ulot yoki musobaqa o'yinlaridan so'ng o'smirlarda yurak-qon tomir faoliyati ko'rsatkichlaridagi sezilarli o'zgarishni shunday tushuntirish mumkin, bu sharoitlarda o'smirlar 11-12 yoshli o'quvchilarga qaraganda katta ish bajaradilar.

11-12 yoshli bolalarda charchashning kirib kelish payti harakat faoliyatiga bo'lgan qiziqishi pasayadi, uning oqibatida vegetativ funktsiyalardagi siljishlar ularda nisbatan yuqori emas. 14-16 yoshli o'smirlar o'sib borayotgan charchash fonida faol o'yini davom etadilar. Bu holatda funktsional siljishlar o'sadi, ba'zan esa salbiy xarakterni egallab oladi.

Musobaqa o'yinlaridan so'ng yosh sportchilarda yurak-qon tomir tizimi faoliyati ko'rsatkichlaridagi yorqin o'zgarish shu bilan tushuntiriladi, bu sharoitlarda ular tomondan nisbatan sezilarli hajm va jadallikdagi yuklamalar bajariladi. Ayniqsa yosh, o'spirin va katta yoshdagi sportchilarning birgalikdagi chiqishlari mumkin emas. Bu o'ta zo'riqishga va charchash holatiga olib keladi.

Sportchi-o'yinchilar bajaradigan mashqlar yuklamalari hajmi keyingi yillarda keskin ortdi. Bu sportning turlaridan jahondagi kuchli jamoalarning yuqori tayyorgarlik darajasi bilan shartlanadi.

Sportning o'yinlar turi vakillaridan eng yuqori jismoniy ish qobiliyatiga vaterpol-chilar, so'ngra futbolchilar va xokkeychilar ega. Ish qobiliyati miqdori PWC170 sinoviga ulardan jumladan 1637, 1523 va 1423 kgm/daq tashkil etadi. Juda past PWC170 ko'rsatkichlari

tennischilarda belgilangan edi (1260 kgm/daq). Yosh sportchi-futbolchilarda bu ko'rsatkich katta yoshdagi sportchi xokkeychilar ma'lumotlari bilan mos keladi (V.L. Karpman xodimlari bilan).

6.6.1-jadval

14-16 yoshli sportchilarda musobaqa va trenirovka o'yinlaridan so'ng yurak-qon tomir tizimi faoliyati ko'rsatkichlari (R.E. Motilyanskaya bo'yicha)

Mashg'u lot mazmun i	Sportchilar soni	Yurak ritmi			R tishlar voltaji				PQ o'tkazuvchaliqligi			T tishlar			
		Mo''tadil tetezlanish	Sezilarli teztanish	Aritmiya	Mo''tadil pasaytirish	Sezilarli pasaytirish	Ko'tarish	O'zgarishsiz	Qisqartirish	Uzaytirish	O'zgarishsiz	Sezilarli pasaytirish	Mo''tadil pasaytirish	O'zgnarishsiz	Ko'tarish
O'quv o'yinlari	4										2				
Musobaqa o'yinlari	4		0									2			

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Bolalarning o'quv mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar tasnifi.
2. Sport maktablarning basketbol bo'limida saralash uchun testlar va me'yorlar.
3. Sport maktablarining voleybol bo'limiga bolalar va o'smirlarni saralash uchun testlar.
4. Qisqa va o'rta masofalarga yugurishdan so'ng qonda sut kislotasining mazmuni.
5. Har xil balandlikdagi nishablikni bosib o'tish vaqtida va tekislikda poyga paytida kislorod iste'mol qilish miqdorlari.
6. Sport ixtisosligining fiziologik asoslari.
7. Yengil atletika sport turini tasniflang?
8. Suzish sport turini tasniflang?

9. Yoshiga bog'liq holda mashg'ulot yuklamalaridan foydalanishning namu-naviy rejasi.
10. Sport gimnastikasi sport turini tasniflang?
11. Sport o'yinlari sport turini tasniflang?
12. 14-16 yoshli sportchilarda musobaqa va trenirovka o'yinlaridan so'ng yurak-qon tomir tizimi faoliyati ko'rsatkichlari.

Adabiyotlar:

1. Karimov I.A. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining XIV sessiyasi materiallarini ta'lim muassasalarini ta'lim muassasalarining o'quv dasturlariga kiritish to'g'risida.-T.;1999.-24 b.
2. Bakiev Z.A. Erkin kurash.-2011.-147 b.
3. Bevegard S. The effect of cardio-acceleration by methys-copolamine ni trate on the circulation atrest and during exerci- se in supine position, with special feference to the stroke vo-lume,- Acta Physiol, Scand. 2013.-23 b.
4. Kerimov F.A. Sport kurashlari nazariyasi va uslubiyati. 2004.-120 b.
5. Usmonxojaev T.S. Jismoniy tarbiya.-2011.-211 b.

Chet el adabiyotlar:

1. Suzanne Ledeboer. A Basic Guide to Wrestling(USOC SERIES).2011y.
2. Ryan,Simpson,Curtis. Beginning Wrestling.Preview this book.2013y.

VII BOB. YOSH SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING NAZARIY JIHATLARI

7.1. Bolalar va o'smirlar sportida o'quv-mashq jarayonining asosiy qoidalari va o'ziga xos xususiyatlari

Yoshlar sporti bo'yicha yetakchi mutaxassislarning qayd etishicha, yosh sportchilar o'quv-mashq jarayonining asosiy tomonlarini amalga oshirishdagi samaradorlik mashg'ulotlarning boshlang'ich bosqichlarida tayyorlovning turli bo'linmalaridagi vositalarning maqsadga muvofiq tarzda mos tushishiga bog'liqdir (Fomin N.A., Filin V.P., 1986; Fomin N.A., Vavilov Yu.N., 1991; Matveev L.P., 1991; 1999). Biroq, yosh sportchilarni tayyorlashda bunday mos tushishning alohida jabhalari bo'yicha beriladigan aniq amaliy tavsiyalar ko'pincha sportning har xil turlarida ziddiyatli xususiyatga ega bo'ladi. Shu o'rinda ta'kidlash kerakki, o'quv-mashq jarayonining mazmuni va tuzilmasiga salmoqli ta'sir ko'rsatadigan aniq sport turining muhim o'ziga xosligining mavjud bo'lishi yosh sportchilarni tayyorlashning nisbatan o'xshash vositalari va uslublarni amalga oshirish imkoniyatini inkor etmaydi. Bunday jarayon amaliyotda doim bo'lib turadi, ayniqsa, tayyorlovning dastlabki va boshlang'ich bosqichlarida shunday. Bu yosh sportchilarni mashq qildirish turli bo'linmalarini optimallashtirishga yo'naltirilgan vositalarning yanada oqilona moslashuvini ishlab chiqish zaruratini belgilashga yordam beradi.

Boshqa tomondan, mashg'ulotlar o'tkazishdagi mavjud tizimning asosiy nazariy qoidalarini sportning alohida turlari bo'yicha amaliyotda qo'llab bo'lmaslik yosh sportchilarni tayyorlash mummosini ishlab chiqishda muhim kamchiliklardan hisoblanadi. Bunday nomuvofiqlik yosh sportchilar bilan ishlovchi murabbiylar mehnati samaradorligini sezilarli tarzda pasaytiradi hamda yuqori darajadagi jarohatlanishga, mashq qilayotganlar tayyorgarligini jadallashtirishga, ularning yosh xususiyatlarini yetarlicha hisobga olmaslikka, sport bilan shug'ullanishga qiziqish-ning pasayishiga olib keladi.

Ko'rsatilgan ana shu holatlar munosabati bilan kurash sportining mashhur mutaxassislari R.A.Piloyan, A.P.Gusakov, V.I.Lopunov (1980), N.M.Galkovskiy, Yu.A.Shaxmuradovlarning (1981) bundan 25 yillar muqaddam bildirgan fikrlari e'tiborlidir: ular mazkur sport turining amaliyotida murabbiylar o'z shogirdlarini yoshlik davrlaridayoq xalqaro miqyoslarga olib chiqishga intilayotgani, bunda ularning tayyorgarligini jadallashtirib, chuqurlashtirilgan va har tomonlama

tayyor-garlikni yaratish nihoyatda muhimligini esa nazardan qochirayotganlarini aytishgan edi. Bu yosh sportchilarga faqatgina vaqtinchalik muvaffaqiyat keltirib, yoshlar sportidan kattalar sportiga o'tish chog'ida sport natijalarining keskin pasayishiga olib keladi.

Yuqorida bayon etilgan holatlarni umimlashtirib shuni aytish mumkinki, yosh sportchilarni tayyorlashning umumiy nazariy-uslubiy qoidalari tizimining izchil tahlili bu qoidalarni amalda o'quv-mashq jarayonida ro'yobga chiqarishda shug'ul-lanayotganlar kontingentining o'ziga xosliklarini (yoshi, jinsi, tayyorgarlik darajasi, sport turini) hisobga olgan holda amalga oshirishni talab etadi.

Bunday qoidalar yaqin o'tmishda yoshlar sporti sohasi bo'yicha mashhur bo'lgan mutaxassis M.Ya.Nabatnikov (1982) tomonidan ancha muvaffaqiyatli bayon etilgan bo'lib, unda yosh sportchilarni tayyorlashda e'tibor qaratilishi lozim bo'lgan quyidagi besh muhim ko'rsatma keltirilgan:

- 1) oliy sport ustaligiga nisbatan qaratilgan maqsadli intilish;
- 2) yosh xususiyatidan kelib chiqib, yosh sportchilarning fazilatlaridan samarali foydalanish;
- 3) yosh sportchilarning asosiy jismoniy fazilatlari rivojlanishidagi mutanosiblik;
- 4) uzoq yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida yetakchi omillarni o'rnatish va hisobga olish;
- 5) texnik ustalikni shakllantirishda istiqbolli ilg'orlikka erishish.

Sanab o'tilgan muhim ko'rsatmalardan birinchisining tahlili shuni ko'rsatadiki, yosh sportchi rivojlanishida nafaqat yosh xususiyatlarini hisobga olish kerak, balki sportdagi takomillashuv jarayoni uchun xos bo'lgan mezonlar nuqtai nazaridan ko'p yillik mashg'ulotlarning turli bochqichlarida tayyorgarlikka qo'yiladigan talab darajasiga ham diqqat qilish lozim. Yosh sportchilarning yuqori, lekin imkoniyat darajasidagi nagruzkalarni zimmasiga olishini izchil o'rgatib borish uchun umumiy va maxsus tayyorgarlikning puxta ustqurmasini yaratish bu ko'rsatmani maqsadga muvofiq tarzda ro'yobga chiqarishga dalil bo'la oladi. Bu holda, yuqori sport mahorati talablarining hisobga olinishi yosh sportchilarni tayyorlashda diqqat-e'tiborni ko'proq qaratish lozim bo'ladigan o'ta muhim omillarni o'rnatishga yordam beradi.

Ikkinchi muhim ko'rsatmaning asosiy mazmuni o'quv-mashq jarayonini individuallashtirish bilan bog'liq bo'lib, yosh sportchilarning yosh xususiyatlaridan kelib chiqib, fazilatlardan samarali foydalanishni nazarda tutadi. Bunday foydalanish bolalik va o'smirlik davrida alohida

jismoniy qobiliyatlar rivojlani-shining geterosinxron holati hisobga olingan holda amalga oshirilishi kerak. Bu esa, o'z navbatida, sportchining imkoniyatlarini muayyan tasniflangan guruh uchun xos bo'lgan o'lchovlar doirasida individual ro'yobga chiqarish zaruriyatini keltirib chiqaradi.

Shu o'rinda mashg'ulotlar jarayoni yosh sportchilarga o'z individual imkoniyat-larini kelgusidagi mashg'ulot jarayonlarida foydalana olishi uchun yetarlicha natija ko'rsatkichlarini ta'minlab berishi kerak, bu esa har tomonlama keng tayyorgarlik muhitida amalga oshiriladi.

Tahlil etilayotgan ko'rsatmalardan yosh sportchilardagi jismoniy fazilatlarining umumiy va maxsus tayyorgarlikning barcha bosqichlari yagonaligi to'g'risidagi sport mashg'ulotlarining fundamental tartib-qoidalariga muvofiqligi oqilona nisbatini ta'minlash talabi sifatida tushuntiriladi. Asosiy jismoniy fazilatlar rivojlanishi nisbati o'quv-mashq jarayoni qurilishida shunday amalga oshiriladiki, bunda tor doiradagi maxsus mashqlar vositasi hajmi eng past darajaga tushiriladi, bunday tushirilish, ayniqsa, dastlabki va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlarida ro'yobga chiqariladi. Shu bilan birga, yosh sportchining tanlangan sport turidagi maksimal muvaffaqiyati organizmning funktsional imkoniyatlarining yuqori darajasi, olinayotgan malaka va bilimning doimiy kengayishi, harakat faolligining oshishi zaruriyatini hisobga olishni nazarda tutadi. Nima bo'lganda ham, yosh sportchilarning o'quv-mashq jarayoni shunday tartibda amalga oshirilishi kerakki, jismoniy nagruzkalarni bajarish samaradorligi maksimal darajaga yaqin bo'lsin. Bunga mashq qilayotganlarning har tomonlma mashg'ulotni ta'minlash tartib-qoidasiga amal qilishi orqali erishiladi.

Yuqorida keltirilgan muhim ko'rsatmalardan to'rtinchisining tahlili yosh sportchilarni tayyorlashning turli bosqichlarida yetakchi omillarni doimiy ravishda hisobga olib borish zaruriyati to'g'risida guvohlik beradi. O'quv-mashq jarayoni-ning alohida bosqichlarida yetakchi omillarning tarkibi va tuzilmasida o'zgarishlar bo'lib turishi ushbu zaruriyatni keltirib chiqaradi. Mazkur tahlil etilayotgan ko'rsatmani hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish asoslangan istiqbolli me'yorlarning mavjud bo'lishini nazarda tutadiki, ularda yosh sportchilarning muayyan guruhiga aniq ma'lumotlar tuzish kerak bo'ladi. Bunday me'yorlar sifatida sport takomillashuvi bosqichlarining ko'rsatkichlarini keltirish mumkin (Nabatnikova M.Ya., 1982).

Beshinchi muhim ko'rsatmaning asosiy mohiyati texnik ustalikni shakllan-tirishda istiqbolli ilg'orlikka erishish bo'lib, yosh sportchilar tomonidan harakatlar texnikasini egallashga bevosita bog'liqdir. Boshlang'ich ixtisoslashuv va chuqur-lashtirilgan mashq bosqichlarida sekin-asta harakatlanish ko'nikmalari, shu bilan birga, musobaqa faoliyati sharoitlariga mos rejimdagi ko'nikmalar egallana boradi. Bunga texnik tayyorgarlikning turli jabhalarini amalda qo'llash, shu jumladan trenajyor vositalaridan foydalanish yo'li bilan erishiladi. Shu tariqa, mazkur ko'rsatmaning ro'yobga chiqarilishi yosh sportchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan turli vositalarning oqilona foydalanilishi va unumli joriy etilishida o'z aksini topadi.

Shulardan kelib chiqib, yosh sportchilarni sport jihatdan tayyorlashning yuqorida keltirilgan besh muhim ko'rsatmasini o'quv-mashq jarayonini rejalash-tirish va amalga oshirishda ustuvor vazifalar deb qabul qilsa bo'ladi. Mazkur ko'rsatmalar asosida yosh sportchilarni mashq qildirish mazmun-mohiyati bazaviy tayyorgarlik darajasini yetarlicha egallash bilan birga olib borishni aniqlashtiradi, bu bilan sport bilan shug'ullanuvchilarga istiqbolda sport natijalarini qo'lga kiritish va u yoki bu sport faoliyatida optimal yoshda yuqori muvaffaqiyatlarga erishish uchun asos yaratadi.

Yosh sportchilarning sport mashg'ulotlarini optimallashtirish muammosiga Yu.F.Kuramshin (1999) biroz boshqacha qaraydi. U kattalarni tayyorlashdan farqli ravishda o'ziga xos beshta xususiyatni ajratib oladi. Muallif bu farqlarga quyidagilarni kiritadi:

- 1) maksimal sport natijalarini qisqa davrda qo'lga kiritish ko'rsatmasiga yo'l qo'ymaslik;
- 2) o'sib kelayotgan organizmning funktsional imkoniyatlariga muvofiq tarzda mashg'ulot va musobaqa nagruzkalarini cheklash;
- 3) sport mashg'ulotini rejalashtirishda maktab o'quv jarayonining shakllanishi o'ziga xosliklarini hisobga olish zaruriyati;
- 4) keng miqyosdagi umumiy jismoniy tayyorgarlikka katta ahamiyat berish;
- 5) har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash uchun boshlang'ich ixtisoslashuvning keng xususiyati.

Yosh sportchilarni tayyorlash bo'yicha yuqorida keltirilgan uslubiy o'ziga xosliklarni to'liq ravishda katta yoshdagi sportchilar mashg'ulotiga nisbatan ana shunday tayyorgarlikka mos tushadi desa bo'laveradi. Yosh sportchilarni uzoq yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida mashq qildirishni tashkil etish masalalarini mashhur sport

nazariyotchisi V.N.Platonov (1987; 1997) ancha keng yoritgan. Yosh sportchilar o'quv-mashq jarayonini uchta yirik bosqichga (boshlang'ich tayyorgarlik, dastlabki bazaviy tayyorgarlik, ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik) ajratar ekan, muallif ko'rsatilgan har bir bosqich bo'yicha mashg'u-lotlarning asosiy mashqlarini tizimli ravishda bayon etadi:

1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida:

- shug'ullanayotganlarning salomatligini mustahkamlash;
- har tomonlama jismoniy tayyorgarlik;
- jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni bartaraf etish;
- turli yordamchi va maxsus-tayyorgarlik mashqlari texnikasiga o'rgatish;
- tanlangan sport turining texnikasiga boshlang'ich o'qitish.

Ushbu vazifalarni hal etish uchun turli jabhadagi vosita va uslublar, shu jumladan boshqa sport turlarining mashqlari, harakatli o'yinlar, estafetalar qo'llaniladi. Bu esa mashg'ulotlarning o'yin uslubini keng qo'llash imkonini beradi. Harakatlanish texnikasiga boshlang'ich o'qitish jabhasida ko'p turdagi tayyorlov mashqlarini egallash talab etiladi, faqat texnikani barqarorlashtirishga urinishlar bundan mustasno. Turlicha ko'rinishdagi harakatlanish faoliyati keng majmualarini egallashni nazarda tutuvchi har tomonlama texnik bazani yo'lga qo'yish, tayyorgarlikning ancha keng bosqichlarida texnik takomillashuv uchun asoslar yaratishga imkon berish lozim bo'ladi.

2. Dastlabki bazaviy tayyorgarlik bosqichida:

- shug'ullanayotganlar organizmining jismoniy imkoniyatlarini har tomon-lama rivojlantirish;
- yosh sportchilar salomatligini mustahkamlash;
- jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikdagi kamchiliklarni bartaraf etish;
- ixtisoslashtirilgan sport xususiyatiga muvofiq keluvchi, turli xil harakat-lanish ko'nikmalarini egallash uchun harakatlanish salohiyatini tashkil etish;
- yosh sportchilarda uzoq yillik sport tayyorgarligiga maqsadli yo'naltirilgan mustahkam qiziqishning shakllantirilishi.

Sanab o'tilgan vazifalar uncha katta bo'lmagan hajmdagi ixtisoslashtirilgan mashqlar bilan, har tomonlama tayyorgarlik yo'li orqali hal etiladi. O'smirlik davrida razryadli normativlarni tezda bajarishga hovliqish kerak emas, bu keyinchalik sport ustaligini egallashda o'zining salbiy ta'sirini ko'rsatadi. Harakat-lar texnikasi,

asosan, tanlangan sport turining xilma-xil materiallari asosida o'rganiladi. Tayyorgarlikning mazkur bosqichdagi mehnatlari natijasida yosh sportchi maxsus tayyorgarlik mashqlarining keng doirasida yetarlicha yaxshi texnikaga ega bo'ladi, bu esa sport turining texnikasini shug'ullanayotganlarning morfofunktsional imkoniyatlariga muvofiq tezkorlikda shakllashtirish qobiliyatini vujudga keltiradi. Bu holat keyinchalik yosh sportchilarning texnik tayyorgarlikni bellashuvlar vaqtida musoba-qalashuv faoliyati va funktsional vaziyatning asosiy xususiyatlarini aniq sharoitlarga bog'liq holda olib borishga imkon yaratadi.

3. Ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik bosqichida:

- yosh sportchi organizmining funktsional salohiyatini oshirish;
- ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik vositalari hajmining ko'paytirilishi;
- sportning tanlangan va turdosh turlaridagi mashqlar texnikasini takomillash-tirish;
- katta hajmdagi ixtisoslashtirilgan vazifalarning yosh sportchilar tomonidan muvaffaqiyat bilan bajarilishi uchun kuchli aero bazasini yaratish.

Mazkur vazifalarni bajarish yosh sportchi organizmining musobaqalashuv faoliya-tiga maksimal mos keluvchi katta hajmdagi ishlarni amalga oshirmasdan turib, uning organizmi funktsional salohiyatini ko'tarishga xizmat qiladigan vosita-larni keng qo'llashni belgilaydi. Katta hajmdagi ishlarni nisbatan katta bo'lmagan tezlik bilan bajarishda foydalanishga o'tish kerak. O'quv-mashq jarayoni, amalga oshirilayotgan bazaviy tayyorgarlik o'z yo'nalishi bo'yicha sportning aniq bir turi uchun maxsus sifatlarga mos bo'lgan holda qurilishi kerak. Garchand bir necha kunlik mas'uliyatli bellashuvlar miqdori cheklangan bo'lsa-da, musobaqalashuv amaliyotining ahamiyati sezilarli darajada oshib boradi. Shuningdek, kuchli ta'sir ko'rsatuvchi mashg'ulot vositalari va rejimlari, shu jumladan yuqori tezlikdagi mashq komplekslari va katta nagruzkadagi mashg'ulotlarni qo'shgan holda ko'paytirib borish kerak.

Shu tariqa, mazkur bo'linmadagi ma'lumotlarni umumlashtirgan holda xulosa qilish mumkinki, yosh sportchilarni tayyorlash bo'yicha nazariy asoslar yetarlicha to'liq ishlab chiqilgan va yetakchi vatandosh mutaxassislarimizda ko'tarilgan bu masala bo'yicha keskin qarama-qarshiliklar mavjud emas. Bu o'rinda sport bilan shug'ullanish yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi va salomatligiga ta'siri, sport bilan shug'ullanish uchun yo'nalish olish va saralash, yosh sportchilar

tayyorgar-ligining turli parametrlarini modellashtirish, o'quv-mashq jarayoni ko'rsatkichlarini rejalashtirish singari masalalar mufassal tadqiq etilgan. Shu bilan birga, yosh sportchilarni mashq qildirishning mavjud nazariyasi, har bir sport turining muhim o'ziga xosligi borligi munosabati bilan ularni sportning muayyan turida mashq qilayotganlarning tayyorgarlik amaliyotiga ekstrapolyatsiya qilina olmaydi. Bu hol nazariy kontseptsiyalarning murabbiylar amaliy faoliyatida amalga oshirilishini qiyinlashtiradi va ular mehnatining samaradorligini ancha pasaytiradi. Natijada shug'ullanayotganlarning yosh xususiyatlari yetarlicha hisobga olinmaydi, yosh sportchilar tayyorgarligi darajasi jadallashtiriladi, hali yosh davridayoq sportchilarni yuqori sport natijalariga "qulog'idan tortib" chiqarish, katta jarohatlarga ro'baro' qilish yuz beradi. Oxir-oqibat sport bilan faol shug'ullanish to'xtatiladi va o'spirinlik davridayoq sportdan ketib qolish hollari sodir bo'ladi. Mana shu aytilganlarning barchasi yosh sportchilarni tayyorlashning har bir nazariy-uslubiy asoslari sportning aniq bir turiga maksimal moslashtirilgan bo'lishi kerakligi qoidasining ahamiyatini ta'kidlaydi va bu borada ko'plab tajribalar o'tkazish lozimligiga dalolat qiladi.

Yosh sportchilarni mashq qildirish tizimida texnik va taktik tayyorgarlik

Sportchining texnik tayyorgarligi bu tanlangan sport turida harakatlar texnikasini o'rganish va shu sohada takomillashuv jarayoni bo'lib, u o'z ichiga mashq-mashg'ulotlar vaqtida bajariladigan umumrivojlanadigan va maxsus mashqlarning keng qatlamini oladi. Sportda yuqori natijalarni qo'lga kiritish muayyan sport turiga xos bo'lgan mashqlarni ratsional va samarali bajarish orqali texnikani mukammal egallash bilan bevosita bog'liqdir. Bu o'rinda N.G.Ozolin (2002) ratsional texnika faqatgina to'g'ri asoslangan harakat shakligina bo'lib qolmay, shuningdek muhim iroda hamda mushaklar tirishqoqligi, harakatlarni tez bajarish, mushaklarni vaqtida bo'shashtirishni bilish hamdir, deb ta'kidlagan.

Sport texnikasining mazmun va ahamiyati sportning har xil turlarida muhim farqlanishlarga egadir. Mazkur farqlanishlar harakatlanish faoliyatining o'ziga xosliklari va sport natijalarini baholash usullari bilan izohlanadi.

Yosh sportchilarda harakatlanish mahorati va ko'nikmasining shakllanishi, shuningdek maxsus bilimlarga ega bo'lish bilan bog'liq

texnik tayyorgarlik ancha uzoq muddatli va murakkab jarayon hisoblanadi. Harakatlanish ko'nikmalarining tarkib topishi harakatlanishga o'qitishning alohida uchta mustaqil bosqichlarining mavjud bo'lishini taqozo etadi: boshlang'ich o'rganish, chuqurlashtirilgan va detallashtirilgan o'rganish, harakatlanish faoliyatini mustahkamlash va yanada takomillashtirish (Moiseev N.M., 1999, 2003).

O'quvning birinchi bosqichida harakatlanish faoliyatining texnik asoslari o'rganiladi hamda uni "qo'pol" shaklda bajarishni o'rganish shakllantiriladi. Bu bosqich, odatda, uncha uzoqqa cho'zilmaydi va o'qitishning optimal uslubida yosh sportchilar shug'ullanuvchilarning jismoniy imkoniyatlari nuqtai nazaridan maqbul bo'lgan harakatlanish texnikasi asoslarini muvaffaqiyatli o'zlashtiradilar. Shu bilan birga, malaka shakllanishining boshlang'ich fazasi bolalar va o'smirlarda katta yoshdagi kishilarga qaraganda sekinroq kechadi, chunki yosh sportchilarda harakatlanish tajribasining yetishmasligi va harakatlanish tasavvurini tahlil qilish va sintezlash qobiliyatining kam rivojlanganligi ularga o'rganilayotgan harakatlar texnika asoslarini tezda egallash va ularni umumiy tartibda bajarishni o'rganishga imkon bermaydi. Bundan tashqari, boshlang'ich o'quv bosqichining davomiyligi ko'p jihatdan o'rganilayotgan mashqning tuzilmasiga, uning koordinatsion murakkabligiga, ritmli sur'atiga, amplitudasiga bog'liqdir. Harakatlanish texnika-sini o'rganishning boshlang'ich davrida usullarning anchagina ko'p usul va uslublari, shu jumladan mashqlarni ko'rgazmali ko'rsatish, alohida qoidalarni qayd etish, tezkor aks axborot, o'rganilayotgan mashqlarni ko'p marotaba takrorlash qo'llaniladi.

Boshlang'ich o'quv ikkinchi bosqichining maqsadi harakatlanish texnikasiga birlamchi ega bo'lishni oxiriga yetkazib, malakani takomillashtirishdan iboratdir. Bu maqsad bosqichning anchagina murakkabligini belgilaydi, bunda yosh sportchi-larning diqqat-e'tiborini bir vaqtning o'zida mashqlar texnikasi detallariga qaratish, harakatlar differentsiyasini amalga oshirish, ularning uyg'un tarzda bajari-lishini ta'minlash kerak bo'ladi. Bularning barchasi mashq bilan shug'ullanuvchilardan muayyan e'tibor va diqqatni talab etadi, murabbiylar tomonidan esa xato va noaniqliklarni tuzatishda izchil harakatlarni talab qiladi. Ko'rsatilgan bosqichda mashqlar texnikasiga ishlov berishga urg'u berilgan holda mashg'ulotlarning yaxlit uslublari keng qo'llaniladi.

Sport texnikasiga boshlang'ich o'qishning uchinchi bosqichida yosh

sportchilar egallaydigan harakatlanish malakalari ular tomonidan musobaqalar sharoitida mukammal qo'llanilishi darajasigacha yetkazilishi kerak. Bunda harakatlanish texnikasi yosh o'tishi va sport malakasi o'sishi bilan birga keyinchalik morfofunktsional ma'lumotlar va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tuzil-masidan kelib chiqib, sezilarli ravishda o'zgarishi mumkinligini hisobga olish kerak. Shu munosabat bilan ta'sir etishning standart va variativ uslublarining optimal moslashuvini ta'minlash talab etiladi.

Sportchini tayyorlashdagi markaziy vazifa yosh sportchiga bellashuvlarda o'z qobiliyatlarini iloji boricha to'liq namoyish etishiga imkon beradigan malaka berish va sport bilan keyinchalik uzoq yillik shug'ullanish jarayonida to'xtovsiz texnik ustalikni takomillashtirib borishdan iborat ekanligini hisobga olib, jismoniy tarbiya bo'yicha yetakchi nazariyotchi L.P.Matveev (1991) bunday tayyorgarlik-ning bir qator kompleks vazifalarini belgilab bergan:

- sport texnikasining nazariy asoslarini bilish;
- sportchining imkoniyatlariga muvofiq keladigan harakatlar texnikasining individual shakllarini modellash;
- joriy musobaqalarda muvaffaqiyat bilan ishtirok etish uchun zaruriy bilim va malakaning shakllantirilishi;
- takomillashgan sport qonuniyatlari talab etadigan darajadagi texnika shakllarining qayta tashkil etilishi va yangilanishi;
- sport texnikasining o'ta muhim yangi variantlarini sport ustaligining ancha yuqori pog'onalarida tashkil qilish.

Sanab o'tilgan barcha vazifalarni L.P.Matveev asosan maxsus texnik tayyor-garlik mazmuniga kiritadi. Shu bilan birga, muallif sportchini har tomonlama tayyorlash vazifalarini amalga oshirish uchun zarur bo'lgan umumiy texnik tayyor-garlikni ajratib ko'rsatadi. Texnik tayyorgarlikning bu turi tanlangan sport turida texnik malakalarni shakllantirishga omil bo'lib hisoblanadigan bilimlar va malakalar majmuasining to'lib borishi bilan izohlanadi.

Yosh sportchilarni tayyorlashning butun uzoq yillik davri mobaynida sport texnika-sini takomillashtirish sport faoliyatining muayyan bir turida ustalikni oshirishga qaratilgandir. Texnik ustalik deganda keskin kurash sharoitlarida maksimal tayyorgarlik bilan harakatlanish texnikasini eng ratsional tarzda puxta egallash tushuniladi (Keller V.S., Platonov V.N., 1987; Matveev L.P., 1999). Mutaxassislar ko'pincha texnik ustalikni takomillashtirishning uchta asosiy bosqichini ajratib ko'rsatishadi: izlanuvchi, barqarorlashtiruvchi, moslashuvchi.

Izlanuvchi texnik tayyorgarlik musobaqalashuv faoliyatining yangi texnikasi modellarini yaratish, ularning amaliyotda qo'llanilishiga yaxshi zamin hozirlash, alohida harakatlarning umumiy koordinatsion asoslarini shakllantirishga qaratilgan bo'ladi.

Barqarorlashtiruvchi bosqichdagi texnik tayyorgarlik musobaqalashuv faoliyati-ning yaxlit malakalarini chuqur egallash va mustahkamlash, yangi texnikaning ishlab chiqilgan modellarini kamoliga yetkazishni o'z ichiga oladi.

Texnik tayyorgarlikning moslashuvchan bosqichi egallangan malakani takomi-liga yetkazish, ularning maqsadga muvofiq bo'lgan variativligi miqyosini oshirish, musobaqalashuv faoliyati sharoitlariga nisbatan qo'llaganda barqarorligi va ishonch-liligini oshirish asosida ro'yobga chiqariladi.

Harakatlanish malakasining yuqori darajadagi barqarorligi va ratsional variativ-likka erishish hamda musobaqalashuv faoliyati sharoitlarida ularning samarador-ligini oshirish bo'yicha vazifalarni bajarish uchun, qoida tariqasida, tashqi vaziyat-ni murakkablashtirish uslubi va organizmning turli xil holatlarida mashq qildirish uslubi qo'llaniladi. Bunda tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi quyidagi uslubiy usullar majmuasi qatorida texnik tayyorgarlik jarayonida amalga oshiriladi (Kuramshin Yu.F., Dveyrina O.A., Akseov V.P., 2003):

1) shartli raqib qarshiligining uslubiy usuli, bunda texnik usulni bajarish strukturasi va ritmini samarali takomillashtirish, tezroq uning barqarorligini egal-lash, shuningdek mashg'ulot mashqlarining yuqori zichligini ta'minlash sportchiga mumkin bo'ladi;

2) murakkab boshlang'ich holatlar va tayyorgarlik harakatlarining uslubiy usuli;

3) harakatlarni bajarishda maksimal tezlik va aniqlikning uslubiy usuli;

4) malakani takomillashtirishda aniq yo'nalishni olish sharoitlarini sezilarli darajada qiyinlashtiradigan, harakatlarni bajarish uchun makonni cheklashning uslubiy usuli;

5) odatdan tashqari sharoitlarda harakatlarni bajarishning uslubiy usuli, bunda mashg'ulot sharoitlarini o'zgartirish va harakatlar texnikasining bir yoki bir nechta xususiyatlarini takomillashtirishga ta'sir ko'rsatish nazarda tutiladi.

Texnik harakatlarni bajarishni murakkablashtiradigan organizmning turli holat-larida mashqlar uslubi to'rtta asosiy uslubiy usullarda amalga oshiriladi:

1) harakatlarni yuqori jo'shqin ruhiy holatda bajarishning uslubiy usuli, texnik harakatlarni takomillashtirish uchun nazorat, musobaqalashuv va o'yin elementlarini joriy etish yo'li bilan bo'ladi;

2) harakatlarni yuqori charchoq holatida bajarishning uslubiy usuli, u texnik harakatlarga ishlov berish katta hajmdagi jismoniy nagruzka va muttasillikdan so'ng amalga oshiriladiki, bu markaziy asab tizimiga kuchli ta'sir ko'rsatadi hamda yosh sportchilar organizmidan yuqori darajadagi iroda quvvatining jamlanishini talab etadi;

3) ishchanlik muhitini shakllantirishning uslubiy usuli, u sportchi tomonidan musobaqalashuv muhitida takomillashtirilgan texnik harakatlarni majburiy tarzda bajarishga qaratilgan bo'lib, bu bilan malakali takomillashtirish jarayonida uning faolligi oshiriladi;

4) ko'rish analizatorini tez-tez o'chirib turish yoki cheklashning uslubiy usuli, u harakatlanish malakasining retsept-analizatorlari komponentlariga saralangan tarzda ta'sir o'tkazishga imkon beradi, buning natijasida shug'ullanuvchilarning kinetik his etish bo'yicha o'z harakatlarini yanada nozik his qilish va puxta baholash qobiliyati oshiriladi.

Texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini murakkablashtirishning sanab o'tilgan uslubiy usullaridan tashqari, yosh sportchilarni texnik tayyorlashda harakatlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish usuli va o'zaro bog'liq ta'sir ko'rsatuvchi usullarni qo'llash talab etiladi. Ushbu usullarni qo'llash harakatlanish malakasini qisman qayta qurish muammosini hal etishga va sport amaliyoti talablari nuqtai nazaridan malakaning alohida detallaridagi kinematik hamda dinamik xususiyatlarni kamolga yetkazishga zamin yaratadi.

Texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish usulining uslubiy usullari sohasiga quyidagilar kiradi (Ozolin N.G., 2002):

1) harakatlar elementini chiqarib tashlashning uslubiy usuli, bu yosh sportchiga boshqa elementlarga diqqatni jamlash uchun yordam beradi;

2) harakatlanish malakasida alohida harakatlarni nozik ravishda to'g'rilab borish va harakatlar koordinatsiyasini nazorat qilish uchun muskullar tarangligini bo'shashtirishning uslubiy usuli, bu texnik tayyorgarlikni takomillashtirish jarayonini ancha tezlashtiradi;

3) qo'shimcha orientirlar va tezkor axborot uslubiy usuli, bu zaruriy harakatlar amplitudasi, sur'at va ritmni tezda egallashga yordam beradi, bajarilayotgan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

O'zaro bog'liq ta'sir ko'rsatuvchi usul texnik tayyorgarlikda ko'pincha quyidagi ikki asosiy usul yordamida amalga oshiriladi:

1) ixtisoslashtirilgan dinamik mashqlar uslubiy usuli, u harakatlanish malaka-lari va jismoniy sifatlarning o'zaro takomillashuviga asoslangan bo'lib, maxsus mashqlar komponentini saralash yo'li bilan egallanadi;

2) ixtisoslashtirilgan izometrik mashqlar uslubiy usuli, u texnik harakatlarni takomillashtirish uchun xos bo'lgan bo'g'imlarning muayyan holatlarida foydalaniladi.

Yosh sportchilarni mashq qildirish tizimida taktik tayyorgarlik alohida o'rin tutadi va o'z ichiga quyidagi asosiy yo'nalishlarni oladi (Keller V.S., Platonov V.N., 1987; Kuramshin Yu.F., Dveyrina O.A., Aksenov V.P., 2003):

- sport taktikasining mohiyati va asosiy nazariy-uslubiy qoidalarini o'rganish;
- taktik harakatlarning asosiy elementlari, usullari, variantlarini egallash;
- taktik fikrlashni takomillashtirish;
- taktik tayyorgarlikni amaliyotda amalga oshirish uchun zarur bo'lgan axborotni o'rganish;
- olingan taktik bilimlar, mahorat va malakani musobaqalashuv faoliyati-ning keskin sharoitlarida qo'llash.

Sport taktikasining mohiyati va nazariy-uslubiy qoidalarini o'rganishda asosiy vazifa bo'lib sport taktikasining umumiy asoslari bo'yicha hamda tanlangan sport turining maxsus taktikasi, hakamlik qoidalar va musobaqalar to'g'risidagi tartib-qoidalar, sportning turdosh turlaridagi taktikaning o'ziga xosliklari, kuchli sportchilarni taktikadagi tajribasi, strategik va taktik kontsepsiyalarni ishlab chiqish usullarini o'rganish hisoblanadi. Bunda taktikani o'rganish taktik harakatlarni tahlil etish, taktik fikrlashni rivojlantirish, taktik mahorat va malakani egallash uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Sport taktikasining nazariy asoslaridan voqif bo'lish musobaqalashuv vaziyatida shunga mos tarzda baho berishga imkon beradi va kurash sporti bilan shug'ullanishda individual o'ziga xosliklar, malaka, raqib va hamkorlarning holatiga muvofiq ravishda optimal vositalar va usullarni qo'llashga yordam beradi (Nelyubin V.V., 1999; Nerobeev N.Yu., 2003).

Taktik bilimlar sportchini tayyorlashning uzoq yillik davri mobaynida egallab boriladi, shug'ullanuvchidan sport staji va malakaning oshib borishi bilan esa bu bilimlar hajmi doimo ko'payib borishi kerak. Bu esa, o'z navbatida, yosh sportchilarning g'oyalari va rejalaridagi taktikaning asoslanganligi va maqsadli yo'naltirilganini mustahkamlaydi (Boychenko S.D., 1993).

Taktik tayyorgarlik bo'yicha bilimlarga suhbatlar chog'ida so'z va ko'rgazmali usullarning majmuasidan foydalanish, musobaqalarni ko'rish, videoyozuvlarni tahlil qilish, musobaqalarda ishtirok etishni muhokama qilish, sportga oid adabiyotlarni o'qish yo'li bilan ega bo'linadi. Bunda egallangan taktik bilimlar yosh sportchining shaxsiy musobaqa tajribasi bilan muttasil mustahkamlab borilishi kerakki, bularning barchasi sportdagi muvaffaqiyatlarga erishishda ijobiy ahamiyatga ega bo'ladi. Taktik harakatlarning asosiy element va variantlari turli taktik ishlanmalarni amalga oshirish uchun muayyan bir usulni qo'llash mahoratini rivojlantirish vositalari va usullarini qo'llash miqdorini kengaytirish yo'li bilan egallab boriladi. Yoki, aksincha, bir xil vazifani bajarish uchun turli xil usullar qo'llaniladi (Rodionov A.V., Turetskiy B.V., 1980; Boychenko S.D., Tishler D.A., 1983).

Harakatlarning taktik mohiyatini usulning texnik tuzilmasini egallash bilan birga o'zlashtirish kerak bo'ladi, bu esa yosh sportchilarga texnik harakatning uni texnik variantlarda amalga oshirish usullari bilan bevosita bog'liqligini tushunishga yordam beradi. Taktik vazifalarning muvaffaqiyatli hal etilishi harakatlarning taktik mohiyatini va ularning musobaqalashuv faoliyatidagi muayyan vaziyatlarda ehtimoliy samaradorligini bilishga asoslanadi. Bu esa oqilona harakatlarni tanlashga imkon yaratadi. Taktik takomillashuvni amalga oshirishning asosiy usullari majmuasiga turli taktik vaziyatlr mohiyatini tushunish kiradi. Unda taktik vaziyatlarning har birida tipik qoidalar va tartibotning o'ziga xosliklarini o'rganish nazarda tutiladi, shuningdek turli xil raqiblar bilan musobaqa kurashlarini olib borishga tayyorgarlik ko'rish ham shular jumlasidandir (Piloyan R.A., 1983; Karelin A.A.; 2002).

Harakatlarning taktikasini izchil egallab olish tayyorgarlikning barcha ko'rgazmali, so'z-nutqli va amaliy vosita va usullarini qo'llashni nazarda tutadi, zero amaliy vositalar va usullar yetakchi o'rinda turishi kerak bo'ladi. Chunki sportchilarni musobaqalashuv faoliyatining modeli tamoyili shuning asosiga qurilgandir. Mazkur taomilning amalga oshirilishi o'z ichiga tayyorlov, hujumkor va himoyalalanish harakatlarini egallash, taktik harakatlarni kutilgan, eksprompt va kutilgan-eksprompt vaziyatlarda qo'llash malakalarini takomillashtirish, murakkab musobaqalashuv faoliyati uchun xos bo'lgan ko'p qirrali taktik vaziyatlar mohiyatini tushunishni oladi (Putin V.V., Shestakov V.B., Levitskiy A.G., 2002).

Yosh sportchilarni uzoq yillik mashq qildirishning boshlang'ich

bosqichida taktik tayyorgarlik birlamchi vazifa hisoblanmaydi, balki uning umumiy masalalari hal etiladi. Ancha keyingi bosqichlarda taktik tayyorgarlikning ahamiyati ortib boradi, taktik ustalik esa nazariy va amaliy vosita va usullar yordamida kamolotga yetadi. Bu o'rinda taktikaning u yoki bu variantini tanlash, musobaqalashish sharoitida unga ishlov berish va amalga oshirish, ko'p jihatdan, sportchining texnik ustaligi darajasiga, uning jismoniy fazilatlarining rivojlanishiga, funktsional tizimlarning imkoniyatiga, irodasi va ruhiy tayyorgarligiga bog'liqdir. Shuning uchun taktik tayyorgarlik jarayonini sport ustaligining boshqa tarkiblariga nisbatan o'ziga xos birlashtiruvchi manba deb baholasa bo'ladi (Matveev L.P., 1991; Fedorov V.V., 1992; Nelyubin V.V., 1999; Ivanyujenkov B.V., 2004).

Taktik fikrlashni takomillashtirish taktik tayyorgarlikning muhim jabhalaridan biri hisoblanadi, chunki mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida kurashuvning barcha ehtimoliy vaziyatlarini oldindan ko'rib bo'lmaydi. Taktik fikrlash quyidagi qobiliyatlarni takomillashtirish yo'li bilan rivojlantiriladi:

1) musobaqalashuv vaziyatlarini oqilona va tez qabul qilish, tushunib yetish va tahlil etish;

2) vaziyatni aniq baholay bilish va muayyan holat hamda qo'yilgan vazifalardan kelib chiqib qaror qabul qilish;

3) raqibning va guruh bo'yicha sherikning harakatlarini tahlil etish (antitsipirovat);

4) raqibning xulqiga javob tariqasida vaziyatni ijobiy hal etuvchi o'z harakatlarini refleks darajasiga yetkazib ishlab chiqish.

Taktik fikrlashni takomillashtirishning o'ta muhim elementi bo'lib makon va zamonga nisbatan hosil bo'ladigan yoqimsizlikka ular sodir bo'lmasdan oldinoq munosabat bildira olish qobiliyatini rivojlantirish hisoblanadi. Bu qobiliyat sportda malaka oshishiga bog'liq tarzda rivojlanadi va sekin-asta texnik-taktik harakatlarning aniq makon va zamon ekstrapolyatsiyasiga olib keladi.

Taktik fikrlashni takomillashtirishdagi muvaffaqiyat ikki usul bilan aniqlanadi: vizual, ekspertlar beradigan baholar asosida, bunda qabul qilingan qarorlar o'ziga xosligi va oldindan bashorat qilib bo'lmashligi bilan belgilanadi; ikkinchisi – turli trenajyor jihozlari yordami bilan, bunda taqdim etilayotgan taktik vazifalarga nisbatan qabul qilingan qarorlarning aniqligi va tezkorligiga baho beriladi.

Taktik fikrlash keng doiradagi vositalar va usullar, shu jumladan sherik bilan mashq qilish, shartli raqib bilan mashq qilish, maxsus

trenajyor jihozlarda mashq qilish, murabbiy bilan yakkama-yakka mashg'ulotlar o'tkazish, mashqiy va nazorat kurashlarini qo'llash yo'li bilan takomillashtiriladi. Bundan tashqari, taktik fikrlashning kamol topishiga ko'p jihatdan sportchilarning musobaqa sharoitlarida taktik faoliyatni muhokama va tahlil qilishlari yordam beradi. Bu o'rinda yosh sportchilar har bir musobaqa kurashini muayyan harakatlarga izoh bergan holda tushuntirib berish, ularni o'tkazishdagi maqsadlar, kurashdan rejalashtirilgan vazifaning bajarilish darajasini izohlab berishga o'rganishlari lozim.

Taktik tayyorgarlikni amaliyotda qo'llash uchun zarur bo'ladigan axborotni o'rganish o'z ichiga bunday axborotni ehtimol tutilgan raqiblar to'g'risida yig'ish va ishlov berish, oldinda o'tkazilajak musobaqalar muhiti va sharoitlarida o'rganishni oladi. Raqiblar to'g'risidagi muhim axborotlar jumlasiga sportchi-larning jismoniy tayyorgarligi haqidagi, ular har birining musobaqalashishda yakka usuli haqidagi, texnik-taktik ustalik darajasi, xulqining o'ziga xosligi, shaxsiy fazilatlari, irodasi va ruhiy fazilatlari to'g'risidagi ma'lumotlar kiradi. Bu axborot-lar orasida eng muhimlaridan bo'lib, raqibning taktik tayyorgarligini bilish hisoblanadi – bu axborot orqali raqibning muayyan taktik chizmalarga amal qilishi, tashabbuskor harakatlarga ishtiyoqmandligi, texnik harakatlardagi taktik tayyorgarlikning o'ziga xosliklari, raqiblarga ta'sir ko'rsatishning psixologik vositalari kiradi (Koblev Ya.K., 1990; Stankov A.G., 1992).

Mazkur katta hajmdagi axborotni to'plash mashq mashg'ulotlarini sportchi-larning texnik-taktik faoliyatini ro'yxatga olish bilan birga ko'rib chiqish, videoyozuvlar va boshqa materiallarni ko'rish yo'li bilan amalga oshiriladi. O'tkazilajak musobaqalarning muhiti va shart-sharoitlari to'g'risidagi axborotlarni to'plash uchun ularni o'tkazish muddatlari, joyi va vaqti, iqlim sharoitlari, sport jihozlarining holati, ishtirokchilarning miqdoriy va sifat tarkibi, hakamlarning malakasi va xolisligini hisobga olish lozim bo'ladi. Taktik tayyorgarlikning sintezlangan yo'nalishi bo'lib, yosh sportchining olingan taktik bilimlari va malakasini musobaqalarning keskin-ekstremal sharoitlarida qo'llay bilishi hisoblanadi. Buning uchun sportchida olishuv to'g'risida yaxlit tasavvur hosil qilish zarur bo'ladi (Piloyan R.A., 1985, 1988), musobaqa kurashini olib borishning individual uslubini shakllantirish (Rojkov P.A., 1986; Eremin I.B., 1994), raqiblar, atrof-muhit, hakamlik, muayyan musobaqa vaziyatining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda usullar va harakatlarni amalga oshirish yo'li bilan qabul

qilingan qarorlarni o'z vaqtida qo'llashni o'rgatish (Keller V.S., 1987; Nelyubin V.V., 1984; Tarakanov B.I., 2000).

Sport bellashuvi va musobaqa faoliyatining taktikasi to'g'risida yaxlit tasavvur hosil qilish jarayonining muhim sohalari majmuasiga quyidagi komponentlar kiradi:

- musobaqa faoliyatidagi individual uslub va texnik-taktik ustalik o'ziga xos xususiyatlarining sportchi tomonidan anglanishi (Medved A.V., Kochurko E.I., 1985; Malkov O.B., 1999);
- tayyorlov taktik harakatlar bilan musobaqalashuv kurashi olib borishning asosiy usullari o'rtasida o'zaro bog'liqlikni tushunish;
- bellashuvda tashabbusga ega bo'lish zarurligini anglash, bunda qo'qqisdan harakat qilish, manyovr qilish, chalg'itish singari usullardan foydalaniladi (Chumakov E.M., 1976; Alixanov I.I., 1986; Karelin A.A., 2002);
- bellashuvning turli vaziyatlarida sabr qilish, oqilona tavakkalchilik va ruhiy holatni boshqara bilish zarurligini anglash;
- musobaqalashuv kurashini olib borishda psixologik va taktik xususiyatlarni tushunish hamda musobaqa faoliyatining turli uslublari va texnik-taktik ustalikning darajasi bilan raqiblarga qarshi chiqish qobiliyatini egallash;
- musobaqalarda ishtirok etish jarayonida maqsadga yetishish va vazifalarni bajarishning real imkoniyatlari to'g'risida aniq tasavvurning shakllanishi.

Shu tariqa, yosh sportchilarni mashq qildirish tizimida texnik va taktik tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari haqida 1.2 bo'limda keltirilgan ma'lumotlarni bayon eta turib, shuni qayd etish mumkinki, tayyorlov turlarining ko'rsatilgan nazariy jihatlari o'quv bosqichlari, uning vazifalari va xususiyatiga muvofiq tarzda nisbatan to'liq ishlab chiqilgandir. Texnik tayyorlovning asosiy usullari va uslubiy usullari, shuningdek taktik tayyorlovning asosiy yo'nalishlari uzoq yillik o'quv-mashq jarayoni doirasida yetakchi vatandosh mutaxassislarimiz tomonidan ancha puxtalik bilan o'rganilgan va tizimlashtirilgan. Shu o'rinda ko'plab mualliflar qayd etishadiki, ko'rsatilgan usullar, uslubiy usullar va yo'nalishlarning aniq amaliyotda qo'llanilishi sportning muayyan bir turi (yosh sport turlarining guruhi) xususiyatlari hisobga olingan holda amalga oshirilishi kerak. Bu esa, o'z navbatida, mashqlar va musobaqa faoliyati xususiyatlari va sharoitlariga tatbiq etilganidek yosh sportchilarni texnik va taktik tayyorlash sohasida eksperimental tadqiqotlarni davom ettirishni talab etadi. Ayniqsa texnik-taktik

harakatlarning katta hajm va rang-barangligi bilan xarakterlanadigan, raqibning faol qarshiligi mavjud bo'lgan vaqtda, harakatlanish faoliyatining o'zgaruvchan sharoitlarida amalga oshiriladigan sportning yakkama-yakka kurash turlarida bunday tadqiqotlarni olib borish zarurdir. Bu, ko'rsatilgan sport turlarida yosh sportchilarni texnik-taktik tayyorlash vazifalarini hal etish murakkabligini belgilab beradi. Shuningdek, kurash sporti bilan uzoq yillik mashq qilish jarayoniga qo'shimcha sifatida tayyorlash usullarining harakatlanish texnikasi va taktikasini o'qitish hamda takomillashtirish-ning yanada samarali yo'llarini izlash bo'yicha maxsus tadqiqotlar o'tkazishning ahamiyatini alohida ko'rsatadi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Bolalar va o'smirlar sportida o'quv-mashq jarayonining asosiy qoidalari?
2. Bolalar va o'smirlar sportida o'quv-mashq jarayonining o'ziga xos xususiyatlari?
3. Yosh sportchilarni mashq qildirish tizimida texnik tayyorgarlik?
4. Yosh sportchilarni mashq qildirish tizimida taktik tayyorgarlik?

Adabiyotlar:

1. Karimov I.A. Vatan sajdagox kabi muqaddasdir.- T: O'zbekiston, 1996.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1998 .- 331с.
3. Komi P.V. Stretch-Shortening Cycle. - In: Strength and Power in Sport. - Blackwell // Scientific Publications, 2012. - p. 169 – 179.

Chet el adabiyotlar:

1. Jason Page. Combat: Fencing, Judo, Wrestling, Boxing, Taekwondo, and Lots, More. 2009 y.

VIII BOB. YOSH KURASHCHILARNI TAYYORLASHDA ZAMONAVIY TAMOYILLAR

8.1. Sportga erta ixtisoslashuvning afzallik va kamchiliklari

Sport bilan shug'ullanuvchilar yoshining muttasil tushib, pasayib borishi zamonaviy bolalarning jiddiy mashqlarni bajarishga 6-8 yoshdayoq kirishishlariga olib keldi. Bunda, agar bolalar sport maktablariga olish uchun sportning gimnastika, suzish, futbol turlarida yoshning pasayishi maqbul va o'zini to'liq oqlayotgan bo'lsa-da, lekin kurashning boshqa turlarida bu holat ijobiydan ko'ra ko'proq salbiy oqibatlarini keltirib chiqarmoqda. Shu bilan birga, ko'pgina mutaxassislar masalani chalkashtirib yuboradilar va sportga jalb etishning maqbul yoshi bilan sportga chuqur ixtisoslashuvning optimal boshlang'ich yoshi o'rtasida katta farqlanishlar qilmaydilar.

Shuni qayd etish kerakki, bolalarning yosh xususiyatini hisobga olgan holda ularni bugungi kunda sport bilan shug'ullantirish hatto erta bolalik davrida ham jiddiy qarshilikka uchramayotir. Biroq jadallashtirilgan va o'ta biqiqlashtirilgan sportga ixtisoslashuv garchand sport natijalarining tezkor o'sishiga olib kelsa-da, ancha katta yoshda yakuniy sport yutuqlariga bo'lgani kabi organizm va shaxsning barkamol rivojlanishiga ham putur yetkazadi (Matveev L.P., 1999).

O'smirlik va yoshlik davrida kuchli jadallashtirilgan tayyorgarlik sinovlaridan o'tgan hamda yuqori natijalarga erishgan ko'plab yosh kurashchilar keyinchalik bu muvaffaqiyatlarni zabt eta olmadilar, sportga qiziqishni yo'qotib, muttasil mashg'ulotlarni ham tashlab qo'yishgan. Shu bilan birga, ancha katta yoshdan (15-16 yoshdan, ba'zida undan ham katta) kurash sporti bilan izchil shug'ullanishga kirishgan taniqli atletlarning ko'pchiligi xalqaro musobaqalarda, shu jumladan Osiyo, jahon chempionatlari, Olimpiya o'yinlarida g'alaba qozonib, yuksak natijalarga erishganlar.

Istiqbolli sportchilarning ancha keng doirasini, ular sportning boshqa turlarida shug'ullanishga o'tib ketmaslaridan oldin, jalb etishni balki yosh kurashchilarning erta ixtisoslashuvdagi afzalliklardan deb bilsa bo'lar. Biroq, kuzatuvlar, test o'tkazish yoki hatto tadqiqotning axborotlashtirilgan usullari (masalan, "tezkor" va "sekin" muskul to'qimalarining nisbatini o'rganish yordamida) bilan 6-8 yoshdagi bolalardagi aynan kurash sporti bilan shug'ullanishga individual ishtiyoq darajasini aniq aniqlab bo'lmaydi. Ikkita asosiy omil bilan bu holat murakkablashadi: birinchidan, sportning istalgan turiga bo'lgan

qobiliyat individual xususiyatlarning katta kompleksi bilan belgilanadiki, ularning aksariyati shug'ullanayotganlarning tezkor rivojlanishdagi organizmining turli vaqt davrida shakllanadi va amalga oshadi, ikkinchidan, sport faoliyatiga bo'lgan individual imkoniyatlar va motivatsiya tuzilmasi doimiy va anchagina jiddiy dinamikaga uchrab turadi, bunga sabab – yosh sportchilarning tabiiy o'sishi va bu faoliyatga nisbatan bo'lgan ijtimoiy yo'nalishning o'zgarishidir.

Shu bilan birga, kurash sportining har xil turlarida shug'ullanadigan yosh sportchilarning erta ixtisoslashuvi bilan bog'liq muttasil rivojlanib borayotgan jarayonda afzalliklarga qaraganda kamchiliklar ko'proq kuzatiladi.

Birinchi navbatda, 6-9 yoshdagi yosh kurashchilarning tanlangan sportning tor doirasida ixtisoslashuvi harakatlanish mahorati va malakasining individual jamlanmasini kengaytirish zaruratiga zid keladi. Chunki bunday jamlanma sport-ning ko'p turlari bilan shug'ullanganda shakllanadi va shug'ullanayotganlar organizmi funktsional imkoniyatlarining umumiy darajasining ushbu organizm kamolotga yetishi bosqichlariga mutanosib ravishda moslashuvi oshishiga yordam beradi. Bularning barchasi kelgusida sportdagi samarali takomillashuv uchun to'liq baza yaratishga to'sqinlik qiladi va bunday takomillashuv uchun o'ta zarur hisoblangan organizmning moslashuvchan imkoniyatlarini cheklaydi. Bundan tashqari, erta ixtisoslashuv mashq qilishdagi safarbarlikning biologik mexanizm-larini yuqori darajada ekspluatatsiyalash bilan bog'liq bo'lib, u tez charchatadi va ko'pincha salbiy oqibatlarga olib keladi.

Yosh sportchilarning erta ixtisoslashuvi jarayonidagi boshqa muhim kamchilik sifatida bolalar va o'smirlarning alohida jismoniy fazilatlari rivojlanishi sport mashqlari nazariyasida o'rnatilgan sensitiv (maqbul) fazalarga mazkur sport turi xususiyatlarining mos tushmasligini keltirsa bo'ladi. Ma'lumki, 9 yoshgacha bo'lgan o'g'il bolalarda samarali rivojlanish faqat epchillik va muvozanatda namoyon bo'ladi, bu esa boshqa barcha jismoniy fazilatlarni tarbiyalash uchun kurash sporti vositalarini qo'llashning maqsadga muvofiq emasligini bildiradi. Ayni vaqtda, kurashish texnikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun o'ta zarur bo'lgan tezkor quvvatli sifatlarni rivojlantirishning sensitiv fazasi o'smirlarda asosiy ixtisoslashuv sifatida kurash bilan shug'ullanishga aynan shu davrdan kirishish to'g'ri bo'lar (Vorobev V.A., Tarakanov B.I., 2004).

Nima bo'lganda ham, boshlang'ich kurashchini tayyorlash har tomonlama ahamiyatga ega bo'lishi hamda o'quv-mashq jarayonining birinchi bosqichida yosh sportchining sa'y-harakatlari sekin-asta tanlangan sport turining texnik va taktik mazmuniga qaratilgan sportga tor doirada ixtisoslashuvni jadallashtirishni istisno etishi lozim.

Yosh kurashchining musobaqalashuv faoliyati so'zsiz ustunlik va sportdagi yuqori ko'rsatkichlarni namoyish etishga qaratilgan bo'lmasligi kerak. Ko'p qirrali xususiyatga ega bo'lgan jismoniy tayyorgarlik bo'yicha musobaqalarni kengroq qo'llash, shuningdek, bir vazn toifasi doirasida chempion va sovrindorlarni belgilamaydigan, faqat alohida bellashuvlarda g'oliblari aniqlanadigan "ochiq gilam" turidagi musobaqalarda ishtirok etish kerak. Bundan tashqari, kurash sportining bir nechta ko'rinishlari bo'yicha musobaqalarda yosh kurashchilarning ishtirok etishi foydali hisoblanadi. Bu yosh kurashchilarning erta ixtisoslashuvi holati munosabati bilan sezilarli tarzda ko'paygan sportga ixtisoslashuv predmetini qat'iy tanlashdagi xatoliklar oldini olishga yordam beradi.

6-9 yoshdagi bolalar organizmining balog'atga yetish sur'atlarini hisobga olishdagi kuchli murakkablikni ham mazkur holatning muhim kamchiliklaridan desa bo'ladi. Ma'lumki, alohida kishilarda bu sur'atlar keskin farqlanadi, organizmning pasaygan sur'atdagi rivojlanishi bilan xarakterlanadigan balog'atga yetishning tezkor sur'atlari va retardantlar guruhidan farqlanuvchi akseleratlar guruhlarining ajrab chiqishi bilan ularning doimiy nazoratining zaruratini keltirib chiqaradi. Akseleratlarda, odatda, o'smirlik va yoshlik davrida sport natijalaridagi tezkor ko'tarilish sodir bo'lishi munosabati bilan ko'rsatilgan farqlanishlarni hisobga olish juda muhimdir. Lekin yakuniy natijalar ularda ko'pincha alohida yuksak bo'lmaydi. Biroq retardantlarda esa, aksincha, sport natijalari nisbatan sekin ko'tariladi, lekin vaqt o'tishi bilan ular akseleratlar erishgan natijalarni ortda qoldirib ketadilar. Shu bilan birga, maktabgacha yoshdagi va boshlang'ich sinflar yoshidagi bolalarda yuqorida ko'rsatilgan guruhlariga aloqadorlik belgilari to'liq namoyon bo'lmaydi, bu esa shug'ullanayotganlar istiqbolini prognoz qilish va shunga muvofiq keladigan mashq dasturlarini tanlashni qiyinlashtiradi.

Kurash bilan shug'ullanadigan yosh sportchilarning erta ixtisoslashuvi jarayoni-dagi yana bir salbiy jihat shundaki, turli xil xususiyatdagi va og'irlikdagi jarohat-larni olish ehtimoli bunda yuqori bo'ladi. Oqibatda bolalar bu mashg'ulotlar bilan erta "vidolashishadi".

Yosh kurashchi yengil jarohatlarni qancha ko'p olsa va o'rtacha murakkablikdagi jarohatlarni olish ehtimoli qancha oshib borsa, uning kurash bilan shug'ullanishni davom ettirishi ehtimoli ham shuncha kamayib boradi. Bu muammo ikki jihatga ega: birinchidan, kurashchilarning yosh jihatidan jarohat olish masalasining kam o'rganilganligi ko'pchilik kishilarda kurash sportining jarohatlarga boyligi to'g'risida tasavvuri saqlanib qolishiga olib keladi va tabiiy ravishda, u bilan shug'ullanuvchilar soni kamayishiga ta'sir etadi; ikkinchidan, kurash turlari bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktablari (BO'SM) uchun, ayniqsa 7-9 yoshdagi bolalar uchun mavjud bo'lgan dasturlar mazmuni va tuzilmasi yosh kurashchilarda jarohatlar sonini kamaytirishga yo'naltirilgan maxsus mashq vositalarini ko'zda tutmaydi. Bu o'rinda, agar, kurash sporti turlaridan birini mashq qilish uchun ongli ravishda tanlab olgan o'smirlik yoki yoshlik davridagi istiqbolli sportchi jarohat olgudek bo'lsa, uning sog'lig'ini tiklagandan so'ng mashg'ulotlarga qaytib borishi ehtimoli kattaroqdir. Bil'aks, agar 6-9 yoshdagi bola jarohat oladigan bo'lsa, uning kurash zaliga qaytishi va sport bilan shug'ullanishni davom ettirishiga kafolat berib bo'lmaydi.

Shu tariqa, yosh kurashchilarning erta ixtisoslashuvi jarayonidagi ijobiy va salbiy jihatlar to'g'risidagi yuqorida keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirib qayd etish mumkinki, bu jarayonning ko'zga kam tashlanadigan ijobiy jihatlari fonida uning salbiy jihatlari yaqqol namoyon bo'ladi. Ular qatorida quyidagilarni bemalol sanab o'tsa bo'ladi: 6-9 yoshdagi bolalarda kurash sportida mashq qilishga individual qiziqish darajasiga aniq baho berishning qiyinligi; individual xususiyat va sport faoliyatiga motivatsiya tuzilmasidagi muttasil yosh dinamikasi; tor doiradagi sportga ixtisoslashuv talablari bilan harakatlanish mahorati va malaka-sining individual jamlanmasini sezilarli kengaytirish zarurati o'rtasidagi ziddiyat; mashq qildirish jarayonini safarbar etishning biologik mexanizmlarini kuchli ekspluatatsiya qilish va ularning tez charchashi; bolalar va o'smirlar jismoniy fazilatlarining rivojlanishi sensitiv fazasiga kurash sporti turlarida mashq xususiyatlarining muvofiq kelmasligi; tayyorlovning boshlang'ich bosqichidagi tor ixtisoslashuvni jadallashtirishning sport amaliyotida tez-tez uchrab turishi; akselerat va retardant guruhlarini ajratgan holda 6-9 yoshdagi bolalarda organizm-ning yosh jihatdan balog'atga yetish sur'atlarini hisobga olishning ancha qiyinligi; yosh nuqtai nazaridan kurashchilar jarohatini pasaytirish muammosining kam o'rganilganligi hamda boshlovchi yosh kurashchilarda jarohatlar oldini

olish uchun mashg'ulotlarning aniq vositalari va usullarining BO'SM va olimpiya zaxiralari-ning bolalar va o'smirlar sport maktablari (OZBO'SM) uchun mo'ljallan-gan dasturlarida deyarli mavjud emasligi.

Kurash bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning erta ixtisoslashuv jarayoni-dagi salbiy xususiyatlarning bu qadar ko'pligi mazkur jarayonning salbiy baholani-shiga kuchli asos yaratadi va sportning barcha turlari bo'yicha mashq qilishni maqbul tarzda boshlash 10 yoshdan keyin tavsiya etilishiga zamin hozirlaydi (Vorobev V.A., Tarakanov B.I., 2004).

8.2. Yosh kurashchilarni tayyorlash tizimini tanqidiy tahlil etish

Yosh kurashchilarni tayyorlash bo'yicha o'tgan asrning 70-80-yillarida shakllangan tizimning anchagina samarasizligi muammosi o'shandayoq kurash sporti amaliyotida aniq-tiniq sezilgan bo'lib, u mamlakat terma jamoalari uchun sport zaxiralarini tayyorlashning talab etilgan va zaruriy darajalari o'rtasidagi katta nomuvofiqlikda o'z aksini topgan edi (Yushkov O.P., 1982; Zamyatin Yu.P., 1977; Karapetyan A.S., 1981; Piloyan R.A., 1988, 1991; Bartulis Yu.A., 1987; Nevretdinov Sh.T., Podlivayev B.A., Shaxmuradov Yu.A., 1997). Hozirgi vaqtda bu tizim o'ta sekin taraqqiy etmoqda va buning ustiga, qayd etilgan nomuvofiqlik yanada yaqqol ko'zga tashlanib qolmoqda.

Yosh kurashchilarni tayyorlashning bunday past samarador tizimiga asosiy sabablar majmuasi sifatida ular yo'nalishidan kelib chiqqan holda uchta blokni keltirish mumkin. Mazkur majmua tarkibiga quyidagi ijtimoiy, tibbiy-biologik va pedagogik sabablar kiradi:

1) ijtimoiy sohalar:

- sport bilan, shu jumladan kurashning boshqa turlari bilan shug'ullanishni boshlash yoshining ancha pasayganligi;
- bolalar va o'smirlarning sportga ishqibozligi, shu jumladan yakka kurashning ko'plab turlari bilan shug'ullanish jabhasining kengayganligi;
- ularda qalbaki hujjatlar bo'lgani holda o'smirlar va yoshlar, yoshi ancha katta bo'lgan sportchilar o'rtasida kurash bo'yicha musobaqalarda qatnashishi;

2) tibbiy-biologik sohalar:

- akseleratsiya va retardatsiya ko'rinishlarini hisobga olgan holda shug'ulla-nuvchilarning fiziologik yoshini aniqlash va nazorat qilishdagi birmuncha qiyinchiliklar;

- bolalik va o'smirlik davrida kurash bilan shug'ullanishni to'xtatishga ko'pincha sabab bo'lib qoladigan turli xususiyat va og'irlikdagi jarohatlarni olish ehtimolining o'ta yuqoriligi;

3) pedagogik sohalar:

- yosh kurashchilar bilan ishlaydigan aksariyat murabbiylarning yuqori bo'lmagan malakasi;

- yosh kurashchilarni tayyorlash sohasida tugallangan ilmiy tadqiqotlar sonining kamligi;

- BO'SM va OZBO'SM, ayniqsa 7-9 yoshdagi bolalar uchun mo'ljallangan dasturlarning kam samaradorligi;

- uzoq yillik jabhada strategik vazifalarni hal etishga qaratilgan, aniq maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulotlar zarariga yosh kurashchilarni boshlang'ich tayyorlash jarayonining jadallashtirilishi.

Yosh kurashchilarni tayyorlash tizimining sekin rivojlanishiga doir keltirib o'tilgan sabablar puxta ko'rib chiqilar ekan, birinchi navbatda shuni qayd etish mumkinki, kurashning barcha turlari bilan shug'ullanishni boshlash yoshining sezilarli pasayishi (80-90-yillarda 7-8 yoshdan, bugungi kunda esa 5-6 yoshdan) ko'pincha bu mashg'ulotlarni barvaqt to'xtatishga (taxminan 18-19 yoshda) olib keladi hamda individual qobiliyatlarni ro'yobga chiqarishning maksimal bosqichi boshlanishida o'spirin yoshidagi kurashchilar o'zlarini sport "pensionerlari" sifatida his eta boshlaydilar.

Yoshlarda yakkakurashning ko'pgina sharqona turlariga qiziqishning keskin oshib ketishi ham kurashning Rossiya mamlakati uchun anchayin an'anaviy bo'lgan turlarida (yunon-rum, erkin kurash, dzyudo, sambo) yosh kurashchilar soni kamayishiga salbiy ta'sir ko'rsatdi.

7-8 yoshdagi o'g'il bola va qiz bolalar (xuddi ularning ota-onalari kabi) kurash bilan shug'ullanish uchun sport zaliga kelar ekan, kurash o'zi nima ekanligi haqida katta tasavvurga ega bo'lmaydilar hamda kurash sportidan ancha farqlanuvchi ushu yoki txekvondo sektsiyalariga a'zo bo'lishadi. Bu, oxir-oqibatda, boshlovchi yosh kurashchilarning, ayniqsa yunon-rum va erkin kurashda, soni kamayishiga kuchli omil bo'lib xizmat qiladi.

Yosh kurashchilarni tayyorlash jarayonida past samaradorlikning ijtimoiy sabablari blokida yoshi aniq katta bo'lgan, lekin o'rnatilgan namunadagi qalbakilashtirilgan hujjatlarga ega sportchilarning musobaqalarda ishtirok etishi kabi ko'p yillik muammo yarq etib turibdi. Bu o'rinda, kurash bo'yicha musobaqalarda yoshning 1-2 yilga "shishirib" ko'rsatilishi ancha odatiy holga aylangan, hatto mutaxassislar

bunga ko'nikib ham qolishgan, lekin yoshlar musobaqalariga o'rnatilgan yoshdan 3-4 va undan katta yoshdagi ishtirokchilar ham qo'yilgan holatlar uchragan. Sport mutasaddilari va hakamlar tomonidan bunday holatlar oldini olish bo'yicha hech qanday choralar umuman ko'rilmayapti deb bo'lmaydi. "Tozalash" ishlari tez-tez o'tkazilib, "shishirilganlar"ning bir qismi chiqarib tashlanadi ham. Biroq, bunday harakatlar aniq kamlik qiladi, ko'rsatilgan muammo esa yosh kurashchilarni tayyorlashning butun tizimiga dog' tushirmoqda, ularning ancha balog'at yoshiga yetganda erishgan natijalarini aniq tahlil etish, yirik musobaqalarda ishtirok etish uchun yoshlarni mintaqalar va butun mamla-katning o'rta yosh, yosh va o'spirinlik terma jamoalariga to'g'ri saralay bilish masalalariga salbiy ta'sir ko'rsatayotir.

Tahlil etilayotgan tizimning yanada tez sur'atlarda taraqqiy etishiga xalaqit berayotgan tibbiy-biologik tisdagi sabablar qatorida akseleratsiya va retardatsiya holatlari teskari talqin etilishini nazarda tutgan holda yosh kurashchilar fiziologik yoshini hisobga olishning murakkabligini keltirib o'tish mumkin. Bu o'rinda ko'rsatilgan holatlarni hisobga olgan holda yosh sportchilarni mashq qildirishning o'ziga xos xususiyatlari bo'yicha aniq ilmiy asoslangan ma'lumotlar kurash sportining nazariyasi va amliyyotida hozircha mavjud emas.

Shu bilan birga, turli yoshdagi boshlovchi kurashchilarning mashg'ulotlar yoki musobaqalarda oladigan jarohatlari ularga qay tarzda ta'sir etishi, ularning shundan keyin kurash sporti bilan shug'ullanishga imkoniyati masalalari yetarlicha o'rganilmagan. Ehtimol, yosh kurashchi hatto yengil jarohatni qancha ko'p olsa va o'rtacha og'irlikdagi jarohatni olish ehtimoli qancha ko'p bo'lsa, uning kurash bilan shug'ullanishni davom ettirishga umidi shuncha kamayadi. Binobarin, yosh jihatdan jarohatlanish muammosining kam o'rganilganligi ko'pchilik kishilarda kurash sportining jarohatlanishdagi darajasi yuqoriligi to'g'risida fikr shakllanishiga, oqibatda, tabiiyki, u bilan shug'ullanishni istovchilar sonining pasayishiga olib keladi.

Kurashning har xil turlarida yosh sportchilarni tayyorlashning past samara-dorligiga pedagogik sabablar ro'yxati ancha kengdir. Birinchi navbatda, gap yosh kurashchilar bilan ishlaydigan ko'pgina murabbiylar malakasining yuqori emasli-gida ketmoqda. Ularning aksariyati ishda qotib qolgan andozalardan foydalanadi, tirishqoqlik darajasi past, ijodiy yondashuv yo'q, ish rejalari zaif – bular ayniqsa uzoq yillik tayyorgarlikning strategik jabhasida ko'zga tashlanadi, qolaversa, murabbiylarning ko'pchiligi g'alaba yoki mag'lubiyat sabablarini tahlil

qilish, o'quv-mashq jarayoniga tegishli o'zgartirishlar kiritish uquviga ega emas.

Yosh kurashchilarni tayyorlash tizimining turli jihatlarini ilmiy asoslash masalasi ham yaxshi yo'lga qo'yilmagan. Mazkur mavzu bo'yicha ilmiy tadqiqotlarning ko'pchiligi oxiriga yetkazilmagan, uzuq-yuluq ko'rinishda bo'lib, ularni kurash amaliyotiga tatbiq etish ancha qiyindir. Bu holat esa yosh kurashchilarni tayyorlash tizimining asosiy tarkibiy qismlari bo'yicha kuchli izchil ilmiy ishlanmalarni davom ettirishni ham, umuman tizim bo'yicha umumlash-tiruvchi tadqiqotlarni o'tkazishni ham talab etadi.

Yosh kurashchilarni tayyorlash sohasida tugallangan ilmiy ishlar miqdorining kamligi oqibati bo'lib kurash turlari bo'yicha BO'SM va OZBO'SM uchun mavjud dasturlarning samaradorligi hisoblanadi. Ko'rsatilgan dasturlarda tayyorlov vositalariga tavsiyalarning noaniqligi, o'quv yillari bo'yicha taklif etilayotgan bu vositalarning zaif asoslanganligi, yosh kurashchilarni tayyorlash dinamikasini nazorat qilish uchun test jamlanmalarini betartib tanlash, mazkur testlarda yutuqlarni baholash tizimidagi yetishmovchiliklar va boshqa ko'p holatlar bu haqda guvohlik beradi. Yosh kurashchilarni tayyorlash dasturlarini bu muammo bo'yicha bugungi kunda mavjud bo'lgan ilmiy ma'lumotlar, umumlashtiruvchi zamonaviy ishlanmalar natijalarini qo'shgan holda, sintezlash asosidagina birmuncha yaxshilash mumkin bo'ladi.

Yosh kurashchilarni tayyorlashning birmuncha samarador usulini ishlab chiqish muammosini hal etishda so'nggi yillarda chop etilgan kurash turlari bo'yicha bolalar ta'limining qo'shimcha tizimlari (BO'SM va OZBO'SM) uchun taxminiy dasturlarni ijobiy ulush tariqasida qabul qilsa bo'ladi: erkin kurash (B.A.Podlivayev, D.G.Mindiashvili, G.M.Gruznix, A.P.Kuptsov, 2003), dzyudo (A.O.Akopyan, V.V.Kashavtsev, T.P.Klimenko, 2003), yunon-rum kurashi (B.A.Podlivayev, G.M.Gruznix, 2004), sambo (S.E.Tabakov, S.V.Eliseev, A.V.Konakov, 2005). Biroq, bu dasturlar ham muammoning mohiyatini hal etmaydi, ular o'z ichiga ancha tarqoq, ba'zida esa hatto o'zaro ziddiyatli ma'lumotlarni oladi, materiallar ham hajm jihatidan, ham mohiyatan bir-biridan farqlanadi. Bularning barchasi tahlil etilayotgan muammoning ahamiyatligi va murakkabligini yana bir bor eslatadi, lekin sanab o'tilgan dasturlarni maqsadga muvofiq deb hisoblashga asos yaratmaydi. Kurash turlarida yosh sportchilarni tayyorlash uslubining sekinlik bilan taraqqiy etishiga

doir keltirilgan sabablar sportning shu turi bo'yicha aksariyat murabbiylar yo'l qo'yadigan xato – tayyorlovning boshlang'ich va dastlabki bosqichlarida jadallashtiruv bilan bevosita bog'liqdir. Bunday jadallashtirish yosh kurashchilarga vaqtinchalik yutuqlar keltiradi, lekin individual imkoniyatlarni maksimal ro'yobga chiqarish bosqichlarida yuqori sport natijalariga erishish uchun yetarlicha negiz yaratmaydi. Bundan tashqari, ko'rsatilgan xatoning oqibatida sport bilan shug'ullanuvchilarda yuqori darajadagi jarohatlar sodir bo'ladi va sportdan ketib qolish hollari ko'p uchraydi. Bu esa, pirovardida, yosh kurashchilarni tayyorlashning amaldagi tizimining kam samaradorligiga olib keladi.

Shu tariqa, yosh kurashchilarni tayyorlash tizimining turli jabhalarini tanqidiy tahlil qilishga yakun yasas ekanmiz, bu tizim ancha oldin shakllanib ulgurgani va o'tgan yillarda o'zining ijobiy natijalarini berganligini ta'kidlab o'tsa bo'ladi. Biroq, hozirgi vaqtda u juda sust taraqqiy etmoqda, amaliyotning talablariga javob bera olmayapti hamda alohida tarzda qayta ko'rib chiqib, muhim qo'shimcha va o'zgartirishlar kiritishga ehtiyoj sezmoqda.

8.3. Bazaviy texnik tayyorgarlikni takomillashtirish yo'llari

Yosh sportchilarni uzoq yillik texnik tayyorlash tuzilmasi va mazmuni bu jarayonni uchta o'zaro bog'liq katta davrga ajratishni nazarda tutadi: bazaviy texnik tayyorlov davri, chuqurlashtirilgan texnik takomillashuv va yuqori sport-texnik ustaligini egallash davri, sport-texnik ustaligini saqlab qolish davri (Kuramshin Yu.F., Dveyrina O.A., Aksenov V.P., 2003). Sportchining kelgusidagi uzoq yillik mashqlariga o'ziga xos poydevor bo'lar ekan, bazaviy texnik tayyorlov davri quyidagi asosiy yo'nalishga egadir:

- rang-barang mahorat va malakaning keng jamlanmasini yaratish;
- tanlangan sport turining texnika asoslarini o'zlashtirish.

Bazaviy texnik tayyorgarlik mazmuniga bunday yondashuvda uning samaradorligini oshirish muammolarining muhim jihati bo'lib quyidagilar hisoblanadi: birinchidan, muayyan bir sport turi uchun ko'proq xarakterli bo'lgan ko'rsatilgan mahoratlar, malaka va texnik harakatlarning optimal tarkibini aniqlash; ikkinchi-dan, sportchini boshlang'ich tayyorlash uchun mo'ljallangan bir necha yillar mobaynida ular tomonidan maqsadga muvofiq bo'lgan yo'llarni egallashni aniqlab olish.

Texnik harakatlarning juda katta hajmini, shuningdek ularni o'zlashtirishga yordam beruvchi mahorat va malakalarni ratsional egallash zarurati munosabati bilan kurash sportining barcha turlaridagi qayd etilgan masalalarni hal etish ancha qiyindir. Buning ustiga o'tgan asrning ikkinchi yarmida empirik tarzda shakllanib qolgan, kurash amaliyotining hozirda mavjud bazaviy texnik tayyorgarlik uslubiya-ti kurashchilar faoliyatining o'zgargan musobaqalashuv shartlariga ko'p jihatdan mos kelmaydi, u ma'naviy eskirib, ancha-muncha modernizatsiya qilinishni talab etadi.

Erkin kurashning taniqli mutaxassislari N.M.Galkovskiy va Yu.A.Shaxmuradov (1981) bundan o'ttiz yil muqaddam usullar texnikasiga boshlang'ich o'qituvni keskin tanqid ostiga olib, mazkur uslubiya-tga bir qator yangiliklarni taklif etish-gandi. Ularning takliflaridagi mazmun-mohiyat asosan quyidagicha edi:

- sherikning hujumkor harakatida, uning birinchi hujum harakatiga yengil qarshilik bildirgan holda faqat harakatlanuvchan va ta'sirlanuvchan tarzda usullarni o'rganish;

- istalgan usulni o'rganishni o'quvning didaktik printsiplariga amal qilgan holda taktik tayyorgarlik (yolg'ondakam harakat) yoki ikki usulning kombinatsiyasi usulidan boshlash zarur;

- taktik tayyorgarlik va hujum usuli uslubi yaxlit harakatni (yoki murakkab hujumni) o'z ichiga olgan bo'lishi kerakligini tavsiya etish.

Ushbu g'oyalarni rivojlantirar ekan, Yu.A.Shaxmuradov (1997) boshlang'ich tayyorlov guruhlarida shug'ullanadigan yosh kurashchilar uchun bazaviy usullar-ning majmuasini ajratib ko'rsatadi. Bu o'rinda u ishlab chiqilgan majmualarga nafaqat hujumkor va kontrhujumkor usullarni, balki yanada murakkab texnik-taktik harakatlarni kiritdi.

Ko'rsatilgan ishlanmalar kurash texnikasiga boshlang'ich o'qitish uslubini birmuncha takomillashtirishga imkon berdi-yu, lekin bunday o'quv samara-dorligini oshirish uchun zarur bo'lgan rang-barang mahorat va malakalarning keng jamlanmasini yaratishning vosita va usullari to'g'risidagi masalaning hal etilishiga yordam bera olmadi.

Kurash sporti turlari bo'yicha aksariyat o'quv qo'llanmalar, o'quv qo'llanmalari va dasturlarida kurashchini jismoniy va umumiy texnik tayyorlashni takomillashtirish-tirishning asosiy vositalari sanab o'tilgan. Ko'pincha bunday ro'yxatlar quyida-gilarni o'z ichiga oladi:

- umumtayyorgarlik mashqlari (saflanish va tartiblanish mashqlari, yurishning har xil turlari, yugurish va sakrashning har xil turlari,

predmetlarsiz mashq qilish, predmetlar bilan mashq qilish, gimnastika anjomlarida mashq qilish, sportning boshqa turlarida mashq qilish);

- maxsus tayyorgarlik mashqlari (akrobatik mashqlar);
- kurash ko'prigida mashq qilish, ehtiyotkorlik va o'zini ehtiyot qilish mashqi, imitatsiya mashqlari, maneken bilan mashq qilish, juftlikdagi mashqlar);
- ixtisoslashtirilgan o'yinli komplekslar (teginish o'yinlari, tutish o'yinlari, siqib chiqarish o'yinlari, debyut o'yinlari, harakatlanish o'yinlari).

Kurashchilarga, ularning o'quv-mashqlar jarayonida qo'llanilishi mahorat va malakaning zaruriy jamlanmasini yaratishga yordam beradigan turli xil ko'rinish-dagi mashg'ulot vazifalari tavsiya etilishi ancha ijobiy holatdir. Biroq, bunday mashqlardan foydalanish va kurashchilarning sportdagi staj, malaka, yosh va jinsidan kelib chiqib ularni yuklash xususiyatlari bo'yicha aniq tavsiyalar ko'plab o'quv qo'llanma hamda dasturlarda mavjud emas. Shuningdek, mazkur o'quv qo'llanma va dasturlarda tayyorlovning yillik sikli doiralarida mashq qildirish davri to'g'risida ham jo'yali tavsiyalar berilmagan.

Binobarin, bunday tavsiyalar nihoyatda zarurdir, chunki mahorat va malakaning rang-barang jamlanmasi tarkibi, ko'p jihatdan, umumtayyorlov hamda maxsus tayyorlov mashqlarining to'plami va dozirovkasiga bog'liqdir. Masalan, S.V.Chivchi-Boshi (2004) tadqiqotida kuch-quvvatga oid yoki o'yin tarzidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalarining yo'nalishidan kelib chiqib, o'spirinlik davridagi (18-20 yosh) kurashchilarda jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining butun bloki sezilarli tarzda o'zgarishi ko'rsatilgan.

Turli yo'nalishlardagi ta'sir etishning uslubiylati o'smirlik yoshidagi yosh kurashchilarda yanada yaqqol namoyon bo'ladi. Shu munosabat bilan, ularning bazaviy texnik tayyorgarligini takomillashtirish uslubiylatining real yo'llaridan biri bo'lib mahorat va malakaning zaruriy jamlanmasini yaratish uchun optimal mazmundagi va nisbatdagi rang-barang mashg'ulotlarning yaratilishi hisoblanadi. Ular, o'z navbatida, kurash texnikasi va taktikasini samarali egallashga turtki beradi.

Bunday takomillashtirishning asosiy yo'nalishlariga quyidagilarni kiritsa bo'ladi:

1) yosh kurashchilarni boshlang'ich mashq qildirish bosqichida UJT va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) hamda texnik-taktik

vositalarning bir muncha maqsadga muvofiq nisbatlari to'g'risidagi ma'lumotlarni aniqlash;

2) turli umumtayyorlov va maxsus-tayyorlov mashqlarining kurashchilar texnik harakatlari bilan o'zaro bog'liqligi darajasini belgilash;

3) har xil yo'nalishlar vositalarining nisbatlar bir qancha varianti tanlangan sport turining texnika asoslari shug'ullanuvchilar tomonidan o'zlashtirilishi samaradorligiga ta'siri darajasini aniqlash;

4) yillik mashq qildirish sikli davrlariga (tayyorlov, musobaqalashuv, o'tish) muvofiq ravishda muayyan yo'nalish vositalari hajmlarining parametrlarini belgi-lash;

5) yosh kurashchilarning malakasi, yoshi va jinsidan kelib chiqqan holda turli xususiyatdagi va yo'nalishdagi mashqlarning aniq dozirovkasini o'rnatish;

6) alohida jismoniy xususiyatlar rivojlanishining sensitiv jabhalari hisobga olingan holda yosh kurashchilarni bazaviy texnik tayyorlash uslubi-yatini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish;

7) organizmning tezkor yoki sekin rivojlanishi sur'atlari bilan yosh kurashchilarda umumtayyorlov va maxsus-tayyorlov mashqlarini tatbiq etish xususiyatini belgilash;

8) yosh kurashchilarni bazaviy texnik tayyorlash uslubi-yatida ixtisoslash-tirilgan o'yin majmualarining o'rni va ahamiyatini aniqlash.

Shu tariqa, kurash sporti bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarni bazaviy texnik tayyorlash uslubini takomillashtirishning yo'llari to'g'risidagi yuqorida keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirib, hech ikkilanmasdan ikki xulosaga kelish mumkin: birinchidan, ko'rsatib o'tilgan uslubiyat optimallikdan ancha yiroq va o'ta sekin, ayniqsa turli xil mahorat va malakalarning maqsadga muvofiq bo'lgan jamlanmasini tashkil etishga nisbatan ancha sust taraqqiy etadi, ikkinchidan, ushbu uslubiyatni modernizatsiyalashning ko'plab usullarini tahlil etish uni takomil-lashtirish yo'llari juda ko'pligini ko'rsatdi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Sportga erta ixtisoslashuvning afzalliklari
2. Sportga erta ixtisoslashuvning kamchiliklari
3. 6-9 yoshli bolalarning yoshga xos xususiyatlarini izohlab bering?
4. Bazaviy texnik tayyorgarlikni takomillashtirish yo'llari
5. Yosh kurashchilarni bazaviy texnik tayyorlash uslubiyatida ixtisoslash-tirilgan o'yin majmualarining o'rni va ahamiyatini tavsiflang.
6. Yosh kurashchilarning umumtayyorgarlik mashqlarini izohlang?

Adabiyotlar:

1. Abdullaev Sh.A. Yosh kurashchilarni tayorlashning ilmiy-uslubiy asoslari.-T.-2012.-43 b.
2. Platonov V.N., Bulatova M.M. La preparacion fisica. - Barcelona: Paido- tribo, 1992.-407 p.
3. Platonov V.N. El entrenamiento deportivo. - Barcelona: Paidotribo, 1995. - 322 p.

Chet el adabiyotlar:

- 1.Bryan Jones.SportSpectator Wrestling Rules and Strategies.2007y.
- 2.Geoff Thompson.Throws and Takedowns of freestyle Wrestling vol.3.2001y.

IX BOB. YOSH BOKSCHILAR TAYYORGARLIGINING MAZMUNI VA TURLARI

9.1. Boksçilar tayyorgarligining yoshga xos xususiyatlari

Boksçilarning umumiy o'rgatish va mashq bajartirish jarayoni yosh shug'ul—lanuvchilarni o'rgatish hamda tarbiyalash asosiysi hisoblanadi. Yosh shug'ul-lanuvchi — bu o'rgatishning birinchi bosqichidan o'tgan va III sport razryadiga ega bo'lish uchun rasmiy musobaqalarda qatnashuvchi boksçidir. Bu bosqich, odatda, 8 dan 12 oygacha davom etadi. Yosh shug'ul-lanuvchi qanday texnika maktabini o'tishi, u qanchalik jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishi, qanchalik tez o'zining jang olib borish uslubini topa olishi, sportchi sifatida qanday tarbiya olishiga qarab, uning sportdagi keyingi faoliyati shularga bog'liq bo'ladi. SHuning uchun o'rgatishning birinchi yili sportchining boksga bo'lgan qobiliyatini aniqlash uchun hal qiluvchi muddat bo'libgina qolmay, balki uning psixik tayyorgarligi, intilish-lari, qiziqishlari, kayfiyati, intizomi, mehnatsevarligi darajasini aniqlash uchun ham muhim hisoblanadi. Buning hammasi murabbiy zimmasiga yuklatiladi. U yosh shug'ullanuvchilarning boksga qiziqishlarini uyg'otish, uni saqlab qolish, sportchi-larning qobiliyatlarini aniqlash hamda ularni rivojlantirish uchun yuksak kasb iqtidorini namoyon qilishi lozim.

Yosh shug'ullanuvchilar bilan ishlaydigan murabbiy yuqori malakali murabbiy va pedagog bo'lishi, o'z sport turini yaxshi bilishi, psixologiya, pedago-gika, fiziologiya sohalariga oid masalalarda chuqur bilimga ega bo'lishi, siyosiy jihatdan bilimdon hamda yuksak madaniyatli mutaxassis bo'lishi kerak.

Yosh shug'ullanuvchilar guruhini eng yaxshisi saralash asosida tashkil qilish lozim. Bunda asosan sportchilarning psixik va jismoniy sifatlari darajasi aniqlanadi. Murabbiyni qiziqtiradigan ko'pgina sifatlarning rivojlanish darajasini sport va harakatli o'yinlar, buyumlar va to'siqlar bilan estafetalar, tezlik, koordi-natsiya uchun maxsus mashqlardan foydalan-gan holda aniqlash mumkin.

Yosh shug'ullanuvchilar o'quv guruhlari oldida turgan asosiy vazifalar:

- boksga qiziqishni uyg'otish va sportdagi mehnat-sevarlikni tarbiyalash;
- sog'liqni mustahkamlash, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik;

- bokschi uchun zarur bo'lgan sifatlarni (chaqqonlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik va h.k.) rivojlantirish;
- boks texnikasi asoslari, siljib yurishlar mexani-kasi, zarbalar va himoyalani-sh-larni o'rganish;
- oddiy texnik-taktik harakatlarni asosan uzoq va o'rta masofalarda hamda ularning elementlarini yaqin masofada o'rganish;
- snaryadlarda bajariladigan maxsus mashqlar malaka-larini egallash;
- boks to'g'risidagi bahzi nazariy mahlumotlar bilan tanishish;
- ichki musobaqalarda qatnashish orqali jangovar tajriba orttirish;
- III razryad mehyorini bajarish.

9.2.Yosh shug'ullanuvchilar uchun mo'ljallangan dastur bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarni o'tkazishga doir uslubiy ko'rsatmalar

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Muntazam umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik boks texnikasi hamda taktikasini egallashda asos bo'lib hisoblanadi. Bokschi maxsus jismoniy mashqlar malakasini qanchalik egallab olishiga qarab, uning sportdagi kelgusi faoliyati shunga bog'liq bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llashning asosiy vazifasi – umumiy jismoniy rivojlanish, suyak-boylam apparatini mustahkamlash, bo'g'imlardagi katta harakatchanlik, harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlay olish ko'nikmasini rivojlantirish, shuningdek, yurak-qon tomir tizimi va nafas olish organlari ishini yaxshilash.

Mahlum bir hajm va shiddatdagi mashqlarni tanlayo-tib, shuni yodda tutish lozimki, biz yosh bokschilar, odatda, o'smirlar bilan ish boshlamoq-damiz. SHuning uchun ularning yoshga xos anatomik-fiziologik va psixik xususiyatlarini hisobga olishimiz lozim.

Har bir shug'ullanuvchi saflanish mashqlari malaka-sini egallashi kerak.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga bokschilar uchun maxsus bo'lgan yurib, tik turib, o'tirib, yotib qo'llar, yelka kamari, gavda, oyoqlar, bo'yin mushaklari uchun mashqlar bilan qo'shib bajariladigan gimnastika; mushaklarni kompleks rivojlan-tirish uchun buyumlar bilan mashqlar (qisqa va uzun arqonlar, gimnastika tayoqchasi va bulavalalar, tennis, to'ldirma hamda basketbol to'plari, gantellar); akrobatika mashqlari, sherik bilan qarshilikda bajariladigan mashqlar, muvoza-

natdan chiqarish mashqlari, chang'ida yurish, konkida yugurish, eshkak eshish, suzish, rezinalar bilan mashqlar va h.k. kiradi.

Kuch, tezkorlik, koordinatsiya va chidamlilikni kompleks rivojlantirish uchun gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlardan foydalaniladi: arqon va cho'pga tirmashib chiqish, xoda ustida yurish, turnikda, parallel bruslarda, halqalarda mashqlar, tayanib sakrashlar; yengil atletika mashqlari (yugurib kelib balandlikka sakrash, uloqtirish va irg'itishlar, kesishgan joy bo'ylab yugurish, qisqa masofaga yugurish). Bokschilar faoliyatiga quyidagi sport o'yinlari yaqin: qo'l to'pi, tennis, basketbol.

Murabbiy bokschilarga shunday mashqlarni tavsiya etishi lozimki, bu mashqlar har bir bokschida rivojlanishda orqada qolayotgan jismoniy sifatlarning rivojini tahminlashi zarur. Ular bilan nafaqat guruh bo'lib maxsus mashg'ulotlar paytida, balki boks mashg'ulotlaridan bo'sh bo'lgan kunlarda ham shug'ullanish darkor.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bokschilar uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. U boks texnikasi usullarini egallash va ularni takomillashtirish bilan bir vaqtda olib borilishi lozim. Murabbiy mashqlarni shunday tanlaydiki, yosh bokschi mahlum bir doiradagi texnik ko'nikma va malakalarni egallab olishi mumkin bo'lishi kerak. Undan uzoq vaqt davom etadigan chidamlilik mashqlarini yoki tez-tez bajariladigan tezkor-kuch harakatlarini talab etib bo'lmaydi, chunki jangda yosh bokschi asosan 2 minutdan iborat 2-3-raundli jang hisobidan tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya va boshqa sifatlarni namoyon qilishi, himoyalani, siljib yurish, zarbalar berish texnikasini qo'llashda mahorat ko'rsatishi lozim.

Yosh shug'ullanuvchini ko'p sonli umumiy va maxsus mashqlar bilan ko'mib tashlash maqsadga muvofiq emas. Uning boks bilan shug'ullanish uchun vaqti kam, shuning uchun shunday mashqlarni tanlash kerakki, ular kompleks rivojlantirish vazifalariga javob berishi lozim. Bular quyidagilar: kross, qisqa masofaga yugurish, chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar (sport o'yinlari), sheriklar bilan mashqlar, maxsus gimnastika, to'ldirma va tennis to'plarini bir-biriga oshirish, muvozanat, atrofni his qilish, bo'shashish hamda harakat erkinligini tarbiyalash uchun mashqlar.

To'p bilan, rezinkalarda, pnevmatik grusha, arqon bilan bajariladigan mashqlar texnikasini egallashga alohida ehtibor qaratish lozim.

O'rgatish jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun asosan sektsiya mashg'ulotlari jadvaliga kirmaydigan alohida mashg'ulotlar va kunlar ajratiladi. Maxsus jismo-niy tayyorgarlik uchun ixtisoslashgan (maxsus) mashg'ulotlar (haftasiga 2 soatdan 3 marta) qo'llaniladi. Odatda, mashg'u-lotning birinchi qismida koordinatsiya va tezkorlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar qo'llani-ladi, oxirida esa snaryadlarda bajariladigan mashqlar hamda egiluvchanlik va kuch sifatlarini rivojlantirish uchun, shuningdek, tezkor-lik, koordinatsiya, chaqqonlikni kompleks rivojlantirish uchun (bu sifatlarni rivojlantirish uchun harakatli va sport o'yinlaridan foydalanish mumkin) maxsus gimnastika qo'llaniladi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rejalash-tirayotib, yosh shug'ulla-nuvchining butun o'rgatish hamda mashq qildirish muddati davomida uning ulush hajmini hisobga olish lozim. Mashg'ulotlar boshida umumiy jismoniy tayyorgar-likka maxsus tayyorgarlikka qaraganda ko'proq ehti-bor qaratiladi. Bokschi texnikani egallab borgani sari mashg'ulotlarga texnikani sifatli o'zlashti-rishga yordam beruvchi maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlarni ko'proq kiritish lozim, ixtisoslashgan mashg'ulotlar asta-sekin maxsus mashqlar bilan to'ldirib boriladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat mehyorlari

Jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish va jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayoni muntazam olib boriladigan pedagogik nazoratni taqozo etadi.

Umumiy va mahsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat mashqlarining bajarilishi nazoratning tahsirli vositasi hisoblanadi.

Boshlovchi bokschilar (birinchi yil mashg'ulotlari)

1. Yugurish 100 m – 14,5 s.
2. Yugurish 800 m – 2 min 40 s.
3. Yugurib kelib uzunlikka sakrash – 4,00 m
4. Trunikda tortilish – 8 marta
5. Yotib tayanib, qo'llarni bukib-yozish – 10 marta
6. Boksining vazni quyidagicha bo'lganda 5 kg og'irlik-dagi bosqonni uloqtirish:
 - 60 kg gacha – 7,5 m
 - 71 kg gacha – 8,5 m

- 71 kg dan ortiq – 9,8 m

III razryadli bokschilar guruhi

1. Yugurish 100 m – 14,0 s
2. Yugurish 1500 m – 6 min 30 s
3. Yugurib kelib uzunlikka sakrash – 4,30 m
4. Bokschilar quyidagi vazn toifalariga bo'linganda turnikda

tortilish:

- 60 kg gacha – 10 marta
- 71 kg gacha – 8 marta
- 71 kg dan ortiq – 6 marta
- 5. Yotib tayanib, qo'llarni bukib-yozish – 12 marta
- 6. Bokschilar vazni quyidagicha bo'lganda 7,257 kg og'ir-likdagi

bosqonni uloqtirish:

- 60 kg gacha – 6,50 m, 5,00 m
- 71 kg gacha – 7,50 m, 5,50 m
- 71 kg dan ortiq – 8,50 m, 6,50 m

II razryadli bokschilar guruhi

1. Yugurish 100 m – 13,6 s
2. Yugurish 1500 m – 5 min 10 s
3. Yugurib kelib uzunlikka sakrash – 4,50 m
4. Bokschilar quyidagi vazn toifalariga bo'linganda turnikda

tortilish:

- 60 kg gacha – 12 marta
- 71 kg gacha – 10 marta
- 71 kg dan ortiq – 8 marta
- 5. Bokschilarning vazni quyidagicha bo'lganda 7,257 kg

og'irlikdagi bosqonni uloqtirish:

- 60 kg gacha – 7,50 m, 5,50 m
- 71 kg gacha – 8,50 m, 6,50 m
- 71 kg dan ortiq – 9,50 m, 7,50 m

I razryadli bokschilar guruhi

1. Yugurish 100 m – 13,0 s
2. Yugurish 300 m (kross) – 11,0 min
3. Yugurib kelib uzunlikka sakrash – 4,80 m
4. Bokschilar quyidagi vazn toifalariga bo'linganda turnikda

tortilish:

- 60 kg gacha – 15 marta
- 71 kg gacha – 12 marta
- 71 kg dan ortiq – 10 marta

5. Yotib tayanib, qo'llarni bukib-yozish – 25 marta
6. Bokschilarning vazni quyidagicha bo'lganda 7,257 kg og'irlikdagi bosqonni uloqtirish:

- 60 kg gacha – 8,50 m, 6,50 m
- 71 kg gacha – 9,00 m, 7,00 m
- 71 kg dan ortiq – 10,50 m, 8,00 m

Eslatma: yadro irg'itishda birinchi o'rinda eng kuchli qo'l uchun, ikkinchi urinishda bo'shroq qo'l uchun natijalar ko'rsatilgan.

Texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha nazorat mashqlari.

Texnik nazorat mehyorlari bokschining shaxsiy xususiyatlariga binoan belgilanadi: u qanday zarbalar va himoyalanihlardan foydalanishini afzal ko'radi, qanday usullarni u boshqalariga nisbatan yaxshiroq bajaradi; nimani muvoffa-qiyatliroq amalga oshiradi – hujumnimi yoki qarshi hujumnimi, uzoq, o'rta yoki yaqin masofadan jang olib borishnimi, bittalik, qo'shaloq yoki seriyali zarba-larmi. Musobaqa natijalari sport tayyorgarligi darajasi ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi.

Yosh shug'ullanuvchilar (boshlovchilar) guruhlari

1. Jangovar turish xolatida bittalik va birgalikdagi qadamlar bilan turli xil yo'nalishlarda (sheriksiz) siljib yurishlar.

2. Oldinga, orqaga va yon tomonlarga qadam tashlab zarba berish mumkin bo'lgan jangovar masofani aniqlash maqsadida uzoq masofada turib sherigi oldida siljib yurishlar.

3. Bittalik, qo'shaloq zarbalar bilan hujum va qarshi hujum qilish hamda uzoq masofada himoyalanih harakatlari (usullari).

4. Snaryadlarda zarbalarni mashq qilish.

III razryadli bokschilar guruhlari

1. Qadam tashlamasdan turib zarba berish mumkin bo'lgan masofani aniqlash maqsadida shaylangan jangovar turish holatida o'rta masofaga kirish oldida siljib yurishlar.

2. O'rta va yaqin masofalardan turib beriladigan zarbalar hamda himoyalanihlarining turli uyg'unliklari, qarshi hujum qilish ko'nikmasi.

3. O'rta va yaqin masofaga kirish.

4. Uzoq va o'rta masofalarda chapaqay bokschiga qarshi jang olib borish usullari.

5. Boks snaryadlarida zarbalarni mashq qilish.

II va I razryadli bokschilar guruhlari

1. Barcha masofalarda jang olib borish usullari va yo'llari, ularning taktik qo'llanilishi.

2. Manyovr olib borish va ring bo'ylab siljib yurishlar, turli jang vaziyatlarida hujum va qarshi hujum qilish ko'nikmasi.

3. O'zining jang uslubi va taktikasining u yoki bu yo'nalishi bilan ajralib turuvchi bokschilarga qarshi jang olib borish.

Texnik-taktik tayyorgarlik

Bokschilarni o'rgatish jarayonida texnika va taktikani o'rganish katta o'rin egallaydi. Yosh shug'ullanuvchini o'rga-tishning eng asosiy vazifalaridan biri – bokschi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarning (tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, muvozanat, maxsus chidamlilik, kuch va boshq.), shuningdek, siljib yurish, zarba berish, himoya harakatlari hamda qarshi zarbalardagi texnik malaka-larning har tomonlama rivojlanishini tahminlovchi mashqlar texnika-sini egallashdir. SHu sababli bu mashqlarga katta ehtibor qaratish va shug'ullanuvchilardan harakatlarni aniq baja-rishlarini talab etish lozim.

Yosh bokschini o'rgatishda kurs boshida, taxminan 2-3 oy davomida, o'quv-mashg'ulotlarda boks-dagi harakatlarning biomexanikaviy asoslarini o'rganishga alohida ehtibor beriladi. Yosh bokschi harakat erkinligi va maxsus mashqlar kompleksini egallashi lozim.

Maqsad shundan iboratki, bokschi turli xil dastlabki xolatlardan turib raqibga qarshi hujum qilishni bilishi zarur. Buning uchun harakatlanayotib zarbalar berish va himoyaga o'tish mashqlari qo'llaniladi. Ular yuzma-yuz turib va yonlamacha turgan xolatlardan o'rganiladi hamda oyoqlarga qarama-qarshi yoki mos qo'llar bilan bajariladi. Qo'lga qarama-qarshi oyoqda o'rgatishda, chap qo'lda zarba harakati yuzaga kelgan paytda gavda og'irligi o'ng oyoqqa tushadi, o'ng qo'lda zarba berilganda gavda og'irligi chap oyoqqa tushadi. Qo'lga mos oyoqda o'rgatishda chap qo'lda zarba berish paytida gavda og'irligi chap oyoqqa tushadi va aksincha.

Bu harakatlar avval alohida o'rganiladi, bunda bokschi o'z o'rnida turadi, so'ngra oldinga, orqaga va yon tomonlarga hamda aylana bo'ylab qadam tashlab bajariladi.

Zarba berishda bir nechta harakatlarni birga qo'shib bajarishga erishish kerak. Bunda qo'llarga nisbatan qarama-qarshi oyoqlarda harakatlanishdan mos oyoqlarda harakatlanishga o'tish, va aksincha,

ham ro'parada turish, ham jangovar tik turish xolatida harakat qilish lozim. Xuddi shu sxema bo'yicha turli xil jangovar harakatlardan turib himoya harakatlarini o'rganish zarur: og'ishlar, sho'ng'ishlar, orqaga, oldinga, yon tomonlarga, aylana bo'ylab qadam tashlashlar, qo'llar bilan himoyalanishni imoishora orqali bajarish, kombinatsiyalashgan himoyalar.

Siljib yurishda harakatlanish, zarbalar va himoyalanishlarni tez egallab olishga yordam beradigan bir qator mashqlar bir vaqtda o'rganiladi va takomillashtiriladi. Bunda himoya harakatlaridan keyin keyinchalik qarshi hujumga o'tish maqsadida qulay dastlabki xolatni yaratishga ehtibor berish joiz.

Mashg'ulotlarning birinchi kunidanoq jang olib borish jarayonida bokschilarda "bir qo'llik" malakasi rivojlanmasligi uchun ularni ham o'ng, ham chap qo'lda harakat qilishga o'rgatish kerak. "Bir qo'llik" ko'pchilik bokschilarning harakat qilishdagi imkoniyatlarini cheklaydi. Yosh shug'ulla-nuvchilarni o'rgatish dasturida ko'zda tutilgan texnik vositalarni muvaffa-qiyatli o'zlashtirish uchun mahlum bir ketma-ketlikka rioya qilish maqsadga muvofiq. Avval uzoq masofadagi harakatlar, to'g'ridan boshga hamda gavdaga bittalik zarbalar bilan hujumlar o'rganiladi va takomillash-tiriladi. Keyin, agar bokschi chap tomonlama tik turishda turgan bo'lsa, chap qo'lda yondan boshga zarba berish yoki, agar bokschi o'ng tomonlama tik turishda turgan bo'lsa, o'ng qo'lda yondan boshga zarba berish o'rgatiladi. Bunday zarbalar avval shartli ravishda, keyin erkin bajariladi. So'ngra orqaga va yon tomonlarga qadam tashlash, kaft, yelka, bilak bilan to'sish, qaytarish hamda og'ishlar yordamida himoyalanishlar o'rganiladi. Bittalik zarbalar va ulardan himoyalanishlar (asosan uzoq masofada) o'rgatib bo'lingandan so'ng avval shartli ravishda topshiriq bo'yicha, keyin esa erkin tanlashga ko'ra himoyala-nishni qo'llagan holda ketma-ket beriladigan ikkita va uchta zarbalarga o'tish darkor.

Yosh bokschi siljib yurish, hujum zarbalari, himoyalanishlar texnika-sini yetarli darajada o'zlashtirib olganidan so'ng u javob shaklidagi qarshi zarbalarni o'rganishga kirishishi mumkin.

Qarshi zarbalarni quyidagi ketma-ketlikda o'rganish lozim:

1. CHap yoki o'ng qo'lda to'g'ridan yoki yondan boshga bittalik zarba bilan yoki to'g'ridan gavdaga hujum qilinganda himoyalanishlardan biri qo'llaniladi va javob shaklida boshga yoki gavdaga eng qulay qarshi zarbalardan biri beriladi.

2. Bitta zarba bilan hujum qilinganda – javob shaklidagi ikkita ketma-ket zarbalar bilan himoyalanish va qarshi hujum qilish.

3. Ikkita zarba bilan hujum qilinganda – bitta zarba bilan himoyalanish va qarshi hujum qilish.

4. Ikkita zarba bilan hujum qilinganda – javob shaklidagi ikkita zarba bilan himoyalanish va qarshi hujum qilish.

Bunda zarbalar va himoyalanish harakatlarining to'g'ri bajarilishiga, shuning-dek, bokschining himoyalanishdan keyingi dastlabki xolatiga (keyin-chalik qarshi zarbalar berish maqsadida) asosiy ehtiborni qaratish lozim.

SHerikning hujumlari va javob qarshi hujumlariga qarshi himoyalanish harakatlari yaxshi o'zlashtirib olinma-guncha qarshidan bajariladigan qarshi hujum zarbalariga o'tish tavsiya etilmaydi.

Uzoq masofada himoya zarbalari va ulardan himoyalanishlarni to'liq o'zlash-tirib olib (bu texnik-taktik tayyorgarlik uchun ajratilgan butun vaqtning to'rtidan uch qismini egallaydi), yosh bokschi o'rta masofadagi harakatlarni o'rganishga kirishadi. Hujumlar va himoyalanishlarni o'rganish hamda takomillashtirish xuddi shu tartibda o'tadi: avval bittalik zarbalar bilan, keyin bitta hujum zarbasiga bitta javob zarbasi, bitta hujum zarbasiga ikkita javob, ikkita hujum zarbasiga bitta javob zarbasi va h.k.

O'rta masofada asosan yondan va pastdan zarbalar qo'llanilishi sababli, sho'n-g'ishlar, og'ishlar, to'xtatishlar, kaft, yelkalarni qo'l ustiga qo'yish va qochishlar bilan himoyalanishlar o'rganiladi hamda takomillashtiriladi.

Yosh shug'ullanuvchilar uchun mavzular rejasida o'rta va yaqin masofadagi harakatlarni o'rganishga kam vaqt ajratiladi. Asosan o'rgatish bosqichi oxirida yosh bokschini yaqin masofadagi jang malakalari, aniqrog'i, uning elementlari bilan tanishtiriladi.

Yosh shug'ullanuvchini o'rgatish davrida uning shaxsiy sifatlari, fehlavori, qathiyatliligi, texnika va takti-kani egallash darajasi, jismoniy imkoniyatlaridan kelib chiqib, jang olib borish uslubini aniqlab olish lozim, shuning uchun bokschi hamma masofalarda jang olib borishning barcha turlarini sinab ko'rishi lozim.

Texnikani o'rgatishda bahzi uslubiy ko'rsatmalar

Siljib yurish. SHug'ullanuvchilar murabbiyning umu-miy buyrug'i bilan oldinga, orqaga va yon tomonlarga qadam tashlashni bajaradilar.

Murabbiy bokschilarning siljish paytida gavda og'irligini oyoqdan oyoqqa to'g'ri ko'chirish-larini kuzatib boradi.

Oldinga, orqaga, yon tomonlarga bittalik, ikkitalik va uchtalik qadam tashlashlarni o'zlashtirib olib, "mokisi-mon" qadam tashlashlarni o'rganish hamda takomillashti-rishga kirishiladi.

SHug'ullanuvchilar juftliklardagi mashqlarni musta-qil bajarishlari kerak. Har bir juftlik o'ziga ajratilgan joyda hamma tomonlarga siljib himoyalani-shi lozim. O'qituvchi o'xshash xatolar bo'yicha umumiy ogohlantirishlar beradi.

O'rta qa yaqin masofalarda siljib yurish uchun qadamlar qisqaroq bo'lishi zarur. Bunda bokschi o'zini yig'ib olgan, birmuncha oldinga egilgan bo'ladi. Har xil masofalarda siljib yurish uslublarini o'zlashtirib olib va zarba harakatlari mexanikasini o'rganib bo'lib, qadam tashlash-larni qo'lga nisbatan mos hamda qaramaqarshi oyoqlar ostida imoishoralar yordamida ko'rsatiladigan zarba harakatlari bilan birga qo'shib bajarish kerak.

Siljib yurish texnikasini o'rganishda boshida quyi-dagi xatolar ko'proq uchraydi:

- a) gavda, bosh va qo'llarning noto'g'ri xolati;
- b) siljib yurishlarda oyoqlar orasidagi masofaning buzilishi;
- v) oyoqlar uchida emas, balki butun oyoq kaftida siljishlar;
- g) gavda harakati va oyoqlar o'rtasidagi yomon koordi-natsiya;
- d) to'g'ri siljib yurishni qiyinlashtiruvchi oyoq kaftlarining noto'g'ri joylashishi;

- e) noto'g'ri siljib yurish oqibatida muvozanatni yo'qotish.

Bokschilarni boshlang'ich o'rgatish davrida ayniqsa siljib yurishga ko'p vaqt ajratish lozim. Siljib yurish mashqlarini turli yo'nalishdagi mashg'ulotlarda amalda qo'llash darkor.

Zarbalar. To'g'ri zarba berish texnikasini muvaffa-qiyatli egallab olish shug'ullanuvchilarni zarba berayotgan qo'l mushtining asosiy xolatlari, shuningdek, jarohatla-nishni oldini olish maqsadida panjani to'g'ri bintlash malakalari bilan tanishtirishdan boshlanadi. Avval zarba-larni o'rgatish bir joyda turib, keyin oldinga, orqaga, yon tomonlarga va aylana bo'ylab qadam tashlash bilan amalga oshiriladi. Zarba berishga o'rgatayotib, ularning aniq, tez va keskin tarzda berilishini tahminlashga alohida ehtibor qaratish lozim. Biroq boshlang'ich o'rgatish bosqichida shug'ullanuvchilardan kuchli "buzg'unchi" zarbalar berishni talab etmaslik lozim, chunki harakat texnikasini egallash jarayoni ancha sekinla-shadi hamda zarbalar bilan qo'pol tarzda almashish boshlanadi.

Zarbani erkin, zo'riqishsiz boshlash, harakat oxiriga kelib uni tezlashtirish va nishonga tekkan zahoti darrov to'xtatish kerak. SHug'ullanuvchilarga doimo shuni eslatib turish joizki, zarbalarni siltanishsiz bajarish zarur, chunki ortiqcha siltanish zarbani aniq yo'llashga xalaqit beradi va raqibga himoyaga o'tish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Bokschilar qo'lga nisbatan mos va qarama-qarshi oyoqlar ostida bittalik zarbalarni joyida turib, oldinga, orqaga, yon tomonlarga qadam tashlab bajarishni egallab olganlaridan so'ng murabbiy ularni o'zaro qo'shib almashinadigan bir tipli va har xil tipli zarbalarni berishga o'rgata boshlaydi.

Bittalik, qo'shaloq va ayniqsa seriyali zarbalarni o'rgatishda sportchilar mustahkam muvozanatni saqlashlari lozim.

Eng ko'p uchraydigan xatolar:

- 1) zarbalar berishda harakatlarning noto'g'ri dina-mikasi;
- 2) zarba berishda qo'llar harakatlari bilan birga oldinga, orqaga va yon tomonlarga siljib yurishlarda noto'g'ri koordinatsiya;
- 3) hujumlar paytida yig'iluvchanlikning yo'qligi, zarbalar siltanib bajariladi, bosh ko'tarilgan va zarba uchun ochiq qolgan;
- 4) zarba mushtning taqiqlangan joyi bilan beriladi;
- 5) bokschining harakatlari cheklanib qolgan, harakat erkinligi yo'q;
- 6) zarbalar faqat bitta dastlabki xolatdan beriladi;
- 7) zarba kuchli, lekin noaniq.

Himoyalanish harakatlari. Bokschilar bir vaqtning o'zida ham zarbalar, ham himoyalanish texnikasini o'zlashtirib borishlari lozim. Himoyalanish-larni juftlikda o'rganishga kirishishdan oldin hamma himoyalanishlarni mustaqil baja-rishni o'rganib olish, o'z harakatlarini ko'zgu oldida nazorat qilishni bilish, murabbiyning ogohlantirishlarini hisobga olish zarur.

O'quv jarayoni shunday qurilishi kerakki, unda himoyalanish harakat-larini o'rganish va takomillashtirishga, yangi shug'ullanuvchi bokschini o'rgatishning boshqa tomonlariga qaraganda, ko'proq vaqt ajratilishi zarur.

Himoyani o'z vaqtida qabul qilish lozim va albatta shunga intilish kerakki, bu himoya himoyalanuvchilarga keyingi qarshi hujumlar uchun qulay dastlabki xolatni yaratishi darkor.

Himoyalanish harakatlarini takomillashtirish murab-biy va bokschilari tomonidan alohida ehtibor qaratilishini taqozo etadi. Butun sport faoliyati davomida har bir mashg'ulotda himoyalanishlarni muntazam

takrorlab borish, ularning bajarilish texnikasini takomillashtirish, ularni avtomatlashgan holda bajarilishiga yetkazish zarur.

Himoyalanish harakatlarini shunday ketma-ketlikda o'rganish tavsiya etiladi: siljib yurib himoyalanish, qo'l-larni qo'yib himoyalanish, qo'lni qo'yish va qaytarishlarni orqaga hamda yon tomonlarga qadam tashlashlar, orqaga og'ishlar bilan birga qo'shib bajarish. Himoyalanishning bunday shakllari uzoq masofadagi jangga xosdir. So'ngra hal qiluvchi harakatlar uchun ancha qulay imkoniyat yaratib beruvchi himoyalanishlarning ancha murakkab shakllarini o'rganish va takomillashtirishga kirishiladi. Ular quyi-dagilar: gavda bilan himoyalanishlar, to'g'ridan berilgan zarbalarni yon tomonlarga va orqaga og'ishlar, yondan berilgan zarbalardan sho'ng'ishlar. Va nihoyat, kombinatsiyalashgan himoyalanishlar o'rganiladi: qo'l qo'yishlarni og'ishlar va sho'ng'ishlar bilan birga bajarish yoki orqaga hamda yon tomonlarga qadam tashlashni qaytarishlar, qo'l qo'yishlar bilan birga bajarish va h.k.

Zarba berish va himoya harakatlari texnikasini yanada muvaffaqiyatliroq takomillashtirish maqsadida avval hu-jumlar hamda ulardan, javobsiz hamda qarshidan beriladigan qarshi zarbalardan himoyalanishlar o'rganiladi. Bokschilar-dan biri mahlum bir zarbalar bilan hujum qiladi, boshqasi himoya qo'llaydi va bu birinchi bokschi zarbani to'g'ri berishga, ikkinchisi esa aniq va ishonchli himoya-lanishni o'rganib olgunga qadar davom etadi.

Ikki tomonlama o'rgatishda sherik bilan avval topshi-rilgan, keyin erkin kombinatsiyalar o'rganiladi. Vaqti-vaqti bilan nazorat uchun harakatlarni sekin surhatda bajarish lozim. Bitta hujum zarbasiga qarshi har xil himoyalanishlarni qo'llash yaxshiroq. Bunda ularni erkin zo'riqishsiz bajarish kerak hamda asosan harakatlar qanchalik to'g'ri bajarilayotganligini kuzatib turish lozim. Lekin texnikani egallab olgan sayin tezroq harakatlanish zarur bo'ladi.

O'rgatish va mashq qildirishda bunday ketma-ketlik shug'ullanuvchiga turli-tuman texnik vositalarni egallab olib o'zining jang olib borish uslubini tezroq topishga, mo'ljal olishni yaxshilashga, zarbalar berish aniqligini takomillash-tirishga, himoyalanishlarni to'g'ri bajarishga, faol qarshi harakatlar uchun qulay dastlabki xolatni tanlab olishga imkon beradi.

Ko'p uchraydigan xatolar:

- 1) berilayotgan zarbadan himoyalanishni vaqtdan oldin bajarish;
- 2) himoyaga o'tishda kechikish;

3) og'ishlar va sho'ng'ishlar bilan himoyalanishlarni katta amplitudada bajarish;

4) orqaga chekinish bilan himoyalanishda masofani haddan ortiq uzaytirib yuborish;

5) raqibga yaqinlashayotganda qo'llarning noto'g'ri ho-lati;

6) shaxsiy hujumlar paytida ehtiyotkorlikning yo'q-ligi (qo'l erkin, yoki tushirilgan, yoki orqaga va yon tomonga uzatilgan).

Yaqin masofadagi jang. O'rgatish va mashq qildirish-ning birinchi bosqi-chida yaqindan jangga kam ehtibor qaratiladi. Biroq har bir yosh bokschi raqibga yaqinlashganda uning harakatlarini bartaraf etish yoki muvaffaqiyatga erishish uchun qanday yo'l tutishni bilishi kerak.

Yaqindan jang bokschidan o'ng va chap qo'llarda birdek teng harakat qilishni taqozo etadi. Yaqin masofadagi jang usullarini faqat sherik bilan o'rganish zarur. Ikkala bokschi "yig'iq" jangovar tik turishni egallashlari va erkin, zo'riqishsiz qo'llarning qulay xolati uchun kurash olib borishlari lozim. Zarbalar berish mumkin bo'lgan xolatlarni yaxshi o'rganib olish shart. Qurshab olish, zarba berish va manyovr olib borish texnikasini egallab olish bilan turli xil xolatlardan, raqibdan orqaga va yon tomonga qisqa uzoqlashib, uning orqasiga o'tib olib zarba berish bilan bog'liq bo'lgan usullarni o'rganish hamda takomillashtirishga o'tish kerak. Zarbalarni raqib qo'llari orasi-dan yoki qo'llari ustidan berishga o'rganish lozim. CHunki yaqindan jang olib borish sanhatini yaxshi bilmaydigan raqib uzoq masofada ustunlikka ega bo'lishi mumkin, uni yaqin masofada jang qilishga majbur etish lozim.

Boksichining texnik va taktik mahorati masofalarda jang olib borish, raqibning bo'sh texnik hamda jismoniy sifatlarini bilib olish hamda raqibga o'zi uchun maqbul bo'lgan jang shaklini taklif qilish bilan belgilanadi.

Yosh shug'ullanuvchining jangga tayyorgarligi. Yosh bokschi uchun rasmiy musobaqada qatnashish uning boksga bo'lgan layoqati aniqlanadigan birinchi imtihon hisoblanadi. Lekin boksichining musobaqadagi natijasiga qarab xulosa chiqarish yaramaydi. Yosh boksichining musobaqadagi ishtirokini u o'rgan-gan malakalar va ko'nikmalarning namoyon bo'lish darajasiga qarab muvaffa-qiyatli yoki muvaffaqiyatsiz, deb atash mumkin. Boksichining tayyorgarlik-siz qatnashishiga aslo yo'l qo'yib bo'lmaydi.

Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rsatkichi bo'lib fizio-logik, texnik-taktik, jismoniy tayyorgarlik va psixologik shaylanish hisoblanadi. Bu

ko'rsatkichlarning har biriga yosh bokschini uning hayotidagi birinchi jangga tayyorlashda ehtibor qaratish lozim.

Musobaqalardan ikki hafta oldin mashg'ulotlarda musobaqalarni modellash-tirishni boshlash zarur: jang oldidan badan qizdirish mashqlarini o'tkazish, sekundantlar maslahatlaridan faqat tanaffus paytida foydalanish, hamma anhana-larga rioya qilish, masalan, ringda jangni boshqarib boruvchi hakam bo'lishi kerak.

Ringdagi jangovar amaliyot – yosh bokschining muso-baqalarda qatnashishga tayyorgarligining eng muhim vosita-sidir. O'quv jangiga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish paytida bokschi quyidagi qoidalarga amal qilishi zarur:

1. Jangdan oldin yaxshilab badan qizdirish.
2. Qoidalarda ko'zda tutilgan tarzda qo'llarni bint bilan o'rab olish.
3. Niqob va kapa kiyib olish.
4. Raqibiga qaraganda kichik qo'lqop kiymaslik.
5. Ancha bo'sh raqiblarni izlashga urinmaslik – mashg'u-lotlardagi yengil g'alabalar musobaqalarda og'ir mag'lubiyat bilan yakunlanishi mumkin.
6. Jangni vaqtdan oldin tugatmaslik.
7. Agar nosog'lom, o'zingizni lanj his qilayotgan bo'lsangiz, ringga chiqmaslik.
8. CHidamlilikni tarbiyalash maqsadida jangni yuqori surhatda o'tkazish.
9. Jangda raqibni yutishga va ochkolar bo'yicha ustun-likka ega bo'lishga intilish, lekin bunga kuchli zarbalar yoki jangni qo'pol tarzda olib borish hisobiga erishish man etiladi.
10. O'zining ustunligini namoyish qilish uchun raqib-ning bo'shligidan foydalanmaslik, insonparvar, yaxshi o'rtoq bo'lish.
11. Jangda hamma masofalarda rejaga muvofiq raqibning xususiyat-larini hisobga olgan holda ko'proq usullar, qarshi hujumlarni qo'llash.
12. O'quv jangi qanchalik og'ir bo'lganligidan qathi nazar, dam olish va mashg'ulotlarni reja bo'yicha davom ettirish.
13. Mashg'ulotdan so'ng murabbiy bilan o'tkazilgan jangni, o'zining ustunligi va kamchiliklarini tahlil qilish.
14. Mashg'ulot oxirida yoki ertasi kuni murabbiy va vrachga o'zining jangdan keyingi xolati to'g'risida gapirib berish.
15. SHartli janglardan qochmaslik, ularni yassi qo'lqop bilan, snaryadlarda bajariladigan mashqlarga o'zgartir-maslik. SHuni yodda tutish kerakki, snaryad-larda va yassi qo'lqop bilan bajariladigan

mashqlar yordamchi mashqlar hisobla-nadi. Bokschi uchun hamma zarur sifatlar ringda raqib bilan jangovar mashqlar yordamida rivojlantiriladi.

O'quv jangini o'z ichiga olgan mashg'ulot odatda uzoq vaqt davom etmaydi (50-60 min), lekin katta shiddatda o'tkaziladi. U quyidagi reja bo'yicha quriladi:

1. Badan qizdirish – 20-25 min.
2. Ringda jang (rejaga muvofiq bir necha raund).
3. To'ldirma va pnevmatik grushalarda, to'p, rezinalarda hamda tennis to'plari bilan zo'riqishsiz mashqlar – 2-3 raund.
4. Mushaklarni bo'shashtirish va organizmni tinchlan-tirish uchun sekin, yengil gimnastika.

Agar mashg'ulotga erkin jang sharoitlarida texnika va taktikani takomil-lashtirish hamda chidamlilikni tarbiya-lashga yo'naltirilgan mashqlar kiritilgan bo'lsa, unda ringdagi jangdan keyingi mashqlar tinchlantiruvchi xususiyatga ega bo'lishi lozim.

9.3.Yosh bokschini o'rgatishda yoshga xos xususiyatlarni hisobga olish

Yosh shug'ullanuvchilarni tayyorlash to'g'risida gap ketgan paytda shuni nazarda tutish lozimki, shug'ullanishni endi boshlagan bokschilarning ko'pchiligi – bu o'smirlar. SHuning uchun ularni o'rgatish va mashq qildirishda hisobga olinishi lozim bo'lgan yoshga xos xususiyatlarga to'xtalib o'tish joiz.

Bokschilar yoshiga ko'ra kichik (14-15 yosh) va katta (16-17 yosh) o'smirlar guruhleri, o'spirinlar (18-19 yosh) hamda kattalar (20 yosh va undan katta) guruhlariga ajratiladi. Bu guruhlarining har biri o'zining xususiyatlariga ega va ular musobaqalar qoidalarida ham o'z aksini topgan.

14-18 yoshda organizm jadal rivojlanib boradi, kuch to'planadi, chaqqonlik takomillashadi, chidamlilik oshadi, hamma organlar ishi yaxshilanadi, ayniqsa asab tizimi xolati, yurak va nafas olish organlari faoliyati o'zgaradi, gavdaning uzunligiga tez o'sishi sodir bo'ladi. Biroq umurtqa, ko'krak qafasi, tos va oyoq-qo'llar suyaklarining qotishi hali yakuniga yetmaydi. Boylam apparati kattalar-nikiga qaraganda ancha cho'ziluvchanroq bo'ladi. SHuning uchun 14-16 yoshda katta mushak kuchlanishlarini berib bo'lmaydi.

17-18 yoshdagi o'smirlarda mushak to'qimasi tez o'sadi, yurak-qon tomir tizimi faoliyati yanada mukammalashadi, tomir urish maromi kamayadi, qon bosimi pasayadi, yurak urish hajmi kattalarning yurak urish hajmiga yaqinlashadi. Aynan shu davrda mushaklarning har tomonlama uyg'un rivojlanishi juda muhimdir, chunki mushaklarning bir guruhining rivojlanishi ichki organlarning notekis rivojlanishiga hamda ularning ish faoliyati buzilishiga olib kelishi mumkin.

Boksda texnik va taktik malakalarni egallash uzoq vaqt davom etadigan jismoniy hamda psixik zo'riqishlar bilan bog'liq.

O'smirlar bilan ishlashda shuni hisobga olish lozimki, ular qanchalik yosh bo'lsa, qo'zg'alish jarayonlari faol tormozlanish jarayonlaridan shunchalik ustunroq bo'ladi. Uzoq muddatli zo'riqishlar yoki o'tkazib yuborilgan zarbalar asab tizimini haddan ortiq tormozlanish xolatiga keltirib qo'yadi, shuning uchun alohida mashqlar orasida, kattalarga qaraganda, tez-tez va uzoq davom etadigan tanaffuslar bo'lishi kerak. SHuningdek, kuchli zarbalardan voz kechish lozim.

Yosh o'tishi bilan konstitutsiya xususiyatlari, demakki, o'lchamlar, og'irlik, organlar va tizimlarning, ayniqsa asab tizimining faolligi o'zgarib boradi. Shuning-dek, kuch sifatlari, tezkorlik, koordinatsiya va h.k. yaxshilanadi.

Butun organizmning umumiy jadal o'sishi bilan bir qatorda yurak mushagi ham o'sadi. Biroq shuni nazarda tutish kerakki, yurakning rivojlanishi baribir boshqa organlar-ning rivojlanishidan ortda qoladi va, agar yuqori yuklamalarda mushaklar tizimi, ichki organlar moslashsa hamda qo'yilgan talablarga bardosh bera olsa, yurak o'ta zo'riqish bilan ishlaydi. Bunday hollarda yurak giper-toniyasi xolati yuzaga kelishi mumkin. Yurak-qon tomir tizimi ish qobiliyati darajasini ko'tarishga umumiy jismoniy tayyorgarlik yordam beradi. Unda asab va jismoniy yuklama asta-sekin ortib boradi, asosan tabiiy mashqlarda: yurish, yugurish, chang'ida yurish, suzish va boshq.

Yosh o'tishi bilan bolalar va o'smirlarda qon bosimi asta-sekin ortib boradi, qonning harakatlanish tezligi kamayadi. Buni yurak-qon tomir tizimining u yoki bu jismoniy yuklamaga reaksiyasini aniqlash uchun funktsional diagnostika paytida nazarda tutish joiz. Qon bosimi 18 yoshga kelib ancha barqaror darajaga yetadi.

Yurak-qon tomir tizimi faoliyatining oshishi nafas olish tizimi faoliyati kuchayishi bilan kuzatiladi: tomir urishi tezlashadi – nafas olish ham tezlashadi. Ular orasidagi muvofiqlikning buzilishi organizmning

moslashuvchanligiga tahsir ko'rsatadi, buni boks bilan shug'ullanishda hisobga olish juda muhim, chunki boksdagi harakatlar asiklik xususiyatga ega hamda zo'riqish kattaligi tez-tez o'zgarib turadi.

16-18 yoshda o'pka massasining tez o'sishi kuzatiladi, shu sababli uning tiriklik sig'imi oshadi. Bolalar va o'smirlarda gaz almashinuvi shiddati, kattalarga qaragan-da, ancha katta. Mahlumki, mushak faoliyatining faolligi, uning ish qobiliyati ishlayotgan mushaklarga yetib kelayotgan qon miqdoriga bog'liq. Mushak faoliyati qancha faol bo'lsa, mushaklarni oziqlantirish uchun qonga bo'lgan ehtiyoj shunchalik katta. SHuning uchun boks mashg'ulotlarida, masalan, o'quv jangi davomida, nafas olishi yaxshi yo'lga qo'yilmagan, jang paytida eng faol harakat qiladigan mushaklar (oyoqlar, qo'llar mushaklari) yetarlicha mashqlanmagan, bokschilarning asosiy harakatlari avtomatlashgan holga kelmagan bokschilar ko'proq charchaydilar. Yosh bokschilarda (hatto mashq qilganlarda) jang paytida katta yoshdagi bokschilarga nisbatan toliqish ancha erta sodir bo'ladi. SHuning uchun mashg'ulotlarni iloji boricha ko'proq ochiq havoda o'tkazish zarur, chunki o'smirlar, kattalarga qara-ganda, ko'p miqdorda kislorodga muhtojdirlar.

Boksdagi vetibulyar apparat faoliyati muhim ahamiyat kasb etadi. U o'smirlarda o'zining rivojiga yetib bo'lgan bo'ladi. Mashq qilib borgan sari o'smirlarda mustahkam dinamik muvozanatni saqlashga bo'lgan qobiliyat ortadi, lekin mushaklar hali baquvvat bo'lmaganligi tufayli, muvozanatga sabab bo'luvchi asab markazlari mexanik tahsirga yuqori darajada reaksiya qiladi. Bunday reaksiya ayniqsa mushaklari bo'sh rivojlangan yoki astenik tipdagi o'smirlar uchun xosdir.

O'rgatish va mashq qildirishning eng asosiy omilla-ridan biri yoshga xos psixologik xususiyatlarni hisobga olish hisoblanadi. O'smirlik yoshida bu sifatlar endi shakllana boshlaydi, shuning uchun bokschilar tayyorlashda murabbiyning har bir shug'ullanuvchiga alohida pedagogik yondashuvi muvaffaqiyat garovidir.

O'smirlarda jinsiy yetilish davrida sezish qobiliyati ancha o'tkir, ko'rish xotirasi esa yaxshiroq bo'ladi. Bu yoshda sportchilar yuqori koordinatsiyaga ega bo'ladilar va texnik malakalarni muvaffaqiyat bilan o'zlashtiradilar.

O'smirlar fikrlashda asta-sekin izchillikka erishadi-lar va o'z harakatlarini nazorat qila oladilar. Ularning idrok etishi barqaror emas, kuchlari va matonati individual xususiyatlarga bog'liq, eng kuchli tasavvurlari harakat tasavvuri hisoblanadi. U yoki bu harakatni yaxshi o'xshata turib, ular yangi usulni tez o'rganib olishlari mumkin. Agar

o'smir harakatlarni o'xshatmoqchi bo'lgan bokschilarda ko'rgani kabi qayta bajarib ko'rsatmoqchi bo'lsa, bunday tasavvurlar aniq bo'ladi. Ringdagi jangda yaxshi sportchini ko'rib, yosh sportchilar uning harakatlarini eslab qoladilar va uni qaytarishga intiladilar.

Hayoldagi raqib bilan jang ("soya bilan jang") "raqib" to'g'risidagi, o'zining va uning harakatlari to'g'risidagi tasavvurlarga quriladi.

SHuning uchun murabbiy texnik usullarni to'g'ri namoyish qilishi, bahzan yuqori malakali bokschilar bilan birga mashg'ulotlar olib borishi, ko'rgazmali mashg'ulot-larni uyushtirishi, kuchli sportchilar ishtirok etadigan musobaqalarni borib ko'rishni, kinofilmlar tomosha qilishni tashkil etishi juda muhim. Harakatlarni tasavvur qilish qanchalik yorqin va tahsirchan bo'lsa, ularni qayta ko'rsatib berish va bajarish shunchalik aniq bo'ladi.

Jinsiy yetilish davrida umumiy xotira birmuncha pasayadi, lekin ko'rish va motor xotira kattalarga nisbatan ancha yuqori bo'ladi, shu sababli o'smirlar obrazlarni eslab qoladilar.

SHuni tahkidlash joizki, o'smirlar uzoq va bir xilda takrorlanadigan bitta usuldan ko'ra turli kombinatsiyalarda hamda variantlarda bajariladigan mashqlarni yaxshiroq eslab qoladilar. Bokschining bilim va ko'nikmalari qancha ko'p bo'lsa, kompleks harakatlarni u shuncha tez hamda aniq eslab qoladi. Ko'pgina maxsus tayyorgarlik mashqlarini mana shu tamoyil asosiga qurish kerak.

Idrok etish va harakat qilish sifati o'rganilayotgan predmetga bo'lgan diqqat-ehtiborga bog'liq bo'ladi. Boks sportchilardan yuqori darajadagi diqqatni nafaqat o'quv-mashg'ulot jarayoni vaqtida, balki asosan musobaqalar paytida taqozo etadi. Bir oz bo'lsa ham ehtiborsizlik, hushyorlikni yo'qotish zarbaning kelib tushishiga sabab bo'ladi. Bokschilar faqat o'z harakatlariga diqqat-e'tiborni qaratib qolmas-dan, balki raqib harakatlarini ham kuzatib borishlari zarur. Yosh bokschilar mashg'ulot paytida o'z diqqatlarini bitta vazifaga jamlashlari juda qiyin, ular tez-tez chalg'iydilar va o'zlari uchun qiziqarli bo'lgan narsalarni bajaradilar. SHuning uchun murabbiy vazifalarni tez-tez o'zgartirib turishi, shu orqali shug'ullanuv-chilarda ko'proq qiziqish uyg'otishi kerak. Bundan tashqari, mashqlarni bajarish haddan tashqari uzoq davom etmasligi lozim.

Bokschilarda diqqatni rivojlantirish uchun murabbiy birinchi navbatda vazifalarni bajarishda intizomli bo'lishni talab qilishi, mashg'ulotlarni qiziqarli olib borishi, har bir elementni, xoh u yengil bo'lsin, xoh murakkab, qiziqarli qilib tushuntirishi, shu orqali

sportchilarda mustahkam diqqatni uyg'otishi zarur. Birga o'rgatish uchun sheriklarni to'g'ri tanlash, yaxshi jihozlangan zal, mashg'ulotlarning emotsional tarzda, qiziqarli va ijodiy o'tkazilishi juda muhim.

O'smirlik yoshida eng asosiy vazifa – bu boks malakalarini muvaffaqiyatli egallash asosi hisoblangan har tomonlama jismoniy rivojlanish bo'lganligi sababli, mashg'ulotlarni shunday tashkil etish joizki, mashqlar ko'p jihatdan ana shu vazifalarning hal etilishini tahminlashi darkor. Mashg'ulotlarda ko'proq sport va harakatli o'yinlar, koordinatsiya, tezkorlikka mo'ljallangan gimnastika mashqlari, yugurish, sakrash, kombinatsiyalashgan estafetalar qo'llanilishi lozim. Snaryad-larda va snaryadlar bilan (to'ldirma va tennis to'plari, halqalar, gimnastika tayoqchalari, arqon va bokschilar snaryadlari) bajariladigan mashqlarga katta ehtibor berish kerak.

Boks texnikasi odatdagi ketma-ketlikda o'rganiladi, lekin uslubiy usullar shug'ullanuvchilarda qiziqish hosil bo'lishiga yordam berishi lozim.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar:

1. Yosh bokschilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi qanday amalga oshiriladi?
2. Yosh bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi qanday amalga oshiriladi?
3. Bokschilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat mehyorlari qanday?
4. Texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha nazorat mashqlari qanday?
5. Yosh bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari.
6. Yosh bokschilarga texnikani o'rgatishda bahzi uslubiy ko'rsatmalar.
7. Yosh bokschilarda himoyalaniş harakatlarini tasniflab bering?
8. Yosh shug'ullanuvchining jangga tayyorgarligini tasniflab bering?
9. Yosh bokschini o'rgatishda yoshga xos xususiyatlarni izohlab bering?

Adabiyotlar:

1. Achilov A.M., Xalmuxamedov R.D, Shin V.N, Tajibaev S.S, Rajapov G'.Q. Yosh bokschilarni tayorlash asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent-2012 y. 228 bet.
2. Xalmuxamedov R.D. Boks. O'quv- qo'llanma. Toshkent. 2008 y. 308 bet.
3. Isroilov Sh.X. Xalmuxamedov R.D. Tajibayev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. Elektron multimedia o'quv qo'llanma. Toshkent, 2015. 486 mb.

Chet el adabiyotlar:

1. Suzanne Ledebor. A Basic Guide to Wrestling (USOC SERIES).2011y.

X BOB. YOSH KURASHCHILARNI TAYYORLASH TUZILMASINING BOSQICHLARI, MAQSADLI YO'NALISHLARI VA USLUBIY ASOSLARI

10.1. Yosh kurashchilarni tayyorlash tizimida asosiy bosqichlar

Yosh kurashchilarni tayyorlash mashg'ulotlar va mashg'ulotlardan tashqari vositalar, usullar, shakl va sharoitlarning jamlanmasini optimal amalga oshirishni ta'minlovchi, muayyan maqsadga yo'naltirilgan pedagogik jarayonni o'z ichiga oladi. Bu jarayon yosh kurashchilar shaxsining har tomonlama taraqqiyoti va sport natijalariga ularning tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lishini kafolatlashi lozim. Bunday tayyorgarlik turli xil parametrlar keng spektrining murakkab uyg'unligi bilan belgilanadi hamda jismoniy sifatlar rivojlanishi darajasi, texnika va taktikani o'zlashtirish saviyasi, ruhiy va shaxsiy xususiyatlarni rivojlantirganlik darajasi, intellekt va maxsus bilimlarning yetarlicha darajasi bilan xarakterlanadi. Yosh kurashchilarni tayyorlash jarayoni ushbu jarayonni samarali amalga oshirish uchun barcha o'zaro bog'liq xususiyatlar kompleksini ularning maqbul bog'liqligi va o'zaro munosabati bilan birga foydalanishni nazarda tutadi.

Yosh kurashchilarni tayyorlash tuzilmasida uch asosiy bosqichni ajratib (V.P.Filin bo'yicha), ularning taxminiy yosh chegaralarini belgilaymiz:

- dastlabki sport tayyorlovi bosqichi – 7-8 yoshdan 9-10 yoshgacha;
- boshlang'ich sport tayyorlovi bosqichi – 10-11 yoshdan 12-13 yoshgacha;
- tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan mashq bosqichi – 13-14 yoshdan 17-18 yoshgacha.

Mana shu yosh davrlariga muvofiq yosh kurashchilarni tayyorlash tuzilmasi har bir bosqichda quyidagi jabhalarni o'z ichiga oladi:

- 1) maqsadli yo'nalishlar;
- 2) vazifalar va dasturiy material;
- 3) tayyorlovning vositalari va usullari;
- 4) nazorat uslubi;
- 5) musobaqalar uslubi;
- 6) saralash uslubi;
- 7) gigienik ta'minot;
- 8) moddiy ta'minot.

Dastlabki sport tayyorlovi bosqichida maqsadli yo'nalishlar bloki undan bolalar sog'lig'ini mustahkamlash, organizmning barcha a'zo va tizimlarining barkamol rivojlanishi, kurash bilan shug'ullanish uchun mehnatsevarlik va qiziqishni tarbiyalash, shug'ullanayotganlarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlash, jismoniy mashqlarni bajarish texnikasi asoslarini egallashni talab etadi.

Boshlang'ich sportga ixtisoslashuv bosqichida asosiy maqsadli yo'nalishlar majmuasiga quyidagilar kiradi: yosh kurashchilarning har tomonlama umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, tanlangan kurash turining texnika va taktika asoslarini egallash, musobaqalashuv tajribasini o'zlashtirish, kurash sportida chuqurlashtirilgan maxsus tayyorlov uchun omillarni yaratish.

Chuqurlashtirilgan mashq bosqichi quyidagi maqsadli yo'nalishlarni amalga oshirishni nazarda tutadi:

umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik tanlangan kurash turi uchun muhim bo'lgan jismoniy sifatlarni iloji boricha rivojlantirish bilan birga, mazkur kurash turida texnika va taktikani takomiliga yetkazish, yosh kurashchilar shaxsining iroda va ma'naviy sifatlarini rivojlantirish.

Vazifalar va dasturiy material maqsadli yo'nalishlar bilan belgilanadi va yosh kurashchilarning yosh xususiyatlari va sport malakasiga muvofiq ravishda tayyorlovning turli bo'linmalari bo'yicha ishlab chiqiladi. Yosh sportchilarni BO'SM va OZBO'SMga tayyorlash tizimida mazkur material o'quv rejalari va dasturlari bilan tartibga solinadi.

Tayyorlovning vositalari va usullari bolalar va o'smirlar rivojlanishining yoshga doir qonuniyatlariga, mashg'ulotlar jarayonining har bir bosqichiga, kurash turlarining xususiyatlariga muvofiq tarzda tanlanishi kerak. Bunday vositalar va usullar umumiy va maxsus tayyorgarlikning zaruriy darajasini, yosh kurashchilar organizmning optimal rivojlanishini ta'minlaydi.

Nazorat uslubiyati kurash bilan shug'ullanayotganlarning salomatlik holati, jussasining ko'rsatkichlari, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik darajasi, ruhiy o'ziga xosliklari, mashq qilinganlik darajasi, bajarilgan nagruzkalar hajmi va sur'atini aniqlashga qaratilgandir. Bu axborot kompleks nazorat, shu jumladan pedagogik diagnostika usullari qo'llanilishini talab etadi. Olinadigan axborotlar yosh kurashchilar o'quv-mashq jarayoniga zaruriy tuzatishlar kiritishga imkon beradi.

Musobaqalar uslubiyati, ko'p jihatdan, har bir kurash turining ta'siriga bog'liqdir. Bolalar va o'smirlar markaziy asab tizimining kuchli

hayajonlanishi va shiddatkorligi musobaqalashuv amaliyoti boshlanishi, yosh kurashchilar yoshi va tayyorgarlik darajasiga muvofiq tarzda, tayyorgarlikning muayyan bosqichlari doirasida musobaqalar va olishuvlar sonini qat'iy reglamentatsiya qilishni talab etadi. Bundan tashqari, har bir olishuvda musobaqalar miqyosi va raqiblarning tayyorgarlik darajasini hisobga olish kerak bo'ladi, bu musobaqalashuv nagruzkalarini nazorat qilish uchun kerakdir.

Yosh kurashchilarni **saralash uslubi**yati ular muvaffaqiyatli tayyorgarligining muhim shartlaridan biri bo'lib, o'z ichiga kurashning tanlangan turida u bilan shug'ullanuvchilar har birining muvaffaqiyati unga bog'liq bo'lgan sifatlarni aniqlash va baholash uchun turli usullar kompleksini oladi. Bu usullar kompleksiga yosh kurashchilarning sog'lig'i holati, morfologik, funksional va ruhiy xususiyatlari, shuningdek jismoniy sifatlari rivojlanishi darajasi aniqlanadigan pedagogik, psixologik va tibbiy-biologik tadqiqotlar kirishi kerak. Saralashning asosiy qiyinchiligi shundaki, sanab o'tilgan xarakteristikalarini nafaqat ayni vaqtda baholash kerak, balki kelgusidagi sport mashqlari jarayonida ularning dinamikasini bashorat qila bilish lozimdir (Tumanyan G.S., 1997).

Sport saralashini uzoq yillik davomli jarayon sifatida tasavvur etib, unda uchta asosiy bosqichni ajratib ko'rsatsa bo'ladi (V.P.Filin bo'yicha):

- dastlabki saralash;
- chuqurlashtirilgan tekshiruv;
- har bir yosh kurashchining kurashning muayyan turiga nisbatan uning qobiliyati darajasini tugal aniqlash uchun ularning har birini uzoq yillik tizimli o'rganish.

Yosh kurashchilarni saralashning ko'rsatilgan barcha bosqichlarida **organizm biologik** rivojlanishining individual o'ziga xosliklari hisobga olinishi kerak. Bolalik va o'smirlik davridagi yuqori sport muvaffaqiyatlari nafaqat yuqori darajadagi sport qobiliyatining natijasi, balki biologik balog'atga yetishning genetik ancha erta muddatlarining mevasi ham bo'lishi mumkin degan saralashda tez-tez uchrab turadigan xatoliklar oldini olishga yordam beradi.

Yosh kurashchilarni tayyorlashning gigienik ta'minoti o'z ichiga uni optimallashtirish shartlarining hajmdor blokini oladi: mashq jarayonini amalga oshirish va musobaqalar o'tkazish vaqtida kunning oqilona me'yori, to'la-to'kis oziqlanishi, shaxsiy gigiena, zaruriy sanitariya-gigiena sharoitlarini yaratish.

Yosh kurashchilar o'quv-mashq jarayonining moddiy ta'minoti ixtisoslash-tirilgan zallar, jihoz va inventarlar (mashq maneknlari, trenajyorlar, rezinali amortizatorlar, oddiy anjomlar), videoapparatlura, ko'rgazmali qurollar va o'lchov texnikalarining mavjud bo'lishini nazarda tutadi.

Yosh kurashchilarni tayyorlash tuzilmasining ko'rsatilgan aspektlaridan tashqari, u yana bir nechta uslubiy o'ziga xosliklarga ega. Ularning asosiylari sifatida quyidagilarni keltirish mumkin (Yu.F.Kuramshin bo'yicha):

1) maksimal sport natijalariga qisqa muddatda erishishga yo'l qo'ymaslik;

2) yosh kurashchilarning o'sib kelayotgan organizmi imkoniyatlariga muvofiq tarzda mashq va musosabaqalashuv nagruzkalarini cheklash;

3) sport mashg'ulotini rejalashtirish va amalga oshirish vaqtida maktabda o'quv jarayonini yaratishning o'ziga xosliklarini hisobga olish;

4) umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarining ixtisoslash-tirilgan mashqlar vositalariga nisbatan ustuvor ahamiyatdaligi.

Sanab o'tilgan uslubiy xususiyatlarni doimiy hisobga olib borish yosh kurashchilarni tayyorlashdagi jadallashtirishni chetlab o'tishga yordam beradi, vaholanki, sportning mazkur turida jadallashtirish tez-tez ko'zga tashlanadi va ularning katta yoshdagi sportchilar toifasiga o'tishida ko'plab qiyinchiliklarga olib keladi.

10.2. Dastlabki sport tayyorgarligi bosqichi

Yosh kurashchilarni dastlabki sport tayyorgarligi bosiqichida mashq qildirish-ning normativ-uslubiy asoslarini ancha batafsil ko'rib chiqar ekanmiz, 8-9 yoshdagi sport-sog'lomlashtirish guruhi bolalariga dzyudo vositalarini qo'llash bilan taxminiy o'quv rejasini keltiramiz. Mazkur reja I.D.Svishev rahbarligidagi mualliflar jamoasi tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, 10.2.1-jadvalda ko'rsatilgan.

**8-9 yoshdagi bolalar sport-sog'lomlashtirish guruhlarining
dzyudo vositalarini qo'llash bilan birga taxminiy o'quv rejasi
(I.D.Svishev bo'yicha mualliflik asosida, 2003)**

№	Tayyorlov turlari	Oylar												Jami soat
		I X	X	XI	XII	I	II	II I	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Dzyudo texnikasi (sodda elementlar)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2	Jismoiny tayyorgarlik	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	58
3	Irodani tayyorlash	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	10
4	Ma'naviy tayyorgarlik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5	Gigienik tadbirlar	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Tibbiy ko'rik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Sinov tajribasi	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	4
	Jami soat	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144

Mazkur jadval mazmuni shundan iboratki, 8-9 yoshdagi sport-sog'lomlashtirish guruhi bolalarining o'quv-mashq ishlarining asosiy hajmi jismoniy tayyorgarlikka to'g'ri kelib, u nagruzkaning umumiy hajmida 40%ni tashkil etadi. Bundan tashqari, irodani mustahkamlash va ma'naviy tayyorgarlik, kurash bilan shug'ul-lanayotganda gigienik malakani singdirish, doimiy tibbiy ko'rikdan o'tishga katta e'tibor ajratish lozim. Tayyorgarlikning mazkur barcha turlari umumiy mashqlar vaqtida deyarli 32%ni tashkil etadi. Dzyudo texnikasining oddiy elementlarini bevosita o'rganishga vaqt u qadar ko'p ketmaydi – o'quv-mashq ishlarining umumiy hajmida u o'rtacha 25%ni tashkil qiladi. Tahlil etayotgan o'quv rejamizdagi tayyorlovning har xil turlaridagi bunday nisbatlar yosh kurashchilarni sport bilan mashq qildirishning ikki o'ta muhim jihatiga amal qilishga yordam beradi: har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash va bolalar organizmi hamda barcha a'zolarining barkamol rivojlantirilishi. Bu umuman

olganda, ularning sog'lig'i mustahkamlanishiga yordam beradi, mashg'ulotlarda ortiqcha nagrkzka va bir xillikning oldini oladi, yosh kurashchilarning sportning aynan shu turi bilan shug'ullanishga bo'lgan imtiyoqini oshiradi.

Shug'ullanayotganlarning asosiy jismoniy sifatlari rivojlanishi dinamikasini baholash uchun o'quv yili davomida kamida ikki marta zachyot testlarini o'tkazish zarur. Shu maqsadda 10.2.2-jadvalda keltirilgan testlar va normativlardan foydalanish mumkin.

10.2.2-jadval

Test sinovlari dasturi va 8-9 yoshdagi yosh dzyudochilar jismoniy fazilatlarining asosiy ko'rsatkichlari normativlari

(I.D.Svishev va b. bo'yicha, 2003)

Testdan o'tkaziladigan jismoniy fazilatlar	Testlar va ko'rsatkichlar	O'lchov birligi	Baholar		
			Qoniqarli	Yaxshi	A'lo
Tezkor	30 metrlik yugurish	soniya	6,4	6,2	6,0
Kuchli	Sherik yordamida turnikda tortilish	miqdor	8	10	14
	koptokni sakratish (Z kg)	sm	250	280	300
Tezkor-kuchlanishli	Joyidan turib uzunasiga sakrash	sm	150	170	180
	Chalqancha yotgancha 20 soniya ichida gavdani egish va rostdash	miqdor	14	16	18
Kuchning chidamliligi	Yotgan holda tayanib qo'llarni egish va rostdash	miqdor	23	26	30
Tezkorlik chidamliligi	Sherik ustidan 30 soniya ichida sakrab o'tish	miqdor	22	25	29
Epchillik	Mokisimon yugurish 3x10 m	sek	8,3	8,0	7,8
	Oldinga dumbaloq oshish 10 ta	sek	12,4	11,9	11,6
	30 soniya ichida O'tirgan holda oyoqlar har tarafga yoyilib	miqdor			

	keyin yotgan holatda tayanishdan tik xolatga o'tish		8	10	11
Egiluvchanlik	Uzunasiga yoki ko'ndalang shpagatdagi burchak	gradus	120° dan kam emas	140-170°	To'liq o'tirish

O'quv yilining o'rtasi va oxirida zachyot testlari natijalarini taqqoslash orqali murabbiy yosh kurashchilarni tayyorlash jarayonining samaradorlik darajasi to'g'risida kengaytirilgan axborot ola biladi. Test natijalari o'sishi darajasining individual taqqoslanishi har bir yosh sportchining kurash mashg'ulotlariga qobiliyati darajasi haqida guvohlik beradi. Ko'pchilik testlarda o'rtacha guruh natijalarining birmuncha o'sishi o'quv-mashq jarayonini tashkil etish o'ta maqsad-ga muvofiqligi hamda asosiy mashq vositalarining ratsional nisbati to'g'risida guvohlik beradi. Biroq, nima bo'lganda ham, shug'ullanuvchilar organizmining tabiiy o'sishi test natijalariga katta ta'sir ko'rsatishini hisobga olish va u yoki bu yosh kurashchining sportning mazkur turi bilan shug'ullanishga bo'lgan qobiliyati darajasi to'g'risida strategik xulosalar chiqarmaslik kerak.

10.3. Tanlangan kurash turida boshlang'ich sport ixtisoslashuvi va chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichlari

Yosh sportchilar 10 yoshligidan boshlab BO'SM yoki OZBO'SM boshlang'ich tayyorlov guruhlariga a'zo sifatida kiritilishi mumkin. Shu munosabat bilan Davlat sport qo'mitasi tomonidan tasdiqlangan sport maktablari uchun dasturning normativ-uslubiy qismini batafsil ko'rib chiqish lozim bo'ladi.

Ko'rsatilgan dasturga muvofiq, 10-12 yoshdagi yosh kurashchilar boshlang'ich tayyorlov guruhlarida, 13-16 yoshdagilar – o'quv-mashq guruhlarida, 17-18 yoshdagilar – sport takomillashuvi guruhlarida shug'ullanishlari mumkin. Bu o'rinda guruhlarining to'ldirilishi, nagruzkalar hajmi va sport tayyorgarligi darajasi bo'yicha talablar 10.3.1-jadvalda keltirilgan ma'lumotlarga muvofiq kelishi kerak.

**10-18 yoshdagi yosh kurashchilar o'quv guruhlarining
to'ldirilishi, nagruzkalar hajmi va sport tayyorgarligi bo'yicha
talablar (A.M. Dyakin bo'yicha, 1990)**

O'qish yili	O'quvchilar yoshi (yillar miqdori)	Guruhda o'qiydiganlarning minimal miqdori	O'quv soatlarining maksimal soati		Sport tayyorgarligi bo'yicha talablar (razryadlar)
			haftada	yilda	
Boshlang'ich tayyorlov guruhlari					
Birinchi	10	15	6	312	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar va talablarni bajarish
Ikkinchi	11	14	9	468	
Uchinchi	12	14	9	468	
O'quv-mashq guruhlari					
Birinchi	13	12	12	624	II razryad
Ikkinchi	14	10	18	936	I razryad, II razryad
Uchinchi	15	10	18	936	I razryad
To'rtinchi	16	10	20	1040	I razryad
Sport takomillashuvi guruhlari					
Beshinchi	17	8	22	1144	50 % sun
Ikkinchi	18	6	24	1248	SUN

3-jadval mazmunidan ko'rinib turganidek, sport staji va shug'ullanayotganlar malakasi oshib borishi bilan o'quv guruhlarining to'ldirilishiga bo'lgan talablar pasayadi. Aksincha, sport takomillashuv guruhlaridagi kurashchilar birinchi yildagi boshlang'ich tayyorlov guruhlarida shug'ullanayotganlar bilan taqqoslanganda to'rt baravarga ko'payib, mashg'ulot nagruzkalari hajmi muttasil oshib boradi. Shu bilan birga, nafaqat nagruzka hajmlari, balki ularning tuzilmasi va yo'nalishi ham o'zgarib boradi, bu holat 10.3.2-jadvaiddagi taxmini o'quv rejasida aks ettirilgan.

10 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan yosh kurashchilarni ko'p yillik tayyorlashning taxminiy o'quv rejasi (A.M. Dyakin bo'yicha, 1990)

Tayyorlov turlari	O'quv guruhlari va yillari								
	Boshlang'ich tayyorlov			O'quv-mashqli			Sport takomillashuvi		
	Birinci	Ikkinchi	Uchinchi	Birinci	Ikkinchi	Uchinchi	To'rtinchi	Birinci	Ikkinchi
Nazariy Umumiy jismoniy	10	16	16	18	27	27	30	40	44
	90	120	120	150	215	215	228	229	250
Maxsus-jismoniy	50	80	80	94	150	150	165	172	174
Texnik-taktik Mashg'ulot	130	201	201	250	411	411	482	532	609
Musobaqala shuv	8	27	27	32	40	40	40	48	48
Yo'riqnoma viy va hakamlilik	-	-	-	16	16	16	18	20	20
Tiklanish tadbirlari	-	-	-	40	55	55	55	83	83
Tibbiy ko'rik	8	12	12	12	12	12	12	12	12
Umumiy soatlar miqdori	312	468	468	624	936	936	1040	1144	1248

Yosh kurashchilarni mashq qildirish butun tizimining o'ta muhim aspekti bo'lib shug'ullanuvchilar sport stajini oshirishda o'quv-mashq jarayonida amalga oshiriladigan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining nisbati dinamikasi hisoblanadi. Bunda ko'rsatilgan vositalar hajmi to'xtovsiz oshib boradi, ularning nisbati esa maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari ahamiyatining oshishiga nisbatan ancha-muncha puxta tendentsiyaga egadir (10.3.3-jadval)

10.3.3-jadval

**Yosh kurashchilarni umumiy va maxsus tayyorlash
vositalarining dinamikasi**

Tayyorlov aspektlari	O'quv guruhlari va yillari				
	Boshlang'ich tayyorlov		O'quv-mashg'ulot		Sport takomillashuvi
	Birinci	Ikkinchi- uchinchi	Birinci- ikkinchi	Uchinchi- to'rtinchi	Birinci- ikkinchi
Umumiy jismoniy tayyorgarlik :					
- soatlarda	90	120	183	222	240
- %da	64,2	60,0	60,0	58,4	58,1
Maxsus jismoniy tayyorgarlik :					
- soatlarda	50	80	122	158	173
- %da	35,8	40,0	40,0	41,6	41,9

Yosh kurashchilarni jismoniy va texnik-taktik tayyorlash vositalarining nisbati dinamikasida ham ana shu tamoyil mavjuddir. Shug'ullanuvchilar staji va malakasi oshishi bilan tayyorlovning har ikkala tomon hajmlari ham nisbatan oshib boradi. Biroq texnik-taktik tayyorlov vositalari hajmining o'sishi ancha intensiv amalga oshadi, bu esa ularning ancha ko'payib ketishiga, ayniqsa sport takomillashuvi jarayonida ortib ketishiga olib keladi. Bu holat 10.3.3-jadval mazmunida aniq ko'rinib turibdi.

10.3.3-jadval

**Yosh kurashchilarni jismoniy va texnik-taktik tayyorlash
vositalarining nisbati dinamikasi**

Tayyorlov aspektlari	O'quv yillari va guruhlari				
	Boshlang'ich tayyorlov		O'quv-mashq		Sport takomillashuvi
	Birinci	Ikkinchi- uchinchi	Birinci- ikkinchi	uchinchi- to'rtinchi	Birinci- ikkinchi

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarli:					
- soatlarda	140	200	305	379	413
-% da	51,9	49,9	48,0	45,9	42,0
Texnik-Taktik tayyorgarli:					
- soatlarda	130	201	330	447	571
-% da	48,1	50,1	52,0	54,1	58,0

Shu bilan birga, 6-jadvalda ko'rsatilgan mashq qildirish vositalarining ajratilishi faqat ularning asosiy yo'nalishi bo'yicha amalga oshirilishini hisobga olish kerak, shu tufayli u bir qadar shartlidir. Masalan, yosh kurashchilar maxsus jismoniy sifatlari rivojlanishi darajasining oshishi nafaqat ixtisoslashtirilgan mashq-mashg'ulotlar (maneken bilan, rezinali amortizatorlar, trenajyorlar) ta'sirida ro'yobga chiqadi, balki texnik-taktik ustalikni takomillashtirish jarayonida ham yuzaga kelishi barcha uchun oydek ravshandir.

Yosh kurashchilarni tayyorlashda ularning musobaqalashuv nagruzkalari parametrlarini qat'iy nazoratga olish lozim bo'ladi. Bu o'rinda 10.3.4-jadvalda keltirilgan ma'lumotlardan foydalansa bo'ladi.

10.3.4-jadval

Yosh kurashchilar musobaqalashuv nagruzkasining ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	O'quv guruhlari va villari					
	Boshlang'ich tayyorlov			O'quv-mashg'ulot		Sport takomil lashuvi
	birinchi	Ikkinchi	uchinchi	Birinchi	Ikkinchi - to'rtinchi	Birinchi-ikkinchi
Hajm (soatlarda)	8	16	24	32	40	48
Yillik siklda musobaqalarning taklif etilayotgan soni	2-3	45	5	6	7	8
Musobaqa olishuvlarining taklif etilayotgan soni	8-10	14-18	15-20	25-30	35-40	40-45

Yosh kurashchilar musobaqalashuv nagruzkasining tavsiya etilayotgan normativlarini ancha maqbul deb topsa bo'ladi. Bundan tashqari, musobaqalar xususiyati va miqyosini ham hisobga olish lozim. Masalan, oblast birinchiligi uchun o'tkaziladigan musobaqalarga 12 yoshdan kichik, federal okrug miqyosidagi birinchilik musobaqalariga 14 yoshdan kichik ishtirokchilarni kiritish kerak emas. Afsuski, yosh kurashchilarni tayyorlash amaliyotida ko'rsatilgan tavsiyalarga ko'pincha rioya etilmaydi, bu esa o'z navbatida, shug'ullanayotganlar jarohatlanishining ko'payishiga va kurash bilan shug'ullanish ishtiyoqining susayishiga olib keladi.

Yosh kurashchilarni tayyorlashning uzoq yillik barcha bosqichlarida umumiy va maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlarining dinamikasini nazorat qilib borish zarurdir. Bunday nazorat kompleks bo'yicha muttasil testlashni o'tkazish barobarida anchayin axborotlashgan testlarda amalga oshiriladi. O'tkaziladigan normativ talablar sifatida yosh kurashchilarni testlash dasturidan foydalansa bo'ladi (10 yoshdan 18 yoshgacha), u 10.3.5 - jadvalda ko'rsatilgan.

10.3.5-jadval

**Yosh kurashchilarni test o'tkazish dasturi, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha
ko'chiriladigan normativlar (A.M.Dyakin bo'yicha)**

Testlar va o'lchov birliklari	Guruhlar va o'quv yillar								
	Boshlang'ich tayyorlov			O'quv-mashq				Sport takomillashuvi	
	Birinci	Ikkinchi	Uchinchi	Birinci	Ikkinchi	Uchinchi	To'rtinchi	Birinci	Ikkinchi
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Umumiy jismoniy tayyorgarlik									
Yugurish 30m(sek)	-	-	-	-	-	-	-	4,4	4,3
Yugurish 60m(sek)	10,8	10,2	9,8	9,4	8,8	-	-	-	-
Yugurish 100m(sek)	-	-	-	-	-	14,2	13,4	-	-
Yugurish 1000m(min)	5,20	5,00	4,30	-	-	-	-	-	-
Yugurish 2000m(min)	-	-	-	9,30	8,20	7,40	-	-	-
Yugurish 3000m(min)	-	-	-	-	-	-	12,00	11,40	11,10
Turnikda tortilish (soni)	3	5	6	8	9	11	13	16	18
Kanatga chiqish oyoqlar yordamida 4 m (sek)	16,0	14,8	14,0	-	-	-	-	-	-
Oyoqlar yordamisiz	-	-	-	13,2	12,6	12,0	11,0	10,6	10,3
Yotgan holda tayanib qo'llarni egish va rostlash (miqdori)	25	35	40	42	46	48	50	-	-
Xuddi shuning o'zi soniya ichida oyoqlar va tanani ko'tarish(miqdori)	-	-	-	-	-	10	12	14	16
Oyoqlar va tanani ko'tarish 10 soniya	2	4	6	9	11	12	13	15	16

1

ichida									
Shtangani yotgan holda ko'tarish (o'z vaznida miqdori)	-	-	-	-	-	-	-	4	6
Maxsus jismoniy tayyorgarlik									
Ko'prik holatida boshni gilamga tirab o'q atrofida chappa, o'nga chopish(5 marta)	-	-	22,0	18,5	17,0	16,0	15,0	14,5	14,1
Ko'prik holatida bosh ustidan oshib o'tish(10marta)	-	-	42	36	30	27	24	22	20
Tik xolatdan oyoqlarni yotgan xolatga otib qo'lga tayanib yotish 10 soniya (miqdori)	5	7	9	10	11	12	13	14	15
Sherikni orqa tomondan tanadini dast olib yotgan joyidan ko'tarish(miqdori)	-	-	6	10	11	12	12	14	15
Manekenni(sherikni) maksimal sur'atda oshirib tashlash	-	40	30	-	-	-	-	-	-
Oshirib tashlash	-	-	-	54	52	52	48	46	44

Mazkur dastur turli jismoniy sifatlarni xarakterlovchi ancha-muncha keng tarqalgan testlarni o'z ichiga oladi. Yosh kurashchilarning yoshi, shuningdek ularning malakasi va sportdagi staji oshishiga muvofiq tarzda o'tkaziluvchi normativlarga bo'lgan talab oshib boradi. Bu o'rinda test o'tkazilayotgan sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va yengil hamda og'ir vazn toifasidagi yosh kurashchilar uchun normativ talablarni taxminan 10%ga kamaytirish kerakdir. Yosh kurashchilar mashq-mashg'ulotlarining maqsadga muvofiq tashkillashtirilishi o'quv-mashq jarayonining ratsional tuzilmasi realizatsiyasi asosida amalga oshiriladi, uning komponentlarining barqaror o'xshashligi va ular optimal nisbatining mantiqiy asoslangan izchillikda bo'lishi shundan kelib chiqadi.

Yosh kurashchilar mashqini o'tkazishning asosiy tashkiliy shakli bo'lib mashq mashg'ulotlarini o'tkazish hisoblanadi. Mashq mashg'ulotlari jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazishning umum qabul qilingan qonuniyatlariga muvofiq tarzda o'tkaziladi, ular uch qismni o'z ichiga oladi: tayyorlov, asosiy va yakunlovchi.

Mashq mashg'ulotlarining tayyorlov qismi vazifalari bo'lib yosh kurashchilarni dastlabki to'plash va kelgusidagi asosiy faoliyatga funktsional tayyorlash hisoblanadi. Mazkur vazifalar yuqori darajadagi ishchanlik qobiliyatini namoyon etish uchun sharoitlar yaratadigan maxsus tanlab olingan jismoniy mashg'ulotlar kompleksini qo'llash yo'li bilan hal etiladi. Mashg'ulotning tayyorlov qismi davomiyligi odatda 30-40 daqiqani tashkil etadi. Bu davr tugashi bilan yosh kurashchi mashg'ulotlar asosiy qismining birinchi mashq vazifalarini bajarishga tayyor turishi va ushbu mashg'ulotlarda asosiy o'ringa ega bo'lgan maxsus mashqlarni bajarishga shaylangan bo'lishi zarur. Oyoq-qo'l chigilini yechish, ya'ni razminka ko'rinishidagi mashq mashg'ulotlarining tayyorlov qismini to'g'ri tashkil etish o'z ichiga quyidagilarni oladi: yugurish, yugurishli va sakrashli mashqlar, tortilish bo'yicha mashqlar, tezkor-kuchlanishli mashqlar, akrobat mashqlari, juftlikdagi mashqlar, imitatsiya mashqlari, kurash ko'prigidagi mashqlar.

Xuddi shu tartibdagi razminka yosh kurashchilarning musobaqalashuv faoliyati uchun ham xosdir, lekin quyidagi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Asosiy razminka birinchi olishuvdan taxminan bir soat oldin o'tkaziladi va yuqorida ko'rsatilgan mashqlar majmuasini, shuningdek yaqinda bo'ladigan musobaqa-larga shaylanmoqlikni o'z ichiga oladi. Shundan so'ng yosh kurashchi iliq mashq kostyumini

kiyib, dam olish uchun tanaffus qilishi lozim. Har bir olishuvdan taxminan 20 daqiqa oldin qisqa, lekin intensiv qo'shimcha razminka qilishi hamda raqibining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda oldinda turgan to'qnashuvga yakuniy shaylanmog'i kerak.

Mashg'ulot mashqlarining asosiy qismi mobaynida eng muhim va murakkab vazifalar hal etiladi, bu esa har bir yosh kurashchidan barcha mashg'ulot mashqlarini aniq bajarishni talab etadi. Mashg'ulotlarning bu qismidagi vazifalar kompleksiga, odatda, quyidagilar kiradi: shug'ullanayotganlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, sport texnikasiga o'qitish, texnik-taktik ustalik-ning biron-bir jabhasini takomillashtirish, iroda va ma'naviy jihatlarni tarbiya-lash, bir yoki bir nechta jismoniy fazilatlarni rivojlantirish.

Shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, ularning yoshi va jinsi, mashg'ulotlar o'tkazish davri, kurash turi, strategik va joriy vazifalardan kelib chiqib, kurashchilar mashq mashg'ulotlarining asosiy qismi mazmuni anchagina keng diapazonga egadir.

Mashg'ulotlar asosiy qismining mazmuni, ko'pincha, kompleks xususiyatga ega, biroq shu o'rinda mashg'ulot nagruzkalarining muhim yo'nalishlari aniqla-nadi. Bunday nagruzkalar bir vaqtning o'zida biron-bir jismoniy fazilatlar rivojla-nishi vazifalarini bajarishi bilan birga, usullar texnikasini o'rganish yoki takomillashtirishi bilan ham kurash sporti turlari uchun xosdir. Biroq yosh kurashchining butun diqqat-e'tibori mashg'ulot mashqlarining asosiy yo'nalishiga jamlangan bo'lishi kerak, zero, shunday qilinganda uning samaradorligini oshirish mumkin bo'ladi. Rang-barang xususiyatlarga ega mashq vazifalarining yaxlit blokini birlashtirish zaruratida birinchi navbatda mashq mashg'ulotlarini o'tkazishda avvalambor, texnik-taktik harakatlarni o'rganish yoki takomillash-tirish bo'yicha mashg'ulotlarni bajarish maqsadga muvofiqdir. Shundan so'ng shijoatkorlik sifatleri, ana undan keyin kuch-quvvat sifatlarini rivojlantirish, va yana oxirida esa – sabr-toqatni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

Malakasi oshib borar ekan, yosh kurashchilar usullar va kombinatsiyalarni bajarish texnikasini ko'p hollarda jismoniy fazilatlar rivojlanishining tarkibiy qismi sifatida biladilar. Misol uchun, murabbiyning topshirig'i bilan bir marta yoki bir necha marotaba sakrab otishni (brosokni) maksimal tezlikda bajarar ekan, yosh sportchi tezkorlik sifatlarini rivojlantirish bilan bir vaqtda, mazkur brosoklarni bajarish texnikasini o'zlashtira boshlaydi. Biroq bunday sharoitlarda ham yosh kurashchilarning diqqat-e'tibori va kuch-quvvati ko'proq

bajarilayotgan vazifalarning asosiy yo'nalishiga qaratilgan bo'lishi kerak.

Kurash sporti bo'yicha mashq mashg'ulotlarini o'tkazishning xususiyati turli yo'nalishlardagi mashqlar birikuvida yuqorida keltirilgan izchillikka ba'zi vaziyatlarda rioya etmaslikka ruxsat beradi. Shug'ullanuvchilarga kompleks ta'sir o'tkazishni kafolatlaydigan bunday birikuv har xil sparring-sheriklar bilan mashg'ulot olishuvlari o'tkazilishi davomida bevosita ta'minlanadi. Biroq, agar mazkur to'qnashuvlar orasiga boshqa vazifalar, masalan, brosklar texnikasini takomillashtirish bo'yicha vazifalar qo'shilsa, unda jismoniy sifatlar (tezkorlik sifatleri — kuch-quvvat sifatleri - sabrllilik) ustuvor rivojlanishida izchillikni saqlab qolmoqlik a'lo bo'ladi. Yosh kurashchilar mashq mashg'ulotlarining 5-10 daqiqalik yakunlovchi qismi nagruzka ko'rsatkichlarini birmuncha va sekinlik bilan tushirishni nazarda tutadi. Yakunlovchi qismning mazmuniga, ko'pincha, mashg'ulotlarning intensivligini pasaytirishga xizmat qiladigan nafas olish va diqqat-e'tiborni tiklashga mo'ljallangan unchalik murakkab bo'lmagan mashqlar seriyasi kiradi. Bu shug'ullanuvchilarning kelgusidagi faoliyati uchun ijobiy omil bo'lib xizmat qiladi va organizmning funktsiya va tizimlari yanada tezroq qayta tkilanishiga zamin yaratadi.

Sport tayyorgarligi bosqichida yosh kurashchilar uncha-muncha qiyinchi-liklarni yengib o'tishlari kerak bo'ladi. Bular o'qishni, mashqni va hordiqni oqilona birga olib borish, ovqatlanish va uyqu rejimiga puxta amal qilish, pedagogik va tibbiy nazorat taomillaridan muttasil o'tib borish bilan bog'liqdir. Bularning barchasi yosh kurashchilarni chiniqtiradi, tartib-intizomga o'rgatadi, sog'lig'ini mustahkamlaydi, qiyinchilik va muvaffaqiyatsizliklarni yengib o'tishni o'rgatadi. Tanlangan kurash turida yosh kurashchilar bilan mashq qildirishning chuqurlashtirilgan bosqichida mashq nagruzkalarining hajm va sur'ati bo'yicha mashg'ulotlarning qo'llanilishi quyidagi asosiy yo'nalishlarga puxta rioya etishni talab qiladi:

- 1) o'quv-mashq jarayonining yillik va tizimlilik xususiyati;
- 2) yosh kurashchilarning yosh jihatdan va jinsiy o'ziga xosliklari, shuningdek akseleratsiya va retardatsiya ko'rinishlari majburiy hisobini yuritish;
- 3) mashq nagruzkalari hajmi va sur'ati oshgan vaqtda, tayyorlovning yillik siklida bo'lgani singari, uzoq yillik bosqichida ham qat'iy izchillikni saqlash;

4) mashq qildirishning turli xil va turli yo'nalishlardagi shakllari, vositalari va usullarini qo'llash;

5) mashq qildirish sikllarining oshirilgan nagruzklar va ularni davomsiz tushirib borish sikllari bilan oqilona birikuv;

6) muntazam pedagogik va tibbiy nazoratni ta'minlash.

Sanab o'tilgan yo'nalishlarning ratsional amalga oshirilishi mashg'ulotlar vositalari va usullarining keng qatlamidan foydalanish, mashq qildirish va muso-baqalashuv nagruzklarining hajmi va sur'atidagi samarali uyg'unlikda namoyon bo'ladi. Yosh kurashchilar o'quv-mashq jarayoni shunday tarzda amalga oshirilishi kerakki, hatto nagruzklar hajmi va sur'ati birmuncha oshirilgan taqdirda ham, asab tizimidagi charchash alomatlarining paydo bo'lishi kuzatil-masligi kerak. Mashg'ulot mashqlari turli vositalarni qo'llagan holda, yuqori ishtiyoq kayfiyatida o'tkazilishi kerak, bu esa mashg'ulotlarga qiziqishni so'ndirmagan holda nagruzklar optimal darajasini ushlab turishga imkon beradi. Aksincha, o'quv-mashq jarayonini ochiq-oydin zerikarli tarzda rejalashtirib, uni amalga oshirish jismoniy sifatlarni rivojlantirishda tormoz rolini o'ynaydi hamda harakatlanish mahorati va malakasining deformatsiyasiga sabab bo'ladi. Bundan tashqari, bunday birxillik yosh kurashchini ortiq darajada holdan toyish va ortiqcha mashq qilib yuborish holatlariga olib kelishi mumkin.

Mashq qildirish sur'atlarini oshirish sikllarini va uning hajmini kamaytirish sikllarini o'z vaqtida va asoslangan tarzda almashtira borib, bu bilan turli xil yo'nalish va xususiyatdagi mashq qildirishning vositalari va usullarini tez-tez muvofiqlashtirish orqali yosh kurashchilar tayyorgarligining asosiy tomonlarining darajasini muttasil oshirish uchun zaruriy sharoitlar yaratish mumkin.

Yosh kurashchilarni sportga tayyorlash butun tizimining muhim aspekti bo'lib ularni oldindagi musobaqalarga tayyorlab olib kelish hisoblanadi. Bu o'rinda musobaqalarning ahamiyati va miqyosini hisobga olmoq zarur. Ikkinchi darajali musobaqalarda ishtirok etish uchun tayyorlov mashg'ulotlar mazmunida muhim o'zgarishlar bo'lishini talab etmaydi. Faqatgina bunday musobaqa oldidan bo'ladigan so'nggi mikrosiklda mashq qildirish sur'atini oshirgan holda mashqlarning hajmi biroz pasaytirilsa bas.

Yosh kurashchilarning mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etishini ularni tayyorlashning butun tizimida asosiy shakl deb baholasa bo'ladi. Mazkur musobaqalar oralig'idagi o'quv-mashq jarayonini shunday tartibda tashkillashtirish kerakki, shug'ullanuvchilarning kuchli

asabiylashuvi bilan bog'liq yuqori sur'atdagi nagruzkalar minimumga keltirilsin. Bunday nagruzkalar bo'lib o'tgan musobaqalardan keyin yosh kurashchining organizmi funktsiyalari va tizimlari tiklanishi jarayonining kechishiga xalaqit beradi.

10.4. Yosh kurashchilarni uzoq yillik tayyorlash modeli

Yosh kurashchilarni yosh jihatdan keng diapazonda (7-8 yoshdan 18 yoshgacha) uzoq yillik tayyorlashga muayyan qonuniyatlarga bo'ysunuvchi yaxlit jarayon sifatida qarash maqsadga muvofiq bo'ladi. Mazkur jarayon sport mashg'ulotining boshqariluvchi tizimiga muvofiq amalga oshiriladi, u nisbatan barqaror shaklga, o'ziga xos xususiyatlarga va kurash sportida mustaqil takomillashuv yo'llariga egadir. Bunday tizimni boshqarish sport bilan shug'ullanishning ob'ektiv qonuniyatlarini samarali amalga oshirish hamda bu tizimning ancha yuqori saviyaga ko'tarilishi uchun imkon yaratadi.

Mashg'ulot jarayonini va uning samaradorligi ko'rsatkichini boshqarishdagi maqsadga muvofiqlik darajaning jamlanma ko'rinishi bo'lib yosh kurashchilar tayyorgarligining turli aspektlari va sportdagi natijalar parametrlarining optimal o'sishi hisoblanadi. Yosh kurashchilarni uzoq yillik tayyorlashni boshqarishga bunday yondashuvda mazkur parametrlar va sportdagi natijalar dinamikasini optimal yosh chegaralariga muvofiq tarzda hisobga olish kerak bo'ladi.

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, tayyorlovning turli xil aspektlaridagi muhim yo'nalishlaridan kelib chiqib, yosh kurashchilarni uzoq yillik mashq qildirish uch bosqichga bo'linadi: dastlabki sport tayyorgarligi, boshlang'ich sportga ixtisoslashuv va tanlangan kurash turida chuqurlashtirilgan mashq qildirish. Mazkur bosqichlarga muvofiq tarzda yosh kurashchilarni uzoq yillik tayyorlash tuzilmasining quyidagi komponentlari ajratib ko'rsatiladi: har bir bosqichdagi shug'ullanuvchilarning yoshi maqsadli yo'nalishlar, o'quv-mashq jarayonining muhim yo'nalishlari, tayyorlovning asosiy vositalari va usullari, mashg'ulot va musobaqalashuv nagruzkalarining ko'rsatkichlari. Ko'rsatib o'tilgan ma'lumotlar asosida yosh kurashchilarni uzoq yillik tayyorlashning 9-jadvalda keltirilgan modeli ishlab chiqiladi.

Yosh kurashchilarni (7-8 yoshdan 18 yoshgacha) ko'p yillik tayyorlash modeli

Tayyorlov bosqichlari	Yoshi (necha yoshda)	1	2	3	4	5	6	Mashg'ulotning hajmi (yilda soatlar)	Nagruzka
Boshlang'ich sport tayyorgarligi	7-8 yoshdan 9-10 yoshgacha								
Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi	10-11 yoshdan 12-13 yoshgacha								
Tanlangan kurash turida chuqurlashtirilgan mashqlar	13-14dan 17-18gacha								

Mashg'ulot jarayonining maqsadli yo'nalishlari va asosiy jihatlari	Tayyorlovning asosiy vositalari	Mashg'ulotning asosiy usullari	Nagruzka hajmi (yilda soatlar)
Shug'ullanayotganlar salomatligini mustahkamlash, organizmning barcha organ va tizimlarining barkamol rivojlanishi, mehnatsevarlik va kurash bilan shug'ullanishga ishtiyoqni tarbiyalash, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash, turli jismoniy mashqlarning texnika asoslarini egallash	Umumrivojlantiruvchi va gimnastika mashqlari, harakatchan o'yinlar, estafetalar, yugurish, sakrash, tosh otish, kurashning elementar shakllari	Maromli o'yinli Takroriy	135 dan 144 gacha
Yosh kurashchilarning har tomonlama umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlash, tanlangan kurash turining texnika va taktika asoslarini o'zlashtirish, musobaqalashuv tajribasini egallash, tanlangan kurash turida chuqurlashtirilgan maxsus tayyorgarlik uchun zamin yaratish	Umum rivojlantiruvchi va akrobatik mashqlar, gimnastika jihozlarida mashq qilish, sport va harakatlanuvchi o'yinlar, estafetalar, kurashning elementar shakllari, shaxsiy-musobaqalashuv mashqlari	Maromli O'yinli Takroriy Musobaqalashuv v Tanaffusli	312 dan 468 gacha
Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni tanlangan kurash turi uchun jismoniy fazilatlarini ustuvor rivojlantirgan holda ta'minlash, kurash texnika va taktikasida takomillashuv, mashq mashg'ulotlari va musobaqalashuv jarayonlarida katta ruhiy va jismoniy nagruzkalarni ko'tara oladigan yosh kurashchilar shaxsining iroda va ma'naviy fazilatlarini rivojlantirish, yosh kurashchilarni tayyorlash turli aspektlarini kompleks rivojlantirish	Akrobatik va gimnastik mashqlar, og'irlashtirilgan va trenajerlardagi mashqlar, sport o'yinlari, krosslar, maxsus-tayyorlov mashqlari, shaxsiy-musobaqalashuv mashqlari, mashg'ulotli va nazorat olishuvlari	Takroriy Oraliq Musobaqalashuv v Maromli Tanaffusli O'yinli Biritirilgan	624 dan 1248 gacha

U yoki bu yosh kurashchining tayyorlovning keyingi bosqichiga o'tishi mumkinligi to'g'risidagi masalani hal eta borib shuni ta'kidlash kerakki, bunda uning nafaqat pasportdagi, balki biologik yoshini ham e'tibordan qochirmaslik kerak. Faqatgina rasmiyatchilikka borib, pasportdagi ma'lumotga amal qilinadigan bo'lsa, yosh kurashchining tayyorgarlik darajasi va istiqboldagi imkoniyatlariga xato baho berish ehtimoli oshadi, chunki har bir odamda balog'atga yetish sur'atlari birmuncha farqlanadi. Shu bilan birga, yosh sportchining biologik yoshi uning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligiga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi, shuningdek mashg'ulot nagruzkalarining hajman va sur'at jihatdan og'irligini ko'tarishda malol keladi. Bundan tashqari, yosh kurashchilarning mashg'ulot va musobaqa nagruzkalaridagi jarayonlarga moslashuviga ta'sir ko'rsatuvchi ular organizmining turli tizimlari rivojlanishining geterosinxronligini ham hisobga olmoq darkor.

Mashg'ulotlar nagruzkasining dozirovkasida, shuningdek, yosh kurashchilar maxsus tayyorgarligi boshlanishi muddatlarining o'rnatilishida hamda ular tayyorgarligining turli aspektlari ko'rsatkichlarining dinamikasini belgilashda yuqoridagi jarayonlarni nazardan qochirmaslik kerak.

10.5. Jismoniy va texnik tayyorlash vositalarining hajmini rejalashtirishda uslubiy yondashuvlarning umumiy tamoyillari va farqlanishlari

Kurash sporti turlarining (yunon-rum, erkin kurash, dzyudo, sambo) o'ziga xos xususiyatlari sportchilarni tayyorlashning asosiy tomonlarini amalga oshirishda tez-tez qo'llaniladigan vositalar, usullar va mashg'ulot rejimlari tarkibida muhim iz qoldiradi. Bunday o'ziga xoslik mazkur vositalarning muayyan tuzilmasida aks etadi, qolaversa, uning tarkibiy qismlari tegishli dasturlarda umumiy ko'rinishda bayon etilgandir. Shu bilan birga, shuni ham ta'kidlash kerakki, o'quv-mashq jarayoni qurilishi tuzilmasida so'zsiz iz qoldiradigan kurashning har bir turidagi o'ziga xos xususiyatlarga qaramay, yosh sportchilarni umumiy va maxsus tayyorlash vositalarining optimal solishtirma og'irligi u yoki bu darajada kamroq standartlashtirilgan bo'lishi kerak.

Shu o'rinda, yosh sportchilarni kurashning har xil turlarida tayyorlashning amaldagi mashg'ulot dasturlarini tahlil etish va taqqoslash UJT vositalari hajmi, maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorlov nisbatlarida bir qadar muhim, ba'zida esa o'ta muhim farqlanishlar

borligidan dalolat beradi.

Binobarin, 70-80-yillarda jismoniy tarbiya jamoalari seksiyalari uchun amalda bo'lgan namunaviy dasturlarda 468 soatdan 494 soatgacha teng bo'lgan umumiy yillik nagruzkada tayyorlovning alohida turlariga vositalar hajmining quyidagi nisbati tavsiya etilar edi: UJT – 120 soat (24,3-25,6%), maxsus jismoniy tarbiya – 100 soat (20,2-21,4%), texnik-taktik tayyorlov – 216 soatdan 240 soatgacha (46,2-48,6%).

Kurashchilarni tayyorlashning ancha puxta dasturlarini sportni rivojlantirish-ning birmuncha zamonaviy tamoyillarini hisobga olgan holda yaratishga bo'lgan harakatlar doim ham ijobiy natijalarni bergani yo'q. Masalan, V.N.Grishenkov, E.I.Kochurko (1987) taklif etgan sport maktablarida dzyudochi-larni tayyorlash-ning yillik mavzuviy rejasida UJT bilan maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbatlari (bu har ikki tayyorlov turiga 182 soat (yoki umumiy yillik nagruzkada hajmining 56,9%) mavjud emas edi. Chunonchi, texnik-taktik tayyorlov vositalari hajmi ancha kam – 118 soat (yoki 36,9%) bo'lgan. Tahlil etilayotgan rejada jismoniy tarbiya vositalari hajmini farqlash mavjud bo'lmaganligi tufayli mualliflarning bu tavsiyasidan to'liq foydalanib bo'lmaydi.

A.A.Istomin, A.A.Absatarov (1987) tomonidan ishlab chiqilgan 15-16 yoshdagi yosh dzyudochilarni tayyorlashning yillik rejasida ancha-muncha mantiqqa yaqin ko'rinadi. Nagruzkaning umumiy hajmi 440 soatga teng bo'lgan mazkur rejada UJT vositalariga 132 soat (30,0%), maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalariga – 88 soat (20,0%), dzyudo texnikasi va taktikasini takomillashtirishga – 147 soat (33,4%) mo'ljallangan. Shu bilan birga, mualliflar UJT vositalarini haqli ravishda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (ularga 50 soat (11,4%) va boshqa sport turlari-ga (ularga 82 soat (18,6%) mashqlarga ajratishadi. Kurashchilarni tayyorlashning bir qadar original dasturini erkin kurashning mashhur mutaxassisi I.I.Alixanov (1982, 1986) ishlab chiqqan. Kurash mashqining haqiqatdagi vaqti rejalashti-rilayotganidek deyarli ikki baravar kamligini ta'kidlar ekan, muallif 14-15 yoshdagi kurashchilarni tayyorlashning yillik rejasida vositalar hajmini teng ikkiga bo'lib, 50% vaqtni umumiy va maxsus jismoniy rivojlanishga, qolgan yana shuncha vaqtni – texnik-taktik takomillashuvga ajratadi. Shu bilan birga, muallif barcha turdagi tayyorlov vositalari hajmini puxta ajratib chiqqan hamda mazkur hajmni o'z dasturida ancha to'liq ko'rsatgan.

Yosh kurashchilarni erkin kurash bo'yicha tayyorlash dasturi (Dyakin A.M., 1990) hamda dzyudochi qizlarni tayyorlash dasturi (Manolaki V.G., 1993) ancha-gina aniqligi va ixchamligi bilan ajralib turadi. Yillik

nagruzka hajmi 528 soatga teng bo'lgan 14-15 yoshdagi sportchilarni tayyorlashning mazkur dasturlarida UJT vositalari ulushiga 144 soat (yoki 27,2%), maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari ulushiga – 120 soat (22,7%) hamda kurash texnika va taktikasini o'rganish va takomillashtirish vositalari ulushiga 228 soat (43,2%) ajratiladi.

Kurashning taniqli mutaxassislari fikr-mulohazalaridagi farqlanishlarning bu darajada katta bo'lishi shundan dalolat beradiki, dasturlarni ishlab chiqishdagi uslubiy yondashuvlar pala-partish rejalashtirilgan hamda bu yo'nalishdagi izlanish-larni bundan buyon ham davom ettirish kerak.

10.6. Yosh sportchilarni kurashning har xil turlarida tayyorlashning asosiy vositalarini tahlil etish

Yosh sportchilarni kurashning har xil turlarida tayyorlashning asosiy vositalari izchil o'rganilar ekan, rang-barang yo'nalishdagi mashq vositalarining optimal mos kelishi zaruriyatiga e'tibor qaratiladi, bu esa texnik-taktik harakatlarni tez va to'g'ri o'zlashtirishga yordam beradi.

Masalan, V.E.Rublevskiy, Yu.D.Kuzmenko, A.I.Ahmedov (1979) yosh kurash-chilarni har tomonlama rivojlantirishni ta'kidlab, texnik-taktik tayyorgarlik poydevorini umumiy rivojlantirish xususiyatidagi mashg'ulotlar va kurashning texnik harakatlari bilan qo'shib olib borgan holda yaratishning o'ta muhimligini aytishadi.

Taniqli murabbiy A.S.Karapetyan (1981, 1984) yanada qat'iy pozitsiyani egallaydi – yosh kurashchilarni mashq qildirishda mashg'ulotlarning maqsad-mazmuni ko'proq umumiy jismoniy tayyorgarlikka qaratilgan, texnik harakat-larning keng spektrini o'rganish va takomillashtirish esa keyingi o'ringa qo'yilgan bo'lishi kerak, deb hisoblaydi u.

Kurash sporti bo'yicha yetuk mutaxassislaridan bo'lmish G.S.Tumanyan (1985) yosh kurashchilarning o'quv-mashq jarayonida umumiy tayyorgarlik vazifalarini bajarish hamda umumiy va maxsuslashtirilgan yo'nalishdagi mashqlarga ketadigan vaqtlar nisbatini aniq hisobga olishga katta e'tibor qaratish lozimligini ta'kidlaydi.

14-15 yoshdagi o'smir kurashchilarning umumiy, maxsus jismoniy va texnik tayyorgarligiga mustahkam poydevor yaratish lozimligiga V.P.Serdyuk e'tiborni qaratadi. Chunonchi, bu tadqiqotchi texnik tayyorgarlik darajasi bilan yosh kurashchilarning (birinchi navbatda, tezkor va tezkor-quvvatli) umumiy va maxsus jismoniy xususiyatlari o'rtasida aniq o'zaro bog'liqlik borligini aniqladi.

R.A.Piloyan (1988) yosh kurashchilar tomonidan texnik-taktik harakatlarni o'tkazishda aniq maqsadga yo'naltirilgan harakatlarni amalga oshirishning ob'ektiv sharoitlarini o'rganar ekan, mazkur harakatlarni muvaffaqiyat bilan ro'yobga chiqarish uchun sportchilarda yuqori darajadagi har tomonlama jismoniy tayyorgarlik bo'lishi kerakligini qayd etadi. Bunday tayyorgarlikni ta'minlashning asosiy yo'llaridan biri sifatida ba'zi mutaxassislar (Aralbayev A.S., Piloyan R.A., 1990) o'yinlarda kurashish unsurlaridan izchil foydalanish yoki ixtisoslashtirilgan serharakat o'yinlar hajmini ko'paytirishga (Krepchuk I.M., 1987; Petrov R., 1988) diqqat-e'tiborni qaratish lozim, deb hisoblashadi.

V.A.Bartulis (1989) maxsus tezkor-quvvatli mashqlarning yosh dzyudochilar texnik-taktik tayyorgarligiga ta'siri darajasini aniqlash bo'yicha maxsus tadqiqotlar o'tkazar ekan, ushbu mashqlarning oqilona tatbiq etilishi jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishiga, texnik-taktik ustalik parametrlarini optimallashtirishga va sportda erishiladigan natijalarning tezkorligiga olib kelishini, binobarin, bularning barchasiga mashq vositalarining umumiy hajmini oshirmagan holda erishish mumkinligini, aniqladi.

Alixanov I.I., Ratishvili G.G., Rubashvili A.I. (1990) umumiy va maxsus tayyorgarlikning yaxlitligi printsipini amalga oshirish zarurligini ta'kidlashar ekan, yosh kurashchi-dzyudochilarda variativ texnikani shakllantirish uchun ko'p jihatdan texnik harakatlarni o'tkazishda shiddatkor quvvatlarni taraqqiy ettirishga e'tiborni qaratish kerakligini ta'kidlashadi. Ishga bunday yondashuv tufayli mual-liflar yosh dzyudochilarni tayyorlashning ilmiy asoslangan texnologiyasi va tizi-mini ishlab chiqdilar.

V.G.Manolaki (1990, 1991) yosh dzyudochi qizlarning asosiy jismoniy sifatlari ahamiyatini aniqlab, ularning texnik-taktik aslahalar bilan o'zaro aloqasini belgiladi. Shu orqali muallif sportchi qizlarning umumiy va maxsus yo'nalishdagi vositalarni to'g'ri taqsimlash asosida texnik-taktik ustalikni maqsadga yo'nal-tirilgan holda takomillashtirish uchun jismoniy xususiyatlarni optimal rivojlantirish yo'llarini o'rnatdi.

M.A.Rabadanov (1992) umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarining oqilona taqsimlanishi erkin kurash usulidagi boshlovchi yosh kurashchilarni texnik harakatlarga o'rgatish samaradorligini oshirishga so'zsiz yordam berishini aniqladi. Bunday taqsimlanish aniq asoslantirilgan xususiyatga ega bo'lishi, tayyorlov bosqichidan kelib chiqqan holda tez-tez o'zgarib turishi hamda yillik mashg'ulotlar siklining

turli davrlarida yosh kurashchilarning u yoki bu jismoniy sifatlarini rivojlantirishga aniq yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Yosh kurashchilarni bazaviy tayyorlash dasturining mazmuni va tuzilmasini ishlab chiqishga, ko'p jihatdan, Yu.A.Shaxmuradov (1997) hissa qo'shib, u UJT vositalarini muttasil oshirib borish, maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalarini ko'p yillik mashg'ulotlar jarayoni doirasida izchil taraqqiy ettirish lozimligini uqtiradi. Zero, UJT bilan MJT orasidagi nisbat tobora o'zgarib borib, UJT vositalarining ulushi kamayishi hisobiga maxsus tayyorgarlik ulushi ko'payib borishi kerak. Bu o'rinda muallif yosh kurashchining jismoniy sifatleri uzoq yillik tayyorlovning barcha bosqichlarida muttasil rivojlanib borishi hamda ancha maqbul (sensitiv) yosh davrlarida jismoniy fazilatlarining alohida jihatlari taraqqiy ettirishga chuqur e'tibor qaratish lozimligini ta'kidlaydi. Bundan tashqari, Yu.A.Shaxmuradov yosh kurashchilarni tayyorlashda mashq-mashg'ulot va musobaqalashuv nagruzkalarini amalga oshirishda izchillik tamoyiliga qat'iy amal qilish, shuningdek, jinsiy balog'atga yetish davrlarini hisobga olgan holda mazkur nagruzkalarni to'g'ri rejalashtirishni ko'rsatadi. Bunday davrlar yuqori darajada variativlikka ega, shuning uchun o'spirinlar va yoshlar sportida, odatda, jinsiy balog'atga tezkor yetish alomatlari mavjud bo'lgan kurashchilar g'alaba qozoni-shini e'tibordan qochirmaslik kerak. Vaholanki, ayni vaqtda kurashdagi yuqori ko'rsatkichlarni kechki rivojlanishdagi sportchilar ko'proq ko'rsatib, erta rivojlanishdagilar kamdan-kam holda bunga erishadilar (Shaxmuradov Yu.A., 1997).

Jismoniy tayyorgarlik bilan texnik-taktik ustalikning o'zaro bog'liqligi sifatini oshirishda yana bir muhim jihat – bu kurashchilarning usullarni har ikki (o'ng va chap) tomonda bajara olishini bir maromda takomillashtirib borishdan iboratdir. Bu esa, ko'p jihatdan, sportchining koordinatsion imkoniyatlarini mutanosib ravishda rivojlantirib borishga bog'liqdir (Koblev Ya.K., Rubanov M.N., Chermit K.D., 1979; Rublevskiy V.E., Kuzmenko Yu.D., Ahmedov A.I., 1979; Gerasimov S.I., 1990; Eremin I.B., 1994; Vorobev V.A., 2001). Bu sportchilarning koordi-natsion imkoniyatlari va texnik-taktik ustaligiga ta'sir ko'rsatish bilan bog'liq maxsus tanlangan mashqlarni ratsional qo'llash yo'li orqali kurashchilarni umumiy va maxsus tayyorlashning yaxlitligi tamoyilini amalga oshirishdagi ahamiyatlilikni ko'rsatadi (Tarakanov B.I., Nikitin S.N., 1989).

Boshlovchi dzyudochi qizlarni tayyorlashning birmuncha original dasturini A.V.Belov (2000) taklif etadi, unga ko'ra, umumiy va maxsus

jismoniy tayyor-garlik vositalarining keng spektri (asosan, soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha harakatli va sport o'yinlari ko'rinishidagi) texnik-taktik harakatlarni izchil o'rganish va takrorlash bilan qo'shib olib boriladi. Bundan tashqari, tahlil etilayotgan dastur o'quv materialini juftli mashq mashg'ulotlari yoki o'rgani-layotgan va takrorlanayotgan material mazmuni bo'yicha o'zaro bog'liq bloklarni ajratgan holda darsli rejalashtirishni o'z ichiga oladi.

N.Yu.Nerobeev (2003) zamonaviy yunon-rum kurashida, bu kurash turining bugungi rivojlanish tamoyillaridan kelib chiqqan holda, yosh sportchilarni texnik-taktik tayyorlashni takomillashtirish zaruratini aniqladi. Bu o'rinda muallif jang qilishning tipik sharoitlarida maxsus yo'naltirilganlik vositalari hajmini birmuncha oshirish, shuningdek, musobaqalashuv mashqlarini modellashtirish usulini kengroq qo'llashni taklif etadi.

Shartli nom bilan ataganda negizli usullarni asosli tanlash, shakllantirish va takomillashtirish yoshlik davridanoq boshlanishi kerakligini R.N.Apoyko (2005) tavsiya etadi. Bunday tanlov morfologik va boshqa individual ma'lumotlarni hisobga olish asosida amalga oshirilishi kerak bo'lib, binobarin, negizli usullarni shakllantirish uchun kurashchilarning optimal yoshi sifatida 15-16 yoshni hisob-lasa bo'ladi.

Yosh kurashchilarni texnik-taktik tayyorlash uslubini koordinatsion imkoniyat-larni maqsadli rivojlantirish asosida yanada takomillashtirish zarurligiga V.A.Kuvanov (2005) e'tibor qaratdi. Buning uchun muallif umumtayyorlov, maxsus tayyorlov va musobaqalashuv xususiyatidagi koordinatsion mashqlarni qo'llagan holda mashq mashg'ulotlarining anchagina yirik majmuasini ishlab chiqdiki, ularni qo'llash umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni bo'lgani singari, yosh kurashchining texnik mahorati shakllanishi darajasidagi sifatni oshirishga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Shu tariqa, yosh kurashchilarni umumiy, maxsus-jismoniy va texnik tayyorlash vositalarining samarali bog'lanishiga oid xususiyatlar to'g'risidagi uchinchi bobda bayon etilgan ma'lumotlarni umumlashtirgan holda quyidagi xulosalarni chiqarish mumkindir:

- kurashning alohida turlari bo'yicha mavjud bo'lgan o'quv-uslubiy qo'llanmalar va dasturlar turli yo'nalishlardagi mashq vositalari nisbati to'g'risida tarqoq tushdagi ma'lumotlarga ega, bu esa yosh kurashchilar o'quv-mashq jarayoni-ni rejalashtirish uchun vositalar har bir guruhining optimal ulushini aniqlashga imkon bermaydi;

- ba'zi mutaxassislar tomonidan taklif etilayotgan yosh kurashchilarni jismoniy va texnik-taktik tayyorlash vositalari o'zaro samarador aloqasining maq-bul usullari yosh kurashchilarni uzoq yillik tayyorlash doirasida, umumiy va maxsus tayyorlov vositalari optimal nisbatini aniq aniqlash asosida o'quv-mashq jarayonining moslashtirilgan dasturini ishlab chiqishga real zamin yaratadi;

- bunday dasturning ishlab chiqilishi yosh kurashchilarni, ularning kurash sportidagi uzoq yillik mashg'ulotlarining barcha bosqichlarida mashg'ulot va musobaqalashuv faoliyatini optimallashtirish sohasida, tayyorlash tizimining tezkor taraqqiyotiga turtki beradi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Yosh kurashchilarni tayyorlash tizimida asosiy bosqichlar
2. Yosh kurashchilarni tayyorlashning gigienik ta'minoti
3. Dastlabki sport tayyorgarligi bosqichi
4. Tanlangan kurash turida boshlang'ich sport ixtisoslashuvi va chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichlari
5. Yosh kurashchilar musobaqalashuv nagruzkasining ko'rsatkichlari
6. Yosh kurashchilarni uzoq yillik tayyorlash modeli
7. Jismoniy tayyorlash vositalarining hajmini rejalashtirishda uslubiy yonda-shuvlarning umumiy tamoyillari va farqlanishlari
8. Texnik tayyorlash vositalarining hajmini rejalashtirishda uslubiy yonda-shuvlarning umumiy tamoyillari va farqlanishlari
9. Yosh sportchilarni kurashning har xil turlarida tayyorlashning asosiy vositalari.

Adabiyotlar:

1. Karimov I.A. Barkamol avlod orzusi. – T: Sharq, 1999.
2. Abdullaev SH.A., Xolmatov A.I. Malakali kurashchilarning tayorlash uslubiy asoslari.- 2017.-45 b.
3. Kerimov F.A. Sport kurashlari nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma-T., 2005.-202 b.
4. Mirzakulov Sh.A. Belbog'li kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma-T., 2017.-39 b.
5. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma-T., 2015.-34 b.

Chet el adabiyotlar:

1. Jeff Savage. Wrestling Basics. 2010y.
2. Tom Jarman, Reid Hanley. Wrestling for Beginners. 2011y.

MUNDARIJA

betlar

	KIRISH.....	3
I.BOB.	O'SMIRLAR SPORTINING TASHKILIY METODIK- ASOSLARI	4
1.1.	O'smirlar sporti nazariyasi va uslubiyatining vujudga kelishi o'quv va ilmiy fan sifatida.....	4
1.2.	O'smirlar sportini tashkillashtirish xususiyatlari.....	6
1.3.	Har xil yoshdagi bolalar uchun sport musobaqalari.....	11
II BOB.	BOSHLANG'ICH SPORT IXTISOSLIGI BOSQICHI.....	16
2.1.	Dastlabki tayyorlov bosqich tayyorlovning asosiy vazifalari.....	16
2.2.	Jismoniy mashqlar texnikasini bajarishga o'rgatish.....	16
2.3.	Jismoniy sifatlarni tarbiyalashni rivojlantirish.....	18
2.4.	Tayyorgarlikning asosiy vazifalari.....	21
2.5.	Sport texnikasi va taktikasiga o'rgatish.....	22
2.6.	Jismoniy sifatlarni tarbiyalash.....	24
III	TANLANGAN SPORT TURIDA CHUQURLASHTIRILGAN	32
BOB.	MASHG'ULOT BOSQICHI	
3.1.	Tayyorgarlikning asosiy vazifalari.....	32
3.2.	Sport texnikasi va taktikasida takomillashtirish.....	32
3.3.	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish.....	34
IV	SPORT MASHG'ULOTINING REJALASHTIRISH VA	45
BOB.	HISOBGA OLIISH SAMARADORLIGI.....	
4.1.	Sport mashg'ulotini muvaffaqiyatli amalga oshirishning eng muhim shartlari.....	45
4.2.	Yengil atletika bo'yicha Olimpiada o'yinlariga sport zahiralari tayyorlashning istiqbolli rejasi.....	51
4.3.	Sport trenirovkasini hisobga olishning samaradorligi.....	61
V BOB.	SARALASH VA SPORTGA MO'LJALLASH.....	65
5.1.	Sport maktablarida saralash tizimining tashkiliy asoslari.....	65
5.2.	Sport maktablarida saralash mezonlari.....	69
VI	ALOHIDA SPORT TURLARIDA MASHG'ULOTLAR	84
BOB.	XUSUSIYATLARI.....	
6.1.	Jismoniy mashqlar tasnifi.....	84
6.2.	Sport ixtisosligining fiziologik asoslari.....	94
6.3.	Yengil atletika.....	96
6.4.	Suzish.....	100
6.5.	Sport gimnastikasi.....	103
6.6.	Sport o'yinlari.....	109
VII	YOSH SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING NAZARIY	116
BOB.	JIHATLARI.....	
7.1.	Bolalar va o'smirlar sportida o'quv-mashq jarayonining asosiy qoidalari va o'ziga xos xususiyatlari.....	116

7.2.	Yosh sportchilarni mashq qildirish tizimida texnik va taktik tayyorgarlik.....	122
VIII	YOSH KURASHCHILARNI TAYYORLASHDA ZAMONAVIY	
BOB.	TAMOYILLAR.....	132
8.1.	Sportga erta ixtisoslashuvning afzallik va kamchiliklari.....	132
8.2.	Yosh kurashchilarni tayyorlash tizimini tanqidiy tahlil etish.....	137
8.3.	Bazaviy texnik tayyorgarlikni takomillashtirish yo'llari.....	141
IX	YOSH BOKSCHILAR TAYYORGARLIGINING MAZMUNI	144
BOB.	VA TURLARI.....	
9.1.	Bokschilar tayyorgarligining yoshga xos xususiyatlari.....	144
9.2.	Yosh shug'ullanuvchilar uchun mo'ljallangan dastur bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarni o'tkazishga doir uslubiy ko'rsatmalar.....	147
9.3.	Yosh bokschini o'rgatishda yoshga xos xususiyatlarni hisobga olish.....	160
X BOB.	YOSH KURASHCHILARNI TAYYORLASH	
	TUZILMASINING BOSQICHLARI, MAQSADLI	
	YO'NALISHLARI VA USLUBIY ASOSLARI.....	166
10.1.	Yosh kurashchilarni tayyorlash tizimida asosiy bosqichlar.....	166
10.2.	Dastlabki sport tayyorgarligi bosqichi.....	169
10.3.	Tanlangan kurash turida boshlang'ich sport ixtisoslashuvi va chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichlari.....	171
10.4.	Yosh kurashchilarni uzoq yillik tayyorlash modeli.....	184
10.5.	Jismoniy va texnik tayyorlash vositalarining hajmini rejalashtirishda uslubiy yondashuvlarning umumiy tamoyillari va farqlanishlari.....	186
10.6.	Yosh sportchilarni kurashning har xil turlarida tayyorlashning asosiy vositalarini tahlil etish.....	188
	Adabiyotlar.....	192

Bosishga 12.06.2017da ruxsat berildi. Bichimi 60x84^{1/16}.

Ofset qog'ozi. Times New Roman garniturası.

Nashr hisob t.b. 13. Adadi 100 dona. 22 –buyurtma.

MCHJ "ODIL-PRINT" bosmaxonasida chop etildi.

100012. Toshkent, Srg'ali – II. 10-uy.



Usmonxo'jayev Talat Saidovich

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti
Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi
va uslubiyati kafedrası Professori pedagogika fanlari
doktori

I darajali "Sog'lom avlod uchun" ordeni sohibi
Oliy va o'rta maxsus, va xalq ta'lim vazirligining
a'lochisi



Boyto'rayev Erlan Isakovich

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti
Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi
va uslubiyati kafedrası katta o'qituvchisi



Sadullayev Farxod Ali o'g'li

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti
Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi
va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi