

Tangriyev A.J. Ochilov E.O.

KURASH TURLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI

O‘quv-qo‘llanma



CHIRCHIQ – 2020

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

Tangriev Alisher Jumanazarovich
Ochilov Elbek Olimovich

KURASH TURLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI

Oliy va o‘rta maxsus ta‘limni rivojlantirish markazi muvofiqlantirish kengashi tomonidan
ko‘rib chiqildi va nashrga tavsiya etildi.

Ta‘lim yo‘nalishi- 5610500 sport faoliyati
(kurash turlari bo‘yicha)

CHIRCHIQ – 2020

Mualliflar:-A.J.Tangriyev- Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubi katedri katta o'qituvchisi.

E.O.Ochilov- O'zbekiston davlat jaxon tillari universiteti o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

Abdiev A.N. – pedagogika fanlari doktori, professor.

V.G.Kosuxin – O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustosi.

Annotatsiya

O'quv qo'llanmada dzyudo kurashining rivojlanish tarixi. Dzyudo kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublari va yosh dzyudo kurashchilarning texnik-taktik usullarini nozik tomonlari batafsil, tushunarli va sodda tilda bayon etilgan. O'quv qo'llanma Oliy o'quv yurtlari talabalari uchun mo'ljallangan.

Аннотация

В этом пособии освещены история развития дзюдо, методики развития физической подготовленности юных дзюдоистов и доступно, конкретно изложены тонкие моменты технико-тактических приёмов юных дзюдоистов. Это пособие предназначено для университет физической культуры и спорта.

Abstract

In this allowance lit history developmens of freestyle wrestling, the methods of the development to physical preparedness of freestyle wrestlers and available, are concretely stated fine momens techno-tactical acceptance fighter. This allowance is intended for student Institute of the physical culture.

МУҲДАРИЖА

	Betlar
So'z boshi.....	7
I-BOB. Dzyudo kurashi tarixi va rivojlanishi.....	9
1.1. Dzyudoga asos solinishi va uning rivojlanish tarixi.....	11
1.2. Mustaqillikgacha bo'lgan yillarda O'zbekistonda dzyudo kurashi.....	12
1.3. Mustaqillikdan keyin O'zbekistonda dzyudo kurashining rivojlanishi va qayt etilayotgan natijalar.....	17
II- BOB Yosh sportchilarni tayyorlash tizimlari.....	27
2.1. Sportchilarni tayyorlash tizimiga tavsif.....	27
2.2. Yosh sportchilarning sportga yaroqliligini aniqlashning nazariy uslubiy asoslari.....	31
2.3. Sport mashqlariga moslashish va moslashishning turlari.....	39
2.4. Yurak qon tomir tizimini moslashuvi.....	43
III- BOB. Dzyudo kurashiga yosh sportchilarni saralash yo'llari.....	47
3.1. Yosh sportchilarning ko'p yillik mashg'ulotlari bosqichlarida tanlashga qo'yiladigan asosiy uslubiy talablar.....	47
3.2. Yosh sportchilarni ko'p yillik tayyorlashda tanlash turlari va shakllari.....	59
3.3. Bolalarni kurash bo'linmasiga saralash uchun testlar.....	64
3.4. Sportga oid tanlash bo'yicha belgilangan me'yorlarni ishlab chiqishning uslubiy asoslari.....	69
3.5. Texnik-taktik mahorat darajasi.....	80
IV- BOB. Yosh dzyudochilarning mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish.....	83
4.1. Sport yakkakurashlari uchun zaxira tayyorlashni boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash hususiyatlari...	83
4.2. Yosh shug'ullanuvchilar uchun mo'ljallangan dastur bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarni o'tkazishga doir uslubiy ko'rsatmalar...	86
4.3. Yosh dzyudochilarning mashg'ulotlarini rejalashtirish mohiyati va ahamiyati, uning turlari.....	95

4.4.	Tayyorgarlik mikrosikllarini rejalashtirish.....	98
4.5	Tayyorgarlik mezosikllarini rejalashtirish.....	99
4.6	Yillik tayyorgarlik siklida trenirovkani tashkil qilish tizimini modellashirish.....	100
4.7	Yosh dzyudochitlarning mashg'ulot yuklamalarini katta bosqichini tuzish modeli.....	102
4.8	Yosh dzyudochilar mashg'ulotini rejalashtirishning noan'anaviy shakli.....	104
4.9	Dzyudochilar mashg'ulot yuklama jarayonini zamonaviy rejalashtirish.....	107
V- BOB.	Yosh dzyudochilar jismoniy tayyorgarligida harakatli o'yinlarning roli va ahamiyati.....	110
5.1	Mashg'ulot jarayonidagi harakatli o'yinlar.....	111
5.2	Harakatli o'yinlar sportda saralash vositasi sifatida.....	112
5.3	Umumiy jismoniy rivojlanish uchun mo'ljallangan harakatli o'yinlarga misollar.....	113
VI- BOB.	Yosh dzyudo kurashchilarning texnik tayyorgarligi.....	123
6.1.	Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik	123
6.2	Dzyudochilarning parter xolatida bajariladigan boshlang'ich texnik xarakatlarni o'rgatish.....	126
6.3	Texnik xarakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari va boshlang'ich texnik usullarning bajarilishi.....	130
6.4	Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari.....	161
VII- BOB.	Yosh kurashchilarning taktik tayyorgarligi.....	164
7.1	Yosh dzyudo kurashchilarning taktik tayyorgarligi, maqsadi va vazifalari.....	164
7.2	Yosh dzyudochilarninghujum harakatlariga tayyorlash taktikasi.....	168
7.3	Bolalar o'smirlar sport maktablarida bellashuvni olib borish taktikasi.....	169

7.4	Bolalar va o'smirlar sport maktablari sportchilarining musobaqalarda qatnashish taktikasi.....	180
VIII-BOB.	Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash jarayonida jarohatlanishlarni oldini olish va metodik tavsiyalar.....	183
8.1	Yosh sportchilar mashg'ulotlari jarayonida jarohatlanishlarning yuzaga kelish sabablari.....	183
8.2	Kuch mashqlaridan foydalaniladigan mashg'ulotlarda yo'l qo'yiladigan metodik xatolar va jaroxatlarning oldini olish bo'yicha metodik tavsiyalar.....	183
8.3	Yosh sportchilarda tezkorlikni rivojlantirishda metodik xatolar va Jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha metodik tavsiyalar.	186
8.4	Chidamlilikni rivojlantirishdagi metodik xatolar tayanch-harakat apparatining jarohatlanishi, organizm funksional tizimlarining zo'riqishini oldini olish bo'yicha tavsiyalar.....	187
	Egiluvchanlikni rivojlantirishdagi metodik xatolar va	189
8.5	jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha metodik tavsiyalar.....	
8.6	Koordinasion qobiliyatlarni rivojlantirishdagi metodik xatolar va jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha metodik tavsiyalar.	191
IX- BOB.	Sport mashg'ulotlari yuklamalarining yosh sportchi organizmiga ta'siri.....	193
9.1	Sportdagi yuklama uni sportchi organizmiga ta'siri va mashg'ulot yuklamasi.....	193
9.2	Yosh sportchilarning ish qobiliyati.....	197
9.3	Sport mashg'ulotida charchash va tiklanish.....	199
9.4	Mushak faoliyatining energiya ta'minoti.....	202

So'z boshi

O'zbekiston Respublikasi terma jamoalari a'zolari bo'lgan sportchilarni hamda zahira tayyorlashda zamonaviy tayyorgarlik tizimini optimallashtirish va innovasion jarayonlarni rivojlantirish strategiyasi hozirgi paytda eng dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Sport maktabi, qo'shimcha ta'lim muassasasi bo'la turib, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasbiy sohada o'z o'rnini topish, jismoniy, intellektual va ma'naviy qobiliyatlarni rivojlantirish, sportda yuqori natijalarga erishishga yordam berish vazifasini bajaradi. Shuningdek O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoev tomonidan 3031-sonli farmoni bu sport va ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha kata yo'l ochib berildi. Qolaversa jismoniy tarbiya va sportni alohida vazirlik sifatida ish faoliyatini ajratib berganlari bu fikrimiz isbotidir.

Jamiyat rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida insonni tarbiyalash, uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish, jamoalarda qulay ruhiy muhitni yaratishning ko'p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati ortib borayotganligi kuzatilmoqda. Jismonan baquvvat, botir insonlarni tarbiyalashga yordam beradigan sport kurashining har xil turlari jismoniy tarbiya tizimida muhim o'rin egallaydi.

Ko'p yillik tayyorgarlik sportchining endi shug'ullanuvchidan tortib, to xalqaro toifadagi sport ustasigacha bo'lgan uzoq davrni qamrab oladi. Oliy ta'lim talabalarini va jismoniy tarbiya fakul'tetlarda sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi maqsadlarini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun ilg'or o'qitish, mashg'ulot o'tkazish hamda o'quvmashg'ulot va tarbiyaviy jarayonni tashkil qilish metodlari va metodikalaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Dasturning yaratilishi mamlakatimizning yuqori natijalar sporti ehtiyojlari va o'sib kelayotgan yosh avlod salomatligi to'g'risidagi g'amxo'rlik bilan bog'liq. Ushbu dasturni tayyorlashda mualliflar sport va sport fanining hozirgi zamon rivojlanishi yo'nalishlarini hisobga olganlar. Oliy ta'lim muassasalari va jismoniy tarbiya fakul'tetlari uchun mo'ljallangan dastur me'yoriyhuquqiy hujjatlar va sport tayyorgarligining asosiy tamoyillariga asoslanib tuzilgan.

Dasturda murabbiyning kasbiypedagogik faoliyatining asosiy tomonlari, oliy

ta'limda sportchilar tayyorlashning tashkiliy metodik xususiyatlari aks ettirilgan, sportchilarning jismoniy sifatlari rivojlanishini hamda sensativ davrlarni hisobga olgan holda ko'p yillik tayyorgarlikning tuzilishi va mazmuni batafsil ko'rib chiqilgan, sportda saralash, o'quvmashg'ulot yig'inlarining tashkil qilish hamda o'tkazish masalalari yoritib berilgan, shuningdek, dasturda sportchilarni tayyorlash jarayonida jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha materiallar keltirilgan, sport bilan shug'ullanishni barvaqt tashlab ketish sabablari ko'rib chiqilgan va o'quv mashg'ulot jarayonida harakatli o'yinlardan foydalanish tamoyillari batafsil bayon qilingan.

Ovqatlanish, shuningdek, xotinqizlar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasi xususiyatlari bo'yicha sportchilar va murabbiylar uchun metodik tavsiyalarga alohida e'tibor qaratiladi. Shuningdek, sportchilarning psixologik tayyorgarligi, o'zo'zini nazorat qilish bo'yicha asosiy masalalar va sport tayyorgarligi kundaligidan foydalanish qoidalari berilgan. Birinchi bor oliy ta'lim uchun mo'ljallangan dasturda sportda doping qo'llash masalalari ko'rib chiqilgan hamda Internet sahifalari bo'yicha qisqa yo'l ko'rsatkich berilgan.

Oliy ta'lim uchun ushbu o'quv qo'llanma va sport tayyorgarligining namunaviy dasturini yaratishda ilmiy tadqiqot natijalari, sport amaliyotining ilg'or tajribasidan foydalanildi, shuningdek, vatanimiz hamda xorijiy mutaxassislar tomonidan ilgari nashr etilgan dasturlar tahlil qilindi.

Ishda Oliy talim uchun sport tayyorgarligining namunaviy dasturi materiallaridan foydalanildi: Dzyudo, M. 2003 .

Dastur Oliy talim sport klublari, murabbiylari, jismoniy tarbiya universitetlari va jismoniy tarbiya fakul'tetlari o'qituvchilari uchun mo'ljallangan ushbu dastur mazmuniga ko'ra turli toifadagi sportchilarga ham foydali bo'lishi mumkin.

IBOB. DZYUDO KURASHINING TARIXI VA RIVOJLANISH BOSQICHLARI

Kurashning boshlanishi uzoq o'tmish, ya'ni bizning ajdodlarimiz iptidoiy turmush tarzi olib borgan paytga borib taqaladi, deb taxmin qiladilar. Kuchli erkaklar ovga chiqar, tosh, nayza uloqtirish, kamonda otishda bellashardilar. Hoqon Nara (710—784yil)ning yetti avlodi boshqaruvi paytida saroyda piyoda va otliq askarlarning kamondan otish va sumo kurashi bo'yicha juda katta bellashuvlar o'kazilar edi. Saroy musobaqalari tajribasidan viloyatlardagi g'alayonlarni bostirishda foydalanilar edi. Masalan, sarkarda Skanouino Tamuramaro (758—811yil) Xokkaydo orolining tub va erkin yashovchi aynu qabilasiga qarshi jazo safarlarida o'z askarlariga o'sha paytlardan boshlab harbiy san'atning bir qismi sifatida qaralgan sumo kurashi usullarini o'rganishlariga buyruq bergan. U mahalda sumochilar kundalik kiyimda kurashar edilar.

Minamoto va Tayra (XI-XII a.) feodal sulolasining o'zaro urushlari davrida dospex va sovut (erongumi va kattyugumi)larda kurashish tarqalgan edi. XII—XIV asrlarda feodal hukumat siyosiy hokimiyatni to'plab oldi, bugey harbiy san'ati (kamon, qalqon, nayza, otda yurish va boshqalardan foydalana bilish) samuraylarni chiniqtirishning ajralmas qismi bo'lib qoldi. Yakkakurash turlari asta tartibga solina boshladi. Sumo kurashining mustaqil turi ajralib chiqdi. XIV asrning so'ngi choragi va XV asrning ikkinchi yarmigacha Yaponiyada yana feodal jazolashlar boshlanib ketdi vahukmdorlar tarqalib ketgan knyazliklarni birlashtirish uchun kuch to'plashga urindilar. Shuning uchun faqatgina harbiy tabaqa vakillari emas, balki oddiy odamlar ham harbiy san'at usullarini egallashga intilardilar. Xuddi shu davrda o'sha paytda «Kogusoku» aynan («doim yoningda bo'luvchi sovut») yoki «kosino mavari» aynan («belni himoyalovchi sovut») nomi bilan mashhur bo'lgan dzyudzyusu kurashi shakllandi. «Dzyudzyusu» so'zi XIV asr oxirida jang maydonida qo'l jangi olishuvlami umumlashtiruvchi va tartibga soluvchi atama sifatida paydo bo'lgan. 1532yilda Sakusyusuyamalik (Okayami prefekturasidan) Takenouti maktabini yaratdi. U yerda raqibni zararsizlashtirish va qo'lga olish («xobaku») uchun mo'ljallangan «kosino mavari» usullari o'rganilgan. XVI—XVII asrlarda

Yaponiyada nisbatan tinchlik o'rnatildi. Dzyudzyusu kurashchilari asosan saroy musobaqalarida ishtirok etib, tez-tez g'olib chiqa boshladilar. Mamlakatda o'sha davrlarda Miura va Fukuno dzyudo maktablari yetakchi hisoblanardi.

1650yilda Kisyulik (Vakayami prefekturasi) Sekiguti Yasugokoro Yavara kurash maktabini yaratdi va izdoshlarini ehtiyot qilish va o'zini ehtiyot qilish usullarini o'rgata boshladi. Shu paytdan boshlab, mashg'ulotning alohida shakli — erkin olishuvlar (randori yoki kumite) paydo bo'lgan deb hisoblash mumkin. Ilgari feodallar bosqinchilik urushlarida foydalangan dzyudzyusu jismoniy va ma'naviy takomillashuv vositasiga aylandi.

1670yilda Terada Kanemon Kitoryu maktabini ochdi. 1795-yilda Iso Mataemon Tensinsinye maktabini randori va kumite, Yesinryu va Tensinsinyeryu maktablarida og'riqli usullar, dzyudzyusu va karatening jangovar bo'limlariga ancha e'tibor qaratilgan.

Feodal Yaponiyaning ijtimoiysiyosiy hayotini harbiy kaspta yo'lga qo'yar edi. Hukmron sinf vakillari oddiy xalqni itoatda ushlab turish uchun nafaqat harbiy san'atni, balki boshqa fanlarni ham mukammal o'rganganlar. Yapon maqoli «Dzi ni ite, ran o vasu renay» («Kundalik yugur-yugurlarda janjallarmi unutma») asosan ular qalamni ham, nayzani ham ishlata bilishlari va o'z bilimlarini ko'rsatishlari lozim bo'lgan. Imtiyozli o'quv yurtlarida aslzodalardan chiqqan zurriyotlar axloq, falsafa, ilohiyotni o'rganishgan, unda o'quvchilar intellektining rivojlanishiga katta ahamiyat berilgan, shuning uchun dzyudzyusu va karate maktablarida texnikani takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar iroda va ruhni mustahkamlash bo'yicha mashg'ulotlar bilan almashinib turgan. Turli maktab va yo'nalishdagi kurash zallarida uy mehroblari o'matilib, konfusianlik, buddizm, sintoizm g'oyalari targ'ib qilingan. Kurash zali («dodze») tana va ruhni mustahkamlashda muqaddas joy hisoblangan. Har bir maktab o'z aqidalarini oldinga surgan va mashg'ulotlar hamda musobaqalar o'tkazishda o'z udumlarini ishlab chiqqan, lekin barcha maktablarning asosiy nazariyasi yaponjamiyatida xo'jayinlar va xizmatkorlar o'rtasidagi uyg'unlik munosabatlarini o'rnatishga intilish bo'lib, bu «benuqson» samuraylarning yozilmagan axloq qoidalari — busidoga mos keladi.

Mujmal burjua Meydzi islohotlari natijasida harbiylar, dehqonlar, hunarmandlar va savdogarlarning rasmiy tengligi e'lon qilingan edi. Samuraylar butunlay sinfsizlashdilar, chunki harbiy san'atning barcha turlari, shu jumladan, dzyudzyusu ham og'ir ahvolga tushdi.

1.1. Dzyudoga asos solinishi va uning rivojlanishi

Mashhur pedagog, ma'rifatparvar va murabbiy, dzyudoning asoschisi Dzigoro Kano (1860-1938y.) bolaligida Xyegodan Kiotoga kelgan, Naritasugaki va Ikuey pansionatlarida ta'lim oldi. U tug'ilganidan boshlab, nimjon bo'lib o'sdi, shuning uchun dzyudzyusu usullarini o'zlashtirishga qaror qildi. Keyinchalik Tokio imperator universitetiga aylangan Kaysey liseyiga kirgandan so'ng Kano Dzigoro Tensinsine kurash zaliga qatnay boshladi va u yerda murabbiylar Fukuda Xatinosuke va Iso Masatomilar rahbarligi ostida kurash texnikasini o'rgandi va olishuvlarda chiniqib bordi. Keyinchalik u butunlay boshqa yo'nalishdagi maktab — Kitoryu maktabida murabbiy Ikubo Sunetosi rahbarligi ostida shug'ullandi, dzyudzyusu bo'yicha qo'lyozmalarni puxta tahlil qildi va butun vujudi bilan berilib kurash usullarini o'rgandi. 1882yilda Kano imtiyozli liseyda inistituti etib tayinlangandan so'ng, u ko'pgina mustaqil faoliyat yurutuvchi dzyudzyusu maktablari yutuqlarini umumlashtirdi va tartibga solib, usullarni takomillashtira boshladi hamda Tokioning Sitay rayonidagi Eyseydzi ibodatxonasida 12 tatamilik kurash sport zaliga asos soldi. Vaqt o'tishi bilan bu kurash sport zali zamonaviy Kodokandzyudo institutiga aylantirildi. Tabiiyki, dzyudoga Kitoryu, Tensinsinyeryu maktablari va boshqa eski maktablarning eng yaxshi tomonlarini o'rganib oldi. Xususan, usullar (kata) namoyishining eski shakli to'laligicha Kitoryu maktabidan o'zlashtirib olingan.

Kano eski dzyudzyusu maktablari nazariy platformasi mohiyatini aks ettiruvchi yapon maqoli «Dzyu yeku goo sey suru» («Muloyimlik kuch va yovuzlikni yengadi»)ni e'tiborga oladi. Lekin ilmiy nuqtayi nazardan Kano dzyudo kurashini ko'p jihatdan oqilona tashkil qildi va takomillashtirdi. Uning tomonidan kurashchilar mashg'ulotiga kiritilgan uslubiyat hozirgi kunda ham qo'llanilmoqda. Shuni qayd qilish kerakki, Kano dzyudoga ijtimoiy, fuqaroviy va tarbiyaviy ahamiyat berdi.

Ikkinchi jahon urushi Yaponiyaga ko'p vayronaliklar keltirdi. Deyarli barcha maktab

va shahar dzyudo zallari foydalanish uchun yaroqsiz holga kelgan edi. Bulaming hammasi yetmagandek, 1945 yil noyabr oyida Amerika istilochi qo'shinlari shtabi maktablar va boshqa rasmiy muassasalarda dzyudo bo'yicha mashqlar o'tkazishni taqiqlab qo'ydi. 1947yildan boshlab yapon murabbiylari Amerika harbiy bazalaridagi harbiy xizmatchilarga dzyudo usullarini o'rgata boshladilar. Dzyudoning tiklanishi bilan Yaponiyaning barcha tumanlarida musobaqalar o'tkazila boshlandi, 1948yilda mamlakat birinchiligi bo'lib o'tdi. Tez orada Butunyapon dzyudo Federasiyasi tashkil qilindi, Londonda esa Yevropa dzyudo Federasiyasi bunyodga keldi. 1951yildan boshlab, o'rta maktablar jismoniy tarbiya Federasiyasi dzyudo bo'limi, Butunyapon talabalar dzyudo Federasiyasi ishga tushdi. 1956yil Yaponiyada birinchi jahon chempionati o'tkazildi.

1958yil mart oyida Bunke tumani Kasuga ko'chasida dunyodagi eng katta kurash zali, beshta kichik va o'rta kurash zallari, o'z dzyudo ilmiy-tekshirish instituti va boshqa yordamchi muassasalarga ega bo'lgan yangi Kodokanning yetti qavatli binosi qurilishi tugallandi. 1959-yilda dzyudo sportning Olimpiada turi sifatida rasman tasdiqlanadi va 1964yilda Tokioda VIII Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritiladi. Hozirgi paytda Xalqaro dzyudo Federasiyasi besh qit'aning deyarli 200 ta mamlakatini birlashtiradi va sport dunyosida eng ko'p sonlilardan biri hisoblanadi.

1.2. Mustaqillikgacha bo'lgan yillarda O'zbekistonda dzyudo kurashi

O'zbekiston dzyudo tarixini shartli ravishda ikki katta davrga bo'lish mumkin. Har bir davrga qisqacha to'xtalib o'tamiz.

O'zbekistonda dzyudo 1972yilda, ya'ni O'zbekiston Dav sport-ko'mning dzyudoning rivojlantirish to'g'risidagi buyrug'ida respublikada dzyudoni rivojlantirishning batafsil rejasi bayon qilingan va yaqin kelajakdagi aniq ishlar belgilangan edi. Yuqoridagi buyruq tashabbuskor guruhning Xalqaro dzyudo Federasiyasi vakillari bilan birgalikda o'tkazilgan katta tayyorgarlik ishlarining mantiqiy yakuni bo'ldi.

1972yil mart oyida Toshkentda dzyudo bo'yicha yapon instruktorlari rahbarligida birinchi seminar o'tkazildi. Seminar qatnashchilari Markaziy Osiyo Respublikalari vakillaridan iborat bo'lgan. Seminarda O'zbekistondan Kim V.A., Istomin A.A.,

Elov.A.N., Amashkevich B.B., Zyablisev A.I., Prut V.M., Alimov S.U., Tashxodjayev X., Kim Yu.S., Pilipenko V., Shnayder B.I., Bogdal V.N., Xaykin E.L. va boshqalar qatnashgan.

Xuddi shu yili Moskvada dzyudo murabbiylarini tayyorlash bo'yicha birinchi Butunittifoq seminari o'tkazildi. Seminar tashabbuskori, tashkilotchisi va rahbari sobiq ittifoqdagi zamonaviy dzyudo asoschilaridan biri bo'lgan Vladlen Mixaylovich Andreyev edi. U bir necha yillar davomida xalqaro maydonda misli ko'rilmagan natijalarga erishgan mamlakat terma jamoasiga rahbarlik qilgan. Guvohlar va seminar qatnashchilari seminar eng yuqori ilmiy uslubiy darajada o'tganligi haqida eslaydilar: 13inute davomida (!) dzyudoni o'rganishning chuqur puxta o'ylab chiqarilgan nazariy va amaliy dasturi amalga oshirildi. Seminarda O'zbekiston Respublikasidan V.A. Kim, A.A. Istomin, A.N. Elov, B.B. Amashkevich va A.I. Zyablisev vakil bo'ldilar. Ularning hammasi seminardan so'ng O'zbekistonda dzyudoni jadal rivojlantirishga kirishdilar. Respublika chempionatlari va birinchiliklarini o'tkazish boshlandi, terma jamoalar shakllandi, O'zDJTI va boshqa 13inu o'quv yurtlarida, respublika olimpiya zaxiralari bilim yurtlari (ROZBYU, hozirda ROZK) va sport maktabinternatlarida dzyudo bo'limlari ochila boshladi, Toshkent shahri va viloyatlari sport jamiyatlarida yangi dzyudo seksiyalari bunyodga keldi, yoshlar o'rtasida dzyudoni targ'ib qilish faol olib borildi.

Endi deyarli 30 yil oldingi ba'zi bir sport voqealariga murojaat qilamiz. Mamlakatimizda dzyudo bo'yicha birinchi rasmiy musobaqa 1972yil 22—25dekabrda bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasidagi O'zbe kiston birinchiligi hisoblanadi. Musobaqada g'olib bo'lganlar:

Muxamedzyanov K. (63 kg), Vohidov I. (70 kg), Radjapov M. (80 kg), Doljenko A. (93 kg va ABC), Kotov V. (+93 kg).

1973 yilavgust oyida bo'lib o'tgan XVI Butuno'zbek Sparta kiadasi dasturiga birinchi bo'lib dzyudo yakkakurashi kiritilgan edi. Spartakiada BSJlari o'rtasida va shaxsiy sinov bo'yicha o'tib, ishtirokchilar soni 29 ta bo'lgan. Musobaqada birinchi o'rinni «Dinamo» KSJ, ikkinchi o'rinni «Mehnat» va uchinchi o'rinni «Burevestnik»

jamoalari egallagan. Shaxsiy sinovda 1973yilgi Butuno'zbek Spartakiadasi chempionlari:

1. Choriyev T. (63 kg).
2. Alimov S. (70 kg).
3. Filin A. (80 kg).
4. Kochedikov A. (93 kg).
5. Rodionov F. (+93 kg).

Xuddi shu 1973yilda O'zbekiston birinchi shaxsiy chempionati bo'lib o'tib, unda endi 100 ta sportchi qatnashdi. O'zbekiston chempioni bo'lganlar:

1. Kosuxin B. (63 kg).
2. Utkin V. (70 kg).
3. Filin A. (80 kg).
4. Yuldashev N. (93 kg).
5. Pilipenko V. (+93 kg).

Yuqorida nomlari zikr etilgan chempionlar haqida ko'p gapirish mumkin, ulaming barchasi dzyudo yakkakurashida katta muvaf faqiyatlarga erishib, keyinchalik mashhur murabbiy sifatida respublikada dzyudoning rivojlanishiga ulkan hissa qo'shdilar.

1974 yilning asosiy voqeasi sifatida dzyudo bo'yicha Toshkentda o'tkazilgan va keyinchalik an'anaga aylangan «Komsomoles Uzbekistana» gazetasi sovrini uchun bo'lib o'tgan I Butunittifoq tumini ko'rsatish mumkin. Bu musobaqada sobiq ittifoqning 10 dan ortiq respublika vakillari ishtirok etgan edi. Keyingi yillarda tumir Olmaliq shahriga ko'chirildi. M.D. Li boshchiligidagi sport tashkilotlari tumir eng obro'li va imtiyozlilardan biri bo'lishi uchun juda ko'p mehnat qildilar. Oradan bir necha yil o'tib, yurtimizda yana bir yirik musobaqa — mamlakat qahramoni Alvanovskiy sovrini uchun Butunittifoq tumiriga asos solindi. Musobaqa Namangan shahrida o'tkazila boshlandi (tashkilotchilardan biri — dzyudo tashabbuskori AV. Meshkov). Ikkala tumir ham respublikada dzyudo sportining rivojlanishida katta ahamiyatga ega bo'ldi. O'zbekistonda o'tkazilgan I Butunittifoq turnirining g'olib va sovrindorlari — E.Xudoyarov, A.Zvyaginsiyev, A.Doljenko,

S.Steshnikov, S.Saidov, S.Bobilyov, N.Valitov, S.Rasulov, V.Galkinlarning nomlari tarix sahifalaridan joy olganligini faxr bilan tilga olish mumkin.

Jahon amaliyotidan ma'lum bo'lishicha, dzyudo sporti rivojlangan mamlakatlar o'zlarida xalqaro tumirlarni tashkillashtirib, o'z terma jamoalarining bir nechta tarkibini «chiniqtirish» va kerakli xalqaro tajribaga erishish imkoniga ega bo'ladilar.

1974 yilyana shunisi bilan ahamiyatliki, unda respublikada birinchi sport ustalari yetishib chiqdi: T. Choriyev, S. Alimov, A. Filin, A. Kochedikov, F. Rodionov, M. Anarbayev, A. Karimov, V. Pilipenko, A. Doljenko va E. Xudoyarov. Ushbu musoba qalaming natijalari asosida dzyudo bo'yicha respublika terma jamoasi shakllanib bordi. O'zbekiston Davsportko'mi buyrug'ib bilan terma jamoaning ilk bosh murabiyi etib V.A. Kim tayinlandi va bu vazifada u 1982yilgacha ishladi.

Balki mutaxassislar va sport ishqibozlari g'olib va sovrindorlarning nomlari orasida sambo va kurash, klassik va erkin kurash bo'yicha ko'pgina sportchilar uchraganini sezgan boisalar kerak. Bu tabiiy, chunki, yakkakurashning yangi turi o'zining ajoyibligi, to moshabobligi, jo'shqinligi hamda Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilganligi bilan sportchilarni o'ziga jalb qilgan. Sambo va kurashning iste'dodli vakillari dzyudoga o'tib ketib, qisqa vaqt ichida imtiyozli musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok eta boshladilar (Ro'ziqulov Sh., Badalov I., Aybadulin F. Va boshq.). Dzyudo rivojlanishining boshlang'ich bosqichida kurash va sambodan dzyudochilarni saralab olishda bunday yondashuv o'zini oqladi.

1975 yildaterma jamoa oldiga to'rt yilda bir marta o'tkaziladigan eng yirik musobaqa v SSSR xalqlari Y spartakiadasida munosib ishtirok etish vazifasi qo'ygan edi. Bu dzyudo bo'yicha O'zbekiston terma jamoasining rasmiy musobaqalardagi ilk ishtiroki bo'lib, respublika rahbariyati tomonidan terma jamoaga jiddiy e'tibor berilgandi. Jamoani musobaqaga V.A. Kim va A. A. Istomin tayyorlagan.

Spartakiada 1975yil 46 iyulda Kishinyov (Moldova) shahrida bo'lib o'tgan. Respublika terma jamoasi umumjamoa sinovida 8o'rinni egallagan. Eng yaxshi natijani A. Jemgurazov (5o'rin, murabbiy V.A. Kim), A. Gerasimov va A. Lazarev (ikkalasi 7o'rin). Sparta kiadada ishtirok etgan terma jamoa tarkibini keltiramiz:

Pyra G., Belozarov V. (63 kg).

Xalin A., Yugay A. (70 kg).

Jemgurazov A., Lazarev A. (80 kg).

Belousov P. (93 kg).

Gerasimov A., Dyomin (+93 kg).

Keyinchalik dzyudochilarimiz spartakiadalarda muvaffaqiyatli qatnashganlar: A.Semyonov, G.Astanayev, V.Sobodiryov (1979y., uchalasi 3o‘rin), A. Xramsovskiy (1983, 1986y., 3o‘rin),

F.Agayev, Sh.Gafiirov, D. Solovyov, I.Shamirzayev, R.Irgashev, A.Gerasimov (barchasi 1991y., 3o‘rin). Terma jamoalarni I.Kaletkin, A.A. Syupachenko, A.G. Doljenko, M.F. An tayyor laganlar. Bu g‘alabalarga respublikaning yetakchi hakamlari P.L. Boyaroglo, Yu.S. Kim, A.P. Timofeyev, D.Prokopenko, L.P. Yugay, M.D. Li, N.A. Mirzarahmonov, G.A. Saakov, S.S. Mixaylov va boshqalar sezilarli hissa qo‘shganlar.

1975yildagi ko‘zga tashlanadigan voqea yoshlar o‘rtasida birinchi SSSR chempionining chiqishi bo‘ldi: imtiyozli mutlaq toifada Tohir Durdiyev g‘olib bo‘ldi (murabbiy — A.A. Istomin). Uning natijasini A. Xramsovskiy (1982, murabbiy — R.Muxametov), Sh.G‘ofurov (1989) va A.Bagdasarov (1990-92, ikkalasining murabbiysi Y.E. Pitayev) takrorlaganlar.

Shuhrat G‘ofurov sobiq ittifoq davridagi eng iste’dodli dzyudochilardan biri bo‘lgan edi, u SSSR chempioni va qit’a sovrindori bo‘lgan birinchi o‘zbekistonlik sportchidir. Afsuski, 1994-yildagi fojiali o‘lim sportchining iste’dodi to‘laligicha ochilmasligiga sabab bo‘ldi.

1970 va 1980-yillarda yuqorida ko‘rsatib o‘tilgan sportchilardan tashqari xalqaro turnirlar, mamlakat chempionatlari, muassasalar birinchiliklari va boshqa imtiyozli musobaqalarda g‘olib va sovrindor bo‘lgan A.Kloyan, A.Babayan, I.Badalov, T.Badalov, V.Voronsov, A.Glazunov, N.Karimov, A.Karimov, X.Narziyev, K.Yusupov, V.Anikin, B. Shomurodov, M.Dadaxo‘jayev, F.Agayev, R.Iz maylov, V.Mixaylenko, A.Sheyxislyamov, N.Kiyamova, T.Pan filova va ko‘pgina boshqalar tatamida ko‘zga tashlanganlar. Ulaming g‘alabalari O‘zbekiston dzyudochilarining kelajakdagi yorqin g‘alabalariga zarnin yaratdi.

1972-yildan boshlab 1991-yillar davomidagi davr O'zbekiston da dzyudoning shakllanish davri hisoblanadi. 1972-yilda boshlangan va amalga oshirilgan O'zbekistonda dzyudoning mustaqil rivojlanishini ta'minlashga yo'naltirilgan davlat va ijtimoiy tadbirlar tizimi o'zining ijobiy natijalarini berdi va bo'lajak g'alabalarga asos soldi. Bu davrda dzyudoning rivojlanishiga O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan murabbiylar V.A. Kim va A.A. Istominlar juda katta hissa qo'shganlar. Ulaming, shuningdek, A.N. Elov, P.B. Amashkevich, G.I. Kaletkin, Yu.S. Kim, S.U. Olimov, R.A. Fozilov, V.Ye. Pitayev va boshqa murabbiylarning ulkan mehnatlari tufayli Toshkent, Chirchiq, Samarqand, Qarshi va Xorazmda o'ziga xos dzyudo maktablari yaratilgan. Nafaqat O'zbekistonda, balki sobiq Ittifoqda dzyudoning rivojlanishiga beqiyos hissa qo'shgan vatandoshimiz G.I. Kaletkinning xizmatlarini alohida qayd qilish lozim. U uzoq vaqt mamlakat terma jamoasining bosh murabbiyi bo'lib kelgan, SSSR dzyudo Federasiyasini boshqargan va Yevropa Dzyudo Ittifoqi viseprezidenti bo'lgan davrda O'zbekiston dzyudochilarining xalqaro darajaga chiqishlarida katta yordam ko'rsatgan.

1.3. Mustaqillikdan keyin O'zbekistonda dzyudo kurashining rivojlanishi va qayt etilayotgan natijalar

1991yil oxirida Osiyo Dzyudo Ittifoqi (ODI)ga kirish uchun tayyorgarlik boshlanib, u 1993yilda O'zbekiston ODIGA qabul qilinishi bilan yakunlandi. Shu yildan boshlab, O'zbekiston xalqaro maydonda dzyudo bo'yicha mustaqil jamoa bo'lib chiqa boshladi.

O'zbekiston o'z mustaqilligiga ega bo'lgach respublikada sport natijalari yuqori darajaga ko'tarildi. Mustaqil O'zbekistonning dzyudochilar terma jamoasi rasmiy xalqaro musobaqalarda ilk bor 1993yilda Gamilton shahri (Kanada)da jahon chempionatida qatnashdi. Bu jamoa tarkibini keltiramiz:

Mahmarasulov M. (60 kg).

G'ofurov Sh. (65 kg).

Xushvaqtov (70 kg).

Rahimov S. (78 kg).

Bagdasarov A. (86 kg).

Solovyov D. (95 kg).

Ergashev R. (+95 kg).

Bu chempionatda A.Bagdasarov (murabbiy V.Ye. Pitayev) beshinchi, D.Solovyov (murabbiy Yu.S. Kim) esa yettinchi o'rinni egalladilar, bu esa birinchi marta uchun yomon natija bo'lmadi. Keyingi 1995yil Makuxari (Yaponiya) 18inut'lgan chempionatda D.Solovyov beshinchi, A.Shturbabin (murabbiy V.M. Galkin) esa yettinchi o'rinni egalladilar, bu esa ularga Atlantadagi Olimpiada o'yinlarida qatnashish huquqini berdi. Jahon chempionatida 81 kg gacha bo'lgan vazn toifasida u kumush medalga sazovor bo'ldi. Bu sportchilarimizning jahon chempionatlarida qo'lga kiritilgan birinchi medal edi. 2001 yilgi jahon chempionatida A.Shturbabinning bronza medal olishiga bir qadam yetmay qoldi, u faxrli beshinchi o'rinni egalladi. Keyingi jahon chempionatida Osaka (Yaponiya, 2003)da A.Tangriyev mutlaq toifada bronza medali sovrindori bo'ldi. 2002 yilda Cheju shahri (Koreya)da yoshlar o'rtasidagi jahon chempionatida S.Zokirov (60 kg) O'zbekistondan birinchi bo'lib jahon chempioni bo'ldi, shuningdek, N.Jo'raqobilov (66 kg, ikkalasining murabbiyi S.D. Muradasilov) bronza medaliga sazovor bo'ldi. O'zbekistonlik dzyudochilar Osiyo chempionatlarida va Osiyo o'yinlarida muvaffaqiyatli qatnashdilar. Ilk bor O'zbekiston terma jamoasi Xirosima (Yaponiya, 1994) shahrida Osiyo o'yinlarida qatnashib, ko'pchilik uchun kutilmaganda ikkita bronza medaliga sazovor bo'ldi. (V.Shmakov — 78 kg, murabbiy — V.Ye. Pitayev va D.Solovyov — 95 kg, murabbiy — Yu.S. Kim). Bangkok shahri (Tailand, 1998)da o'tkazilgan navbatdagi XIII Osiyo o'yinlarida dzyudochilarimiz 3 ta medalni q'olga kiritishdi: A.Bagdasarov (2 o'rin), K.Murodov (murabbiy — R.X. To'rayev) va A.Shturbabin (ikkalasi uchinchi o'rin). 2002-yil Busana 18- (Koreya)da bolgan Osiyo o'yinlarida O'zbekiston dzyudochilari yonida 4 ta medal bo'lgan: A.Tangriyev — ikkinchi o'rin (murabbiy — V.Ye. Pitayev), E.Akbarov (murabbiy — S.D.Murodasimov), F.To'rayev (murabbiy — R.X. To'rayev) va V.Pereteyko (murabbiy — Kan R.N.) uchinchi o'rinni egalladilar.

Birinchi Osiyo chempionlari V.Shmakov va A.Bagdasarov (1996, Vyetnam,

XoShiMin shahri ikkalasining murabbiysi — V.Ye. Pitayev) bo'ldilar, so'ngra 1999yilda (Xitoy, Venchjou shahri) A.Bagdasarovga chempionlik natijasini takrorlash nasib etdi. Abdulla Tangriyev ikki marta Osiyo chempioni bo'ldi (2003y. — Koreya va 2005yil O'zbekiston).

Katta yoshdagi dzyudochilarning muvaffaqiyatlarini yoshlar va o'smirlar takrorladilar. Yoshlar o'rtasida Osiyo chempionati g'oliblari 2000yilda A.Tangriyev va 2002yilda U.Qurbonov (ularning murabbiylari — V.S. Kigay va Ye.V. Nam), 2005yilda R.Sobirov (55 kg) va M.Shekerova (+78 kg) bo'ldilar. Moskvada (1998)da Butunjahon o'smirlar o'yinlarida Ruslan Ergashev (60 kg, murabbiy Murodasimov) kumush medalga ega bo'ldi. Shunisi qiziqki, Moskvada qatnashgan o'smirlar terma jamoasidan uch sportchi hozirda kattalar orasida O'zbekiston terma jamoasi a'zolari hisoblanadi: S.Petryanin, V.Pereteyko va A.Tangriyev. Jamoani Butunjahon o'smirlar o'yinlariga R.X. Ametov va S.D.Murodasimov tayyorladilar. Zaxira tayyorlashda an'anaviy xalqaro o'smirlar tumiri — Uchqun Murodov xotira turniri (Chirchiq shahri) bebaho ahamiyatga ega bo'lib, unda O'zbekistonning barcha bo'lajak dzyudo yulduzlari kurashadilar. Dzyudo faxriylari ham yoshlardan qolishmaydi. Faxriylar o'rtasidagi jahon chempionati (2001y. Mayami, AQSh)da ilgari mashhur sportchi, dzyudo bo'yicha (Gavana, Tbilisi, Tehron, TelAviv, Jazoir va boshqa shaharlar) imtiyozli tumirlarda g'olib va sovrindor bo'lgan, poytaxt armiya klubi vakili Farhod Aliyevich Agayev jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldi.

Endi Olimpiada o'yinlari haqida. 1996yil Atlanta (AQSh)dagi Olimpiada96 da Armen Bagdasarov 86 kg gacha bo'lgan vazn toifasida kumush medal sohibi bo'ldi. Uning g'alabasi A.Shturbabin 7o'rin va V.Shmakov 9o'rin bilan qo'llabquvvatlandi. O'zbekiston terma jamoasi norasmiy jamoa sinovida ko'pgina yetakchi mamlakatlarni ortda qoldirib, faxrli oltinchi o'rinni egalladi. Biz bu jamoaning tarkibini ko'rsatishni lozim topdik:

A.Muxtorov (60 kg).

T.Muhamedxonov (65 kg).

A.Shturbabin (71 kg).

V.Shmakov (78 kg).

A.Bagdasarov (86 kg).

D.Solovyov (95 kg).

K.Murodov (+95 kg).

Jamoani Olimpiada o'yinlariga terma jamoa bosh murabbiyi N.T. Valiyev tayyorlagan.

Sidney shahrida (Avstraliya) 2000yilda Olimpiada o'yinlarida O'zbekistonning eng faxriy dzyudochilardan biri Alisher Muxtorov faxrli beshinchi o'rinni egalladi. U bilan bir qatorda M.Jumayev, A.Shturbabin, F.To'rayev, K.Murodov, A.Bagdasarov va A.Tangriyevlar qatnashdilar. Jamoa musobaqaga bosh murabbiy R.X. To'rayev qo'l ostida tayyorlandi.

O'zbekiston dzyudochilari imtiyozli «A» va «SuperA» seriyali xalqaro turnirlarda muvaffaqiyatli qatnashdilar. Turli yillardagi bu turnirlar g'oliblari F.To'rayev (Germaniya — 1998, 2000, Italiya — 2002), K.Murodov (Germaniya — 1998), A.Shturbabin (Yapomya Dzigoro Kano Kubogi — 1999), M.Jumayev (Tunis — 1999), A.Tangriyev (Moskva — 2003)lar bo'ldilar.

Ikki yilda bir marta o'tkaziladigan Butunjahon Universiadalarida dzyudochilarimizning muvaffaqiyatli chiqishlarini eslatib o'tish lozim. Bizning sportchilarimiz birinchi marta Ispaniyada (1999) Butunjahon Universiadasida qatnashib, u yerda A.Bagdasarov birinchi Universiada kumush medaliga sazovor bo'ldi. Bu g'alaba 2001yilda Pekin (Xitoy) shahrida o'tkazilgan Butunjahon universiadasida davom etib, bizning sportchilarimiz 5 ta medal (1 ta oltin, 2 ta kumush va 2 ta bronza)ni qo'liga kiritdilar. Butunjahon Universiadasining g'olibi E.Akbarov bo'lib, ikkinchi o'rinlarni M.Kalikulov (ikkalasining murabbiysi — S.D. Murodasilov) va A.Tangriyev (murabbiy Y.K. Pitayev), uchinchi o'rinlarni M. Sokolov (murabbiy V.V. Kuchin) va A.Tangriyev egalladilar. Natijalami jamlaganda O'zbekiston terma jamoasi qatnashuvchi 67 mamlakat orasida faxrli uchinchi o'rinni egalladi. Terma jamoamizdan oldingi o'rinlarni Yaponiya va Koreya jamoalari egalladilar. Jamoani ushbu musobaqalarga O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiylar A.A. Istomin va S.D. Murodasilovlar tayyorladilar. Navbatdagi 2003yil DEGU (Koreya) shahrida o'tkazilgan Butunjahon Universiadasida Atangriyev og'ir

va mutlaq vazn toifalarida ikki karra g'olib bo'ldi. Qayd qilish kerakki, qator yillar davomida o'zbekistonlik dzyudochilar harbiy xizmatchilar orasida o'tkazilgan jahon chempionatlarida muvaffaqiyatli ishtirok etganlar (katta murabbiy B.I. Grigoryev). Mamlakatda seleksiya saralashi yo'lga qo'yilgani hamda tayanch dzyudo markazlari yaratilishi O'zbekiston dzyudochilarining zo'r taassurot qoldiruvchi g'alabalariga olib keldi. Respublikadagi «Dinamo» JSI (turli yillardagi katta murabbiylar V.Ye. Pitayev va R.G. Manukyan), «Traktor» SK (katta murabbiy O.Buchinsyev), MASK (katta murabbiy — B.I. Grigoryev) tayanch markazlarini misol tariqasida keltirish mumkin. Respublika Olimpiya zaxiralari bilim yurtlari (ROZBYu), hozirda Olimpiya zahiralar kollejlari (OZK)ning ahamiyati haqida alohida to'xtalib o'tish kerak. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga safarbar qilingan barcha (ROZK)lar og'ir o'tish davrida tayyorgarlik tizimi, murabbiy kadrlar va sportchilar kontingentini asrab qola oldilar. Chirchiq shahridagi ROZK dzyudo bo'limi yuqori malakali sportchilarni yanada samarali tayyorlamoqda. O'zbekiston terma jamoasi a'zolarining yarmidan ko'prog'ini shu bihm yurti bitiruvchilari tashkil qiladi. Shuningdek, murabbiylar jamoasi ham bitiruvchilardan tashkil topgan bo'lib, ular 21inu o'quv yurtini bitirib, o'zlari uchun aziz bo'lib qolgan Chirchiq shahriga qaytib kelganlar. Chirchiq shahrida ROZKning shakllanishi va muvaffaqiyatlarida 21inute2121 E.Yu. Yusupov va «dzyudo Chirchiq maktabi» asoschisi O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy Yu.S. Kimlarning xizmatlari katta. Hozirgi paytda Olot shahri (Buxoro viloyati, 21inute2121 O'zRda xizmat ko'rsatgan murabbiy R.X. To'rayev) va Samarqand shahri (21inute2121 R. Mahmudov, katta murabbiy V.S. Kigay) maktabinternatlari dzyudochilari muvaffaqiyatli ishlamoqdalar.

Ayollar dzyudosi haqida bir necha so'z aytishni xohlar edik. Respublikadagi ayollar dzyudosining asosiy markazlari quyidagilar hisoblanadi: Toshkent shahri (ROZK) — katta murabbiy V.G. Kosuxin, kasaba uyushmalari — katta murabbiy Qo'ldoshev, Chirchiq shahri (katta murabbiy Yu.A. Kolodyajniy), Uchquduq shahri (Navoiy viloyati, katta murabbiy O.S. Qoldoshyev), G'ijduvon shahri (Buxoro viloyati, katta murabbiy I. Adizov), Qashqadaryo viloyati (murabbiy P. Omonqulov), Urganch shahri (murabbiy S. Xudayberganov), Farg'ona vodiysi (murabbiylar X.

Nurmatov, P.G. Koptov, S.Txak va X.Rasulov), Sirdaryo viloyati (katta murabbiy M.Kavlyametov), Jizzax viloyati (murabbiy X. Abdurahmonov)larning ayollar dzyudosini rivojlantirishdagi ulkan mehnatlarini alohida ta'kidlab o'tish lozim. Xalqaro darajadagi natijalar ham chakki emas: Osiyo chempionatlarida birinchi bronza medallami M.Mixeyeva (1997) va S.Axmedova (1999) (ikkalasining murabbiyi K.S. Qo'ldoshyev) qo'lga kiritganlar. Shuningdek kattalar o'rtasidagi Osiyo chempionatlarida bronza medallari sohibalari S.Jo'rayeva (2003, murabbiy N.E. Qiyomova), M.Shekerovalaming qo'lga kiritgan g'alabalari bilan faxrlanish mumkin (2004—2005, murabbiy V.G. Kosuxin). Qayd qilib o'tganimizdek, Tayvanda Osiyo—2005 yoshlar chempionatida M.Shekerova g'olib bo'ldi, shu musobaqada N.Abdurahmonova uchinchi o'rinni egalladi.

Bizningcha respublikada erkak va ayollar dzyudosining turli darajada bo'lishiga ikki asosiy omil sabab: birinchidan, respublikada ayollar dzyudosining kech kirib kelishi hamda ikkinchidan, sportchi qizlarning boshlang'ich bosqichda yakkakurashning boshqa turlaridan oziq olmasliklari. Shuning uchun turli yillardagi dzyudo bo'yicha ayollar terma jamoalari murabbiylari (V.N. Kupriyanov, B.Sh. Grigoryev, A.P. Timofeyev, F.K. Po'latov, K.S. Qo'ldoshyev, B. Xa sanov, R.A. Izmailov, N.E. Qiyomova)lar oldida yanada murakabroq vazifalar turardi, chunki, ular ko'pincha hamma narsani boshidan boshlashlariga to'g'ri kelar edi.

Zamonaviy sportda dzyudo infrastrukturasini rivojlantirmay turib, g'alabalarga erishib bo'lmaydi, bunga birinci navbatda, moddiy baza, murabbiy va hakamlar hay'ati, ilmiyuslubiy va madaniy ta'minot, Federasiya tuzilmalari, 22minute222222al komissiyalarda qatnashish va xalqaro aloqalar kiradi. Dzyudo Federasiyasi va O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi murabbiy va hakam kadrlarining o'sishi, dzyudo infrastrukturasini barcha yo'nalishlarining rivojlanishiga doimo katta e'tibor qaratmoqda, masalan, 1994yilgacha O'zbekistonda xalqaro toifali yagona hakam P.L. Boyaroglo bo'lgan. Xalqaro hakamlik toifasi lisenziyasini 1994yilda A.P. Yugay (UZB001), 1995yilda N.T. Yaliyev (UZB002) olganlar. Hozirda O'zbekistonda xalqaro toifadagi 8 ta hakam mavjud. Yetakchi murabbiylar va hakam murabbiylar, hakamlar va tashkilotchilarning ichki va xalqaro

seminarlarida qatnashib, o'z malakalariini oshirmoqdalar. Federasiya vakillari bu seminarlarga rahbar sifatida muntazam taklif qilinmoqdalar.

Murabbiylar N.T. Valiyev (Hindiston, Suriya), G.G. Kim (Tayland), I.I. Morduxayev va P.L. Boyaroglo (Isroil), Ye.Kox (Germaniya), Shayxislomov (Ukraina), Y.F. Maikov, R.Kim, M.M. Galimulin va A.N. Bilimov (ZTRRF, Rossiya) chet ellarda muvaffaqiyatli ish olib bormoqdalar. Respublikada bolalar dzyudosi rivojlanishni muayyan qo'llabquwatlayotgan O'zRda xizmat ko'rsatgan murabbiy A.Aronovning mehnatlarini alohida qayd qilib o'tamiz. Dzyudo Federasiyasi moddiy ba'zasi doimo mustahkamlanmoqda. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi va Milliy Olimpiada Qo'mitasining qo'llabquwatlashi natijasida dzyudo tatamlari va 23inute2323 tablolarga ega bo'lindi.

Terma jamoalarga O'zDJTI laboratoriyalari mutaxassislari (ilmiy rahbar — pedagogika fanlari doktori, professor F.A. Kerimov) va Respublika tibbiyjismoniy tarbiya dispanseri kerakli ilmiyuslubiy va tibbiy yordam ko'rsatmoqdalar.

1999yilda O'zbekiston Dzyudo Federasiyasi Prezidenti T.T. Hakimov Osiyo Dzyudo Uyushmasi Bosh Vaziri etib saylandi. 2003yilda ODU kongressida bu lavozimga yana O'zbekiston vakili A.Yu. Bagdasarov, Markaziy Osiyo dzyudo zonasi sport direktori lavozimiga L.P. Yugaylar saylandi. Xuddi shu kongressda Osiyo—2005 Chempionatini Toshkentda o'tkazishga qaror qilindi. Bu O'zbekiston dzyudosini yana bir bor e'tirof etilishi bo'ldi.

Dzyudo Federasiyasi faoliyatida uning prezidentlari yetakchi o'ringa ega. Bu yerda turli yillardagi O'zbekiston dzyudosi prezidentlarining beqiyos mehnatlarini qayd qilib o'tish lozim: A.Abduvosiqov (1991—1993), K.T. Yusupov (1993—1996), T.T. Hakimov (1996—2002) va S.M. Soy (2002—2005). Ularning sa'yharakatlari tufayli O'zbekiston dzyudo federasiyasi Yaponiya, Rossiya, Germaniya, Koreya, Belorus, Tunis kabi yetakchi mamlakatlar bilan do'stona aloqalar o'rnatdi va xalqaro maydonda o'zini munosib ko'rsata oldi.

2002yilda O'zbekiston dzyudosi 30 yoshga to'ldi. Yubiley sharafiga I xalqaro «O'zbekiston Open» tumiri o'tkazilib, unda o'n ikki mamakat vakillari qatnashdilar. Tumirdan oldin «Dzyudochilar tayyorgarligini qulaylashtirish» xalqaro ilmiy

anjumani o'tkazilib, unda Koreya, Qozog'iston va O'zbekiston olimlari ma'ruza qildilar.

2005yil O'zbekiston dzyudo Federasiyasi uchun juda qizg'in yil bo'ldi. Toshkent Osiyo chempionatiga tashrif buyurgan 30 dan ortiq mamlakat dzyudochilarini kutib oldi. Ko'pgina mutaxas sislaming fikricha, dzyudo chempionati yuqori saviyada o'tdi va bunda, shubhasiz, O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Tashqo'mita va Federasiyaning barcha a'zolarining hissasi bor. Chempionat dasturi to'laligicha amalga oshirildi. ODU Kongressi o'tkazildi, zonalar kongresslari, kontinental chempionatlarida birinchi marta dzyudo bo'yicha ilmiy anjuman o'tkazilib, unda 12 mamlakatdan olimlar va murabbiylar to'plandi. O'zbek dzyudochilari bu chempionatda bitta oltin va to'rtta bronza medaliga ega bo'ldilar.

2007 yilgi jahon chempionatida A.Tangriyev 3o'rinni egalladi.

2008 yilgi Olimpiya o'yinlarida (Pekin, Xitoy) A.Tangriyev 2 o'rinni va R.Sobirov 3o'rinni egalladilar.

2009 yilgi jahon chempionatida A.Tangriyev va D.Choriyevlar 3o'rin bilan taqdirlandilar.

2010 yili Yaponiyada bo'lib o'tgan jahon chempionatida R.Sobirov 1o'ringa sazovor bo'ldi.

Shu yili Osiyo o'yinlarida R.Sobirov 1o'rinni, D.Choriyev, A.Tangriyev va M.Farmonovlar 2o'rinni, O'.Qurbonov, N.Jo'raqobilov va R.Sayidovlar 3o'rinni egalladilar.

2011 yili Parijda (Fransiya) bo'lib o'tgan jahon chempionatida R.Sobirov 1o'rin va N.Jo'raqobilov 3o'ringa sazovor bo'ldilar.

2011yilda Tyumenda (Rossiya) bo'lib o'tgan jahon chempionatida Atangriyev mutlaq vaznda jaxon chempioni bo'ldi.

2012-yil London Olimpiada o'yinlarida R.Sobirov 2-marta 3-o'rinni egalladi.

2016-yil Riodejaneyro Olimpiada o'yinlarida O'zbek polvonlardan D.O'rozboyev (-60kg), va R.Sobirov (-66 kg) vazn toifalaridan Bronza medal bilan taqdirlanishdi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar.

1. Dzyudo kurashining nomlanishi va asoschisi?
2. Dzyudo kurashining kelib chiqish tarixi?
3. O'zbekistonda mustaqillikgacha bo'lgan davrda dzyudo kurashining rivojlanishi?
4. Mustaqillikdan keying yillarda O'zbek sportchilarining erishgan yutuqlari?
5. O'zbekistonda dzyudo federasiyasining faoliyati to'g'risida fikringiz?
6. Olimpiada va jaxon chempionatlarida eng ko'p medal olib kelgan sportchilarimiz to'g'risida kimlarni bilasiz?

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risi"dagi qonuni (yangi tahrir). T, 2000, 26 may.
2. Karimov I.A. Barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. - T.: «Sharq», 1997.
3. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – engilmas kuch.–T.: Ma'naviyat, 2008.-173b.
4. Ilov A.N., Bagdasarov A.Yu., Arslonov Sh.A. Dzyudo nazariyasi va uslubiyati. T-2012.
5. Kerimov F.A. Darslik. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T. 2004.
6. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T., 2007.
7. Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. O'zbekcha milliy sport kurashi. – T. 1993.
8. Pulatov F.M. Uchebnik. Borba sambo. Uchebnik. 2005.
9. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2009.
10. Annabelle Tometich. JUDO. Abdo. USA 2013.

II BOB. YOSHSPORTCHILARNITAYYORLASHTIZIMLARI

2.1. Sportchilarnitayyorlashtizimigatavsif

O'zbekiston RespublikasimustaqillikkaerishgandankeyingiillardaPrezidentimiz sportnirivojlantirishvauniommaviyiliginioshirishto'g'risidakattag'amxo'rliq qilmoqda.

Buborada

sporttaraqqiyotiningbugungibosqichidabizshundayxususiyatlarniko'ramizki, ular sportchinitayyorlashjarayonigajiddiyta'sirko'rsatadilarvatrenerebilan sportchioldigayangidan-

yangimurakkabvazifavatopshiriqlarniqo'yadilarbuvazifavatopshiriqlarniesa, o'znavbatida,

mashqjarayoninitashkilqilishningengmunosibshaklvausullariniizlabtopishgamajburetadi:

bugungi

sportchilarerishganyuksakko'rsatkichlardarajasiniyanadayuksaltirishuchun, olamniengyuqorimalakali sportchilartayyorlashuslubini, shuningdek, sportchinitayyorlashdauzoqyillardanberiqo'llanilibkelayotganbugungitashkiliy-metodikususlnixambata momtakomillashtirishtalabqilinadi.

Engyirik

sportmusobaqalaridaerishilganyutuqlarningnatijalaritoboraoshibborayotgani sababli, musobaqakurashlarinihoyatdakeskinlashibketdi. Buhol

sportchilarningtexnikvaamaliymahoratini samaradorligi, barqarorligivaustuvorligiga, ularningustma-ustbo'libturadiganma'suliyatli

startlarsharoitdaaxloqiy,irodaviyvaruhiytayyorgarlikkabo'lgantalabnibenihoyaoshiradi.

Mashqyuklamalarinihajmi,shuqadarkattalashib, og'irlashibketdiki, uniyillikstikldoirasida, hamdauningharbirbosqichiichigaoqilona singdirishmasalasiko'ndalangqilibqo'yildi. Shubilanbirga, mashg'ulot samaradorliginioshirishningbirdanbirusulidebe'tirofetilganmunosabatdabo'lishzaruratitug'ildi. Shungako'rabirinchidan,

turlichaimtiyozliyo'nalishlardabo'lganyuklamalaro'rtasidagiengko'pfoyda beradigann

isbatini, ikkinchidan, mashqlarni tashkil qilishning yangi usullarini qidirish zarurati vujudga keldi, zerobunday mashqlar sportchida energiya zahirasining sarflanishi va qaytatiklanish o'rtasidagi aniq munosabatga suyanan holda, uning organizm faoliyatidagi moslanishimkoniyatlarini to'la amalga oshirish uchun eng maqbul sharoitni ko'zda tutadi.

Mashqning metodik masalalarini hal qilishda fanning vazifasi shdiyuqorimalakali sportchilarni tayyorlab etkazish, sportchi organizmidagi hayotni ta'minlovchi funktsional uslublarga to'la qonlita'sirko'rsatish va bunday uslublarni o'tayuksak faoliyat darajasiga ko'tarish bilan bevosita bog'liqdirki, endilikda sportchi niza monaviy usulda tayyorlab etkazishning o'tamurakkab muammolarini ilmiy-metodik ma'lumotlarsiz, faqat sog'loma qilva hissiyotga suyanan holda hal qilib bo'lmaydi.

1-jadval

	Shart-sharoit	
Ilmolish	Sportchi	Mashg'ulot
Rivojlanish		Musobaqalar
Tarbiya	Trener	Kuchnitiklash
Ilmiy metodika ta'minotguruhi	Ta'minotguruhi	Moddiy texnika xo'jalik ta'minotguruhi

Sportchini tayyorlab etkazish usullari ilmiy-metodika soslar majmui, shuningdek, sportchilarni muayyan mutaxassislar bo'yicha tayyorlashni izchillik bilan amalga oshiruvchi tashkilotlar (muassasalar) xam jihatligi samarasidir.

1. Yuqoridagi jadvaldan ko'rinib turibdiki, yosh sportchini tayyorlashga shart-sharoit sportchi-murabbiy majmui yagona asosiy negiz hisoblanadi. Bu majmua ichida eng katta yuklama sportchining zimmasiga tushadi, chunki aynan shu sportchi bir qator

harakatlar (ilm olish, rivojlanish, tarbiya, mashg'ulot, musobaqa, oragnizmini qayta tiklash) ta'siriga to'qnash kelishi kerak. Vaholanki, sportchi o'ziga mustaqil shaxs sifatida murabbiysiz, moddiytexnik va xo'jalik ta'minoti, ilmiy metodik ta'minot, guruhlarisiz musobaqaga tayyorlana olmaydi. Bugungi sportchining har taraflama (ham jismoniy, ham aqlan, ham ahloqan) rivojlanishi, shuningdek, jismoniy, texnik taktik, aqliy, funkstional jihatdan tayyorlangan bo'lishini talab qiladi.

2-jadval

Tashkilotchi		
Musobaqavao'quvyig'inlar niuyushtirish	G'oyaviytarbiyavi yishlar	Muvofiqlashtirishxizmati
Tashkilotlarbilanmuloqot		Kadrlartayyorlashvaqaytatayyo rlash
Rejalashtirishxaqidagima'l umotlarnito'plashvataxlilqi lish		Bo'shvaqtvaxordiqchiqarish

2.

Sportchinitayyorlabetkazishuslublariniko'zdankechirishuchunbizbu faoliyatnitashkiliy jihatigamurojaatqilaylik.

Ko'rinituribdiki, g'oyaviy-tarbiyaviyishvaahloqiy-irodaviyhislatlariningtarbiyalashbirinchio'ringaqo'yilgan, zeroushubfaoliyatlaryaxshiyo'lgaqo'yilgantaqdirdagina, o'zini, trenerni, komandaa'zolarini, raqibinivaboshqalarniamaliyhurmatqilishimumkin.

Murabbiybilan

sportchiyuqoridako'rsatilganidekezugvazifalarnirivojlantirishbilanbirpaytda, sportqonuninibuzuvchilargaqarshi, ichkilikbozlik, bezorilik, faxshvao'zgaahloqsizlargaqarshihammajoylardahammuntazamravishdakurasholibbor ishlarikerak. Sportchilarorasidabosartusarinibilmayqolgan, og'zikatta, mutakabbirlar,

championlik shaxsiga sig'inish nitalab qiluvchilar haliko'puchrab turadi.
Sportchilarning tarbiyasining to'g'ri yo'lga qo'yilmaganligi, sportchilarimiz sha'niga
(ayniqsa, chetellarda) dog'tushirish kabi salbiy qilmishlar mavjud.

Musobaqalar va o'quv yig'inlarini rejalashtirishni hamal battatash kiliyish deb hisobla
sh kerak. Buhar qanday sport hida eng mas'uliyatli jarayondir.
Musobaqalarning shunday rejalashtirish kerakki, ular
sport mashg'ulotlarini o'tkaziladigan muddatlarga albat mostushishi,
o'z maliyoti ga qarab tadrijiy ravishda o'tkazilsin, shuningdek,
eng yirik musobaqalarning qanday sharoitida (iqlim, joyning dengiz
sathidan qancha balandligi, vaqt mintaqasiga bogliq) o'tkazilishi ham hisobga olinish kerak.

Musobaqalarning yillik sikl rejasiga to'g'ri ritaqsimlash, sport natijalarining o'sishini jadallasht
iradi, musobaqa sharoitiga moslanishiga imkon tug'diradi.

O'quv yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubida ham musobaqalar darajasi
(rangi) ga bog'liq:

bunday yig'inlarda bajariladigan har bitta ishni hayotdapixta o'tlanish kerak. Masalan:
sportchilarning yig'in o'tkaziladigan joyga olib borish;
mashg'ulot kunlarining puxta rejalashtirilgan tartibi, damolish; ovqatlanish tartibi,
mashq o'tkaziladigan joylar va hokazo ishlar. Bulardan tashqari, tarbiyaviy ishlar,
tibbiy xizmat, ilmiy-metodik ta'minot amalga oshiriladi.
Yig'inlarning turlicha yo'nalishdagi bo'lishi mumkin: o'quv-mashq yig'inini, kuch yig'inini, ishi yig'inini,
nazorat tayyorgarlik yig'inini, musobaqa yig'inini va hokazo. Shuni ham aytib o'tish joizki,
yig'in bo'ladigan joylarda sportchi uchun yaxshi sharoit yaratish lozim.

O'quv yig'inlarini uyushtiruvchilarning boshqatashkilotlari bilan yaxshi aloqaga o'rnatgan bo'lishlar zarur.

Sport haqidagi ma'lumotlarning yig'ish va ularni tahlil qilish yo'libilgan, nafaqat
sportning bugungi mavqeini, shuningdek,
kelajagini ham ko'z oldimizga keltirishimiz mumkin.

Bu o'rindagi turli xil ilmiy va offiqlashtirish xizmatlari mujassamlanadi (murabbiy, sportchi,
shifokor, psixolog, metodist va boshqalar) ularning texnik harakatlarni tuzilishi,

amaliymurakkab mashg'ulotlarga funktsional tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik kabimasalalarni birgalikda hal qiladilar, ya'ni sportchilar 2005 yilning modelini tuzadilar.

Sportning barcha turlarini idrok qilishg'oyat mushkul, hamma turlarini boshqaruvchi umumiy qonuniyatni sportchi chuquro'rganish shart.

Shuningdek, sport kelajagini oldindan ko'ribilmay, mashqlar kuch tiklash jarayonini to'g'ri va ilmiy tarzda rejalashtirilmay turib sportni rivojlantirib bo'lmaydi.

Sportchining kurashga tayyorlashtirishini ilmiy-uslubiy jihatdan ta'minlash uchun, birinchi navbatdabo'lg'usi sportchining modelini tuzish zarur. Sportning ko'pturlari bo'yicha (yugurish, suzish, disk va nayza uloqtirish, baland gavauzunlikka sakrash, velosiped poygasi, bo'lib qatnashgan va boshqalar), model yaratish labchi qilgan. Ayni paytda, uturlarning tarkibiy qismida o'lchamlari ham tayyorlangan bo'lib trenerlar sportchilarni harakat texnikasidagi holatlarni to'g'rilashchog'ida, hamda sportchining boshqaturlari xil vositalar bilan musobaqaga tayyorlayotgan chog'larida mazkuro'lchamlarga suyanishlari mumkin.

2.2. Yosh sportchilarning sportga yaroqliligini aniqlashning nazariy uslubiy asoslari

Yosh sportchilarni sport yo'nalishida tayyorlashning zamonaviy tizimi sport nazariyasi va amaliyotining uzoq yillar davomida rivojlanishi natijasida alohida ilmiy fan sifatida shakllangan bo'lib, hozirgi vaqtda sportchilarni tayyorlashni nazariy tahlil qilishda olingan va shuningdek tajriba yo'nalishida amalga oshirilgan tadqiqotlar bo'yicha to'plangan ilmiy bilimlar yig'indisidan tashkil topganligi qayd qilinadi. Sportga oid tayyorgarlik tizimida ko'plab gumanitar ilmiy fan sohalari, jumladan pedagogika, sosiologiya va shuningdek, tabiiy fanlar – biologiya, fiziologiya, biomexanika, biokimyo, sport morfologiyasi, tibbiyot, genetika va boshqa fanlar bilimlaridan foydalaniladi, sport yo'nalishidagi faoliyat jarayoni davomida odam organizmining barcha muhim struktura va funksiyalariga yo'naltirilgan ta'sir

ko'rsatiladi.

Yosh sportchilarning sport yo'nalishida yaroqliligini aniqlash usullarining asoslanilishi uchun muhim hisoblangan boshlang'ich pozisiya – ularning sportga oid tayyorgarliklarida bosqichli holat joriy qilinishi, nazariy-uslubiy asoslar ko'rsatib o'tilib, bunda o'smirlarning sport bilan shug'ullanish xususiyatlarini hisobga olgan holatda sport yo'nalishidagi mo'ljal olishlari tashkil qilinadi.

L.V. Volkov, L.P. Matveyev, V.P. Filin (1983) tomonidan keltirilgan fikrlarga ko'ra, sportga oid tayyorgarlik tizimi – bu sportchilarni tarbiyalash va ularning tanlangan sport turi bo'yicha nisbatan yuksak natijalarga erishishini ta'minlovchi, turli xil komponentlar, ma'lum bir aniq ta'moyillar, qoidalar asosida o'zaro birbiriga ta'sir ko'rsatuvchi omillar yig'indisidan foydalanishdan tashkil topgan pedagogik jarayon hisoblanadi.

K.K. Platonov (1987) tomonidan bildirilgan fikrga ko'ra, shaxsning eng muhim sifat xususiyatlaridan biri uning qobiliyati, nimaga qodirligi hisoblanadi, bu xususiyat shaxsning asosiy kenja strukturalaridan biri sifatida yuzaga keladi. Ushbu kenja strukturada shaxsning xarakterida bo'lgani kabi, shaxsning umumiy asosiy srukturasi elementlari o'z ifodasini topadi. Biroq, ajratib ko'rsatish bo'yicha foydalalinvchi me'zonlar qobiliyat bo'yicha boshqacha hisoblanadi. Bu mezonlar qobiliyatlarning mohiyatini aniqlab beradi, ya'ni faqat u yoki bu turdagi faoliyatga tegishli bo'lgan qodirlik xususiyatini belgilab beradi. T.I. Artemeva (1977) tomonidan odamning «ma'naviy va jismoniy» sifat xususiyatlari aniq holatda uning qobiliyati bilan o'zaro bir xilligi keltirilgan bo'lib, bunda turli xildagi faoliyat turlarida odamdan mos ravishda turli xildagi qobiliyatlar talab qilinishi ta'kidlanadi.

Zamonaviy psixologiyada qobiliyatlarning asosiy uchta turi o'zaro ajratib ko'rsatiladi, biroq bu quyidagi ikkita mezon asosida amalga oshiriladi, ya'ni – elementar va murakkab, umumiy va alohidalangan. Elementar umumiy qobiliyatlarga garchi, turli xil odamlarda shaxsiy holatda aks etishi o'zaro farqlansada, barcha odamlar uchun xos bo'lgan asosiy aks etish shakllari kiritiladi. Shaxsning alohidalangan xususiyatlariga esa – uddaburonlik, epchillik va e'tiborlilik kabilar kiritilib, bu haqda N.A. Bernshteyn (1990) o'z fikrini bildirar ekan, bu xususiyatlar

elementar hisoblansada, biroq ular ushbu o'rinda umumiy emasligini, balki alohida qobiliyatlarni o'zida aks ettirishini, ya'ni har bir kishining ushbu xususiyatlarga ega bo'lavermasligini ta'kidlab o'tadi. Ushbu ko'rinishdagi xususiyatlarga misol sifatida, masalan, xotira, jasurlik, bolalarga nisbatan muhabbat kabilarni keltirib o'tish mumkin. Murakkab umumiy qobiliyatlar eng avvalo, bitta mehnat faoliyatidan boshqa faoliyat turiga o'tishda, mehnatning bo'linishi natijasida hosil bo'luvchi ikkita kasbiy mahoratga ega bo'lish qobiliyatini ifodalaydi.

Elementar qobiliyat haqida gapirganda, odatda birlik sonda fikr bildiriladi. Ushbu ko'rinishda, hozirgi kunga qadar ko'pgina psixologiyaga bag'ishlangan darsliklarda iroda psixologiyasi «odamning o'z oldiga qo'yilgan harakatlarni amalga oshirish qobiliyati» sifatida belgilanadi. Shuningdek, eslab qolib, tafakkurlash, tasavvur qilish va boshqa ko'rinishdagi qobiliyatlar o'zaro farqlanishlari qayd qilinadi. Strukturasi tarkibiga elementar qobiliyatlar kiruvchi murakkab qobiliyatlar haqida fikr bildirganda, har doim ko'plik sonda gapiriladi: ya'ni, «musiqaga oid qobiliyatlar», «harakatga oid qobiliyatlar», «matematik jihatdan qobiliyatlar» va hokazo.

Qobiliyatlar masalasini yoritib berishga bag'ishlangan maxsus pedagogik va psixologik adabiyotlarni o'rganib chiqish bizga qobiliyatlarni asoslab beruvchi nazariyalarning bir qismi ularning tug'ma bo'lishi bilan ifodalanishiga asoslanilishini qayd qilish imkonini beradi, ya'ni bu nazariyalarga binoan qobiliyat tug'ma boshlang'ichlar asosida rivojlanishi ta'kidlanadi. Ushbu ko'rinishdagi g'oyalarda tug'ma qobiliyat va qodirlik xususiyati o'zaro o'xshashligi va ushbu asosda odamning har qanday xohlagan faoliyat turi bo'yicha iste'dodining o'zo'zidan rivojlantirilishi kelib chiqishi ko'rsatib o'tiladi. Shuningdek, ushbu masalaga boshqacha yondoshuvlardan tashkil topgan bir qator tadqiqotlar A.N. Leontev (1960), S.L. Rubinshteyn (1960), V.A. Kruteskiy (1968), K.K. Platonov (1970) va boshqa tadqiqotchilar tomonidan amalga oshirilgan bo'lib, ular tomonidan qobiliyatlarning shakllantirilishi, rivojlantirilishi, takomillashtirilishi masalasida muvofiq tarzda nafaqat miqdoriy ko'rsatkichlar muhim ahamiyatga ega bo'lishi, balki sezilarda katta darajada ushbu qobiliyatlarning rivojlanish darajasining o'ziga xos strukturasi ham

o'rin tutishi ko'rsatib o'tiladi. Qobiliyatlarning ro'yobga oshirilishini ta'minlovchi fiziologik mexanizmlar, uni tashkil qiluvchi komponentlar nisbatlari individual xususiyatlarga ega bo'lib, turli xil omillarga, jumladan – genetik belgilanish, salomatlik holati, harakatlantiruvchi potensial, organizmning sezgi organlari tizimi va boshqalarga bog'liqligi qayd qilinadi.

Hozirgi vaqtda umumiy holatda tan olinishi bo'yicha, qobiliyatlar – bu shaxsning ma'lum bir faoliyat turini sifatli bajarishi va uni takomillashtirishi darajasi bo'yicha imkoniyatlarini aniqlab beruvchi shaxsning xususiyatlari yoki ushbu xususiyatlarning strukturasini ifodalaydi. Biroq, umumiy holatda qobiliyatlar va shaxs xususiyatlari nisbatlarini belgilashda turli xildagi nuqtai nazarlar mavjud hisoblanadi. Bu holat ko'p jihatdan shu bilan ifodalanadiki, ya'ni «qodir emas» ko'rinishidagi holat bevosita ko'pincha vaziyatlarda faqat qobiliyatlarning mavjud emasligini anglatadi.

Qobiliyatlar strukturasini nazariy jihatdan tahlil qilish bo'yicha keng tarqalgan B.M. Teplov (1981) tomonidan «Qobiliyat va iste'dod» maqolasida keltirilgan quyidagi fikrlarga qo'shilmaslikning iloji yo'q: «...qobiliyat, qodirlik tushunchasi orqali umumiy holatda individual har qanday xususiyatlar tushinilmaydi, balki faqat qobiliyat qandaydir faoliyat yoki ko'pgina faoliyatlarni samarali tarzda bajarishga nisbatan ishlatiladi». Bu fikrlar ayniqsa, sportga oid qobiliyatlar masalasida dolzarb hisoblangan sport amaliyotida alohida muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Qobiliyatlarning tasniflanishi mezonlari jumlasiga S.L.Rubinshteyn(1972) tomonidan keltirilgan holatlarni ham kiritish mumkin, bunda ushbu muallif tomonidan nisbatan sezilarli holatdagi ikkita kenja tizimlar o'zaro ajratib ko'rsatiladi, ya'ni: faoliyat davomida paydo bo'luvchi dolzarb qobiliyatlar va hali yuzaga chiqmagan, biroq faoliyat turi strukturasini bo'yicha yaqin qobiliyatlar mavjudligi asosida tahmin qilingan potensial qobiliyatlar farqlanadi.

O'z navbatida, potensial qobiliyatlar – bu so'zsiz ravishda, shaxsning xususiyatlari majmuasi hisoblanib, har qanday psixik hodisa sifatida miyaning po'stlog'i neyrodinamikasi mahsuli ko'rinishida uning tizimli sifat xususiyatlaridan tashkil topadi, bu holat sport yo'nalishidagi faoliyat davomida harakatlantiruvchi

analizator orqali amalga oshiriladi.

S.L. Rubinshteyn (1972) tomonidan bildirilgan fikrga ko'ra, dolzarb qobiliyatlar birmuncha boshqacha xususiyatlarga egaligi bilan tavsiflanadi. Bu turdagi qobiliyatlar harakatga oid faoliyat sharoitlarida amalga oshirilmagan ko'rinishda tasavvur qilinishi mumkin. Nisbatan yuqoriroq ierarxik tizimga o'tilishi bilan ular harakatga oid faoliyatning tizimli sifat xususiyatlari va faoliyat ko'rsatuvchi shaxsning xususiyatlari tizimi mahsuli sifatida qaror topadi. Biroq, shu bilan birgalikda ular qobiliyatlar va o'z navbatida shaxsning funksional xususiyatlari sifatida qolishini to'xtatmaydi.

A.T. Parshikov (2005) tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, yosh sportchilarni tayyorlash tizimida muhim ahamiyatga ega jihatlardan biri sifatida harakatlantiruvchi – iste'dodli shaxsning rivojlantirilishi ustuvor tendensiyalari va tamoyillarini hisobga olishga to'g'ri keladi.

Bunda, muallif tomonidan «qobiliyatlar sferasi» ko'rinishidagi yangi tushuncha kiritilgan bo'lib, bu yosh sportchilarning qobiliyatlari umumiy yig'indisini tavsiflab beradi va shuningdek motivasion, tafakkurlash, faoliyatni amalga oshirish, kommunikativ, reflekslarga oid va boshqa jihatlarning o'zaro uyg'unlikdagi munosabatlari asosidagi tizimni ifodalaydi.

Ushbu tadqiqot ishi davomida biz bu tushunchaga tayangan holatda ish yuritamiz, biroq bolalarning qobiliyatlarini rivojlantirishda boshqa yondoshuvlarni qayd qilish talab qilinadi. Bu qobiliyatlarning birgalikda, kompleks holatda rivojlantirilishi yondoshuvi bo'lib, bunda har bir qobiliyat so'zsiz ravishda qadriyat sifatida qarab chiqiladi, biroq ushbu o'rinda ustuvorlik bitta yoki bir nechta maxsus qobiliyatlarga qaratiladi, bu qobiliyatlarning rivojlantirilishi boshqalariga zarar keltirmasligi hisobga olinadi.

Bizning tadqiqotlarimizning eng muhim nazariyuslubiy jihatlardan biri – yosh sportchilarning yaroqliligi eng avvalo ularning tezkorligida, ma'lum bir aniq harakatlar bilan bog'liq faoliyat tarkibini chuqur va mustahkam o'zlashtirishi orqali belgilanadi. Shu bilan bir vaqtda sport yo'nalishidagi faoliyat texnikasi, bilim va ko'nikmalariga ega bo'lish muhim hisoblangan shart hisoblanadi, shuningdek aniq

harakatlarga oid qobiliyatlar sifatida mos ravishdagi qobiliyatlarning rivojlantirilishi ushbu qodirliklarni o'zlashtirishda talab etilgan shartlarni belgilab beradi.

Sportga yaroqlilik masalasini o'rganishda L.V.Volkov (1981) tomonidan qobiliyat va mohirlik tushunchalarini o'zaro farqlash kerakligi taklif qilingan. Qobiliyat, ya'ni qodirlik individning nisbatan barqaror holatdagi xususiyatlaridan biri hisoblanadi, mohirlik esa sport yo'nalishidagi takomillashtirish jarayoni davomida o'zgarishi mumkin.

Harakatlanishga oid qobiliyatlar tavsiflarining asoslari bo'yicha tavsiflar ularning o'rganilishi va aniqlanishida kompleks yondashuvni tashkil qiladi. Odamning qobiliyatlari haqida uning erishgan yutuqlari asosida fikr bildirish mumkin, chunki uning oddiy va murakkab harakatlarga oid faoliyatni qanchalik tezda o'zlashtirishi, ma'lum bir tajriba va ko'nikmalarni egallashi qobiliyatlari bilan belgilanadi. Odamning jismoniy jihatdan qodirlik xususiyati uning qobiliyatlari asosida, uning genotipida belgilangan asos bo'yicha amalga oshishi qayd qilinadi. Ular jumlasiga tana tuzilishi ko'rsatkichlari (konstitutsiya), tananing umumiy o'lchamlari, biologik jihatdan yetilish jadalligi, ayrim funksional ko'rsatkichlar, asab jarayonlari xususiyatlari (kuch, harakatchanlik, muvozanat holati), psixodinamik tavsiflar (temperament, xarakter, psixik xususiyatlarni boshqarish xususiyati) kabilar kiritiladi. Ushbu qatorda tug'ma nuqsonlarni ham qarab chiqish muhim o'rin tutadi, ya'ni bu nuqsonlarning irsiy boshlang'ichlar asosida yoki xavf yuzaga kelish omillari ko'rinishida (ayrim kasalliklarning irsiy jihatdan yuzaga kelish holati) bolaning genetik dasturi asosida qayd qilinishi muhim ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

Sportga yaroqlilikni tavsiflashda biz uchta kalit sifatidagi momentlarga to'qnash kelishimiz mumkin, bu holatlar tadqiqot jarayoni davomida oydinlashtirilishi talab qilinadi: sportning ma'lum bir aniq turiga nisbatan qobiliyatlarning tarkibi; har bir odamda ushbu mavjud qobiliyatlarning uning kelgusida takomillashtirilishi jarayoni davomidagi holatini oldindan baholash maqsadlarida nisbatan erta muddatlarda va obyektiv holatda baholanishi; agar ushbu qobiliyatlar yetarlicha darajada rivojlantirilgan bo'lsa, ularni shakllantirish usullari va yo'llari yoki past darajada bo'lgan holatlarda ularni kompensasiyalashni amalga oshirish.

Yosh sportchilarning sportga yaroqliligini aniqlash uchun foydalaniluvchi usullarni asoslashda muhim hisoblangan boshlang'ich pozisiya – ularning sportga oid tayyorgarligi ketmaketligi hisoblanadi, uning asosini o'smirlarning sportga oid qobiliyatlarini hisobga olgan holatda sportga nisbatan mo'ljal olishlari tashkil qiladi.

O'smirlar sportida sportga oid mo'ljal olish va harakatlarga oid qobiliyatli bolalarni tanlash bo'yicha bir nechta o'zaro farqlanuvchi holatlar ajratib ko'rsatiladi, ya'ni: boshlang'ich tayyorgarlik guruhida sportga nisbatan mo'ljal olish; boshlang'ich sportga ixtisoslashtirish yo'nalishidagi o'quvmashg'ulotlar guruhlarida istiqbolli sportchilarni tanlab olish; chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirilish o'quv-mashg'ulotlar guruhlarida istiqbolli yosh sportchilarni tanlab olish; sportga oid takomillashtirish guruhlarida istiqbolli sportchilarni tanlab olish.

Bizni birinchi navbatda sportga oid mo'ljal olishning birinchi va ikkinchi bosqichlari qiziqtiradi, ushbu ko'rinishda ushbu bosqichlarda nisbatan yuqori darajada sport yo'nalishida faoliyat ko'rsatish uchun harakatlanishga oid qobiliyatlar natijaviy samaradorligi jihatidan ko'proq ahamiyatga ega hisoblanadi.

Aynan, ushbu bosqichlarda yosh sportchilarda maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan keng ko'lamda rejalashtirilgan, maqsadga yo'naltirilgan ishlar amalga oshiriladi, ularning tanlangan sport turi bo'yicha texnikasi takomillashtiriladi, funksional imkoniyatlari oshiriladi va ushbu sport turi bo'yicha musobaqalarda to'plangan tajribasi oshiriladi, sportga oid takomillashtirish guruhlarida iste'dodli sportchilarni tanlab olish uchun aniqlash amalga oshiriladi. Ushbu tanlash bosqichida asosiy vazifalardan biri – sport texnikasining samarali darajada o'zlashtirilishini ta'minlovchi, harakatlanishga oid qobiliyatlar rivojlantirilishi, yuqori darajadagi jismoniy ish qobiliyati va musobaqalar davomida qobiliyatlarni amalga oshirishni ta'minlovchi organizmning turli xil tizimlarining har tomonlama baholanishi bajariladi.

Yakkakurashga ixtisoslashtirishga mo'ljallangan o'smirlarning sportga yaroqliligini aniqlash uchun bizning taklif qilgan uslubimiz ishlab chiqilishida asos hisoblangan nazariyuslubiy holatlar yosh sportchilarning koordinasion tayyorgarligini tahlil qilish va baholashdan tashkil topgan.

V.I. Lyax (1999) tomonidan amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalarida ko'rsatilishicha, koordinasion mashg'ulotlar kompleks mashg'ulotlar jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Biroq, shu bilan birgalikda hozirgi kunga qadar sportga oid tayyorgarlik yo'nalishida nisbatan kam ishlanmalarga ega bo'lgan bo'limlaridan biri sifatida va shuningdek «vazifalarning qayta baholanishi» amalga oshirilmagan bo'lim sifatida sportchilarning sportga oid qobiliyatlarini aniqlash masalasi ochiq qolishi kuzatiladi.

V.I. Lyax (1999), P.Hirtz (1995), W.Ljach (1997) kabi tadqiqotchilar ishlarida turli xil sport turlari yo'nalishida yosh sportchilarning ko'p yillik mashg'ulotlari jarayoni tizimida koordinasion tayyorgarlik tarkibi va vazifalariga oydinlik kiritish masalasi talab qilinishi ko'rsatib o'tilgan.

Boshqa tomondan olib qaralganda, mavjud adabiyotlar ma'lumotlarini tahlil qilish asosida tasdiqlash mumkinki, sportda mavjud bo'lgan koordinasion takomillashtirish konsepsiyasi (koordinasion mashg'ulotlar) o'z mazmunmohiyatiga ko'ra, past darajadagi mohirlikka ega bo'lgan sportchilar uchun qo'llanilishga yaroqli hisoblanadi. Shu bilan bir vaqtda, yuksak sportga oid mohirlik amaliyotida maxsus koordinasion qobiliyatlarni maxsus mashq qildirish masalasi koordinasion qobiliyatlarni (KQ) rivojlantirish bo'yicha umumiy holatlardan kelib chiqqan holatda (ko'rsatmalar asosida) hal qilishga harakat qilinadi. V.I. Lyax (1999) tomonidan tasdiqlanishicha, sportga oid takomillashtirishning nisbatan yuqori bosqichlarida o'sib boruvchi ish qobiliyati holati bilan bog'liq holatda koordinasion mashg'ulotlarni amalga oshirish masalasining ishlab chiqilishi murakkablashadi. Bu holat ushbu davrda qobiliyatlar va ko'nikmalarning ishlab chiqilishi va ijobiy yo'nalishda uzatilishining ahamiyati susayishi va koordinasion harakatlarni tanlashda komplekslik va individualizasiya holatlari ahamiyati esa ortib borishi bilan tushintiriladi.

Yosh sportchilarning koordinasion tayyorgarligi yo'nalishidagi asosiy vazifalar sifatida biz quyidagilarni ajratib ko'rsatishimiz mumkin:

Yangi harakatlarga oid faoliyatni tizimli tarzda o'zlashtirish (umumiy va maxsus tayyorlanishni tashkil qiluvchi koordinasion mashqlar), ularning mashg'ulotlar va

musobaqalar variantlari sharoitlarida mos holatda qo'llanilishi va takomillashtirilishi;

KQ ning umumiy va maxsus yuzaga kelishini rivojlantirish: harakatlarning makon bo'ylab, kuchga oid va vaqtga oid ko'rsatkichlari differensiallanishi yo'nalishidagi qobiliyatlar, harakatlarga oid faoliyat qayta tashkillanishi va moslashishlari, mo'ljal olishlar, tezkorlikda javob qaytarish, ritm, muvozanat, muvofiqlik, shuningdek muskullarning ixtiyoriy ravishda bo'shashtirilishi kabi tegishli sport turlari uchun muhim ahamiyatga ega hisoblangan qobiliyatlar rivojlantirilishi amalga oshiriladi; yosh sportchilarning mashg'ulotlarni amalga oshirish faoliyati jarayonida sportga oid qobiliyatlarini aniqlash pozitsiyasi asosida KQni baholash; umumiy va maxsus KQ rivojlanishi bilan bog'liq psixofiziologik funksiyalarni (sensor, perseptiv, intellektual) rivojlantirish.

Shu bilan bir vaqtda sportchining KQini mashq qildirish usullari bo'yicha mashhur holatlardan biri yangi umumiy va maxsus mashqlarni tizimli tarzda va ketmaketlikda o'zlashtirish va ular asosida yosh sportchilarda nisbatan murakkab harakatlarga oid koorinasiyalar shakllarini yaratish muhim ahamiyatga ega jihatlardan biri hisoblanadi. Ular tomonidan harakatlarga oid faoliyatni o'zlashtirish davomida astasekin tezkorlik va aniqlikka talab oshirib borilishi talab qilinadi, keyinroq esa ulardan sportga oid kurashlar davomida tejamkorlik va maqsadga muvofiqlik asosida foydalanish talabi shakllantiriladi.

Koordinasion mashq qilishning muhim nazariyuslubiy holatlaridan biri – bu ma'lum bir aniq sport turi bo'yicha koordinasion qobiliyatlar rivojlantirilishiga yo'naltirilgan muhim o'rin tutuvchi maxsus koordinasion mashqlardan tizimli tarzda foydalanish hisoblanadi.

Yakka kurashlarda ahamiyatga ega hisoblangan KQlarning aniqlanishi yo'nalishida amalga oshirilgan tadqiqotlarda olingan ma'lumotlarni umumlashtirish tasdiqlashicha, yakka kurashlarda KQning strukturasi va ahamiyatini aniqlashtirish bo'yicha, shuningdek tashxis qo'yish va nazorat qilish bo'yicha eksperimental usullarni ishlab chiqishni davom ettirish talabi mavjudligi ko'zga tashlanadi. Bu holatni amalga oshirishning talab qilinishi yana shu bilan belgilanadiki, ya'ni bizning amalga oshirgan anketaso'rovnoma va kuzatishlar yo'nalishidagi tadqiqotlarimiz

natijalari ko'rsatishicha, trenermurabbiylar, yakkakurashlar sohasidagi yuqori kasbiy mahoratga ega bo'lgan mutaxassislar tomonidan yosh sportchilarning texniktaktik jihatdan yutuqlarga erishishi darajasi va sportda qo'lga kirituvchi natijalarini belgilab beruvchi u yoki bu KQ ning ahamiyatiga nisbatan turli xilda fikr va qarashlarga ega hisoblanadi.

2.3. Sportmashqlarigamoslashishvauningturlari

Birinchibor**adaptastiya** (lotinchamoslashish) tushunuchasiSelening (butushunchanianiqlabberganKanadalikolim) umumiy moslashish holati haqidagi ta'limotida ochib berilgan.

Adaptastiya sindromi (alomati)ni *Sele* tananing qo'zg'aluvchi ta'siriga nisbatan noodatiy javobi deb tushuntiradi. Bu holat quyidagicha kechadi:

Xavotirrezestentlikoriqlash (rezestenliktanani muhitning turli ziyon keltiruvchi omillari ta'siriga bardoshligi).

Xavotir davriga tananing me'yor va g'ayritabiiylik darajasida o'ta safarbarligiga xos xususiyatidir. Agar bu ta'sir kuchi to'xtamasa, bir qancha vaqtdan keyin tana imkoniyati tugab, uning sezish quvvati so'nadi.

Og'ir jismoniy yuk tufayli (stress holati) Adenozintri fosfor kislotasi (ATF) zahirasining kamayishi kuzatiladi, natijada mahsulotlarining parchalanish nisbati qolgan qismiga qaraganda ortib ketadi, bu esa moslashishning asosini tashkil etadi. Moslashish jarayonida birbiraga bog'liq maxsus o'zgarishlar kuzatiladi. Masalan, jismoniy kuch ta'siri ostida yurak og'irligi 20-40% ga ortishi mumkin, bu bilan bog'liq ravishda yurak mushagining ingichka tomir tarmoqlari ham kattaradi.

Moslashuvning har bir darajasini o'zchegarasibor. Agarqo'zg'atuvchiningkuchiborgan sayinortibketaversa, undayangimuhimholato'rnigamoslashishningbuzulishivujudgakeladi, negakimoslashishningvazifaviyzahirasitamombo'ladi.

Moslashishhaksmoslashishbilanalmashinadi. Shundankelibchiqadiki, sportbilanshug'ullanganortiqchaog'irliktanavauningayrimqismlarinizo'riqishgaolibke ladi. Budoimiynatijabo'lmaydamolishvaishrejimigaqat'iyrioyaqilinmasa,

og'irlik vatiklanish nito'g'ribir biriga munosib ravishda olib borilmagan chog'dayuzagake ladi.

Mashqning uzoq muddatli dasturini ishlab chiqishda sportchining moslashish zahiralari nitiklanish va saqlanish shaxsiy xususiyatlar bilan qat'iy ravishda muqobillashtirishdagi ta'shiqiomillari hi sobga olinishi lozim.

Ma'lumiyuklamaga javoban sportchitana sidagi siljishlar sportamaliyotidagi tezmoslashish gamisolbo'lishi mumkin. Zero, mashqqilmagan sportchidabu siljishlar mashqqilganga nisbatan pastbo'ladi, negaki uning tanasimashqqilgan sportchilik anganisbatan kamroq yuklama ostida ishlashgamoslashgan. Shuning uchun yuqoridagi mashqqilgan (sportimkoniyatlari yuqoribo'lgan) sportchilari yuqorinativajalarko'rsata oladi.

To'qimalar faoliyatiko'pinchakimyoviyreakstiyalar bilan bog'liq, ularning har birio'zining oqsil fermentitao'siri ostida kechadi. Oqsillar RNK namunalari qoliplar bo'yicha ribosomalarda sintezlanadi (hosilbo'ladi) ular DNK dagi bir gendannusxa olishyo'libil an hosil qilinadi.

Genlar dato'qimalar faoliyatijarayonini boshqaruvchi maxsus yo'riqnomalar vaturl i oqsillarning namunalari mavjud.

Mushak tolalarining (to'qimalarining) bir qisqarishkuchi uchomil bilan belgilanadi: **kuchlitashqiqo'zg'atuvchi** avval "sarflangan" fermentog'irligi "ta'minlovchi" tarkiblar berayotgan kuchning mavjudligi.

Bioximiklar oqsillarni oddiy molekular gabi bir xildagi tezlik bilan parchalanishini aniqladilar. Uning kattaligi "yarim parchalanish davri" sifatida belgilanadi.

Yuqoridagi aytdiganimizdek yangi oqsil "ishchi elementlardan" "talabibo'lganda" ribosomalarda hosilbo'ladi.

Oqsil fermentining har bir molekulasiga qanchalik tarangishlasa, yangisini paydobo'lishga ehtiyoj shunchalik kuchli bo'ladi.

Bu holatda yangi oqsilni paydobo'lishi uni parchalanishidano'zib ketadi, bu oqsil fermentog'irligini ortishiga,

shuningdek to'qimavazifasining kuchayishiga olib keladi.

Oqsil hosil bo'lishiga ehtiyoj kamayganda esa,

oqsil parchalanishiuning hosil bo'lishidano'zib ketish holati yuz beradi.

Birinchi holatda biz mahoratning ortishi,
ancha yuqori og'irlikka moslashish jarayonini kuzatgan bo'lsak,
ikkinchi holatda mahoratni moslashishni susayishini kuzatamiz.

Moslashish bosqichlari.

Tezlik bilan ro'y beradigan moslashishreakstiyasida quyidagi uch bosqich kuzatiladi:

1-

bosqich berilgan ishni bajarilishini ta'minlovchi funktsional tizimlar faoliyatini jadallashtirish bilan bog'liq yurak urishi, nafas olish, kislorod yutish, laktat to'planish va x.k. kuchayishi.

2-bosqich qordagi funktsional tizimlarning faoliyatini mo'tadillashuvini ifodalaydi.
Tananing nisbatan muqobil holatini ko'rsatadi.

3-bosqich ta'na faoliyatiga (javobiga)
ehtiyoj va unita'minlash orasidagi muvofiqlikni buzilish bilan bog'liq.
Bu ishchi tizimlar va a'zolarining harakati hamda faoliyatlarining asabiy boshqarish mexanizmlarini charchashi, shuningdek kuch-zahiralari ni hoyalani shini ifodalaydi.

Tez moslashishning uchinchibosqichiga ish bilan bog'liq talablarni tanaga qayta qayta yuklanaverishi uzoq muddatli moslashuvning shakllanishiga, shuningdek sport faoliyatini ta'minlovchi tana a'zolari tizimiva faoliyatini munosiblikdanchetlashuviga olib keladi.

Uzoq muddatli moslashishning shakllanishitez moslashish kabi uch bosqichdake hadi.

Mashq paytida ortiqchazo'riqishoqibatidamashq jarayonining tuzilishi tizimiga putretgan bo'lsato'rtinchibosqichvujudga kelishi mumkin.

1-bosqichte tez moslashishni ko'pmarta qaytariladigan samaralarini umumlashtirishasosida uzoq muddatli moslashish mexanizmlarini kuchaytiriladi;

2-bosqichrejaasosidatakrorlanadigandoimiyo'sibboruvchi (ma'lum doirada)

yukanosidaharakatdagia'zolarvato'qimalardatarkibiyhamdavazifaviyo'zgarishlarjada
lkechadi;

3-

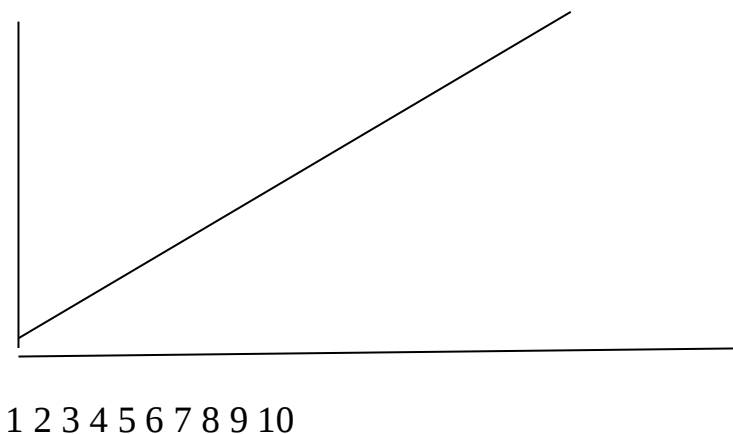
bosqicha'zolarfaoliyatiningyangidarajasinita'minlashuchunzarurbo'lganzaxiramavjud
ligidaifodalanganuzoqmuddatlimoslashishningmuhimbosqichidir;

Maqsadgayo'naltirilganmashqiboshidamoslashishjarayonitezkechadi.

Keyinchalikturli'a'zolarvaqismlarningrivojlanishdarajasiniortibborishiasosida'uzoqmu
ddatlimoslashishningshakllanishtezligi susayadi.

1-chizma.

**Ko'pyilliktayyorgarlikdamoslashishio'zgarishlarivayuklatishnio'zgarishdin
amikasiningchizmasi.**



2.4. Yurakqontomirtiziminimoslashuvi

Tananingyangiimkoniyatlariganafasolishvaqonaylanishtizimihammoslashadi.
Mushaklarningqizg'inishlashpaytidanafasolish 1520 martagaortadi,
nafasolishkuchiningo'sishhisobiganafasolishharakatliquvvatioshadi,
turliog'irlikdagijismoniiyyukkachidamlilikqobiliyatiasosi
sifatidagiMPKko'rsatkichio'sadi.

Moslashishjarayoninafaqat
sportchigayuksaknatijalargaerishishgagaimkonberibqolmasdan,

balkiog'irlikkachidashningqolipdagi yuklamalarni mashg'ulotta'siriga egabo'lmay qoladi, ularni saqlashga imkon beruvchi sifatida foydalanish mumkin.

Mashg'ulotlar orasida yo'lqo'yilgan uzoq tanaffuslarni moslashish yutuqlarida rajasini pasaytiradi.

Sportchitani moslashishni yuklarni tarkibi va uyushilish bilan bog'liq yo'nalishda o'yberadi.

4-jadval

Yuklatish miqdori (hajmi)	Yuklatishning shiddati (jadalligi)	Moslashishni yo'nalganligi
Katta	Kam yoki rta	Chidamlilikni o'stirish
Kichik	Submaksimal maksimal	Kuch, tezlik sifatlarini o'stirish

Moslashish jarayonining davomiyligi

Tez, bir necha soat davomida modda almashuvining ayrim substratlarini moslashadi.

Kam tezlikda 10 – 14 kun davomida jigar va mushaklarda quvvat zahirasi ko'payadi, yurak qon tomirlari moslashishga boshlaydi.

Sekin 4 – 6 haftada davomida mushak og'irligi o'sib boshlaydi, tarkibi da oqsil miqdori ko'payadi.

Quyidagi qonuniy aloqalarni anglab etish sport fanining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi (chizma 3).

Tashqi omillar etarfidagi darajadagi jadallik va ma'lum hajmda bo'lgan dastur moslashish jarayonini o'yberadi.

Moslashish jarayonini yuklarni mavajam qilishni to'g'ri tashkil etish natijasidir.

Yuklarni ma'siri, funktsional va quvvat zahiralarini sarflash oqibatida tananing funktsional imkoniyatlari (vaqtinchalik) pasayadi. Ko'pinchada molish bosqichida amalga oshiriladigan moslashish jarayonini shakllanishi uchun etakchi qo'zg'atuvchi hisoblanadi.

O'z faoliyatini faqatgina boshlayotgan sportchilarda yangi,

noodatiyyuklarga moslashish jarayoni uchun mutaxassis

sportchilarga qaraganda tezroq kechadi.

Bunitajribali

sportchilarda mashq va musobaqa yuklamalariga moslashish jarayoni niyuqori,

moslashishning keyingi kuchayishi mkoniyatlarid o'irasida birmuncha qisqarganligi bilan

ushuntirish mumkin.

5-jadval

Mashq qilishda funktsional imkoniyatlarning o'rtishi	Mashq qilmaslik funktsional imkoniyatlarning pasayishi
Tashqi qo'zg'atuvchilik kuchli	Tashqi qo'zg'atuvchilik kuchsiz
“ishchi” a'zolari yuqoridagi kuchlanishda ishtirok etadi	“ishchi” a'zolari va ularning qismlarining funktsiyasi pasayadi
Oqsil fermentini sintez bo'lishiga yuqoridagi darajadagi “ehtiyot” bor (to'g'ri darajasida)	Yangi oqsil sintez bo'lishiga “ehtiyot” pasayadi, eski oqsil esa “yarim parchalanish” tezligi bilan parchalanadi
Yangi oqsilning paydo bo'lishi (uning miqdori) “yarim parchalanish” tezligini oshiradi	Resintez sintezdano'zibetadi
A'zo'sadi	A'zo'sadi

O'z-o'zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar

1. Yosh sportchilarni tayyorlashda nimalarga e'tibor qaratish lozim?
2. Yosh sportchilarni sportga yaroqliligini aniqlashning nazariy asoslari qanday?
3. Sport to'garaklariga bolalarni moslashtirish yo'llari?
4. Adaptatsiya haqida tushunchalar.
5. Moslashish bosqichlarini sanab bering.

6. Yurak qon tomir tizimini moslashuvi.
7. Moslashuv jarayoning davomiyligi haqidagi fikrlaringiz?

Foydalangan adabiyotlar.

1. Abdullaev SH.A., Adilov S.Q. Erkin kurash bo'yicha sport pedagogik mahoratini oshirish. T. 2017.
2. Abdullaev SH.A. Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari.T.2012.
3. Abdullaev Sh.A., Xolmatov A.I. Malakali kurashchilarning ilmiy-uslubiy asoslari. T. 2015.

4. Bayturaev E.I. "Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati" Toshkent-2016.
5. Boyturaev E.I., Odilov B.B. Sambo bo'yicha pedagogik mahoratini oshirish. 2017.
6. Kerimov F.A. Darslik. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T. 2004.
7. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati., T. 2013.
8. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T. 2014.
9. Tastanov N.A., Tursunov Sh.S., Sport pedagogik mahoratini oshirish. T. 2017.

III BOB. DZYUDO KURASHIGA YOSH SPORTCHILARNI SARALASH YO'LLARI

3.1. Yosh sportchilarning ko'p yillik mashg'ulotlari bosqichlarida tanlashga qo'yiladigan asosiy uslubiy talablar

Sport yo'nalishidagi zahiralarini tayyorlash va tanlash masalasi doimiy ravishda o'smirlar sporti yo'nalishida markaziy masalalardan biri bo'lib qoladi. Ushbu masalaga bo'lgan yuqori darajadagi qiziqishlar, e'tibor berilishi sportdagi qo'lga

kiritilayotgan natijalar jadal tarzda o'sib borishi, biroq bunda ushbu darajani oshirish yoki unga yaqinlashish har bir sportchida ham qayd qilinmasligi masalasi ko'zga tashlanishi bilan izohlanadi. Bu yerdan sportda yuksak natijalarni ko'rsata olishi mumkin bo'lgan, qobiliyatli, jismoniy jihatdan iste'dodli odamlarni qidirish talabi yuzaga keladi.

Tanlash – bu o'z mazmunmohiyatiga ko'ra ijtimoiy-iqtisodiy, falsafiy, etik va pedagogik masala hisoblanadi. Ushbu ko'rinishdagi masalalarda sof holatda amaliy hisoblangan yo'nalishlar ko'zga tashlanadi, ya'ni ko'rsatkich sifatida ushbu yo'nalishlar asosida samaradorlik darajasi maksimal qiymatda bo'lishi uchun tanlov amalga oshiriladi.

Asosiy qobiliyatlar tabiiy boshlang'ichlar asosida shakllanib, genetik jihatdan irsiylanishi belgilanadi. Biroq, ushbu boshlang'ichlar faqatgina qobiliyatlarning asosini tashkil qiladi, xolos, qobiliyatlarning to'liq holatda amalga oshirilishi esa bevosita mashg'ulotlar natijasi, u yoki bu turdagi faoliyat turi davomida takomillashtirilish samarasi hisoblanadi.

Omadga erishish faqatgina tabiiy in'om etilgan iste'dodga bog'liq emas, balki bunda unga erishish imkoniyatlari bilan belgilanadi. Jumladan, turli xildagi boshlang'ich material asosida bir xil darajadagi qobiliyatlar shakllantirilishi mumkin, shuningdek aksincha holatda, ikkita individda bir xil darajada qobiliyat boshlang'ichlari mavjud bo'lishi mumkin, biroq ular tuli xil darajada o'z qobiliyatlarini namoyon qilishi mumkin. Ushbu holatga bog'liq ravishda qayd qilib o'tish mumkinki, dolzarb qobiliyatlar potensial qobiliyatlardan keskin farqlanadi.

Xususiyatlar tushunchasi orqali odatda bitta odamning boshqa odamdan farqlanishlarini belgilab beruvchi individual xususiyatlar ifodalanadi. Qobiliyat, qodirlik – bu irsiyatga, muhit va ta'lim olish sharoitlariga bog'liq bo'lgan belgi – xususiyat hisoblanib, ma'lum bir faoliyat turida yutuqlarga erishishni ta'minlaydi. Qobiliyatlar va ma'lum bir faoliyat turi – murakkab integral sifat hisoblanib, bunda koponentlarning o'zaro aloqalari, yoshga va individual xususiyatlarga bog'liq farqlanishlar, umumiy va maxsus qobiliyatlar o'rtasidagi ma'lum bir aniq nisbatlar muhim rol o'ynaydi. Ushbu holatga bog'liq ravishda, qobiliyatlarning shakllanishini

kompleks holatda o'rganish talabi yuzaga keladi.

Mutaxassislar tomonidan qayd qilinishicha, qobiliyatlarning yuqori darajada rivojlanganligi hali omadga erishish kafolati hisoblanmaydi. Yuksak darajadagi bajaruvchi sifatida mohirlikni talab qiluvchi faoliyat yo'nalishida omadga erishishda motivasiya nisbatan muhim omillardan biri hisoblanadi. Yaxshi bajarilgan ishga nisbatan motivasiya – individ tomonidan uni amalga oshirishda o'z qobiliyatlarini ro'yobga oshirish imkoniyati sifatida baholanishi hisoblanadi. Nisbatan qobiliyatli bo'lgan odamlarda o'z oldiga qo'ygan vazifalarni hal qilishda o'zlarining qobiliyatlarini nisbatan aniq tasavvur qila olishlari shakllanadi, o'z navbatida motivasiya darajasi ham nisbatan yuksak ifodalandi.

Ma'lum bir faoliyat turini bajarishga qodir bo'lgan odamlarni tanlashni amalga oshirishda quyidagi asosiy ikkita maqsad belgilab olinadi:

1. Yakuniy holatda nisbatan yuqori qiymatdagi natijaviy mahsuldorilik kuzatilishi kutiluvchilarga nisbatan kamroq vaqt va vositalar sarflanishi qayd qilinadi.
2. Qidirish yo'nalishini aniqlash, kelgusida bo'lajak mashg'ulotlarini to'g'ri tanlashga mo'ljal olish.

Eksperimental vaziyatlar tavsifiga ega bo'lgan faoliyat turlari uchun ayniqsa tanlashni amalga oshirish juda muhim hisoblanadi.

M.S. Bril (1980) tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, sport yo'nalishidagi asosiy tanlovlar turlari quyidagi uchta tipga ajratiladi:

1. Sportga oid mo'ljal olish – yangi sportchilarning qaysi turdagi sport bilan shug'ullanishlari maqsadga muvofiqligini aniqlash.
2. Komandani yig'ish.
3. Sportga oid seleksiyani (tanlash) amalga oshirish.

Tanlash masalasi quyidagi to'rtta vazifani amalga oshirish bilan bog'liq hisoblanadi: jumladan, model tavsiflarni aniqlash, oldindan bashorat qilish, tanlash samaradorligini oshirish, tanlashni tashkil qilishni yaxshilash.

Model tavsiflar tushunchasi orqali sportchining ekstrasinga mosligi bo'yicha talablarni aniqlashtirishni ifodalaydi. Ushbu tadqiqotlarning maqsadi sportga oid yuksak yutuqlarga erishishni belgilab beruvchi jismoniy sifatlarni nisbatan samarali

tarzda axborotlar va oldindan bashorat qilish yuzasidan holatlarni qidirishga qaratilgan. Bunda antropometrik o'lchashlarga – ya'ni, bo'y, tana og'irligi, bo'g'imlarning nisbatlarini aniqlashga katta e'tibor qaratiladi. U yoki bu sport turi yo'nalishida omadga erishish uchun mos keluvchi tana tuzilishi tiplariga ega bo'lish talab qilinadi. Tananing uzunligi ko'rsatkichlari bo'yicha yuqori barqarorlikka ega bo'lish tanlashni amalga oshirish va oldindan bashorat qilishda mo'ljal olishlarni belgilash imkonini beradi.

Sportda yuqori natijalarga erishishda jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi, ayniqsa jismoniy mehnat qobiliyati katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Sezilarli darajada chidamlilikni talab qiluvchi sport turlarida aniqlanishicha, sportda katta natijalarga erishishda faoliyatning energiya bilan ta'minlanish tizimi samaradorligi muhim o'rin tutadi.

Shuningdek, yuksak natijalarga erishish turli xil usullar yig'indisi asosida, ya'ni bitta qobiliyatning o'rnini boshqasi to'ldirishi (kompensasiyalashi) imkoniyatlari asosida amalga oshirilishi ham mumkin.

Sportda juda kam uchrovchi takrorlanmas qobiliyatlarni izlash muhim vazifa hisoblanadi. Aytaylik, biz bo'yi baland va tezligi kuchli darajadagi o'smirni qidirishni o'z oldimizga maqsad sifatida belgilaymiz. Bu ko'rinishdagi odamni qidirib topish ehtimolligi darajasi N.J. Bulgakova (1977) tomonidan bildirilgan fikrga ko'ra, 10^{-4} (1/10000) ga teng hisoblanadi. Agar, bunda yana qo'shimcha tarzdagi ayrim sifatlarni ham qo'shadigan bo'lsak, u holda ushbu ko'rinishdagi odamni uning tengdoshlari orasidan qidirib topishning ehtimolligi darajasi 1/1000000 ga teng bo'lishi mumkin. Aytib o'tilganlardan oydinlashadiki, haqiqiy sportga oid iste'dodlarni qidirib topish ancha qiyin jarayon hisoblanadi.

Sportga oid tanlovni amalga oshirish jarayoni uzoq davom etuvchi, ko'p yillik jarayon hisoblanadi, bu jarayon kelgusida oldindan bashorat qilishlarni amalga oshirish vazifasiga qaratiladi. Sportga oid qobiliyatlarni oldindan bashorat qilish barqaror holatdagi ko'rsatkichlarni o'rganish yoki irsiyatning ta'sir asosida amalga oshirilishi mumkin.

Jumladan, yuvenil davrda (boshlang'ich) kuzatiluvchi ko'rsatkichlar asosida,

definitiv holatlarni oldindan bashorat qilish imkoni mavjudmi? Degan masala yuzaga keladi. Bu yerda asosiy ko'rsatkich yuvenil va definitiv belgilar qiymatlar o'rtasidagi korrelyasiya koeffisientlari hisoblanadi. N.J. Bulgakov (1977) tomonidan natijalarni oldindan bashorat qilishda nafaqat boshlang'ich darajaga e'tibor qaratish kerakligi, balki natijalarning o'sib borish tempi ham hisobga olinishi kerakligi ta'kidlab o'tilgan.

Barqarorlik masalasi irsiyat bilan bevosita bog'liq hisoblanadi, ushbu ko'rinishda deyarli barcha barqaror tavsiflar sezilarli darajada genetik nazorat ostida bo'lishi qayd qilinadi.

Sinaluvchi bitta guruh bo'yicha uzoq yillik amalga oshirilgan kuzatishlar asosida belgilarning barqarorligini aniqlash usullari har doim ham sportda qo'llanilishi amalga oshirilmaydi. Agar, sportga oid qobiliyatlarning yetarlicha darajada keng ko'lamda namoyon bo'lishi esga olinsa, u holda irsiy ta'sirlar ushbu o'rinda talab qilingan shartli holat hisoblanadi. Yuqoridagi savolga javobni quyidagi ko'rinishdagi tadqiqotlar asosida olish mumkin.

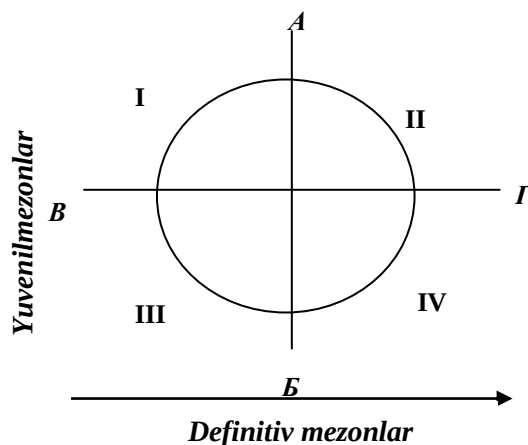
Birinchi variant – shajara (sulola) asosidagi qarindoshlarni o'rganish. Amalga oshirilgan tadqiqotlar natijasida mutaxassislar tomonidan kelingan xulosalarga ko'ra, 50% holatlarda sport sohasida sezilarli yutuqlarga erishgan otaonalarining farzandlari sportga oid qobiliyatga ega bo'lishilari kuzatiladi, albatta bunda faqat ularning aynan otaonalari shug'ullanuvchi sport turi bilan emas, balki boshqa sport turlari bilan ham shug'ullanishlari hisobga olinadi.

Ikkinchi variant – otaonalar va bolalar o'rtasidagi harakatlarga oid imkoniyatlar o'rtasidagi statistik bog'liqliklarni o'rganish yo'nalishidagi tadqiqotlar. V.Breyzer (1989) tomonidan bu ko'rinishdagi koeffisientlar bir xil yoshda va bir qator jismoniy mashqlar asosida hisoblab chiqilgan. 100 metrga yugurishda bu qiymat 0,49 ga teng bo'lishi, uzunlikka joyidan sakrashda – 0,80 ga teng bo'lishi aniqlangan. Boshqa mashqlar davomida (koptok otish, tayanib sakrash) korrelyasiya qiymatlari nolga yaqin hisoblanadi.

Uchinchi variant – egizaklarni o'rganish. Bu usul o'z imkoniyatlariga ko'ra juda boy hisoblanadi. Egizaklar ustida amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalari

ko'rsatishicha, ayrim tavsiflar qiymatlari muhit sharoitlari va mashg'ulotlar ta'sirida katta darajada o'zgarishi, ayrim qiymatlar esa sezilarli darajada irsiyat nazorati ostida qolishi qayd qilinadi. Egizaklarni o'rganish usuli yordamida aniqlanishicha, kislorod iste'molining maksimal qiymati 93,4% holatlarda genetik omil bilan bog'liqligi, qondagi laktatning maksimal miqdori qiymati esa – 81,4%, YuQCh (yurak qisqarishlari chastotasi) – 85,9%, bo'g'imlarning harkatchanligi ko'rsatkichi qiymati – 81,1%, kuch ko'rsatkichlari – 70,0% genetik omil bilan bog'liqligi aniqlangan.

Yo'naltirilgan tanlash ta'siri faqat yuvenil va definitiv asosda o'zaro bog'liqlikda aniqlangan ko'rsatkichlar bo'yicha qayd qilingan. Tanlovlarda ishtirok etgan nomzodlar N.J. Bulgakov (1977) tomonidan to'rtta guruhga ajratilgan (1rasm). Tanlash qanchalik samarali darajada bo'lsa, sinaluvchilarning ko'proq qismi I va II guruhlar tarkibiga kiritilishi, kamroq holatlarda esa III va IV guruhlar tarkibiga kiritilishi amalga oshirilgan. Shuningdek, tanlashning samarali bo'lishi uchun tasnifiy normativlarni belgilash (VG chiziq qanday darajada o'tkazilishi kerak) muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.



2-chizma. Tanlash jarayonining tasniflanish sxemasi

(J.N. Bulgakova ma'lumotlari asosida). *Shartli belgilashlar*: I-guruh – kelgusidagi mashg'ulotlar uchun tanlab olingan qobiliyatli; II- guruh – xatoliklar bo'yicha chiqarib tashlangan qobiliyatli; III- guruh – chiqarib tashlangan qobiliyasizlar; IV- guruh – xatoliklar bo'yicha qobiliyatli deb hisoblangan qobiliyasizlar.

Tanlashning birinchi bosqichida tanlangan sport turining maqsadga muvofiqligi

aniqlanadi, ikkinchi bosqichda mashg'ulotlar jarayoni davomida olg'a o'sish qobiliyatlari aniqlanadi. Tanlashning uchinchi bosqichida nisbatan iste'dodli sportchilarni tanlab olish vazifasi hal qilinadi.

Tanlash jarayonini amalga oshirishga qo'yiluvchi asosiy uslubiy talablar individlarning antropometrik, pedagogik, shifokor ko'rigi asosidagi fiziologik va psixologik ko'rsatkichlari bo'yicha majmuaviy baholanishi majburiyligidan tashkil topgan.

Ko'p yillik mashg'ulotlarning alohida bosqichlariga va umumiy holatdagi sport yo'liga pedagogik ta'sirning optimallashtirilishi jismoniy sifatlar va funksional tizimlarning rivojlanish qonuniyatlarini ishonchi darajada oldindan bashorat qilish ma'lumotlari olinishi asosida amalga oshirilishi imkoniyati tug'iladi.

Zamonaviy sportda natijalarning darajasi shu darajada yuqoriki, ularga erishish uchun sportchi kamyob morfologik omillarga ega bo'lishi, jismoniy va psixik jihatdan takrorlanmas qobiliyatlarga ega bo'lishi, rivojlanishning yuksak darajasida bo'lishi talab qilinadi. Bu ko'rinishdagi afzalliklar ko'p yillik mashg'ulotlarning hatto eng qulay sharoitlarda tuzib chiqilishi holatlarida ham juda kam uchraydi, shu sababli yuksak mahoratga ega bo'lgan sportchilarni tayyorlash tizimida markaziy masalalardan biri – bu sportga oid tanlashni amalga oshirish va sportchilarning tayyorlanishga nisbatan mo'ljal olishlarini ta'minlash hisoblanadi.

Sportga tanlash – sportning ma'lum bir aniq turi bo'yicha yuksak natijalarga erishishga qodir bo'lgan, nisbatan talantli odamlarni qidirish jarayoni hisoblanadi.

Sportga mo'ljal olish – sportchilarning qobiliyatlari boshlang'ichlari va iste'dodlarini, ularning individual mohirligi shakllanish xususiyatlarini o'rganish asosida sportda yuksak mahoratga erishish istiqbolli yo'nalish chegaralarini belgilash hisoblanadi.

Mutaxassislar tomonidan fikr bildirilishicha, sportga oid tanlash sport uchun istiqbolli hisoblangan odamlarni aniqlash vazifasini hal qilishi talab qilinadi, sportga oid mo'ljal olish esa – ta'lim olish va mashg'ulotlar tizimida ushbu tayyorgarlikning strategiyasi va taktikasini aniqlab berishi talab qilinadi.

Tanlash va sportga oid mo'ljal olish ko'p yillik mashg'ulotlar strukturasi bilan

chambarchas bog'liq hisoblanadi. Ushbu holatga mos ravishda V.N. Platonov (1998) tomonidan tanlashning beshta bosqichi ajratib ko'rsatilgan va bunda har bir bosqichning asosiy vazifalari belgilab chiqilgan (1jadval).

6-jadval

Ko'p yillik mashg'ulotlar bilan sportga oid tanlashning bog'liqligi (V.N. Platonov ma'lumotlari bo'yicha)

Sportga oid tanlash		Ko'p yillik mashg'ulotlar bosqichlari
Bosqichlar	Vazifalar	
Birlamchi	Tanlangan sport turi bo'yicha sportga oid takomillashishning maqsadga muvofiqligini belgilash	Boshlang'ich
Dastlabki	Samarali tarzda sportga oid takomillashishga bo'lgan qobiliyatning aniqlanishi	Dastlabki asos (baza) sifatida
Oraliq	Sportda yuksak natijalarga erishish qobiliyati aniqlanishi, yuqori darajadagi mashg'ulotlar va musobaqalar yuklamasiga o'tkazilish	Maxsus ixtisoslashtirilgan asos (baza) sifatida
Asosiy	Xalqaro sinfga oid natijalarga erishish qobiliyatlarni aniqlash	Individual imkoniyatlarning maksimal darajada ro'yobga oshirilishi
Yakuniy	Erishilgan natijalarni saqlab qolish va ularni oshirib borish qobiliyatini aniqlash	Erishilgan yutuqlarni saqlab qolish

Mutaxassislar fikrlariga ko'ra, tanlashning birinchi bosqichida mashq qiluvchilarning antropometrik va morfologik tavsiflari katta rol o'ynaydi, biroq yakuniy bosqichda ushbu ko'rsatkichlar deyarli hisobga olinmaydi, balki bunda asosiy e'tibor erishilgan sportga oid natijalarga, qo'yiluvchi yuklamalar tavsiflari va

qiymatlariga, sportchilarning psixologik xususiyatlariga, ularning ijtimoiy holatiga va sport bilan shug'ullanishni davom ettirishlariga bo'lgan motivasiyasiga qaratiladi.

Tanlash va mo'ljalga olishni amalga oshirish jarayonida quyidagi holatlarni hisobga olish talab qilinadi:

salomatlik va jismoniy jihatdan rivojlanishning holati;

tana tuzilishining o'zi xos xususiyatlari;

biologik jihatdan voyaga yetish darajasi;

asab tizimining xususiyatlari;

funksional imkoniyatlar va organizmning muhim tizimlari takomillashtirilishi istiqbollari;

- jismoniy sifat xususiyatlarining rivojlanish darajasi va ularni takomillashtirish istiqbollari;

-harakatlarga oid ko'nikmalarni qayta tuzib chiqish qobiliyati;

-mashg'ulotlar va musobaqalarga oid yuklamalarga o'tkazishga qodirlik;

-muskulharakatlanish va makonzamonga oid differensirovkaga nisbatan psixofiziologik jihatdan qodirlik, vaziyatni tezkorlikda his qilish va mos ravishdagi qarorlar qabul qilishga qodirlik;

-motivasiya, mehnasevarlik, qat'iylik, yechimlarga kela olish, harakatchan yo'naltiriluvchi tayyorgarlikka ega bo'lish;

- musobaqalarga oid tajribalar, raqiblar va hamkorlarga, hakamlar xususiyatlariga nisbatan moslasha olish ko'nikmalari;

-sportga oid mohirlik darajasi va uni eksperimental sharoitlarda ro'yobga oshirishga qodirlik.

Amalga oshirilgan ko'p sohagi tadqiqotlar natijalari ko'rsatishicha, irsiyat va tashqi muhit ta'siri ostida shakllanuvchi organizm xususiyatlariga genetik konstitutsiya sezilarli darajada katta ta'sir ko'rsatadi.

Mashq qilish jarayoniga genetik ta'sirning tabiati asosan hozirgi vaqtda kam darajada o'rganilganligicha qolmoqda. Biroq, ishonch bilan tasdiqlash mumkinki, moslashuvchanlik reaksiyasi namoyon bo'lishi, ayniqsa kuchga oid mashg'ulotlarda, tezlik, aerob va anaerob yo'naltirishlar ko'p jihatdan genetik omillarga bog'liqligi

qayd qilinadi.

Koordinasion xususiyatlar rivojlanishiga moyillik xususiyati odatda oddiy va murakkab reaksiyalar vaqti, o'zgaruvchanlikka nisbatan sezilarli darajadagi moslashuvchanlik zahiralarini bilan birgalikda amalga oshadi.

Bolaning kelgusidagi sport yo'nalishida erishuvchi samarali natijalarini belgilab beruvchi muhim jihatlardan biri – sport bilan shug'ullanishni boshlash yosh davri hisoblanadi. Hozirgi vaqtda yuksak natijalarga erishish uchun sportda su'niy tarzda yoshartirish tendensiyasi mavjudligi qayd qilinadi. Bu holat bolalarni sport maktablari dasturlarida, musobaqalar tizimida, shuningdek katta yoshdagi sportchilar uchun turli xildagi cheklanishlarning kiritilishi kabilarda o'z ifodasini topadi. Amaliyot natijalari shubha qoldirmaydigan darajada guvohlik berishicha, bu ko'rinishdagi yondoshuv salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Bu holatga mutaxassislar ko'p marotaba o'z diqqatini tiborlarini qaratishlari qayd qilingan bo'lib, ko'rsatib o'tilishicha, su'niy tarzda yoshartirish sportga oid tanlash va ko'p yillik takomillashtirish qonuniyatlari buzilishiga olib keladi. V.G. Nikitushkin (1993) tomonidan keltirilgan ma'lumotlarga ko'ra, bolalarni sport maktablari dasturlarida keltirilgan faqat sezilarli natijalarga erishuvchi sportchilarda 13% holatlarda «direktiv» yosh (yo'riqnomada keltirilgan yosh) qiymatlari sport bilan shug'ullanish boshlanishi haqiqiy yoshi bilan mos keladi.

Sportning ko'pgina turlarida mashg'ulotlarning boshlanishi davridagi yosh kuchli sportchilar uchun «direktiv» yosh qiymatlariga nisbatan 35 yil ko'p qilib ko'rsatiladi. Ushbu holatga bog'liq ravishda bolalar va o'smirlar sport maktablari (BO'SM) murabbiy-trenerlari bolalarni 6-7 yoshdan sport bilan shug'ullanishlari maqsadga muvofiqligiga urg'u berishadi, albatta bunda quyidagi holatlarni hisobga olish talab qilinadi. Birinchidan, sportga bo'lgan qobiliyatlarning nisbatan erta muddatlarda oldindan bashorat qilinishiga intilish ushbu yo'nalishda olinuvchi ma'lumotlarning ishonchlilik darajasini keskin darajada pasaytirib yuboradi. Ikkinchidan, zamonaviy sport mashg'ulotlarining o'ziga xos xususiyatlari sportchi organizmiga shu darajada yuqori talablar qo'yadiki, o'z navbatida bunda sport bilan shug'ullanishga erta muddatlarda qadam qo'ygan bolalarning sportdan erta

muddatlarda ketishi kuzatiladi. Mutaxassislar tomonidan tahmin qilinishicha, bolalarni jismoniy tarbiya vositasida ommaviy sog'lomlashtirish masalasini hal qilish pozitsiyasi bilan birgalikda, bu ko'rinishdagi yondoshuvlar maqsadga muvofiq hisoblanadi, biroq yoshi kichik bolalarni har qanday vaziyatda ham sportga yo'naltirishga majburlash mumkin emas, afsuski bu ko'rinishdagi holatlar amaliyotda ko'p uchraydi.

Har bir sport turining o'ziga xosligi sport bilan shug'ullanish boshlanish yoshini belgilab beradi, bu holat o'z navbatida tanlash va mo'ljal olishlar tizimiga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

V.N. Platonov (1998) tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, bolalar o'smirlar sport maktablarida birlamchi tanlash sharoitlari ma'lum bir ta'lim olish kursi o'tab bo'lingandan keyin (kamida 30 ta dars) amalga oshirilishi talab qilinadi.

Bolalarning boshlang'ich istiqbollilik darajasini baholashda sportda yuksak natijalarga erishishni belgilab beruvchi sifat xususiyatlariga tayanib ish tutilishi talab qilinadi. Ta'lim olish davri davomidagina va vaqtinchalik kuzatiluvchi tavsiflar, belgilar tanlash jarayonida mezonlar sifatida foydalanilishi mumkin emas.

Tajibalar natijalari ko'rsatishicha, qobiliyatlarning aniqlanishida sport turining texnikasini o'zlashtirish tezligi bo'yicha mo'ljal olish mumkin emas. Bolalarning boshlang'ich ta'lim olishida unchalik bo'y ko'rsatkichlari yuqori bo'lmasligi va tana mustahkamligi qiymatlari pastligi asosida sport texnikasi yaxshiroq o'zlashtirilishi mumkin, shuningdek tezkorlikda olg'a o'sish qayd qilinadi. Shu bilan bir vaqtda, nisbatan erta bosqichlarda qisman bo'yi baland bolalar mashg'ulotlarda sport texnikasini o'zlashtirishlari qiyinroq kechadi, biroq ularda sportning turli turlari bo'yicha yuksak sinfga mansub sportchilar bo'lib yetishish darajasi yuqori hisoblanadi. Shu sababli, boshlang'ich tanlashni amalga oshirishda birinchi navbatda barqaror holatdagi (rivojlanish jarayoni davomida kam o'zgarishga uchrovchi va mashg'ulotlar davomida ta'sirlarga kam uchrovchi) belgilarga nisbatan mo'ljal olish talab qilinadi. Bu talablarga nisbatan ko'proq darajada morfologik belgilar javob beradi.

Aynan tananing umumiy o'lchamlarini o'lchash, bolaning tashqi tuzilishini

vizual usulda qarab chiqishni hisobga olgan holatda, uning istiqbollilik darajasini baholashni boshlash talab qilinadi. Eshkak eshish yo'nalishidagi sport turida o'smirlarda gavdaning uzunligi, qo'l qulochlari kengligi va yelkalari kengligiga e'tibor qaratiladi. Suzish sport turida tana tuzilishi proporsional nisbatlarda bo'lgan, silliq muskul qavatiga ega, gavda suyaklari yengil, to'piq va bilaklari ingichka, oyoq kafti va qo'l kafti katta o'lchamga ega bo'lgan bolalar tanlab olinadi. Energiya bilan ta'minlanishda aerob tizimning funksional imkoniyatlari hal qiluvchi rol o'ynovchi sport turlarida tanlash davomida MPK va O'S kabi ko'rsatkichlarni baholash birinchi o'ringa olib chiqiladi.

So'nggi yillar davomida istiqbolli sportchilarni tanlab olishda muskul biopsiyasi ma'lumotlaridan keng miqyosda foydalanish kuzatilmoqda. Muskul to'qimasining strukturasi sezilarli darajada sportchilarning turli xil masofalarda yuqori natijalarga erishishlarida muhim ahamiyatga ega hisoblanishi aniqlangan.

Mutaxassislar tomonidan tahmin qilinishicha, turli sport turlari yo'nalishlarida amalga oshirilgan tadqiqotlardan olingan ma'lumotlar ko'p yillik mashg'ulotlarning birinchi bosqichida tanlash jarayonini to'g'ri rejalashtirish uchun yordam berishi mumkin.

Tanlash jarayoni davomida salomatlik darajasini baholash katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Organizmning faoliyatida buzilishlarning mavjud emasligi – bu zamonaviy sportda yutuqlarga erishishda eng muhim shartlardan biri hisoblanadi.

Sport bilan shug'ullanishda bolalarni tanlash vaqtida tekshirishlarning eng muhim jihatlaridan biri – ularning pasportida qayd qilingan va biologik yoshining mos kelishini tekshirish hisoblanadi. Ma'lumki, jinsiy jihatdan voyaga yetish jadalligi bolalarda pasportda qayd qilingan yoshga nisbatan bir xildagi holatlarda o'zaro farqlanishlarni keltirib chiqarishi kuzatiladi.

Bolalar o'smirlar sport maktablari tajribalari tasdiqlashicha, ko'pincha holatlarda biologik rivojlanish jarayoni tezlashgan bolalarni tanlab olish natijasida ularning aksariyat qismi navbatdagi bosqichlarda o'z ustunliklarini yo'qotishi va yetarlicha darajada erta muddatlarda sportdan ketishlari qayd qilinadi. Sportga oid musobaqalarda navbatdagi bosqichlarda katta yutuqlarga erishish o'z navbatida

asosan me'yoriy holatda voyaga yetish yoki biologik jihatdan astasekin rivojlanuvchi bolalarda kuzatiladi.

Tanlash jarayonining nisbatan erta muddatlarda amalga oshirilishining sezilarli darajada o'ziga xos xususiyatlaridan biri sifatida sport yo'nalishidagi faoliyatga bo'lgan intilish asosini tashkil qiluvchi psixik ko'rsatkichlar hisobga olinishi bilan bog'liq hisoblanadi. Birlamchi tanlashda asosiy psixologik ko'rsatkichlar sifatida sport bilan shug'ullanish istagi, topshiriqlarni bajarishda yuqori baholarni olish, o'yin vaziyatlarida qaror qabul qilishda qat'iyat, ikkilanmaslik, noma'lum topshiriqlarni bajarishda jasurlik kabilar ko'rsatib o'tiladi.

V.N. Platonov (1998) tomonidan qayd qilinishicha, birlamchi tanlash davomida jismoniy mehnat qobiliyati ko'rsatkichlariga nisbatan mo'ljal olish oldindan baholashlarning kam darajada samaradorligiga olib kelishi mumkin. Bu ko'rsatkichlar asosan barqaror holatda bo'lmasdan, mashg'ulotlar ta'siri bilan bog'liq hisoblanadi va tanlash jarayonida ikkinchi darajali holat hisoblanadi.

Bolani u yoki bu sport turi bilan shug'ullanishga yakuniy holatda jalb qilishga qaror qilish sanab o'tilgan tanlashga oid barcha baholashlar kompleksi asosida amalga oshirilishi talab qilinadi, bunda qandaydir bitta yoki ikkita belgi bo'yicha ish tutish maqsadga muvofiq hisoblanmaydi. Ko'p yillik bosqichning ushbu tanlash bosqichida kompleks holatdagi yondashuvning alohida ahamiyatga egaligi yosh sportchilarning istiqbolliigi haqida sportga oid natijalar batafsil holatdagi axborotlarni bera olmasligi bilan belgilanadi.

3.2.Yosh sportchilarni ko'p yillik tayyorlashda tanlash turlari va shakllari

Tanlash va mo'ljal olish asosiy bajarilishi talab qilingan ishlarning biri sifatida o'z tarkibiga oldindan bashorat qilishni ham qamrab olishi bilan bog'liq holatda, unga nisbatan oldindan bashorat qilish tasniflarini qo'llash mumkin. Bu holat bir necha o'nlab turli xildagi tasniflash asoslaridan foydalanish imkonini beradi.

Tanlash, mo'ljal olish, qayta mo'ljal olish, taqsimlash. Tanlash va mo'ljal olishni biz an'anaviy tarzda tushuna olamiz. Tanlashda «odamning ma'lum bir

faoliyatga yaroqli yoki yaroqli emasligi» aniqlanadi (tanlovlarsiz tanlash) yoki «ushbu faoliyat turi uchun nomzodlarning qaysi biri nisbatan ko'proq yaroqli hisoblanishi» (tanlov orqali tanlash) masalasi hal qilinadi. Bunda ikkinchi variant faoliyat bo'yicha tanlov davomida bittadan ko'p birliklar ishtirok etgan holatda amalga oshiriladi. Birinchi variant birinchidan, tanlovsiz holatda amalga oshiriladi, ikkinchidan tanlash amalga oshiriluvchi faoliyat turi «mutloq» kasb deb nomlanuvchi guruhlar bo'yicha olib boriladi. Mo'ljal olish odam uchun qanday faoliyat nisbatan ko'proq yaroqli, mos kelishini aniqlab beradi.

Mavjud adabiyotlarda qayd qilinishicha, bir qator sport turlarida ko'pgina mashhur sportchilar o'zlarining «sport turi» bilan shug'ullana boshlagunlariga qadar bitta yoki bir nechta boshqa sport turlari bilan shug'ullanishlari kuzatilgan. Tasdiqlash mumkinki, hozirgi kunda sportda ommaviy tarzda o'rin almashtirishlar mavjud hisoblanadi. Bu hodisani garchi bunda alohida vaziyatlarda ishning mazmunmohiyati ko'proq «qayta tanlash» yoki «ikkilamchi tanlash» atamalariga mos tushsada, sportchilarning qayta mo'ljal olishi deb nomlaymiz.

Qayta mo'ljal olishning mavjudligini ikki xil sabab bo'yicha baholashimiz mumkin. Bir tomondan bu salbiy hodisa hisoblanib, mo'ljal olishning chegaraviy darajada yomon ishlashini tasdiqlaydi. Yoki sport mashg'ulotlari hali chegaraviy darajada yomon individualizatsiyalanganligini anglatadi, ya'ni sportchining uning uchun eng mos tushuvchi sport (mashg'ulot) turini qidirishiga to'g'ri kelishini ifodalaydi. Boshqa tomondan olib qaralganda esa, qayta mo'ljal olish obyektiv asoslarga ega hisoblanadi, to'liq holatda qonuniy va ushbu ma'noda omillarga ega bo'lish huquqiga ega hisoblanadi. Ushbu ko'rinishda, masalan taxmin qilish mumkinki, chidamlilik namoyon bo'lishi bilan bog'liq sport turlarida uzoq davomiylikdagi, bir xillikdagi (monoton) mashg'ulotlarni olib borishga to'g'ri keladi, bu mashg'ulotlar sportchilarning joniga tegib ketishi mumkin. Ularning ushbu sport turiga yaqinroq hisoblangan boshqa sportga o'tishlarida esa ularda nisbatan funksional (sportga oid) tayyorgarlik darajasi yetarlicha yuqori darajada bo'lishi qayd qilinadi, ushbu ko'rinishdagi mashg'ulotlarni bajarishga qodir bo'lishlari kuzatiladi. Bu o'tishlar nafaqat yuqoridagi kabi mashg'ulotlarning joniga tegib ketishi bilan

bog'liq bo'lishi mumkinligi, balki boshqa ko'pgina boshqa sabablar (ko'chish, sport maktabining yopilishi, trenermurabbiyning ishdan ketishi va boshqalar) bilan ham izohlanishi mumkin.

Tabiiy va su'niy tanlash, mo'ljal olish. Garchi bu ko'rinishdagi ajratish ish davomida qulay hisoblansada, odamlarni tabiiy va su'niy tanlash, mo'ljal olish bo'yicha ajratish qiyin amalga oshiriladi. Tirik tabiatga nisbatan olib qaralganda, tanlash jarayonining tabiiy yoki su'niy amalga oshirilishi ko'rinishida ajratilishi ushbu jarayonning tabiatning o'zi yoki odam tomonidan amalga oshirilishiga asoslaniladi. Odamlarning qobiliyatlari va yaroqligini faqat har doim odamlar tomonidan aniqlanadi. Shu sababli, yuqoridagi ko'rinishdagi ajratish asosida faqat bitta mezon qoladi – ya'ni, tanlashni amalga oshiruvchi tomonidan uning anglab yetilishi. Agar, tanlash va mo'ljal olish ongli ravishda va maxsus tashkillashtirilgan holatda amalga oshirilsa, u holatda ushbu tanlashni su'niy tanlash va mo'ljal olish sifatida nomlash mumkin. Agar, tanlash va mo'ljal olish jarayoni ongsiz tarzda va maxsus tashkillanmagan holatda amalga oshirilsa, u holatda bu jarayonlarni tabiiy tanlash va mo'ljal olish deb nomlash qabul qilinishi mumkin.

Bir qator mualliflar tomonidan tanlashni uzoq muddatli, o'rtacha muddatli va qisqa muddatli tanlash kabi turlarga ajratish taklif qilinadi. Har bir shaklning davomiyligi haqidagi umumiy qarashlar hali mavjud emas. Ushbu ko'rinishdagi vaziyat oldindan bashorat qilish holatida ham kuzatilib, barcha jihatlariga ko'ra tanlashning ushbu holatdagi ajratilishi amalga oshiriladi.

S.V. Bryankin (1989) tomonidan quyidagicha yondoshuv taklif qilinadi. Uzoq muddatli tanlash va mo'ljal olish muddatlari tadqiqotchi tomonidan e'tibor qaratiluvchi odamning eng uzoq umri bilan chegaralanishi mumkin. Kasbiy tanlash uchun ushbu muddatni belgilashda nisbatan qulay, mos keluvchi muddat mehnat faoliyati o'rtacha davomiyligiga teng holat hisoblanadi. Sportga oid tanlashda ushbu jarayonning davomiyligi shaklida muddatni sportchining o'zining maksimal natijalariga erishishi va uni ushlab turishi davri bilan (1015 yil) belgilash mumkin, ya'ni «sportga oid hayot» muddatlari bilan ifodalash qulay hisoblanadi. Mo'ljal olishlar esa aftidan, odamning butun hayoti davomida e'tiborga olinishi maqsadga

muvofoq hisoblanadi.

O'rtacha muddatli tanlash va mo'ljal olish davomiyligini to'rt yil – ya'ni, bitta olimpiya sikli bilan chegaralash maqsadga muvofoq hisoblanadi, qisqa davriylikdagi tanlash va mo'ljal olish davomiyligini esa bir yil deb belgilash mumkin, ya'ni odatda bitta sportga oid mavsum bilan belgilash maqsadga muvofoq hisoblanadi. Nisbatan qisqa muddatli tanlash turlarini aniq vaqtga doir atamalar bilan (masalan, ikki oylik, uch haftalik va hokazo) ifodalash qulay hisoblanadi.

Aniq va doimiy tanlash, mo'ljal olish. Bunda birinchi shaklning mazmunmohiyati shundaki, ma'lum bir aniq musobaqalarni amalga oshirish vaqti ma'lum hisoblanadi, ushbu musobaqalar asosida tanlash va mo'ljal olish jarayoni amalga oshiriladi. Ikkinchi holatda esa bu ko'rinishdagi cheklanishlar mavjud emas va doimiy holatda yutuqlarga erishish talab qilinadi, jumladan doimiy ravishda qobiliyatli sportchilarni tanlash amalga oshiriladi. Mavjud sport amaliyotida aniq va shuningdek doimiy tanlashga nisbatan talabehtiyoj mavjud hisoblanadi. Birmuncha sxemalashtirilgan tarzda aytish mumkinki, birinchi shaklning mavjudligi uchun nisbatan sezilarli katta o'rin aniq instrumetal vositalarga, usullar va sinovlarga, ularning joriy qilinishiga va hokazolarga ajratiladi, ikkinchi holat uchun esa – tashkiliy ishlanmalar va ularning joriy qilinishi muhim o'rin tutadi.

Individual va jamoaga oid (jamoani yig'ish) tanlash. Bu ko'rinishdagi bo'linish bu yerda shuning uchun amalga oshiriladiki, ya'ni jamoani yig'ish, musobaqalarda bir butun holatda chiquvchi (masalan, ko'p o'rinli qayiqda eshkak eshish, velosportda jamoaviy musobaqalarda, futbol, basketbol, xokkey va boshqalarda) jamoani shaklantirish murakkabligini qayd qilish amalga oshiriladi. Mavjud amaliyot natijalari ko'rsatishicha, tanlashning aynan ushbu shakli nisbatan yomon darajada aks etib, bu holat ayniqsa jamoaviy o'yinlarga tegishli hisoblanadi. Sportning siklik jamoaviy turlarida sportchilarning imkoniyatlarini individual dastur nomerlari asosida tekshirish imkoniyati mavjud hisoblanadi va jamoa tarkibida har bir sportchining qo'shuvchi hissasini (masalan, masofaga nisbatan tezlik, velosportda yetakchi sifatida o'rin tutish, eshkak eshishda kuch, uzunlik va tezlikka e'tibor qaratish) solishtirish orqali oson aniqlash mumkin. Garchi, bu albatta yetarli hisoblanmasada. Jamoaviy

o'yinlarda har bir o'yinchi alohida tanlab olinadi, o'yin natijasi esa jamoaviy holatga bog'liq hisoblanadi va har bir o'yinchining qo'shuvchi hissasini aniqlash imkoni mavjud emas. Boshqacha aytganda, individual ko'rsatkichlarning natijaviyligi holati ushbu o'rinda mavjud emasligi kuzatiladi.

Saralash va tanlov. Saralash – bu ma'lum bir faoliyat bilan shug'ullanishni xohlovchilarni tanlash va mo'ljal olish hisoblanadi. Tanlov – bu ushbu faoliyat turi bilan shug'ullanishga ma'lum darajada xohishga ega bo'lmagan odamlarni tanlash va mo'ljal olishni ifodalaydi. Tanov amalga oshirilgandan keyin odamda ushbu faoliyat turi bilan shug'ullanish istagini shakllantirish uchun choratadbirlar (tashviqot, undash) amalga oshirilishi talab qilinadi, garchi bunda albatta, ayrim holatlarda odamning qandaydir faoliyatga jalb qlinishi uning xohishlariga bog'liq bo'lmagan holatda amalga oshirilishi ham kuzatiladi.

Bu shakllar faoliyatda tanlov asosida ish olib borish bilan chambarchas bog'liq hisoblanadi. Futbol, figurali uchish seksiyalarida sportda tanlash saralash shaklida amalga oshiriladi, ya'ni bunda tanlov ko'p sondagi birliklar bo'yicha olib boriladi. Figurali uchishda hatto pul to'lovi asosida shug'ullanuvchi guruhlar mavjud bo'lib, bunda bolalar qabul qilish imtihonlari (tanlash) asosida sport guruhlariga qabul qilinadi. Chidamlilik namoyon bo'lishi bilan bog'liq siklik sport turlarida esa (chang'i, eshkak eshish, yugurish) ayniqsa yirik shaharlar sharoitida, ko'pincha holatlarda tanlovlar kam sondagi birliklar asosida amalga oshirilib, bunda tanlash asosida ish tutish olib boriladi: ya'ni, trenermurabbiylar maktablarga borib bolalarni qarab chiqishadi, keyin esa ular seksiyalarga taklif qilinadi. Ushu ko'rinishdagi vaziyat kasbiy mahorat sferasida ham mavjud hisoblanadi. OO'Yularida saralash shaklidagi tanlash moddiy ishlab chiqarish sferasidagi ko'pgina kasblarda kuzatiluvchi tanlash shaklidan keskin farqlanadi.

Biroq, saralash katta tanlovlarning mavjudligi bilan, tanlash esa – bu ko'rinishdagi holat mavjud emasligi bilan o'zaro farqlanadi. Hatto katta sondagi birliklar asosidagi tanlovlar mavjud sharoitda ko'pincha holatlarda «ariza bermaganlar» orasidan tanlashni amalga oshirishga to'g'ri keladi.

Tanlash saralash oldida so'zsiz ravishda bitta ustunlik jihatiga ega hisoblanadi.

Tanlash axloqiy jihatdan maqsadga muvofiq shakl hisoblanadi. Bu holatning mazmunmohiyati treneramaliyotchilarning biri tomonidan keltirilgan quyidagi fikrlarda yaqqol ifodalanadi: «Biz o'z maktabimizda hech qachon qabul qilishni e'lon qilmaymiz. Bolalarning o'zlari kelishadi, ushbu holatda qanday qilib ularning senga kerakmasligini rad qilishing mumkin? Bola bu holatda albatta hafa bo'ladi. Kim biladi, balki u sport zalidan ushbu vaziyatda bir umrga qaytmas bo'lib ketib qolishi ham mumkin».

Mavjud adabiyotlarda boshqa sport turi bilan shug'ullana boshlaganlar asosida (qayta mo'ljal olish) tanlashni amalga oshirish foydali hisoblanishi va talab qilinishi muhimligini tasdiqlovchi bir qator fikrlar mavjudligini ko'rishimiz mumkin. Biroq, hozircha bu yo'nalishda umumiy holatlar sifatida ushbu qayta o'zgartirilgan sport turlari o'zaro yaqin, o'xshash sport turlari (asosan siklik) bo'lishi talab qilinishdan boshqa holatlar qayd qilinmagan. Sof holatdagi «texnik» masalalardan tashqari, boshqa sport turi bilan shug'ullanishga o'tganlar orasida tanlashni amalga oshirishda axloqiy jihatlar bo'yicha yondoshuvlar ham juda murakkab holatdaligi qayd qilinadi. Bu qiyichilik «texnik» masala sifatida hal qilinishi mumkin emas, ya'ni vositalar, usullar, standartlar va boshqalar hisobiga hal qilinishi mumkin emas, balki faqatgina tanlovchilar va mo'ljal oluvchilarni tarbiyalash orqaligina amalga oshirilishi mumkin.

Qo'llaniluvchi vositalar va usullarga bog'liq holatda *tanlash va mo'ljal olish shakllarining farqlanishlari*. Bu yerda birinchi navbatda, sinovlar, testlar, rasmiy va kompleks holatdagi tanlash va mo'ljal olishlar yordamida musobaqalarga oid va mashg'ulotlarga oid holatlarni qayd qilib o'tish talab qilinadi. U yoki bu ko'rinishdagi shakllar sportchining qobiliyatlarini baholashda asosiy vosita sifatida foydalanilishi namoyon bo'ladi. Ulardan uchta asosiy shakllarga aniqlik kiritib o'tamiz.

S.M. Vaysexovski (1990) tomonidan sinovlar, testlar yordamida tanlash va mo'ljal olishni amalga oshirish taklif qilingan bo'lib, ya'ni bunda sportchilarning qobiliyatlarini mashg'ulotlar tarkibiga kiritiluvchi mashqlar yordamida (turli xildagi aralash turlar, masofalar, OFP bo'yicha mashqlar) baholash amalga oshirilishi ko'zda tutiladi. Tekshirishlar asosida tanlash va mo'ljal olish – bu mashg'ulotlar tarkibiga

kiritilmaydigan mashqlar yordamida, turli xildagi fiziologik, psixologik va boshqa vositalar yordamida sportchilarning qobiliyatlarini baholashdan tashkil topadi. Nihoyat, rasmiy tanlash – bu musobaqalar haqidagi belgilangan holatlarda mavjud bo'lgan cheklanishlarga (fuqarolik, yosh, yashash joyi va ish joyi, sport tashkilotiga mansubligi va boshqalar) asoslanilgan holatdagi tanlash va mo'ljal olishni ifodalaydi.

Tanlash va mo'ljal olishni baholash vositalari asosida foydalaniluvchi boshqa xususiyatlarga bog'liq holatda ham tasniflash mumkin. Masalan, qobiliyatlarni oldindan bashorat qilishda qo'llaniluvchi usullar u yoki bu ilmiy predmetga (tibbiyot, psixologiya, anatomiya va boshqalar) tegishli bo'lgan usullarga bog'liq holatda tasniflash amalga oshirilishi mumkin.

3.3. Bolalarni kurash bo'linmasigasaralash uchun testlar

Sport kurashida saralash quyidagi mezonlar asosida amalga oshiraladi: kurash bilan shug'ullanishga bo'lgan qobiliyatning erta uyg'onishi, mehnasevarlik, botirlik, qat'iyatlilik, jasorat kabi xususiyatlarga ega bo'lish, bilimlarni tez egallash va malaka, ko'nikmalarni muvaffaqiyatli shakllantirish, sport texnikasini o'rganish va takkomillashtirish jarayonida ijodiy elementlarning mavjudligi.

Bolalarning sport maktablarining kurash bo'linmalariga tanlash jarayonida salomatlik, organizmning analizator tizimi holati morfologik belgilar, jismoniy tayyorgarlik harakatini vaqt ichida makonda va kuchlanish berish bo'yicha yanada aniq bajarishga yordam beradigan koordinasion qobiliyatlar darajasini hisobga olish zarur.

Sport maktablarining kurash bo'linmalariga tanlashda quyidagi nazorat sinovlari (testlari) qo'llaniladi (7-jadval).

7- jadval

**Bolalar va o'smirlar sport maktablarining kurash bo'linmalariga saralash
uchun testlar (N.N.Sorokin va Yu.G.Kodjaspirov bo'yicha)
12 yoshli o'smirlar tezkorkuch, kuch va iroda sifatlarining
rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun testlar**

Nazorat mashqlari	Natijani baholash	
	dastlabki	birinchi o'quv yili oxiriga kelib
30 mga baland startdan yugurish (s)	5,4 a'lo 5,5 yaxshi 5,6 qoniqarli 5,8 – yomon	5,1 a'lo 5,2 yaxshi 5,3 qoniqarli 5,5 yomon
Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm). Zalda gilam yoki rezinali yo'lakchada o'tkaziladi. Ikkita urinish, yaxshisi hisobga olinadi	160 a'lo 155 yaxshi 150 qoniqarli 140 – yomon	180 a'lo 175 yaxshi 170 qoniqarli 160 yomon
Gimnastika devorchasi, xalqalarida osilib 90° burchak holatni ushlab turish vaqti	4 a'lo 3 yaxshi 2 qoniqarli 0 – yomon	8 a'lo 7 yaxshi 5 qoniqarli 3 yomon
Polda yotgan holatda, 60 sm balandlikdagi o'rindiqa oyoqlar bilan tayanib qo'llarni bukibyoziq (marta)	6 a'lo 4 yaxshi 2 qoniqarli 0 – yomon	15 a'lo 12 yaxshi 8 qoniqarli 4 – yomon
Turnikda yoki xalqalarda daxangacha tortilish (marta)	4 a'lo 3 yaxshi 2 qoniqarli 1 – yomon	6 a'lo 5 yaxshi 4 – qoniqarli 2 – yomon
To'p uchun kurashish (gilamda, tizzalarda turib, to'ldirma to'pni o'zaro ushlabdan, trener buyrug'i bilan to'pni egallab olish)	3 ta g'alaba a'lo 2 ta g'alaba yaxshi 1 ta g'alaba – qoniqarli	

uchun kurashish) Sherik bilan 3 marta bajariladi. Har bir bellashuv vaqti va natijasi qayd qilinadi.		
--	--	--

7-jadval davomi

B. 12 yoshdagi o'smirlarning egiluvchanlik darajasini niqlash uchun testlar

Nazorat mashqlari	Bajarish sifati	Bahosi
Polda oyoqlarni kerib o'tirib, qo'llar yon tomonlarga, bosh ko'tarilgan, orqa tekislangan holatda oldinga egilish	1.Ko'krak va qorin polga tekkiziladi, bosh ko'tarilgan, oyoqlar tekis, oyoq uchlari tortilgan	a'lo
	2. Orqa tekis holda (78°) oldinga egilish	Qoniqarli
	3. Orqa yarimigacha tekislangan holda (45°) oldinga egilish	Qoniqarli
	4. Bel bukilgan holda (45° dan kam) oldinga egilish	Yomon
Gimnastika ko'prigi	1. Oyoqlar tekis, elkalar polga perpendikulyar holatda	a'lo
	2. Oyoqlar birmuncha bukilgan, elkalar tik holatdan bir oz og'gan	Yaxshi
	3. Oyoqlar bukilgan, elkalar 45° burchak ostida	Qoniqarli
	4. Oyoqlar juda ham bukilgan, elkalar 30°	

	burchak ostida	Yomon
Pagat	1. Oyoqlar to'liq polga tegib turadi, qo'llar yon tomonlarga	a'lo
	2. Oyoqlar tizzalargacha polga tegib turadi, qo'llar yon tomonlarga	Yaxshi
	3. Oyoqlar to'piqlari bilan polga tegib turadi, qo'llar yon tomonlarga	Qoniqarli
	4. Oyoqlar to'piqlari bilan polga tegib turadi, qo'llar polda	Yomon

Bolalarni saralash uchun hamma testlar tezkorkuch, kuch, iroda sifatlari hamda egiluvchanlikning rivojlanganlik darajasini aniqlashga ajratilgan. Bolalar o'mirlar sport maktablariga yosh kurashchilarni saralashning birinchi bosqichini ko'rib o'tdik. Bu saralash jarayonida yosh sportchilarni sportga jalb qilishda avvalo ularning kelib chiqishi, ota-onasi haqida ma'lumotlar, sportga kelgan bolaning sog'ligi va uning gavda tuzilishi nazorat qilinadi. Yuqoridagi saralash testlari orqali bolalarning sportga va jismoniy sifatlarni qanchalik yaxshi bajarishini va sportga jalb qilingan bolalarning jismoniy mashqlar, maxsus mashqlarni tezda o'zlashtiradigan kelajakda yaxshi natija ko'rsatadigan yosh sportchilarni tanlab olishimizni ta'minlaydi.

Sport bilan shug'ullanish uchun bolalarni tanlab olishda ularni tibbiy ko'rikdan o'tkazishning muhim lahzalaridan biri – bolalarning pasportida qayd qilingan yoshi va biologik yoshi o'rtasidagi moslik solish-tirilishi bilan bog'liq hisoblanadi. Ma'lumki, jinsiy jihatdan voyaga yetish jadalligi bilan bog'liq holatda pasportida bir xil yosh qayd qilingan bolalarda rivojlanish darajasida keng oraliqlarda farqlanishlar ko'zga tashlanadi. BO'SMga bolalarni tanlab olish yo'nalishida ish olib borish tajribasi guvohlik berishicha, ko'pincha holatlarda biologik rivojlanish darajasi tezlashgan bolalarni birlamchi tanlashni amalga oshirish natijasida kelgusida ularning ustunligi tezda so'nishi va sport bilan shug'ullanishni juda erta davrlarda tashlab ketishlari qayd qilinadi. Sport bilan shu-g'ullanishning navbatdagi takomillashish bosqichlarida sezilarli darajada katta yutuqlarga erishuvchi bolalar o'z navbatida

biologik jihatdan rivojlanishi sekin amalga oshuvchi bolalar hisoblanadi. Odatda, birlamchi jin-siy belgilarning namoyon bo'lishi qizlarda 8-9 yoshda, o'g'il bolalarda 10 yoshda kuzatilsa, bu holat jinsiy jihatdan erta muddatlarda voyaga yetish deb hisoblanadi. Jinsiy jihatdan voyaga yetish o'rtacha jadallikda amalga oshishi variantida esa bu belgilar qizlarda 10-11 yoshda yuzaga keladi, bu davr umumiy holatda 4-5 yil davomiylikka ega hisoblanadi, o'g'il bolalarda jinsiy jihatdan voyaga yetish jarayonining boshlanishi 12-13 yoshda boshlanib, 18 yoshda tugallanadi. Jinsiy jihatdan voyaga yetish muddatlari kechikishi holatlarida esa jinsiy birlamchi belgilar qizlarda 13 yosh va undan kechroq muddatlarda, o'g'il bolalarda esa 15 yoshda namoyon bo'lishi qayd qilinadi. Sportchilarning biologik yoshini baholash tizimi (ballarda) mavjud bo'lib, T.S. Timakova (1996) tomoni-dan ishlab chiqilgan. Trener-murabbiylar tomonidan sportchilarning tana tuzilishi bo'yicha biologik rivojlanish darajasini yetarlicha darajada aniq-lash amaliy maqsadlarida ish tutilishi mumkin, bunda tana tuzilishi tiplari va jinsiy yetilish jarayoni amalga oshishi o'rtasida yetarlicha darajada chambarchas bog'liqlik mavjudligiga amal qilinadi.

3.4. Sportga oid tanlash bo'yicha belgilangan me'yorlarni ishlab chiqishning uslubiy asoslari

Odamlarning tizimli tarzda sport bilan shug'ullanishga jalb qilinishi, ularning qiziqishlari va shaxsiy yuksalishlari u yoki bu sport turining o'ziga xosliklariga individual xususiyatlarning mosligi bilan bog'liq hisoblanadi.

Har bir odam tomonidan tanlanuvchi sport turi uning individual xususiyatlariga nisbatan ko'p jihatdan mos kelishi bevosita sportga oid mo'ljal olishning mazmunmohiyatini tashkil qiladi. Sportga oid mo'ljal olish eng avvalo,

bolalar o'smirlar sporti va ommaviy sport bilan bog'liq hisoblanadi. Yaxshi holatda qo'yilgan sportga oid mo'ljal olishlar sportga oid tanlashning samaradorligi darajasini oshiradi. Texnologik mo'ljal olish va tanlash bir xilda aks etib, ularning o'zaro farqlanishlari faqat yondoshuvlarda ifodalanadi: ya'ni, mo'ljal olishda ma'lum bir aniq odam uchun mos bo'lgan sport turi tanlanadi, tanlashda esa – ma'lum bir aniq sport turi uchun odam tanlanadi.

V.I. Balandin (1980) va uning hammualliflari tomonidan tanlashning quyidagi bir nechta darajalari o'zaro ajratib ko'rsatiladi:

Birinchi daraja – ma'lum bir aniq sport turida potensial qobiliyatlarga ega bo'lgan bolalarni aniqlash uchun boshlang'ich tanlash (ko'pgina sport turlari uchun bu yosh 9-14 yoshni tashkil qiladi). Tashkiliy tanlashlar uchta bosqichda amalga oshiriladi. *Birinchi bosqichda* – mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarni uyg'otish maqsadida tashviqot tadbirlarini amalga oshirish bajariladi; *ikkinchi bosqichda* – ushbu sport turi uchun bolalarning qodirligini aniqlash uchun test o'tkazish va kuzatishlar olib borish; **uchinchi bosqich** esa eng uzoq davomiylikda bo'lishi kuzatilib, o'quv materialining o'zlashtirilishi jadalligini aniqlash maqsadlarida ta'lim olish jarayoni va jismoniy jihatdan rivojlanish kuzatib boriladi.

Ikkinchi daraja – ushbu sport turida yuksak darajadagi qobiliyatlarga ega bo'lgan va ma'lum bir aniq ixtisoslashuvga (yengil atletika, o'yin funksiyalari va boshqalar) intiluvchi istiqbolli o'smir va qizlarni (yoshi 16-17 yosh oralig'ida) aniqlash uchun chuqur tanlashlarni amalga oshirish.

Uchinchi daraja – yuqori mahoratga ega sportchilar jamoalari tarkibiga kiritish uchun sportchilarni aniqlash (yoshi 18-20 yosh oralig'ida) uchun tanlashni amalga oshirish. Bunda tanlash bolalar o'smirlar sport jamoalarida mashg'ulotlar va musobaqalarga oid faoliyatni o'rganish asosida olib boriladi, shuningdek buning uchun maxsus amalga oshiriluvchi o'quvmashg'ulot yig'inlari vaqtida test o'tkazish, tekshirishlar amalga oshiriladi.

To'rtinchi daraja – ma'suliyatli musobaqalar uchun turli xil darajadagi terma jamoalar (mamlakat, hudud, idoralar miqyosidagi va boshqalar) tarkibi uchun sportchilarni aniqlashga qaratilgan tanlash. Ushbu maqsadlarda sportchilarning o'z

sport klubida, terma jamoasi tarkibida mashg'ulotlar va musobaqalarga oid faoliyati asosini tashkil qiluvchi axborotlar tahlil qilinadi, milliy chempionatlarda, o'quvmashg'ulotlar yig'inlarida musobaqalarga oid faoliyati o'rganiladi.

Tanlash jarayonida ushbu kontingent bilan ish olib boruvchi trenermurabbiylar va ushbu hudud miqyosda ish olib boruvchi yetakchi mutaxassislardan tashkil topgan ekspertlar guruhi qatnashadi.

Yu.K. Gaverdovskiy va V.M. Smolevskiy (1980) tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, ma'lum bir aniq tanlash usulining tarkibi bevosita sport turining o'ziga xosliklari bilan belgilanadi. Bu holat yuqori darajadagi oldindan bashorat qilishda ahamiyatga ega bo'lgan pedagogik, tibbiybiologik va psixologik ko'rsatkichlar tizimiga (ushbu sport turi uchun o'ziga xos spesifik hisoblangan jismoniy sifatlar darajasi, texnik taktik harakatlar asosida yotuvchi qobiliyatlar darajasi, organizmning funksional xususiyatlari, oliy asab tizimi faoliyati xususiyatlari va boshqalar) asoslaniladi.

Boshlang'ich daraja hisobga olinadi, yosh ortib borishi va mashg'ulotlar ta'siri ostida tekshirish ko'rsatkichlarining o'zgarishlari, ushbu ko'rsatkichlarning sportda erishilgan yutuqlar bilan bog'liqliklari hisobga olinadi. Tanlashning sifati sport zahiralarini yo'nalishidagi ko'p yillik tayyorgarlik samaradorligining muhim shartlaridan biri sifatida xizmat qiladi.

Sportga oid tanlashdan sport yo'nalishida faoliyat olib boruvchi barcha ishtirokchilar o'tadi: jumladan, sportchilar, trenermurabbiylar, hakamlar, sport sohasida ishlovchi shifokorlar, kompleks ilmiy guruhlar mutaxassislari va boshqalar. Ko'pincha holatlarda ma'lum bir trener murabbiylarning terma jamoaga murabbiy qilib belgilanishi, bevosita jamoa tarkibiga kuchli sportchilarning kiritilishga nisbatan jamoaning ko'proq sportga oid yutuqlar va yuksalishlarga erishishiga sabab bo'lishi qayd qilinadi.

Sportga oid tanlashning asosiy usuli qobiliyatlar boshlang'ichlari, qodirliklar va harakatlarga oid tayyorgarlikning turli jihatlarini aniqlash bo'yicha test o'tkazishdan tashkil topadi.

O'rganilgan belgilar yoki shaxs xususiyatlari rasmiylashtirilishga berilmagan

vaziyatlarda, pedagogik, psixologik va shifokor faoliyatiga oid – pedagogik kuzatishlardan foydalaniladi.

Test (ingliz tilida *test* so'zi – *sinov namunasi* degan ma'noni anglatadi) – bu nisbatan qisqa, qat'iy tartibda rasmiylashtirilgan sinovlar hisoblanib, uning natijalari miqdoriy shaklda aks etishi mumkin va natijalar statistik qayta ishlashga jalb qilinadi. Tanlash amaliyotida foydalaniluvchi pedagogik, tibbiybiologik va psixologik testlar ilmiy test o'tkazishning quyidagi uchta talablariga javob berishi belgilanadi: jumladan, validlik (axborot bera olish xususiyati), ishonchlilik va obyektivlik.

Validlik – bu testning qo'yilgan maqsad, mo'ljallanishga mosligini belgilab beradi. Test usullarining validlik xususiyati ayniqsa pedagogik jihatdan ularning sport natijalariga mosligi darajasi bilan baholanadi.

Ishonchlilik – bu takroriy sinovlarda olingan natijalarning barqarorligi bilan ifodalanadi.

Obyektivlik – test sinovlarning kim tomonidan amalga oshirilishiga bog'liq emasligini anglatadi.

Tashqi ma'lumotlar asosida tanlashdan farqli ravishda ko'pincha holatlarda alternativ xulosalar talab qilinadi («yaroqli», «yaroqsiz»), bolaning jismoniy holatini birinchi marta sinovlardan o'tkazishda faqat maqsad tezlikkuchga oid sifatlarning rivojlanish darajasi haqida axborotlar olish, egiluvchanlik, muskullar kuchi, harakatlar koordinasiyasi va vestibulyar barqarorlik kabilarni bilishga qaratiladi; shuningdek, bunda ehtimolligi mavjud bo'lgan harakatlarga oid tajriba va ko'nikmalarni emas, balki sifatni o'lchash va baholash muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Bu asosiy tamoyilga birinchi marta tekshirishlar davomida albatta amal qilish talab qilinadi.

Ularining validlik xususiyati, ishonchliligi va obyektivlik xususiyatlarini hisobga olgan holatda amaliyotda nazorat mashqlaridan foydalanishda quyidagi ma'lum bir aniq belgilangan uslubiy qoidalarga rioya qilish tavsiya qilinadi:

1. Testmashqlar chegaraviy darajada oddiy bo'lishi va shu bilan bir vaqtda tanlash bosqichida va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida ta'lim dasturi tarkibini tashkil qiluvchi asosiy harakatlarga o'xshash holatda bo'lishi talab qilinadi.

2. Mashqlar soni unchalik ko'p bo'lmasligi, bunda ular birbirini takrorlamasligi e'tiborga olinishi kerak.

3. Testlar bitta belgini, sifat yoki uning ma'lum bir elementini o'lchashga yo'naltirilishi talab qilinadi.

4. Nazorat mashqlari qat'iy taqdim etilishi va baholanishlarga ega bo'lishi talab qilinadi.

Boshlang'ich tanlashda jismoniy holatni baholash uchun testlar kompleksidan foydalanilib, maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha sinovlar dasturini tashkil qiladi. Ushbu sinovlarning asosiy maqsadi – nafaqat eng yaxshilarni aniqlashga qaratiladi, balki test natijalarini baholashni ham o'z ichiga oladi. Ushbu maqsadlarda katta hajmdagi statistik material asosida maxsus baholash jadvallari ishlab chiqiladi.

**Tanlash va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida 7-9 yoshdagi dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgalikasi bo'yicha
nazorat sinovlari natijalarini baholash**

Baho	Ballar	Nazorat mashqlari															
		Osilib tortilish (marta soni)	Tayanib ko'tarilish (marta soni)	Osilib oyoqlarni ko'tarish (marta soni)	Tayanib aylanish (marta soni)	20 mga yugurish (sek)	Osilib burchak hosil qilish (sek)	Joyida uzunlikka sakrash (sm)	Tayanib burchak hosil qilish (sek)								
		O'	Q	O'	Q	O'	Q	Q	O'	Q	O'	Q	O'	Q	O'		
A'lo	10,0	15	10,9	20	10,9	22	18	10	3,5	3,6	20	25	180	170	20		
	9,5	14		19		21	17	9	3,6	3,7	19	24	175	165	19		
	9,0	13		18		20	16				18	23			18		
Juda yaxshi	8,5	12	8	17	8	19	15	8	3,7	3,8	17	22	170	160	17		
	8,0	11	7	16	7	18	14	7	3,8	3,9	16	21	165	155	16		
	7,5	10		15		17	13				15	20			15		
Yaxshi	7,0	9	6	14	6 5	16	12	b	3,9	4,0	14	19	160	150	14		
	6,5	8	5	13		15	11	5	4,0	4,1	13	18	155	145	13		
	6,0	7		12		14	10				12	17			12		

Qoniqarli	5,5	b	4 3	11	4 3	13	9	4	4,1	4,2	11	16	150	140	11
	5,0	5		10		12	8	3	4,2	4,3	10	15	145	135	10
	4,5	4		9		11	7				9	14	140	130	9
Yomon	4,0	3	2 1	8	2 1	10	6	2	4,3	4,4	8	13	135	125	8
	3,5	2		7		9	5	1	4,4	4,5	7	12	130	120	7
	3,0	1		6		8	4				6	11	125	115	6
	2,5			5		7	3				5	10			5
Juda yomon	2,0			4		6	2 1		4,5	4,6	4	9	120	110	4
	1,5			3		5			4,6	4,7	3	8	115	105	3
	1,0			2		4			4,7	4,8	2	7	110	100	2
	0,5			1		3			4,8	4,9	1	6	105	95	1

Izoh: *O'* – o'g'il bolalar, *Q* – qizlarni ifodalaydi.

Tanlash jarayonining har bir nomzodi uchun yakuniy hisobda ijobiy yoki salbiy natijalar chiqariladi.

Sportga oid tanlash sport faoliyati davomida doimiy ravishda amalga oshiriladi.

Sportga oid tanlash ishlarini amalga oshirish V.N. Platonov (1997) tomonidan quyidagi uchta bosqichga ajratiladi:

1. Kelgusidagi faoliyatni belgilab beruvchi talablarning o'ziga xosliklariga aniqlik kiritish.
2. Ma'lum bir aniq nomzodlar imkoniyatlarini oldindan bashorat qilish.

3. Uning navbatdagi amalga oshirilishlari bilan birgalikda ijobiy yoki salbiy qarorlarni qabul qilish.

Sportga oid tanlashning zamonaviy nazariyalarida nisbatan katta e'tibor sportchiga qaratiladi. Bunda quyidagi tushuncha va atamalardan foydalaniladi: *sportga oid mo'ljal olish* – sportchining imkoniyatlari nisbatan ko'proq namoyon bo'lishi kutiluvchi sport turini aniqlash; *seleksiya* – ularning mahorati o'sib borishi asosida sportchilarni tanlashni amalga oshirish; *jamoani yig'ish* –

musobaqalarda ishtirok etish uchun jamoani shakllantirish, jumladan musobaqalarga chiqish oldidan jamoa tarkibini bevosita variatsiyalashni amalga oshirish.

Barqaror holatdagi ko'rsatkichlarning aniqlanishi yosh sportchilarning individual rivojlanishini ishonch bilan oldindan bashorat qilish imkonini beradi, uning kelgusida saqlanib qoluvchi ko'rsatkichlar bo'yicha o'z tengdoshlari ustidan afzalliklarini aniqlash amalga oshiriladi. Masalan, sporchining tana bo'yi uzunligini 911 yoshda yetarlicha darajada ishonch bilan belgilay olish mumkin. Aksincha holatda, tananing og'irligi bu holatda kamroq darajada ishonchli belgilanadi. Shu sababli, sportning har bir turida nisbatan muhim hisoblangan ko'rsatkichlar guruhlarini aniqlanib, ular bo'yicha ko'p yillik mashg'ulotlar davomidagi tanlashlar olib boriladi. Masalan, yengil atletikachi – sprinterlar tanlanishi uchun oyoqlar va tana uzunligi o'rtasidagi optimal nisbatlar, jismoniy jihatdan tayyorgarlik va harakatlanish xususiyatlari o'sish jadalligi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Murakkab koordinasiya talab qilinuvchi sport turlarida (gimnastika) sporchining yangi harakatlarni o'zlashtirish xususiyatiga alohida e'tibor qaratiladi. Sportchining tayyorgarlik darajasi o'sib borishi bilan tanlash uchun sportda erishilgan yutuqlarning ahamiyati ortib borishi qayd qilinadi.

Sportga oid tanlashni to'g'ri holatda amalga oshirish musobaqalarda imkoniyatlarni samarali tarzda yaratish va ro'yobga chiqarish imkonini beradi. Eslab o'tish kerakki, odamning faoliyat turini tanlashning umuminsoniy jihatlari haqida fikr bildirganda, avvalo uning bu tanlashi undagi qobiliyatlarni nisbatan to'liq holatda ochib berishga xizmat qilishi hisobga olinishi talab qilinadi.

L.P. Orlova (1977) tomonidan keltirilgan fikrlarga ko'ra, maqsadga yo'naltirilgan holatda ko'p yillik tayyorgarliklar va sportchilarning yuqori sinflarga mo'ljal olinishi asosida tarbiyalanishi – bu murakkab jarayon hisoblanib, uning sifati bir butun omillar qatori bilan belgilanadi. Bu ko'rinishdagi omillardan biri sifatida iste'dodli bolalar va o'smirlarni tanlash, ularning sportga bo'lgan mo'ljal olishlarini amalga oshirishdan tashkil topadi.

Pedagogik usullar jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi, koorinasion qobiliyatlar va yosh sportchilarning sportga oid – texnik mahorat darajasi baholanishi imkonini beradi. Tibbiybiologik usullar asosida morfofunktsional xususiyatlar, jismoniy

rivojlanish darajasi, sportchi organizmning analizatorlar tizimi holati va uning salomatligi holati aniqlanishi yotadi. Psixologik usullar yordamida sport musobaqalarida kurash olib borish davomida individual va jamoaviy vazifalar yechimlariga qaror qilishga ta'sir ko'rsatuvchi sportchi psixikasining o'ziga xos jihatlari aniqlanadi, shuningdek sport jamoasi oldiga qo'yilgan vazifalarni hal qilishda sportchilarning psixologik jihatdan birligi, uyg'unligi baholanishi amalga oshiriladi.

Ijtimoiy (sosiologik) usullar bolalarning sportga oid qiziqishlari haqidagi ma'lumotlarni olish, uzoq vaqt davomida sport bilan shug'ullanishga bo'lgan motivasiyalar shakllanishi va yuksak sport natijalariga erishish o'rtasidagi sababoqibat ko'rinishidagi bog'liqliklarni oydinlashtirish imkonini beradi.

Sportga oid mo'ljal olinishi – bu yosh sportchilarning ma'lum bir aniq sport turi yo'nalishida ixtisoslashtirilishi imkonini beruvchi tashkiliyuslubiy choratadbirlar tizimi hisoblanadi.

Sportga oid mo'ljal olinishi ma'lum bir aniq odamning imkoniyatlarini baholash asosida kelib chiqadi, bu asosida uning uchun sport faoliyati bilan shug'ullanishda nisbatan eng qulay hisoblangan tanlov amalga oshiriladi.

Har bir mashg'ulotlar bilan shug'ullanuvchilar uchun sport faoliyati turining tanlanishi – sportga oid mo'ljal olishning vazifasi hisoblanadi; sport turi talablaridan kelib chiqqan holatda eng yaroqlilarni tanlash esa – sportga oid tanlashning vazifasi hisoblanadi.

A.N. Leontev (1975) tomonidan hisoblanishicha, *qobiliyat*, qodirlik – bu ma'lum bir obyektiv shartlarga mos keluvchi, ma'lum bir faoliyat turi bo'yicha uning samarali tarzda bajarilishini ta'minlashga xizmat qiluvchi shaxsning sifatlari yig'indisi hisoblanadi. Sportda umumiy qobiliyatlar (bilimlar, ko'nikmalarni oson o'zlashtirishni ta'minlovchi qobiliyatlar va turli xil faoliyat turlarida samaradorlikka ega bo'lish), shuningdek maxsus qobiliyatlar (ma'lum bir aniq faoliyat turi bo'yicha, ya'ni sport turi bo'yicha yuksak natijalarga erishish) muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Sportga oid qobiliyatlar ko'p jihatdan irsiy belgilangan qobiliyat boshlang'ichlariga bog'liq bo'lib, bunda ularning barqarorligi va konservativligi asosida o'zaro farqlanishlari qayd qilinadi. Shu sababli, sportga oid qobiliyatlarni oldindan baholashda

eng avvalo, nisbatan kam o'zgaruvchanlikka ega bo'lgan belgilarga, kelgusida sport faoliyatida samarali faoliyat olib borishni ta'minlovchi xususiyatlarga alohida e'tibor qaratish talab qilinadi. Irsiy jihatdan belgilangan belgilar bevosita to'liq holatda namoyon bo'lishi yuksak talablar asosida mashq qiluvchi organizmda maksimal darajada ro'yobga chiqishi kuzatilib, shu sababli yosh sportchilarni baholashda ularning yuksak marra(lar)ga intilishi xususiyatiga alohida e'tibor berish talab qilinadi.

Alohida funksiyalarning va sifat xususiyatlarining rivojlanishi geteroxron tavsiflarga egaligiga bog'liq ravishda sportchilarning turli xil yoshga oid davrlarida ma'lum bir farqlanishlarga egaligi qayd qilinadi. Bu farqlanishlar ayniqsa, murakkab turdagi texnikaga ega bo'lgan sport bilan shug'ullanuvchi sportchilarda yaqqol kuzatilib, ularda sportga oid yuqori natijalar bolalik va o'smirlik davridayoq qayd qilinadi, sportchining butun tayyorgarligi – yangi kelgan yosh sportchi darajasidan xalqaro miqyosdagi sinfga mansub mohir sportchi darajasigacha bo'lgan jarayonlar yosh sportchilarning murakkab shakllanishi fonida amalga oshadi.

Yu.K. Chernishenko (1989) va uning hammualliflari tomonidan qayd qilinishicha, sportga oid tanlash jarayoni bolalik yoshi davrida boshlanib, mamlakatning terma jamoasida Olimpiya o'yinlarida ishtirok etish bosqichi bilan yakunlanadi.

Har bir sport turida sportchilarning jismoniy jihatdan rivojlanishi va qobiliyatlariga o'ziga xos spetsifik talablar qo'yiladi. Ushbu bosqichda tanlashning asosiy usullari sifatida antropometrik tekshirishlar, tibbiybiologik jihatdan o'rganilish, pedagogik kuzatishlar, nazorat sinovlari (testlar), psixologik va ijtimoiy jihatdan tekshirishlar olib borilishi kabilardan tashkil topadi.

M.A. Godik (1989) tomonidan hisoblanilishicha, *antropometrik* tekshirishlar o'quvmashg'ulot guruhlariga va sport maktablarida sportga oid takomillashtirilish guruhlariga ushbu sport turi uchun yetakchi hisoblangan vakillarga xos bo'lgan morfologik tipga mos keluvchi nomzodlarni qabul qilishni aniqlash imkonini beradi. Sport amaliyotida sportchilarning morfotiplari haqida ma'lum bir aniq tasavvurlar ishlab chiqilgan (bo'yi, tana massasi, tana tuzilishi tipi va boshqalar). Masalan, basketbolda, yengil atletikada uloqtirish, akademik eshkak eshish sport turlarida baland bo'yli nomzodlar tanlab olinishi talab qilinib, marofon yugurish musobaqalarida esa aksincha

tananing bo'y ko'rsatkichlari sezilarli darajada ahamiyatga ega hisoblanmaydi va hokazo.

Tibbiybiologik tekshirishlar mashq qiluvchilarning salomatligi holatini baholash, jismoniy jihatdan rivojlanishi, jismoniy tayyorgarliklarini baholash imkonini beradi. Tibbiybiologik tekshirishlar davomida sezilarli darajada mashg'ulotlarga oid yuklamalar bajarilganidan keyin bolalar organizmida qayta tiklanishga qaratilgan jarayonlarning sifati va davomiyligiga alohida e'tibor qaratiladi. Shifokor ko'rigi bolalar va o'smirlarning har bir vaziyatda qanday davolash – oldini olishga qaratilgan choratadbirlarga ehtiyoj sezilarini aniqlash uchun talab qilinadi.

Pedagogik nazorat sinovlari (testlar) u yoki bu sport turi bo'yicha individda talab qilingan jismoniy sifat va qobiliyatlarning mavjudligi haqida fikr bildirish imkonini beradi. Sportda yuksak natijalarga erishishni belgilab beruvchi jismoniy sifat va qobiliyatlar orasida konservativ, genetik belgilangan sifat va qobiliyatlar mavjud bo'lib, bu xususiyatlar mashg'ulotlar jarayoni davomida juda qiyinchilik bilan rivojlantirilishga va yuksaltirishga jalb qilinadi. Bu ko'rinishdagi jismoniy sifat va qobiliyatlar sport maktablarida o'quvmashg'ulotga oid guruhlarda bolalarni tanlash jarayonida oldindan bashorat qilish yo'nalishida muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Ular jumlasiga tezkorlik, nisbiy kuch, ayrim atropometrik ko'rsatkichlarni (tananing tuzilishi va nisbatlari), kislorodning maksimal iste'moli qiymatini, organizmning vegetativ tizimlari funktsiya bajarishi tejamkorligini, sportchi shaxsining ayrim psixologik xususiyatlarini kiritish mumkin. Tanlash tizimida nazorat sinovlari mashq qiluvchilarning qanchalik yutuqlarga erishganligi, nimalarni bajarganligiga emas, balki ularning kelgusida nimalarni bajara olishlari hisobga olinishi talab qilinadi, ya'ni ularning harakatlarga oid vazifalarni hal qila olish imkoniyatlari, harakatlanishga oid ijodiy imkoniyatlari, o'z harakatlarini boshqara olish ko'nikmalariga e'tibor qaratish kerak. Ko'pgina vaziyatlarda bir marta o'tkaziluvchi nazorat sinovlari faqatgina nomzodlarning unga taqdim etilgan testlar yig'indisini bajarishi va hozirgi kundagi tayyorgarliklari holati haqida ma'lumot bera oladi, bunda ularning istiqboldagi imkoniyatlari haqida kam ma'lumot olinadi. Sportchining potensial darajadagi sportga oid natijalari nafaqat uning boshlang'ich jismoniy darajasiga bog'liq bo'lib qolmasdan, balki ushbu sifatlarining

maxsus mashg'ulotlar davomida o'sib borishi jadalliklari bilan ham belgilanadi. Aynan, ushbu o'sish jadalliklari (temp) sportchining u yoki bu sport turi bo'yicha faoliyat olib borishga qodirligi, yaroqliligi haqida guvohlik bera oladi.

Psixologik tekshirishlar sportga oid kurashlarda faollik va qat'iylik, erkinlik, maqsadga intilish, spotda mehnasevarlik, musobaqalar vaqtida yo'naluvchanlik va boshqa sifatlar yuzaga kelishini aniqlash imkonini beradi.

Ijtimoiy (sosiologik) tekshirishlar bolalar va o'smirlarda u yoki bu turdagi sport bilan shug'ullanishga qiziqishlarni aniqlash, ushbu qiziqishlarning shakllantirilishida samarali usullar va vositalar, maktab bolalari orasida mos ravishdagi tushintirish va tashviqot ishlari shakllari kabilarni oydinlashtirish imkonini beradi.

Bolalarni u yoki bu turdagi sport bilan shug'ullanishlariga yakuniy tarzda jalb qilish haqida qarorga kelish yuqorida barcha sanab o'tilgan ma'lumotlarni kompleks holatda baholash asosida amalga oshirilishi talab qilinadi, bunda qandaydir bitta yoki ikkita belgigagina e'tibor qaratish mumkin emas. Kompleks holatdagi yondoshuvning alohida o'ziga xos jihatlaridan biri tanlash jarayonida sportga oid natijaviylikning yosh sportchi istiqbolliligi haqida deyarli to'liq axborotlarni bermasligi bilan bog'liq hisoblanadi. Tanlash jarayoni sportga oid tayyorgarlik bosqichlari va sport turining xususiyatlari (mashg'ulotlarni boshlash davri yoshi, tanlangan sport turi bo'yicha chuqur holatdagi ixtisoslashish yoshi, tasnifiy normativlar va hokazolar) bilan chambarchas bog'liq hisoblanadi.

3.5. Texnik-taktik mahorat darajasi

Yosh dzyudochilarni terma jamoaga saralashning boshqa eng muhim pedagogik mezonlaridan biri bu texnik-taktik mahorat darajasidir. U olimpiada sovrindori model tavsiflarining bir qator ko'rsatkichlari bilan aniqlanadi, natijada shunga qarab sport natijasi yuzaga keladi.

Bu ko'rsatkichlar kurashchilar musobaqa faoliyati jarayonidagi bir qator nazorat musobaqalarida aniqlanadi. Bunda uning oxirgi yillardagi dinamikasi hisobga olinadi.

Ko'p yillik tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, kupashchidan texniktaktik mahoratning turli bo'limlari bo'yicha kurashchining model tavsiflari minimal ko'rsatkichlarini

bajarish qobiliyati mavjudligi sababli, yuqori sport natijasiga erishiladi.

Kurashda texnika, boshqa sport turlaridagi kabi, hajmi, turlitumanligi va samaradorligi bilan baxolanadi (V.M. Zasorskiy, 1976).

Sovrindor olimpiadachining texnik tayyorgarlik bo'yicha model tavsiflari kurash uchun ishlab chiqilgan minimal ko'rsatkichlardan tashkil topadi.

Hajmi bo'yicha: butun musobaqa jarayonida muvaffaqiyatli qo'llaniladigan 13 ta hujum varianti.

Turli-tumanligi bo'yicha: 7- usullar guruhidan 5 tasi (o'tkazishlar, ag'darishlar, tik turishda tashlashlar va qarshi usullar, ag'darishlar, parterda tashlashlar va qarshi usullar). Kurashchilar texnik tayyorgarligining bunday xajmi va turlitumanligi ularga bellashuv davomida raqiblar tayyorgarligiga qarab hujum harakatlarini qo'llashga yordam beradi. Usullarning turli guruhlaridan ko'p hujum variantlarini muvaffaqiyatli qo'llayotgan raqibga qarshi himoyalanish juda qiyin hamda ularda hujum samaradorligi yuqori bo'ladi.

Hujum samaradorligi bo'yicha: koeffisient 0,60 ga teng. Bu minimal koeffisient bo'lib, kuchli kurashchilar odatda undan ko'p natijaga erishadilar.

Yuqori hujum koeffisienti kurashchining ikkita turli yo'nalishidagi harakatlari: birinchisi harakatni yakunlash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlaydigan aldamchi harakatni tanaffussiz bitta harakatga birlashtirish yo'li orqali murakkab hujum harakatlari bilan hujum qilish malakasidan hosil bo'ladi.

Bu taktik tayyorgarlik usulini hal qiluvchi hujum usuli bilan yoki 23 ta usullarni bitta harakatga (bunda hujum boshi birinchi usullar, yakuni keyingilari bilan amalga oshiriladi) birlashtirishdir.

Himoyalanish samaradorligi bo'yicha: koeffisienti 0,60 ga teng. Amalda hamma kuchli kurashchilar o'z raqiblariga hujum arakatlarini kamdankam boy beradilar. Turli usullardan mohirona himoyalanish kurashchi mahoratining muhim ko'rsatkichidir.

Taktik fikrlash vaqti: kurashchining bellashuv davomida yuzaga keladigan hujum uchun qulay dinamik vaziyatlarni tushunib etish va undan tez foydalanish malakasi. Kuchli kurashchilar taktik fikrlashining model tavsiflari ko'rsatkichi 330 ms.dan ko'p.

Hozirgi zamon hakamlilik tizimi kurashchilardan butun bellashuv davomida

to'xtovsiz hujum harakatlarini amalga oshirishni taqozo etadi. Shu sababli faollik ko'rsatkichi kurashchining 1 minut ichida kamida ikkita anik hujumidan iborat bo'lishi lozim. Biroq hujum maromi eng muhim ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi. Kurashchi o'rtacha 2 ta faollik ko'rsatkichiga ega bo'lishi mumkin. Biroq kurashning ba'zi minutlarida u teztez hujum qilishi mumkin. Yuqori malakali kurashchi bir maromda, butun bellashuv davomida har bir 3040 s. Orasida hujum qila bilishi hamda butun bellashuv vaqtining 75% ichida ogohlantirish olmasligi lozim. Faqat kuchli kurashchilar bilan uchrashgan paytda u teng olishuvda 5 ta bellashuvdan bittasida yoki kamida 8 ta bellashuvdan ikkitasida ogohlantirish (ba'zan ikki tomonlama) olishi mumkin. Uning hujumlari maromi minimum holda 0,75 ga teng bo'ladi.

Texniktaktik mahoratning hamma model tavsiflari ko'rsatkichlari, o'z navbatida, texniktaktik mahoratni takomillashtirish bo'yicha uning butun musobaqa faoliyati va trenirovka ishi jarayonidan hosil bo'ladi.

Musobaqa faoliyati jarayoni o'zining minimal ko'rsatkichlariga ega, ularga bellashuvlar soni (28), musobaqalardagi natijalar (1chi o'rin), musobaqa tajribasi (3 ta yirik, jumladan chet eldagi musobaqa). Texniktaktik mahorat va musobaqa faoliyatining bunday model tavsiflari saralash paytida terma jamoa a'zolari bo'lgan kurashchilarning natijalari hamda tayyorgarligining turli tomonlari bilan kompleks holda hisobga olinishi kerak.

IVBOB. YOSH DZYUDUCHILARNING MASHG'ULOT YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH

4.1. Sport yakkakurashlari uchun zaxira tayyorlashni boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash hususiyatlari

Sportchilar tayyorgarligini boshqarish tizimi samaradorligini oshirish muammosi trenirovka vositalari va uslublarining sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayonining hamma bosqichlarida belgilanadigan maksadlarga to'liq mos kelishini talab etadi. Ushbu muammo mamalakatimizda hamda chet ellarda o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotlarning diqqat markazida turadi. Uni hal etish yo'llaridan biri sportchi organizmi bilan birga sportdagi muvaffaqiyatni belgilab beruvchi turli omillarni ilmiy modellashtirish hisoblanadi.

Bu holda ko'p yillik trenirovkani sportchini yangi shug'ullanuvchi darajasidan yuqori malaka darajasigacha tayyorlashning umumiy (yaxlit) jarayoni sifatida ko'rib chiqish va uni ma'lum bir qonuniyatlarga bo'ysungan optimal yo'llar bilan amalgaoshirish maqsadga muvofiqdir.

Ushbu fikrlardan keyin kelib chiqib, A.A. Novikov va A.O. Akopyan (1983) sport yakkakurashlarida tayyorgarlikni boshqarishning ierarxiya xususiyatiga ega bo'lgan tizimini ishlab chiqdilar.

U deyarli sportchi tayyorgarligining hamma tomonlarini son jihatdan tavsiflab beradi va uchta pog'onani o'z ichiga oladi:

birinchisi – musobaqa faoliyati (yoki musobaqa modeli);

ikkinchisi – sportchi tayyorgarligining asosiy tomonlari (yoki sport mahorati modeli);

uchinchisi – sportchi organizmi tizimi (yoki potensial imkoniyatlar modeli)

Bunday ierarxiyada pog'onalarning bir-biriga ergashib bog'lanishi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun shubha tug'dirmaydi.

O'spirinlarni tayyorlashga e'tiborni qaratgan holda oldinga quyilgan vazifalarning hal etilishi qushimcha tadqiqotlar o'tkazishni taqozo etadi.

Sport yakkakurashlari amaliyoti shuni ko'rsatdiki, musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun vaqtdan oldin yo'naltirish natijalarning besabab oshirilishiga olib keladi

va sportchining faol qatnashish muddatini cheklab qo'yadi. Pedagogik kuzatishlar ham shuni ko'rsatadiki, maksimal natijaga erishish maqsadida tayyorgarligi tezlashtirilgan kurashchilarning ko'pchiligi vaqtdan oldin o'z chegarasiga etganlar, so'ngra esa sport faoliyatini erta tugatishga majbur bo'lganlar.

M.Ya.Nabatnikova (1982) sportchilar tayyorgarligini ko'p yillik jarayonida uch pog'onali model miqyoslarini taqqoslab va o'spirinlarning o'zigaxos tayyorgarligini e'tiborga olib, pog'onalarni quyidagi ketma-ketlikda joylashtiradi:

birinchi – potensial sport imkoniyatlari modeli;

ikkinchi – mahorat modeli;

uchinchi – musobaqa modeli.

Ushbu tushunchalarni ko'rib chikamiz. Potensial sport imkoniyatlari modeli sport staji, jismoniy rivojlanganlik xususiyati, ya'ni o'spirinning biologik rivojlanganligining yosh darajasi, shuningdek sportchi organizmining funksional tayyorgarligi bilan aniklanadi.

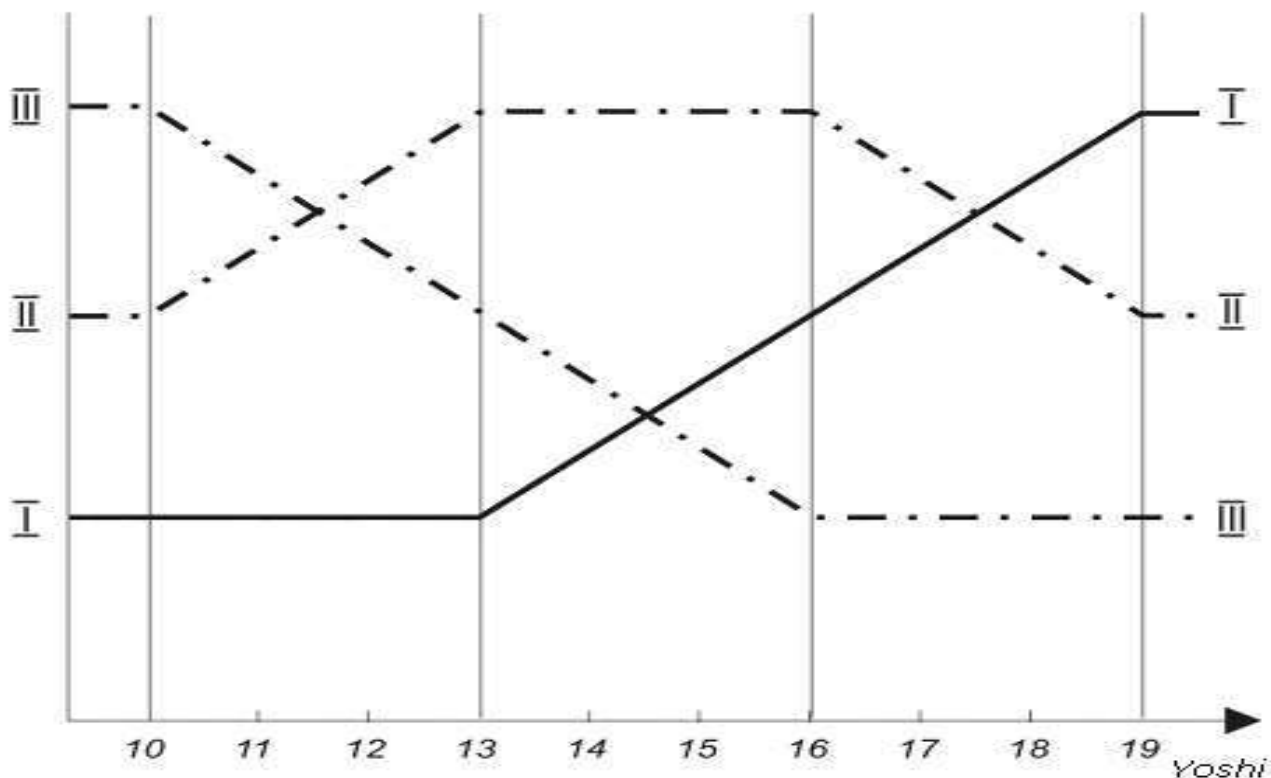
Mahorat modeli uchun asosiy sifatlarning rivojlanganlik darajasi va texnik-taktik harakatlarning egallanganlik darajasini aniqlaydigan (o'lchaydigan yoki baholaydigan) ko'rsatkichlar xosdir.

Musobaqa modeli musobaqa paytidagi musobaqalashish faoliyati xususiyatlarini aks ettiradi.

Shunday qilib, agar sport tayyorgarligi tizimida oldinga qo'yilgan maksadlardan kelib chiqilsa, unda darajalar ierarxiyasida o'zgarishlar qay tarzda sodir bo'lishini kuzatish mumkin. Ular quyidagilardan iborat: agar sport bilan shug'ullanish oldidan (o'smirlik chog'ida) potensial imkoniyatlar modeli birinchi pog'onada bo'lsa, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda sport faoliyati modeli birinchi pog'onada turadi.

Tabiiyki, ko'p yillik trenirovka jarayonining ma'lum bir bosqichida tayyorgarlik dasturlarida pog'onalar ahamiyatini qayta yo'naltirish sodir bo'ladi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, musobaka bellashuvlarini va sport tayyorgarligi buyicha dasturlarni kuzatish bizga tayyorgarlikni boshqarishda pog'onalar ahamiyati dinamikasining modelini ishlab chiqish hamda amalda asoslab berishga yordam berdi (9-rasm).



3-чизма. Sportchilar ko'p yillik tayyorgarligini boshqarishda darajalar qiymati dinamikasi modeli.

Modellar darajalari: I – musobaqa faolityai; II – mahorat modeli; III – potensial imkoniyatlar modeli.

Ko'rinib turibdiki, erta yoshda trenirovka jarayoni sportchi organizmini rivojlantirishga qaratilishi lozim, shuning uchun tayyorgarlik dasturlarida jismoniy rivojlanganlik xususiyatini aniklaydigan potensial imkoniyatlar modeli asosiy bo'lishi zarur.

13-16 yoshda asosiy sifatlarning jadal rivojlanish va bazaviy texnikaning yuzaga kelishi sodir bo'ladi. Shuning uchun sportchi tayyorgarligida sport kurashida o'rgatish uchun texnik-taktik harakatlar, murakkab hujum xarakatlari, taktik tayyorgarlikning turli usullari, kombinasiyali bog'lanishlarga asosiy e'tiborni qaratish zarur. Bu yoshidagi sportchilar texnik-taktik tayyorgarligida kelgusida ko'proq rivojlantirish uchun aloxida xususiyatlarni aniklash lozim. Ushbu davrning yakunlovchi bosqichida sportchilarni o'yinchi, kuchli va sur'atli sportchi kabi toifalarga ajartish mumkin. 16 yoshdan boshlab

musobaqa modelining ahamiyati ortib boradi, u 18-19 yosh davrida o'zining maksimal ahamiyatiga etadi. Bunda sportchining musobaqa faoliyati birinchi o'ringa chiqariladi.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida musobaqa faoliyatini shartli ravishda to'rtta bosqichga bo'lish maksadga muvofiqdir:

10-12 yosh – dastlabki tayyorgarlik

13-14 yosh – boshlang'ich sport ixtisoslashuvi

15-17 yosh – tanlangan sport turida chukurlashtirilgan trenirovka

18 va katta yosh – sport takomillashuvi.

Trenirovka bosqichlarining davomiyligi shug'ullanuvchilarning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq, shuning uchun bosqichlar o'rtasida chegara yo'q.

Uch pog'onali tizimdagi modellar dinamikasi xususiyatni aniklashda, bizningcha, qaysi bosqichda trenirovka vositalaridan maqsadli foydalanish uchun tegishli tayyorgarlik darajasiga alohida e'tibor qaratish lozimligini belgilab olish juda muhimdir. Boshqacha qilib aytganda, trenirovka jarayonini oqilona tuzish trenirovka maksadlari, vosita xamda uslublarini birlashtirishdan iborat.

Ushbu modelni sportchi tayyorgarligining diagnostik tahlilidan so'ng trenirovka jarayonini dasturlashda xam qo'llash mumkin. Bunda tayyorgarlik dasturlarida mazkur bosqichda pog'onalar ierarxiyasining xususiyati aniqlovchi maqsad bo'lib xizmat qiladi.

4.2. Yoshshug'ullanuvchilar uchun mo'ljallangandasturbo'yichao'quv-mashg'ulotlarnio'tkazishgadoiruslubiyko'rsatmalar.

Umumiyjismoniytayyorgarlik

Muntazamumumiyvamaxsusjismoniytayyorgarlikdzyudotexnikasihamdataktikasini egallashdaasosbo'libhisoblanadi.

Dzyudochimaxsusjismoniymashqlarmalakasiniqanchalikegallabolishigaqarab, uning sportdagikelgusifaoliyatishungabog'liqbo'ladi.

Jismoniytayyorgarlikvositalariniqo'llashningasosiyvazifasi — umumiyjismoniyrivojlanish, suyak-boylamapparatinimustahkamlash, bo'g'imlardagikattaharakatchanlik, harakatkoordinastiyasi, muvozanatni saqlayolishko'nikmasinirivojlantirish, shuningdek, yurak-

qontomirtizimivanafasolishorganlariishiniyaxshilash.

Ma'lumbirhajmvashiddatdagimashqlarnitanlayotib, shuniyoddatutishlozimki, bizyoshbokschilar, odatda, o'smirlarbilanishboshlamoqdamiz. Shuninguchunularningyoshgaxosananatomik-fiziologikvapsixikxususiyatlarinihisobgaolishimizlozim.

Harbirshug'ullanuvchi saflanishmashqlarimalakasiniiegallashikerak.

Umumiyrivojlantiruvchimashqlargabokschilaruchunmaxsusbo'lganyurib, tikturib, o'tirib, yotibqo'llar, elkakamari, gavda, oyoqlar, bo'yinmushaklariuchunmashqlarbilanqo'shibbajariladigangimnastika; mushaklarnikompleksrivojlantirishuchunbuyumlarbilanmashqlar (qisqavauzunarqonlar, gimnastikatayoqchasivabulavalar, tennis, to'ldirmahamdabasketbolto'plari, gantellar); akrobatikamashqlari, sherikbilanqarshilikdabajariladiganmashqlar, muvozanatdanchiqarishmashqlari, chang'idayurish, konkidayugurish, eshkakeshish, suzish, rezinalarbilanmashqlarvah.k. kiradi.

Kuch, tezkorlik, koordinastiyavachidamliliknikompleksrivojlantirishuchungimnastika snaryadlaridabajariladiganmashqlardanfoydalaniladi: arqonvacho'pgatirmashibchiqish, xodaustidayurish, turnikda, parallelbruslarda, halqalardamashqlar, tayanib sakrashlar; engilatletikamashqlari (yuguribkelibbalandlikka sakrash, uloqtirishvaig'itishlar, kesishganjoybo'ylabyugurish, qisqamasofagayugurish). Bokschilarfaoliyatigaquyidagi sporto'yinlariyaqin: qo'lto'pi, tennis, basketbol.

Murabbiykurashchilargashundaymashqlarnitavsiyaetishilozimki, bumashqlarharbirkurashchirivojlanishiorqadaqolayotganjismoniy sifatlarningrivojinita'minlashizarur. Ularbilannafaqatguruhbo'libmaxsusmashg'ulotlarpaytida, balkikurashmashg'ulotlaridanbo'shbo'lgankunlardahamshug'ullanishdarkor.

Maxsusjismoniytayyorgarlik

Maxsusjismoniytayyorgarlikkurashchilaruchunxosbo'lganjismoniy sifatlarnirivojlantirishgaqaratilgan.

Ukurash texnikasi usullarini egallash va ularni takomillashtirish bilan bir vaqtda olib borilish lozim. Murabbiy mashqlarni shunday tanlaydiki, yosh kurashchima' lumbirdo iradagi texnikko'nik mavamalakalarni egallab olishi mumkin bo'lishi kerak. Undan uzoq vaqtda vometadigan chidamlilik mashqlarini yoki tez-

tez bajariladigan tezkor-kuch harakatlari nitalabetibbo'lmaydi, chunki kurashda yoshdzyudo chiasosan 3 minutdan iborat kurashish hisobidagi tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya va boshqa sifatlarni namoyon qilishi, himoyalani sh, parterda ishlash, hujum qilish texnikasini qo'llashda mahorat ko'rsatish lozim.

Yosh shug'ullanuvchilarni ko'p sonli umumiy va maxsus mashqlar bilan ko'mibtashlash maqsadga muvofiq emas. Uningdzyudo bilan shug'ullanish uchun vaqt kam, shuning uchun shunday mashqlarni tanlash kerakki, ular kompleks rivojlantirish vazifalariga javob berish lozim. Bular quyidagilar: kross, qisqamasofaga yugurish, chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar (sporto'yinlari), sheriklar bilan mashqlar, maxsus gimnastika, to'ldirmavarezina tortish, muvozanat, atrofni his qilish, bo'shashish hamda harakat erkinligini tarbiyalash uchun mashqlar.

Arqonga chiqish bilan, rezinkalarda, yiqilishlarga doir, arqon bilan bajariladigan mashqlar texnikasini egallashga alohida e'tibor qaratish lozim.

O'rgatish jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun asosan sekstiyamashg'ulotlari jadvaliga kirmaydigan alohida mashg'ulotlar vakunlarajratiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun ixtisoslashgan (maxsus) mashg'ulotlar (haftasiga 2 soatdan 3 marta) qo'llaniladi. Odatda, mashg'ulotning birinchi qismida koordinatsiya va tezkorlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar qo'llaniladi, oxirida esa snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar hamda egiluvchanlik va kuch sifatlari rivojlantirish uchun, shuningdek, tezkorlik, koordinatsiya, chaqqonlikni kompleks rivojlantirish uchun (bu sifatlarni rivojlantirish uchun harakatli va sporto'yinlaridan foydalanish mumkin) maxsus gimnastika qo'llaniladi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirayotib, yosh shug'ullanuvchining butuno'rgatish hamda mashq qildirish muddatida vomida uning ulu shhajmini hisobga olish lozim.

Mashg'ulotlar boshida umumiy jismoniy tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlikka qaraganda ko'proq e'tibor qaratiladi. Bokschi texnikani egallab borganida sarimashg'ulotlarga texnikani sifatli o'zlashtirishga yordam beruvchi maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlarni ko'proq kiritish lozim, ixtisoslashgan mashg'ulotlar asta-sekin maxsus mashqlar bilan to'ldiriladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat me'yorlari

Jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish va jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayonini muntazamolib boriladigan pedagogik nazoratni taqozo etadi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat mashqlarining bajarilishini nazoratning ta'sirli vositasi hisoblanadi.

Boshlovchi dzyudochilar (birinchi yilmashg'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. Truniki da tortilish – 8 marta
5. Yotib tayanib, qo'llarni bukib-yozish – 10 marta
6. Bokschi ning vazni quyidagicha bo'lganda 5 kg og'irlik-dagibosqonni uloqtirish:
 - 60 kg gacha – 7,5 m
 - 71 kg gacha – 8,5 m
 - 71 kg dan ortiq – 9,8 m

III razryadli dzyudochilarga ruhi

1. Yugurish 100 m – 14,0 s
2. Yugurish 1500 m – 6 min 30 s
3. Yugurib kelib uzunlikka sakrash – 4,30 m
4. Dzyudochilar quyidagi vazn toifalariga bo'linganda truniki da 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. Dzyudochilarvazniquyidagichabo'lganda7,257

kgog'ir-

likdagibosqonniuloqtirish:

- 60 kggacha– 6,50 m, 5,00 m
- 71 kggacha– 7,50 m, 5,50 m
- 71 kgdanortiq– 8,50 m, 6,50 m

II razryadlidzyudochilarguruhi

1. Yugurish100 m – 13,6 s
2. Yugurish 1500 m – 5 min 10 s
3. Yuguribkelibuzunlikka sakrash – 4,50 m
4. Dzyudochilar quyidagivazntoifalarigabo'lingandaturistikdatortilish:

- 60 kggacha– 12 marta
- 71 kggacha– 10 marta
- 71 kgdanortiq– 8 marta

11.. Dzyudochilarningvazniquyidagichabo'lganda7,257

kgog'irlikdagibosqonniuloqtirish:

- 60 kggacha– 7,50 m, 5,50 m
- 71 kggacha– 8,50 m, 6,50 m
- 71 kgdanortiq– 9,50 m, 7,50 m

I razryadlidzyudochilarguruhi

1. Yugurish100 m – 13,0 s
2. Yugurish300 m (kross) – 11,0 min
3. Yuguribkelibuzunlikka sakrash– 4,80 m
4. Dzyudochilar quyidagivazntoifalarigabo'lingandaturistikdatortilish:

- 60 kggacha– 15 marta
- 71 kggacha– 12 marta
- 71 kgdanortiq – 10 marta

5. Yotibtayanib, qo'llarnibukib-yozish– 25 marta

6.Dzyudochilarningvazniquyidagichabo'lganda7,257

kgog'irlikdagibosqonniuloqtirish:

- 60 kggacha– 8,50 m, 6,50 m

- 71 *kggacha*– 9,00 *m*, 7,00 *m*
- 71 *kgdanortiq*– 10,50 *m*, 8,00 *m*

Eslatma: yadroirg'itishdabirincho'rindaengkuchliqo'luchun, ikkinchiurinishdabo'shroqqo'luchunnatijalarko'rsatilgan.

Sportchilarni ko'p yillik mashg'ulotlarini tashkil etish modeli.

Tayyorgarlik tarkiblari	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	Chuqurlashtirilgan boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichi	Sport takomillashuvi bosqichi	Oliy sport mahorati bosqichi
1	2	3	4	5
Sportchilar	Sog'lig'iga ko'ra yaroqli va vrach tomonidan ruxsat olgan 10-12 yoshdagi endi shug'ullanuvchilar	Tanlangan sport turi bilan shug'ullanishga qiziqishi bo'lgan va nazorat-me'yor talablarini bajarayotgan 12-16 yoshdagi o'smirlar razryadiga ega sportchilar	Jismoniy tayyorgarligi, psixik chidamliligi va texnik-taktik mahorati yuqori darajada bo'lgan 17-19 yoshdagi 1-razryadli, sport ustasiga nomzod va sport ustasi bo'lgan sportchilar	Texnik-taktik, jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lgan, mashg'ulot va musobaqa jarayonida katta jismoniy va psixik yuklamalari bardosh bera oladigan 20 yoshdan katta bo'lgan iqtidorli sportchilar, sport ustalari.
Tayyorgarlik guruhleri	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri	O'quv-mashg'ulot guruhleri	Sport takomillashuvi guruhleri	Oliy sport mahorati guruhleri
Murabbiylar	Saralash, boshlang'ich tayyorgarlik, tanlangan sport turi bo'yicha muntazam mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyani va mustahkam qiziqishni shakllantirish metodlarini biladigan mutaxassislar	Sport mashg'ulotini rejalashtirish texnologiyasi va tamoyillarini tushunadigan, guruhli mashg'ulotlar olib borish metodikasini yaxshi biladigan mutaxassislar	Mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va uning turli bosqichlarini dasturlash texnologiyasini, mashg'ulotlar olib borishning guruhli va individual shakllari metodikasini biladigan yuqori malakali mutaxassislar	Sportchilarni individual tayyorlash metodikasini biladigan va yuqori malakali sportchilar tayyorgarligi tizimining asosiy tarkiblarining o'zaro bog'liqligi hamda o'zaro shartlanganligini yaxshi tushunadigan yuqori malakali mutaxassislar.
Texnik-taktik tayyorgarlik	Mashg'ulot faoliyati asoslarini shakllantirish: sport turi texnikasi elementlarini o'zlashtirish, sport turi taktikasi to'g'risida umumiy tasavvur hosil qilish	Bazaviy texnik-taktik harakatlarni va musobaqa faoliyati malakalarini shakllantirish	Bazaviy texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda texnikani shakllantirish: har xil raqiblar bilan musobaqalashish faoliyati malakalarini takomillashtirish va ma'suliyatli musobaqalarda qatnashish	Texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish va mumkin bo'lgan raqiblarning tayyorgarligi hamda individual xususiyatlarini hisobga olgan holda taktik kombinasiyalar arsenalini kengaytirish, mas'uliyatli musobaqalarda qatnashish malakalarini takomillashtirish.

			malakasini shakllantirish	
Asosiy mashg'ulot metodlari	O'yin, bir tekis, takroriy	O'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, takroriy, musobaqa	Bir tekis, o'zgaruvchan, takroriy, oraliqli, musobaqa	O'zgaruvchan, oraliqli, musobaqa
Mashg'ulot jarayonini tashkil qilish shakllari	Kompleks yo'nalishdagi guruhli o'quv va o'quv-mashq mashg'ulotlari	Kompleks yo'nalishdagi guruhli, o'quv, o'quv-mashq, mashq qilish mashg'ulotlari	Tanlangan va kompleks yo'nalishdagi individualguruhli o'quv-mashq, mashq qilish va musobaqa mashg'ulotlari	Tanlangan yo'nalishdagi individual va individualguruhli mashq qilish, nazorat va musobaqa mashg'ulotlari
Tayyorgarlik sharoitlari	Tegishli jihozlar bilan jihozlangan sport zali, o'yin maydonchalari, sport oromgohi	Sport zali, maxsus jihozlar, trenajyorlar, o'yin maydonchalari, sport oromgohi, o'quv-mashg'ulot yig'inlari va musobaqalarga vaqti-vaqti bilan borib- kelish.	Chuqurlashtirilgan maxsus tayyorgarlik va yig'inlar hamda musobaqalarga muntazam boribkelish sababli o'qish, ish, turmushni maxsus tarzda tashkil qilish	Saralash va kubok musobaqalariga tayyorlanish va qatnashishni hisobga olgan holda turmush, ish, o'qishni tashkil qilish; oldinda turgan mas'uliyatli musobaqalar talablariga mos ravishda turli xil iqlimiy va geografik sharoitlarda maxsus tayyorgarlik ko'rish
Tayyorgarlik maqsadi	Bolalarni jismoniy tarbiya va tanlangan sport turi bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish, sport mashg'ulotlariga bo'lgan qat'iy qiziqishni shakllantirish	Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va sport turi texnikasi hamda taktikasini chuqur o'zlashtirib olish asosida sport mahoratini oshirishga bo'lgan shart-sharoitlarni yaratish	Umumiy va maxsus tayyorgarlikni mamlakat terma jamoasi talablari darajasigacha takomillashtirish asosida sport mahoratini oshirish va mamlakat terma jamoalariga chiqish	Tayyorgarlikni individuallashtirish asosan yirik Osiyo va xalqaro musobaqalarda maksimal mumkin bo'lgan bar-qaror natijalarga erishish
Sport tayyorgarligi bo'yicha asosiy vazifalar	Sifatiga ko'ra to'laonli guruhlarini saralab olish va to'ldirish	II o'smirlar, I o'smirlar va II kattalar razryadi me'yorlarini bajarish	I kattalar sport razryadi, SUN me'yorlarini bajarish va ularni tasdiqlash	SU va XSU me'yorlarini bajarish
Ma'furaviy va ma'naviy tarbiyaning asosiy vazifalari	Vatanparvarlik ruhida tarbiyalash; sportga qadriyat sifatidagi munosabatni shakllantirish; ma'naviy sifatlar; mehnasevarlik; halollik, intizom, onglilikni shakllantirish;	Vatanparvalik ruhini tarbiyalash, Vatan, jamoa oldidagi burch hisini tarbiyalash; faol hayotiy pozisiyani shakllantirish; sport etikasi asoslarini shakllantirish; sportga qadriyat sifatidagi	"Sport xarakteri" qirralarini shakllantirish; sportning tinchlikni mustahkamlashidagi ahamiyatini tushunishni shakllantirish.	Ijtimoiy ongni oshirish, vatanparvarlik va baynalmilallik, fuqarolik ruhini shakllantirish; O'zR xalqlari an'alariga sodiqlikni tarbiyalash; murakkab hayotiy vaziyatlarda to'g'ri yo'l tuta bilish; begona ta'sirlarga qarshilik ko'rsatish, mamlakatimizning ichki va

	jamoadoshchilik va o'rtoqchilik hislarini, xulq madaniyatini tparbiyalash	munosabatni mustahkamlash, sportchilarni jamiyat hayotida amalda faol qatnashishga jalb qilish		tashqi siyosati maqsad hamda vazifalarini tushunish ko'nikmasini shakllantirish.
Ovqatlanish	O'z vaqtida va turli- tuman	O'z vaqtida, turli- tuman va vitaminlashtirilgan	O'quv-mashg'ulot yig'inlari va musobaqalar sharoitlaridamaxsusla shtirilgan, bajariladigan yuklamalarga mos.	Oldinda turgan, tayyorgarlik maqsadlariga mos ravishda maxsuslashgan, vitaminlashgan, yuqori biologik aktiv moddalarga boy.
Tiklanish vositalari	Pedagogik sayrlar, suzish, ochiq havoda o'yinlar; fizioterapevtik- dush, hammom.	Pedagogik sayrlar, piyoda sayohat, velosayohat, suzish, eshkak eshish, o'yinlar; fizioterapevtik dush, hammom.	Pedagogik; fizioterapev tikdush, hammom, vannalar, o'z-o'zini massaj qilish (qisman, umumiy); farmakologik- polivitaminlar, vitaminlashtirilgan shiralar; psixogigienikfunksio nal musiqa, psixoterapiya.	Pedagogik; fizioterapevtik; farmokologik; psixogigienikoldinda turgan musobaqalarning maqsad va sharoitlari, individual xususiyatlar hisobga olinadi.
Tibbiy va ilmiy metodik ta'minlash	Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikni bosqichli tibbiy va pedagogik nazorat qilish	Chuqurlashtirilgan tibbiy tekshiruv (ChTT), jismoniy va texnik tayyorgarlikni bosqichli, joriy va tezkor tekshirish.	Musobaqa faoliyatini tekshirish (MFT), bosqichli kompleks tekshiruv (BKT), ChTT, joriy va tezkor tekshiruv (JT)	Terma jamoalarni tayyorlashning maqsadli dasturiga mos ravishda MFT, BKT, ChTT, JT.
Nazorat tizimi a) tayyorgarlik tizimini tashkil qilish	O'quv guruhlarining to'ldirilishi, mashg'ulotlarning muntazamliligi va davomat	O'quv guruhlarining to'ldirilishi va tanlanish sifati, mashg'ulot yuklamalari xususiyati, kattaligi va yo'nalishi, mashg'ulot metodlari	Sportchilar tayyorlash miqdori va sifati, rejalashtirilgan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining bajarilishi	Tayyorgarlik bosqichini hisobga olgan holda sportchilar tayyorgarligining terma jamoa a'zosi model tavsiflariga mosligi
b) nazariy tayyorgarlik	Tegishli o'quv yili uchun dasturda ko'rsatilgan hajmda tanlangan sport turi nazariyasi va metodikasi bo'yicha zachyot			
v) maxsus psixologik tayyorgarlik	Sport faoliyatning ahamiyatli omillarini va sportchilar motivasiyasi xususiyatlarini ajratish; Intizomlilik, mehnasevarlik va xulq madaniyati darajasining aniqligi; o'zlashtirish, mashg'ulotlar, sport jihozlari, sportchilar, murabbiylar va atrofdagilarga bo'lgan munosabat; irodaviy sifatlarning rivojlanish darajasini nazorat qilish, emosional holatlarni, psixologik bardoshlilikni mustaqil boshqarish qobiliyati.			
g) jismoniy tayyorgarlik	Tegishli o'quv yili uchun dastur talablariga mos ravishda umumiy va maxsus chidamlilik bo'yicha nazorat me'yorlarini bajarish.			
d) texnik-	Sport turi texnikasi	Bazaviy texnik-	Texnik-taktik	Eng yuqori miqyosdagi

taktik tayyorgarlik	va taktikasi asoslarining o'zlashtirilish darajasi	taktik harakatlar, musobaqa faoliyati malakalarining o'zlashtirilish darajasi	harakatlar hajmi, har tomonlamaligi va samaradorligi, texnik-taktik harakatlarning va musobaqada qatnashish malakalarining o'zlashtirish darajasi	musobaqalarda musobaqa faoliyati sharoitlarida texnik-taktik harakatlar samaradorligi va ishonchliligi
e) musobaqa tayyorgarligi	Sport mahoratining turli xil mezonlari va ko'rsatkichlari bo'yicha sport natijalarining dinamikasi, ishonchliligi va barqarorligini nazorat qilish			
Ishlashdagi cheklashlar	Tanlangan sport turi bilan shug'ullanishga bo'lgan maxsus harakat qobiliyatlarining yo'qligi, jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklar va yoshga xos xususiyatlar	Jinsiy etilish sababli organizm rivojlanishining funksional xususiyatlari: organizmning tayanchharakat va asabmushak apparati, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari rivojlanishidagi disproporsiya; irodaviy sifatlarining (jasurlik, qat'iylik, mehnasevarlik) past darajada rivojlanganligi.	Individual iqtidor darajasi, ayrim tayyorgarlik turlaridagi kamchiliklar, maksimal mashg'ulot va musobaqa yuklamalariga mosla-shishdagi qiyinchiliklar, o'qish, ish, armiyada xizmat qilish sababli o'quv-mashg'ulot, yig'inlarida qatnasha olmaslik.	Individual iqtidor darajasi, organizmning psixologik va qunksional zahirasi darajasi, oilaviy holati o'zgarishi, ish sababli motivasiyaning o'zgarishi.
Kutilayotgan natijalar	O'quv guruhlarining to'ldirilishi; bolalarning har tomonlama rivojlanishi, musobaqa faoliyatini olib borish asoslarini egallash; o'tish va nazorat me'yorlarini bajarish.	UJT va MJT darajasining oshishi, chalg'ituvchi omillar sharoitlarida sport turi texnikasi va taktikasining chuqurlashtirilishi; sport tayyorgarligi UJT va MJT bo'yicha talablarning bajarilishi	Shahar, viloyat, respublika terma jamoalariga chiqish va o'rnashib olish; UJT va MJT darajasini terma jamoalar talablarigacha oshirish. Sport ustasi nomzodi me'yorlarini bajarish.	Mamlakat terma jamoasi tarkibida Osiyo va xalqaro musobaqalarda mumkin qadar maksimal shaxsiy natijalarga erishish.

4.3. Yosh dzyudochilarning mashg'ulotlarini rejalashtirish mohiyati va ahamiyati, uning turlari

Sport trenirovkasini rejalashtirish – bu sport tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublarini, sportchi egallashi lozim bo'lgan sport natijalarini oldindan ko'zlashdir. Sportchilar tayyorgarligini to'g'ri rejalashtirish bu mazkur sportchilar kontingenti (yoki bitta sportchi) xususiyatlarining tahlilidan kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko'rsatkichlarni belgilash hamda ularni vaqt oralig'ida taqssimlashdir (V.P. Filin, N.A. Fomin, 1980).

So'nggi paytlarda sport kurashida trenirovka jarayonini rejalashtirish to'g'risidagi tasavvurlar ancha o'zgardi. Bu musobaqa qoidalariga ba'zi o'zgartirishlarning kiritilishi va Xalqaro kurash federasiyasining musobaqa bellashuvlari tomoshabopligini oshirish bo'yicha qo'ygan talablari bilan bog'liq.

Hozirgi paytda katta tajriba materiali to'plangan, sportchilar tayyorgarligini yanada yuqori darajada sifatli rejalashtirish uchun ob'ektiv shart-sharoitlar yaratilgan.

Sportchilar tayyorgarligi jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqozo etadi: birinchidan, nagruzkalar hajmi va shiddatining keskin o'sishi (hozirgi zamon yuqori natijalar sportida nagruzkalar biologik me'yorlar chegarasiga yaqinlashmoqda); ikkinchidan, trenirovkaning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonning etakchi sportchilari tajribasida). Spu sababli trenirovka tuzilmasini optimallashtirish va optimal trenirovka dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga ega bo'lib qolmoqda (M.P. Matveev, 1977).

Trenirovka jarayonini rejalashtirish – bu birinchi navbatda turli davrlar uchun rejalar tizimini yaratish hisoblanadi. Bu davrlarda o'zaro bog'liq bo'lgan maqsadlar kompleksi amalga oshirilishi lozim.

Dars (mashg'ulot) trenirovka jarayonining elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida mashg'ulotlardan trenirovka kuni, ulardan – mikrosikl tashkil topadi, bir nechta mikrosikllar birlashmasi yangi, nisbatan mustaqil, trenirovka jarayonining butun bo'lagi bo'lgan mezosiklni hosil qiladi.

Bir nechta mezosikllarning birlashmasi yanada yirik va nisbatan tugallangan tuzilma – makrosiklni tashkil etadi (G.S. Tumanyan, 1984). Trenirovkaning mikro-, mezo- va

makrosikllar kabi davrlarga ajralishiga qarab nagruzkalar o'lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari hamda uslublari o'zgaradi.

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

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

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

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

Sport trenirovkasining umumiy (guruhli) rejasi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi; ko'p yillik trenirovka maqsadi va asosiy vazifalari; tayyorgarlik bosqichlari va trenirovka jarayonining bosqichlar bo'yicha asosiy yo'nalishi (asosiy vazifalari, ularning har bir bosqichdagi ulushi); sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi sport-texnik ko'rsatkichlar va nazorat me'yorlari; pedagogik hamda tibbiy nazorat (V.P. Filin, N.A. Fomin, 1986).

Trenirovkaning istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalarga qo'llaniladigan vositalar va trenirovka nagruzkalarining batafsil bayoni kiritiladi. Kundalik rejalashtirishda sport formasi dinamikasining ilmiy qonuniyatlari (yuzaga kelish, barqarorlashtirish va vaqtinchalik pasayishi) qo'llaniladi. Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o'qish va mehnat tartibi, mashg'ulotlar mazmuni, soni va nagruzkalar o'lchamlarining umumiy yig'indisi, trenirovka nagruzkalariga bo'lgan reaksiyaning alohida xususiyatlari hamda kurashchilar malakasi ta'sir etadi.

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, vositalar, uslublar, nagruzka xajmi va shiddatini aniqlashtirishni ko'zda tutadi. Trenirovka mashg'ulotlari tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal trenirovka samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi.

Trenirovkaning tezkor rejasiga muvofiq mashg'ulotlar konspekti tuziladi, unda tayyorlov (badan qizdirish) asosiy va yakuniy qismlar, takrorlashlar soni, tanaffuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qilinadi.

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

Tayyorgarlik davrida trenirovkalar faol dam olishdan shiddatli maxsus ishga, jismoniy sifatlarni keyinchalik ham rivojlantirishga, kurash texnikasi va taktikasini egallash ham takomillashtirishga asta-sekin o'tishni ta'minlashga qaratilgan. Bu davrda sportchilarning oldinda turgan musobaqa davrida muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatishi uchun mustahkam poydevor yaratish lozim. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va kurashchi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan, texnik-taktik harakatlarni egallash hamda takomillashtirish, ularni amalga oshirishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, iroda va ma'naviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat.

Trenirovkaning musobaqa davri maqsadi – musobaqalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada mashqlanganlikka ega bo'lish, texnik-taktik harakatlarni keyinchalik ham mustahkamlash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashishda bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish hamda mustahkamlash, yuqori darajada jismoniy, irodava ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga erishish nazariy bilimlarni kengaytirishdan iborat.

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

Trenirovkaning o'tish davriga trenirovka nagruzkasining pasayishi xos bo'ladi. Davrning asosiy vazifalari: salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

Asosiy vositalar: sport o'yinlari, suzish va boshq. To'g'ri tuzilgan o'tish davri organizm funksional imkoniyatlarini keyinchalik ham rivojlantirish, kurashchining maxsus tayyorgarligini yaxshilash uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi.

4.4. Tayyorgarlik mikrosikllarini rejalashtirish

Sport amaliyotida trenirovka mikrosikli deganda bir necha kun davomida o'tkaziladigan va mazkur tayyorgarlik bosqichi vazifalarini kompleks hal etishni ta'minlaydigan mashg'ulotlar seriyasi tushuniladi.

Mikrosikllar davomiyligi – 3-4 kundan 10-14 kungacha.

Kalendar haftaga muvofiq bo'lgan 7 kunlik mikrosikllar ko'p tarqalgan (L.P. Matveev, 1977, V.N. Platonov, 1986).

Mikrosikllarni rejalashtirishda an'anaviy va noan'anaviy yondashishni ajratish mumkin.

An'anaviy mikrosikllar. L.P. Matveev (1977) hammualliflari bilan an'anaviy mikrosikllarning to'rtta turini ajratishni taklif qiladi: shaxsan trenirovka mikrosikli, ular trenirovka nagruzkasi yo'nalishiga qarab, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mikrosikllariga, nagruzka o'lchami hamda dinamikasiga qarab, oddiy hamda zarbdor mikrosikllarga bo'linadi; yaqinlashtiruvchi, ular o'z mazmuniga ko'ra musobaqa vaziyatini qisman modellashtiradi va kurashchilarning maxsus ish qobiliyatini muntazam oshirishga qaratiladi; musobaqa, ular musobaqa sharoitlarini to'liq aks ettiradi; tiklanish (yoki musobaqalardan keyingi engillashtiruvchi) mikrosikl, ularning maqsadi sportchilarning musobaqalarda qisman yo'qotgan ish qobiliyatini tiklashdan iborat (G.S. Tumanyan, 1984).

O'z navbatida taniqli mutaxassis V.N. Platonov (1986) beshta turdagi mikrosikllarni ajratishni taklif qildi; tortuvchi, zarbdor, yaqinlashtiruvchi, musobaqa va tiklanish. Biroq bu turdagi mikrosikllar mazmunining tahlilidan shu narsa ko'zga tashlanadiki, ular L.P. Matveev taklif etgan turlardan muhim darajada farq qilmaydi.

Shuni esda tutish lozimki, mikrosikldagi nagruzkalar va dam olishning turli almashinuvi uchta turdagi reaksiyalarga olib kelishi mumkin; a) mashqlanishning maksimal darajada o'sishi; b) trenirovka samarasining kamligi yoki butunlay bo'lmasligi; v) sportchining toliqib qolishi. Amaliyotning katta va juda katta nagruzkali (ular ham o'zaro, ham kichik nagruzkali mashg'ulotlar bilan oqilona almashib turiladi) mashg'ulotlarning optimal soni mikrosiklga kirgan hollar birinchi turdagi reaksiyaga xosdir. Katta nagruzkalarni haddan ortiq qo'llash toliqishga olib keladi.

4.5. Tayyorgarlik mezosikllarini rejalashtirish

Trenirovka mezosikli 3 haftadan 6 haftagacha davom etadigan trenirovka jarayoni bosqichidir. Mezosikllar asosida trenirovka jarayonini tashkil etish uni tayyorgarlik davri yoki bosqichining asosiy vazifasiga muvofiq tizimlashtirish, trenirovka nagruzkalari va musobaqa faoliyatining optimal dinamikasi, turli tayyorgarlik vositalari va uslublarining maqsadli uyg'unlashuvi, pedagogik ta'sir omillari hamda tiklash tadbirlari o'rtasidagi muvofiqlikni ta'minlashga, turli sifatlar va qobiliyatlarni rivojlantirishda zarur izchillikka erishishga imkon yaratadi (L.P. Matveev, 1977, V.N. Platonov, 1986).

L.P. Matveev (1976) an'anaviy mezosikllarning sakkizta turini ajratadi: tortuvchi; bazaviy, ular rivojlantiruvchi va barqarorlashtiruvchi bo'ladi; nazarot-tayyorgarlik; sayqallashtiruvchi; musobaqa oldi; musobaqa tiklanish-tayyorlov va tiklanish-saqlab turuvchi. Har bir mezosikl uchta, oltita mikrosikllardan iborat bo'ladi. Ularning to'plami rejalashtirilayotgan mezosiklning muayyan vazifalari bilan aniqlanadi.

Mezosikl turlarining bunday ko'p bo'lishi trenirovka jarayoni tuzilmasini juda murakkablashtirib yuboradi va trenirovkani rejalashtirishni qiynlashtiradi.

G.S. Tumanyan (1984) fikricha, sportchilar trenirovkasini rejalashtirishda yuqorida aytib o'tilgan mezosikl turlarining kamdan-kam qo'llanilishi aynan shunga bog'liq. Ehtimol, V.N. Platonov (1988) tomonidan taklif qilingan mezosikllar turlari tasnifiy amaliyot uchun qulayroqdir: tortuvchi, bazaviy, nazorat-tayyorgarlik, musobaqa oldi va musobaqa. Muallif fikriga ko'ra, tortuvchi mezosikllarning asosiy vazifalari sportchilarni maxsus trenirovka ishini samarali bajarishga maqsadli yaqinlashtirishdan iboratdir. Bazaviy mezosikllarda organizm asosiy tizimlarining funktsional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha asosiy ishlar olib boriladi.

Nazorat-tayyorgarlik mezosikllarida sportchilarning avvalgi mezosikllarda erishgan imkoniyatlari (musobaqa faoliyati xususiyatiga muvofiq) sintezlashtiriladi, ya'ni integral tayyorgarlik amalga oshiriladi. Musobaqa oldi mezosikllari sportchi tayyorgarligi davomida aniqlangan mayda kamchiliklarni barta-raf etish, uning texnik imkoniyatlarini takomillashtirish uchun mo'ljallangan. Bu mezosikllarda ma'lum bir maqsadga

qaratilgan ruhiy taktik tayyorgarlik alohida o'rin egallaydi. Musobaqa mezosikllari soni va tuzilmasi sport turining o'ziga xos xususiyatlari, sport kalendari xususiyatlari, sportchilar malakasi va tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi.

Mezosikllarning umumiy tuzilmasi barqarorligi ularning mazmunini muntazam takomillashtirib borishga, ta'sirchan nazorat o'rnatishga hamda S.M.Vaysexovskiy (1979) taklif etgan "ilgarilovchi" rejalashtirish tamoyilini amalda yuzaga chiqarishga yordam beradi. Ushbu tamoyilga binoan joriy makro-siklning mikrosikllari va mezosikllaridagi trenirovka natijalari darhol navbatdagi makrosiklning shunga o'xshash tuzilmalari dasturini rejalashtirish uchun qo'llaniladi.

4.6.Yillik tayyorgarlik siklida trenirovkani tashkil qilish tizimini modellashtirish

Ma'lumki, zamonaviy sport tayyorgarligi mavjud nazariy va amaliy bilimlarni umumiyashtirish hamda tartibga tushirishni taqozo etadi. Bir qator olimlar (Yu.V.Veroxshanskiy, A.P. Bondarchuk, L.P. Matveev, V.V. Petrovskiy, I.N. Mironenko va boshq.) tomonidan yillik va ko'p yillik sikllarda trenirovkani tashkil etish modellari ishlab chiqilgan. Ular trenirovka nagruzkalari mazmunini, hajmining muhim parametrlari va ular musobaqa kalendari, mazkur bosqichda hal etiladigan vazifalar, an'anaviy bo'lib qolgan tayyorgarlikni davrlash va boshqa bir qator omillardan kelib chiqqan holda trenirovka nagruzkalari mazmuni, hajmi hamda vaqt ichida taqsimlashning eng muhim parametrlarini son jihatdan aks ettiradi.

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

- etakchi sportchilar trenirovkasini tashkil etish va terma jamoalarni tayyorlashdagi amaliy tajribani o'rganish hamda umumlashtirish;
- sportchi holati dinamikasining trenirovka nagruzkasi mazmuni, hajmi va taqsimlanishiga bog'liqligini tekshirish;
- tayyorgarlikning an'anaviy davrlanishi va musobaqalar kalendariga ko'ra sportchilarning yillik sikldagi maxsus ish qobiliyati darajasi dinamikasidagi oqilona yo'nalishni aniqlash.

Yillik siklni tuzishning prinsipial (mantiqiy), so'ngra uning asosida esa individual

(son) modelini ishlab chiqish zarur.

Maxsus adabiyotlar va trenirovkaning amaliy tajribasi tahlili mutaxassislariga shunday xulosaga kelishga imkon berdiki, ko'p yillar avval vujudga kelgan trenirovkani tashkil etishning an'anaviy shakllari va tamoyillari bugungi kunda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash vazifalarini qoniqtirmaydi. Yuqori malakali sportchilar maxsus jismoniy sifatlarining rivojlanishi shunday darajaga etdiki, ularni keyinchalik takomillashtirish uchun yangi, yanada samarali trenirovka vositalari hamda uslublarini izlab topishni talab qiladi. Bundan tashqari, maxsus jismoniy tayyorgarlikning yillik sikldagi o'rnini qayta ko'rib chiqish hamda uning boshqa tayyorgarlik turlari bilan o'zaro bog'liqlik shakllarini aniqlash lozim.

Hozirgi paytda shu narsa ma'lumki, trenirovkani tuzish modelini ishlab chiqishning zarur shartlaridan biri amaliy tajribani tahlil qilish hisoblanadi. Bunday tahlil jarayonida yuqori malakali sportchilarning yillik sikldagi trenirovkasini tashkil qilishning amaliyotda mavjud bo'lgan uslublarini o'rganish, shuningdek sportchilar qo'llaydigan trenirovka (zarur hollarda musobaqa) nagruzkalari hajmining aniq o'lchamlarini aniqlash nazarda tutiladi.

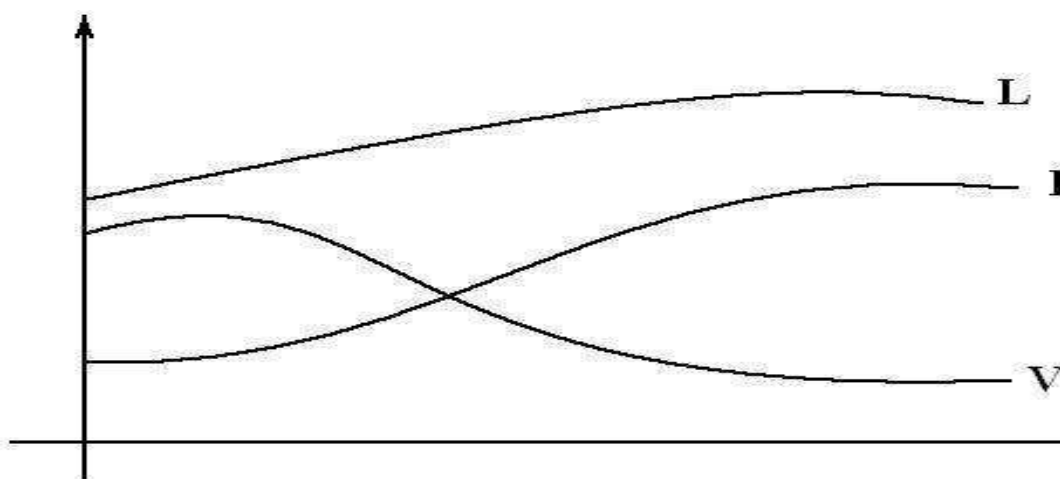
Professor Yu.V.Veroxshanskiy(1983) hammualliflar bilan trenirovka modelini tuzish tamoyillari va shakllarini aniqlab beradigan asosiy omillar sifatida sportchilar holati hamda trenirovka nagruzkasining o'zaro bog'liqligining umumiy qonuniyatlari, shuningdek muntazam trenirovka ta'siri ostida kurashchi organizmining bir holatdan boshqasiga o'tish qonuniyatini ajratadi. Har bir muayyan holda ushbu tamoyillarni amalga oshirish usullariga ta'sir ko'rsatuvchi xususiy sharoitlar qatoriga quyidagilar kiradi: yillik tayyorgarlik siklini an'anaviy davrlash hamda joriy yil uchun muayyan musobaqalar kalendari, sportchining mahorat darajasi va maxsus tayyorgarligining alohida xususiyatlari, oldingi tayyorgarlik bosqichlaridagi trenirovka xususiyati va yo'nalishi, sportchi oldiga qo'yi-ladigan vazifalar, musobaqa faoliyatining keskinligi va boshq. Biroq olimlar tomonidan tavsiya etilgan bunday bo'linish shartli ravishda ekanligini hisobga olish lozim.

4.7.Yosh dzyudochilarning mashg'ulot yuklamalarini katta bosqichini tuzish modeli

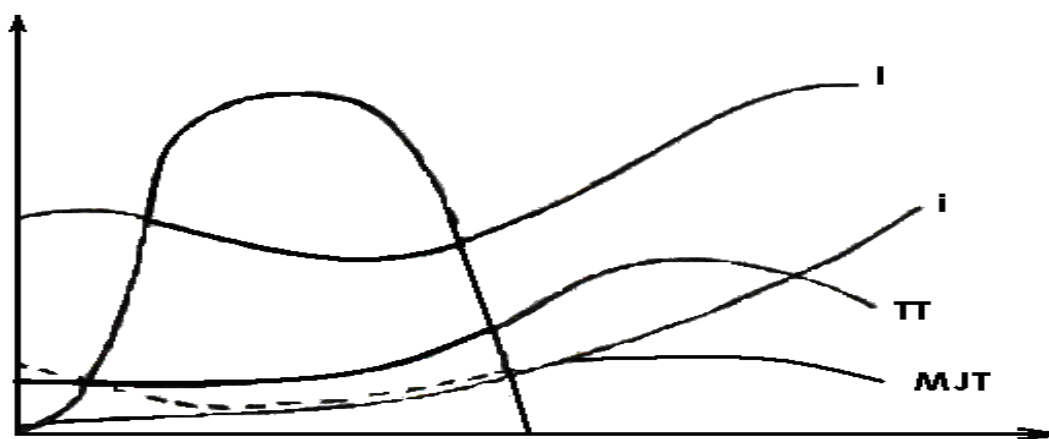
Katta bosqich 5 oygacha davom etishi mumkin. Trenirovkani tashkil qilishning taklif etilayotgan shakli an'anaviysidan qat'iy farqlanadi va biz ularni ko'rib chiqamiz.

Ma'lumki, trenirovka jarayonini tashkil qilishning an'anaviy shaklida (3-rasm) maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik deyarli bir vaqtda olib boriladi. Aytish joizki, trenirovkani bunday shaklda tashkil etishda nagruzkaning umumiy hajmi o'sib borishi bilan uning shiddati ham ortadi. Keyin hajmi pasayadi, shiddati esa oshib borishda davom etadi.

Bir qator tadqiqotchilar (Yu.V.Veroxshanskiy, 1979; A.R.Levchenko, 1982; T.A.Antonova. 1983; I.N. Mironenko, 1983 va boshq.) tomonidan taklif qilinadigan katta bosqichda trenirovkani tuzish varianti ishni tashkil qilishning butunlay yangi shakli hisoblanadi va ikkita mikro bosqichlarning bo'linishidan hosil bo'ladi (4-rasm): birinchisida katta hajmdagi maxsus kuch nagruzkasi jamlanadi, ikkichisida qoldirilgan trenirovka samarasi (QS) amalga oshiriladi, natijada texnik mahoratning chuqur-lashgan takomillashuvi sodir bo'ladi. Bunda an'anaviy shakldan farqli ravishda, birinchi bosqich nagruzkasi nisbatan past shiddatga (i) ega bo'ladi, so'ngra u asosan texnik tayyorgarlik vositalari hisobiga tez oshadi. Maxsus ish qobiliyati darajasi (J) birinchi mikrobosqichda pasayadi, keyin tez oshadi.



4-чизма. Trenirovkani tuzishning an'anaviy shakli(Yu.V. Verxoshanskiy bo'yicha)



5-чизма. Katta bosqichda trenirovkani tuzish shakli (YuV. Verxoshanskiy bo'yicha).

Biroq bu sportchilarning maxsus jismoniy sifatlarini oshirish darajasi ustida alohida ish olib boriladi, degani emas. Texnik tayyorgarlik butun bosqich davomida trenirovkalarda olib boriladi. Lekin jamlangan kuch nagruzkasi “bloki” doirasida uning hajmi katta emas. Bu vaqtda texnikaning asosiy elementlari, sport mashqining alohida fazalari hamda butun harakat sxemasining ritmik tasviri takomillashtirishadi.

Jamlangan kuch ishining qoldirilgan trenirovka samarasini (QS) amalga oshirishda (ikkinchi mikro bosqichida) texnik ish hajmi va shiddati asta-sekin oshib boradi. Musobaqa sharoitlariga yaqin yoki teng bo'lgan rejimda asosiy mashqning bajarilish ulushi ortadi.

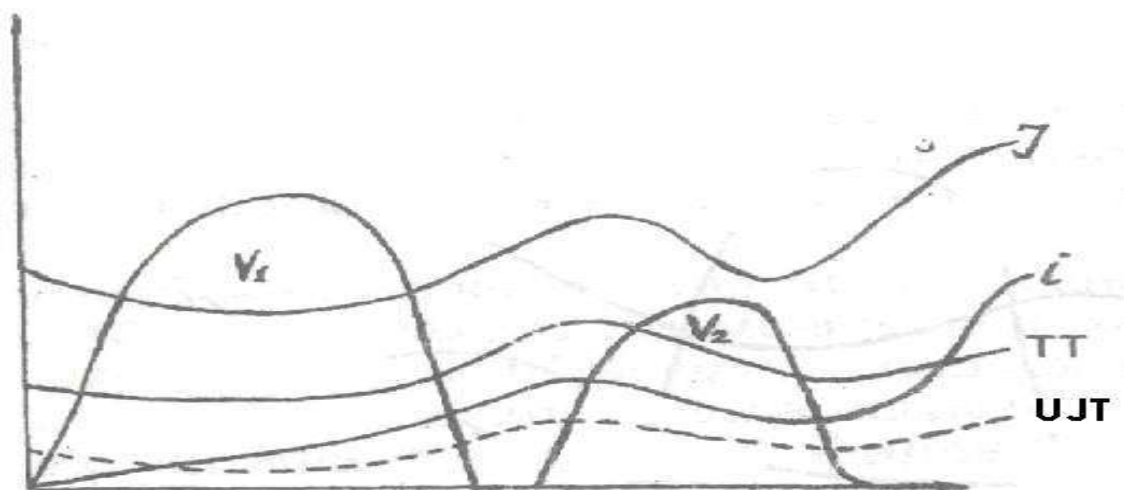
Trenirovkani tuzishning ko'rib chiqilayotgan shakli umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalarini keng qo'llashni va ularni maxsus ish bilan ma'lum darajada uyg'unlashtirishni nazarda tutadi. UJT ning asosiy vazifasi maxsus ishdan keskin farq qiladigan va sportchining ish qobiliyati hamda uning motor apparatini tiklashga yordam beradigan past shiddatli faoliyatga o'tish samarasini qo'llashdan iborat.

Yillik siklga ikkita katta bosqichlarni kiritish (3-rasm) maqsadga muvofiqligi asoslab berilgan. Bunda bu sikl bitta yoki ikkita musobaqa mavsumini o'z ichiga olishi mumkin. Jamlangan kuch nagruzkasining ikkinchi “bloki” birinchisiga nisbatan hajmiga ko'ra kichik bo'lishi lozim.

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

- mazkur sport turida trenirovkani tuzish tajribasi va avvalgi bosqichda sportchilarning tayyorgarlik xususiyatlari;

- aniq musobaqalar kalendari;
- sportchilar maxsus tayyorgarligi va alohida topshiriqlarning kundalik darajasi;
- oldinga qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun trenirovka va musobaqa nagruzkalari hajmlarining xolisona zarur qiymatlari;
- sportchilar tayyorgarligining muayyan sharoitlari va moddiy ta'minoti.



6-чизма. Jamlangan hajmdagi yuklamaning ikkita «bloklari» bilan trenirovkani tuzish sxemasi (YuV. Verxoshanskiy buyicha)

4.8.Yosh dzyudochilar mashg'ulotini rejalashtirishning noan'anaviy shakli

1976 yilda D.A.Arosev tomonidan trenirovka yilini rejalashtirishning maxsus tayyorgarlikni shakllantirish tizimi deb ataluvchi noan'anaviy shakli taklif qilingan edi. Ushbu tizimda hamma tayyorgarlik vositalarini muvofiqlashgan holda rejalashtirish usullariga e'tibor qaratilgan, ya'ni trenerning sportchilar maxsus tayyorgarligini shakllantirish bo'yicha hamma harakatlari sikli ko'zda tutilgan. Mazkur sikl tayyorgarlik maqsadlarini aniqlash, mavjud vositalarni tartibga solish, ularni vakt oralig'ida taqsimlash va h.k. ni o'z ichiga oladi.

Trenirovka yilini rejalashtirishning noan'anaviy variant tuzilmasi ham boshqacha. U almashinadigan to'plash va amalga oshirish bosqichlariga bo'lingan va ular o'zaro almashini turiladi.

Yilda asosiy musobaqalar qancha bo'lsa, bunday bosqichlar shuncha bo'ladi. Bu bosqichlar ichida shuningdek ikkita turdagi mikrosikllar: asosiy va tartiblashtiruvchi

mikrosikllar almashib turadi. Ularning bosqichdagi soni 3 dan 6 gacha atrofida o'zgarib turadi.

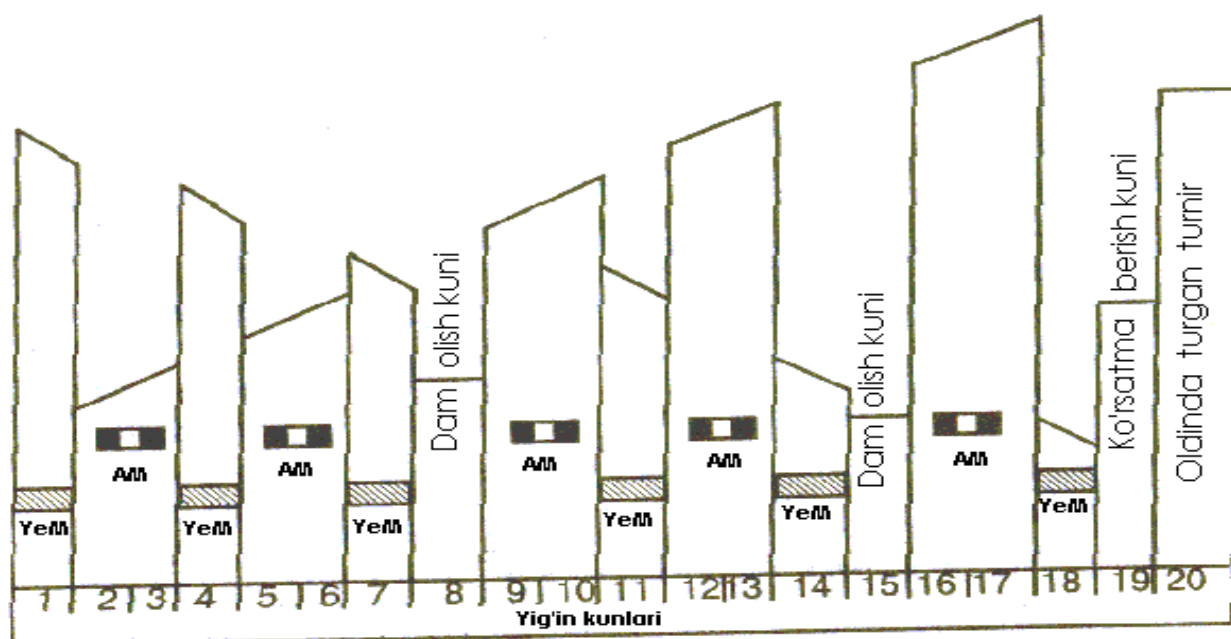
Noan'anaviy rejalashtirishning bunday shaklini takomillashtirish bo'yicha jadal olib borilgan ishlar sababli uning asosiy vazifalarini anik ajratib ko'rsatish imkoni yuzaga keldi: sportchilarni yilning asosiy musobaqalariga tayyorlash maqsadlarini aniqlash, maqsadli mashg'ulot, mikrosikl, bosqich uchun maqsadli vazifalarni ishlab chiqish; trenirovka vazifalarini tartibga keltirish, ya'ni ularni sportchilar tayyorgarligining turli tomonlariga (jismoniy, texnik-taktik, ruhiy, safarbarlik tayyorgarligi) yo'naltirilgan ta'sirini hisobga olgan holda tasniflash; hamma vazifalar guruhini ularning musobaqa faoliyati xususiyatiga yaqinligi darajasini hisobga olgan holda bir qatorga tizish (ya'ni ularning miqyosini aniqlash); trenirovka vazifalarini vaqt oraliq'ida taqsimlash (ya'ni trenirovkani rejalashtirish, matnli hamda chizmalı rejalarini tuzish, bosqichlar, mikrosikllarni belgilab chiqish va h.k.).

Trenirovka yilini rejalashtirish shu bilan tugallanadi. Keyin rejaga tuzatishlar kiritish va uni takomillashtirish, ko'zda tutilgan rejani amalga oshirish boshlanadi.

Hozirgi paytda sportchilar musobaqa oldi tayyorgarligini olib borishning ikkita usuli ajratiladi: an'anaviy va noan'anaviy. Musobaqa oldi tayyorgarligining an'anaviy usuli (L.P. Matveev, 1964) haftama-hafta ixtisoslashtirilgan trenirovka nagruzkalarining asta-sekin o'sib borishi bilan rejalashtiriladi. Bevosita musobaqalar oldidan 1-2 kun dam olish beriladi. Bunda musobaqa boshlanishidan bir kun oldin bo'lajak bellashuvlar joyi, sport anjomlari va boshqa sharoitlar albatta sinab ko'riladi. Musobaqa oldi tayyorgarligining noan'anaviy usuli (D.A. Arosev, 1969; G.S. Tumanyan, 1973 va boshq.) "tebrangich" tamoyiliga asoslanadi. Uning zaminida ikkita nazariy qoida yotadi: a) I.M. Sechenovning faol dam olish fenomenini amalga oshirish; b) sportchilarning umumiy va maxsus ish qobiliyatini maromga keltirish imkoniyati.

Ushbu tamoyilning amalga oshirilishi ikkita turdagi: asosiy (MSa) va tartiblashtiruvchi (MSt) mikrosikllarni almashtirib turish hisobiga erishiladi. Bu ikkala mikrosikllar trenirovka davomiyligi, maqsadi, vazifalari, vositalari, uslublari, nagruzkalar dinamikasi mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari, kun tartibi, ovqatlanish va h.k. bo'yicha farq qiladi.

“Tebrangich” tamoyiliga asoslanib tuzilgan musobaqa oldi tayyorgarligining chizmalı rejasi, masalan, kurashchilar uchun (G.S. Tumanyan, 1983) keltirilgan. Rejalashtirish uchun quyidagi dastlabki ma’lumotlar qo’llanilgan: o’quv-trenirovka yig’ini davomiyligi – 14 kun, oldindan turgan turnir davomiyligi – 3 kun.



7-чизма. “Tebrangich” tamoyili asosida tuzilgan musobaqa oldi tayyorgarligining taxminiy grafik rejasi.

Vertikaliga –musobaqa dasturi, rejasiva shartlariga nisbatan mashg’ulotlarning ixtisoslashganlik darajasi; gorizontalliga –musobaqa oldi tayyorgarlik va musobaqa kunlari.

Xulosa qilib aytish mumkinki, trenirovkanı va unı davrlashning uslubiy tamoyillari (L.P. Matveev, 1964), sportchilarning tayyorgarligining zamonaviy tizimi (N.G. Ozolin, 1970; L.S. Xomenkov, 1975; V.V. Kuznesov, A.A. Novikov, 1977), trenirovka jarayonini boshqarishni (Yu.V. Verxoshanskiy, 1970) ishlab chiqish hamda keyinchalik takomillashtirish, inson sport shqobiliyatining fiziologik mexanizmlarini to’g’risidagi tasavvurlarnı chuqurlashtirish quyidagi muhim muammo – trenirovkanı dasturlashni haletish uchun ob’ektiv shart-sharoitlarnı yaratadi.

Yu.V. Verxoshanskiy (1985) ta’rificha, dasturlash –

butrenirovkajarayoninirejalashtirishningyangivayanadatakomillashtirilganshaklibo'lib, usportchivaqtihamdaenergiyasinioptimalsarflaganholdaoldingaqo'yilganvazifalarninghal etilishinita'minlaydiganqandaydiro'zigaxostamoyillargamuvofiqxamdauyokibubosqichd oirasidavositarnitanlashhamdaularningmazmuninitartiblashtirishniko'zdatutadi.

4.9.Dzyudochilarmashg'ulotyuklamajarayoninizamonaviyrejalashtirish

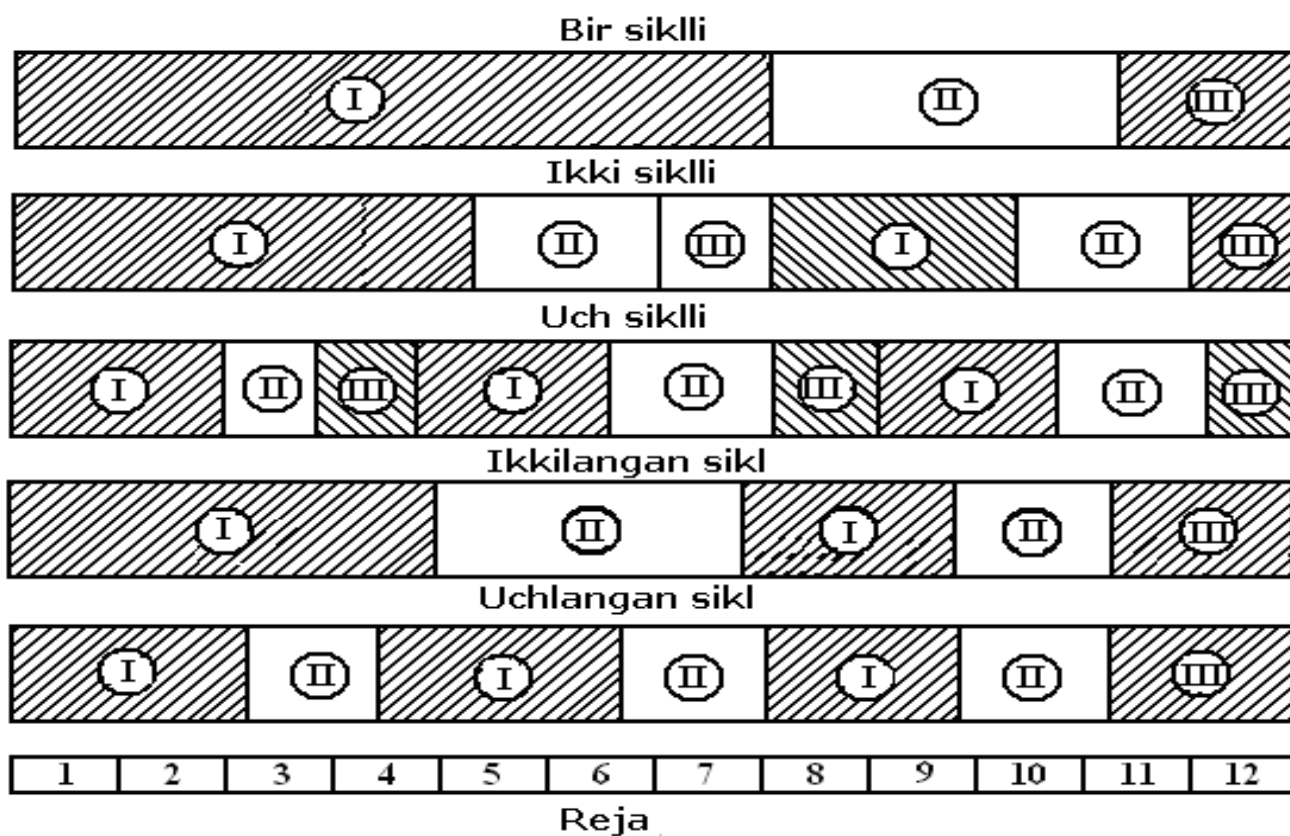
Yildavomidabirtekistaqsimlanganmas'uliyatlisportmusobaqalarisoniningortibborish i 3-4 tamakrosikllarnirejalashtirishnitaqozoetadi. Bittamakrosiklasosidayilliktrenirovkanituzishbirsiklli, ikkitamakrosiklasosida–ikkisiklli, uchtamakrosiklasosida–uchsikllidebataladi.

Harbirmakrosikldatayyorgarlik, musobaqavao'tishdavrlariajratiladi. Ikkivauchsikllitrenirovkajarayonida “ikkitalik” va “uchtalik” sikllar, debnomolganvariantlardoimqo'llaniladi (7-rasm).

Bundayhollardabirinchivaikkinchi, ikkinchivauchinchimakrosikllarorasida o'tishdavrlarirejalashtirilmaydi, joriymakrosiklningmusobaqadavrisilliqqinakeyingisiningtayyorgarlikdavigao'tadi (V.N. Platonov, 1986).

Birqatormutaxassislarko'pyillikrejalashtirishdayilliksiklningo'zvariantlarinitaklifeta dilar (6-rasm).

R.Petrov (1977) kurashchilarningbirinchivaikkinchiyilidabirsiklli, uchinchivato'rtinchiyillarda–ikkisikllirejalashtirishnitaklifqiladi; bolalarhamdao'smirlaruchuntezkorrejatuzishdahaftaliksikldagitrenirovkasxemasinitavsiy aetadi (6-jadval)



8-чизма. Yil davomida trenirovka jarayonini tashkil qilish variantlari.

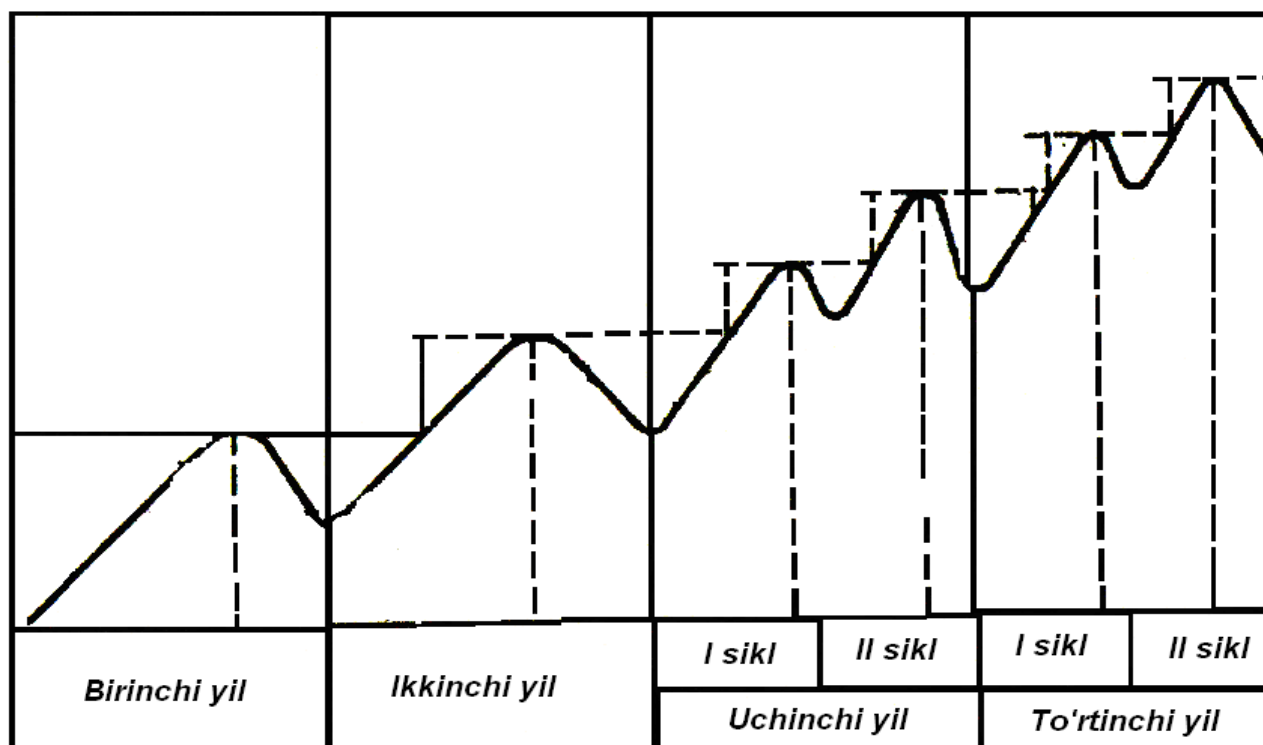
Trenirovka jarayonini oqilona tuzish hozirgi zamon sport nazariyasi va usuliyatining markaziy muammosi hisoblanadi.

Bolalar, kichik va katta yoshdagi o'smirlar uchun taxminiy haftalik sikllar
(R.Petrov bo'yicha, 1977)

Yosh guruhlari	Hafta kunlari						
	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
	Tayyorgarlik davri						
Bolalar	UJT	-	TTT	-	UJT	-	Hammom
Kichik yoshdagi o'smirlar	UJT	TTT	-	UJT	TTT	-	Hammom
Katta yoshdagi o'smirlar	UJT	TTT	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	Hammom
	Musobaqa davri						
Bolalar	-	TTT	-	UJT	-	MJ TTT	Hammom
Kichik yoshdagi o'smirlar	-	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	MJ TTT	Hammom
Katta yoshdagi o'smirlar	MJ TTT	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	MJ TTT	Hammom
	O'tish davri						
Bolalar	-	UJT	-	-	UJT	-	Sayohat
Kichik yoshdagi o'smirlar	UJT	-	TTT	-	IJT	-	Sayohat
Katta yoshdagi o'smirlar	-	UJT	TTT	-	UJT	UJT	Sayohat

Izoh: UJT- umumiy jismoniy tayyorgarlik, TTT – texnik-taktik tayyorgarlik, MJ

ТТТ – maxsus jismoniy texnik-taktik tayyorgarlik.



9-чизма. То'rt yilgamo'ljallanganistiqbollirejaning
namunaviysxemasi (R. Petrovfikricha).

VBOB.YOSH DZYUDUCHILARNING TAYYORGARLIGIDA HARAKATLI O'YINLARNING ROLI VA AXAMIYATI

Hozirgi vaqtda sport ijtimoiy ahamiyat kasb etmoqda. Shu sababli bolalar va o'smirlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish, ularda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash birinchi darajali vazifa hisoblanadi. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyalashning eng yaxshi vositasi sanaladi.

Harakatli o'yinlar har qanday yoshdagi bolalar uchun oson bo'lgan juda emosional faoliyat turi hisoblanadi. O'yinlar jismoniy, ma'naviy, irodaviy, ahloqiy sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Bola o'yin faoliyatida mustaqillik, qat'iylik, matonat, maqsadga intiluvchanli kabi hayotiy zarur sifatlarni egallab boradi. O'yin ta'lim va tarbiya vositasi bo'lib, o'yin faoliyati yordamida bolalar o'zaro munosabatlarning rolini anglaydilar. O'yinda har bir bola o'z qobiliyatlari, bilimlarini sinovdan o'tkazadi, o'z kuchini anglab etadi. Boshqacha aytganda, o'yin ongni, tafakkurni, ijodiy imkoniyatlarni rivojlantiradi.

Juda ham ko'p miqdorda o'yinlar mavjud. Harakatli o'yinlar aqliy faoliyat, mantiqiy fikrlash, tasavvur qilish, xotira, diqqatni jamlash, tezkor qarorlarning oqilonaligi kabi jarayonlarning shakllanishiga yordam beradi. Harakatli o'yinlar yuqori emosionallikni ta'minlagan holda organizmni mustahkamlashga, uning chidamliligini oshirishga, ma'naviy sifatlar, fe'l-atvorning irodaviy qirralarini tarbiyalashga, uyushqoqlik hamda tashabbuskorlikni tarbiyalashga yordam beradi. Harakatli o'yinlar ijobiy xususiyatlarni hosil qiladi, bu katta yuklamalar bilan ham mashg'ulotlarni davom ettirish istagini saqlab qolishga imkon yaratadi.

5.1. Mashg'ulot jarayonidagi harakatli o'yinlar

Shuni yodda tutish lozimki, bir xil kechadigan mashg'ulotlar sportchilarning texnik harakatlarini cheklanib qolishiga va taktik jihatdan ojiz bo'lib qolishga olib keladi, qiziqishning yo'qolishini keltirib chiqaradi. Bu o'z, navbatida, sport mahoratining o'sishiga to'sqinlik qiladi.

Shunday qilib, mashg'ulotlarga harakatli o'yinlarni kiritish o'qitishning

(o'rgatishning) eng muhim sharti hisoblanadi. Eng asosiysi, shundan iboratki, o'yinlar o'quv-mashg'ulot jarayoni oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishga yordam berishi lozim.

O'yin davomida o'smir unga xos bo'lgan hamma sifatleri bilan shaxs sifatida namoyon bo'ladi. O'yin o'smirning jismoniy va psixik sifatlarini, uning aqliy imkoniyatlarini, irodasini va h.k. rivojlantiradi. O'yin f'el atvorni chiniqtiradi va shakllantiradi, qiyinchiliklarni engib o'tishga o'rgatadi, raqibga nisbatan hurmatni shakllantiradi.

Harakatli o'yinlarni mashg'ulotlarda muntazam, turli xil variantlaridan foydalangan holda qo'llash zarur, bu shug'ullanuvchilarda mustahkam malakalarni shakllantirishga yordam beradi. Oddiy qoidalar, yuqori emosionallik, harakatlar talab qilmaydigan inventar- buning hammasi harakatli o'yinlarning ommalashishiga ko'maklashadi.

Harakatli o'yinlar sport texnikasi ayrim elementlarini o'rganish, mustahkamlash va takomillashtirishga yordamberadi, shuningdek, har qanday sport turi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga imkon beradi.

5.2. Harakatli o'yinlar sportda saralash vositasi sifatida

So'nggi paytlarda xalqning madaniy darajasi o'sib borayotganligi sababli ko'pgina oilalar bolalarining sport bilan shug'ullanishlariga qiziqish bilan qaramoqdalar. Murabbiylar va jismoniy tarbiya o'qituvchilari bolalarning u yoki bu sport turiga bo'lgan layoqatlarini hamda moyilliklarini aniqlashga qaratilgan tadbirlar kompleksini amalga oshirishlariga to'g'ri kelmoqda. Ma'lumki, o'smirda malakalarini muvaffaqiyatli o'zlashtirib olishga bo'lgan qobiliyatni aniqlab olish juda qiyin.

Iqtidorli bolalar va o'smirlarni saralab olishning eng yaxshi vositasi- bu harakatli o'yinlarga asoslangan (shular asosida tuzilgan) testlardir. O'yin-testlar nazorat mashqlari oldida katta afzallikka ega, chunki ular ma'lum bir sport turiga xos bo'lgan jismoniy sifatlarni hamda qobiliyatlarning uyg'unligini baholashga imkon beradi.

Ma'lumki, o'yin faoliyati jarayonida u yoki bu bilim, ko'nikma va malakalarning shakllanishi sodir bo'ladi, shuningdek, bolalar va o'smirlarning individual qobiliyatlari ochiladi. O'yinlar mobaynida bolalar katta harakat faolligini namoyon qiladilar, bu o'z navbatida, murabbiyga bo'lajak sport ixtisoslashuviga yaxshi harakat qobiliyati mavjudligini qayd qilishga yordam beradi (engillashtiradi).

Har bir murabbiy biladiki, bolada hamma sifatni ham rivojlantirib bo'lmaydi. Gnetik omillar muhim rol o'ynaydi va bolalar hamda o'smirlarning rivojlanish imkoniyatlarini belgilab beradi. Biroq shuni hisobga olish lozimki, shaxs tomonidan orttirilgan xususiyatlar nasliy xususiyatlardan ko'ra ustunlikka ega bo'ladi.

Qo'llaniladigan o'yin-testlar murabbiyga o'smirlarda uni qiziqtiradigan qobiliyatlarning mavjud ekanligini aniqlashga yordam berishi kerak. Buning uchun, odatda, harakat faolligi har xil bo'lgan bir nechta o'yinlar qo'llaniladi. O'yin-testlarni o'tkazish mobaynida turli xil yo'nalishdagi harakatli o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq: koordinasion qobiliyatlarni aniqlash uchun, diqqatni jamlash uchun, tezkor fikrlashning originalligi uchun va h.k.

Harakatli o'yinlar yordamida testlash jarayonida har bir qatnashchi ma'lum miqdorda ball to'plab boradi. Testlash natijalarini aniqlash har bir qatnashchi tomonidan to'plangan ballar yig'indisiga ko'ra amalga oshiradi, bu, o'z navbatida, shaxsning individual xususiyatlarini belgilab beradi. O'yin yakunlariga ko'ra shaxsning tanlangan sport turi bilan shug'ullanishga bo'lgan layoqati ushbu sport turiga xos bo'lgan qobiliyatlarning mavjudligi to'g'risida fikr yuritish mumkin.

Hozirgi paytda murabbiylar bolalar va o'smirlarni sportga saralab olishda o'yin-testlardan mohirona foydalanib kelmoqdalar. Harakatli o'yinlarni sport takomillashuvi guruhlarida ham nazorat testlari sifatida qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Harakatli o'yinlar bolalar, o'smirlar va yoshlarni umumiy jismoniy tarbiyalash uchun ham, alohida sport turlarida zarur bo'lgan malakalarni o'zlashtirish hamda takomillashtirish uchun ham qo'llanishi mumkin.

5.3.Umumiy jismoniy rivojlanish uchun mo'ljallangan harakatli o'yinlarga misollar

Oxirgi vaqtda xalqning madaniy darajasi o'sishi bilan bog'liq holda, ko'p oilalar bolalarning sport bilan shug'ullanishiga qiziqib qolgan. Jismoniy tarbiya murabbiy va o'qituvchilariga bolalarning u yoki bu sport turiga qobiliyati va qiziqishini aniqlashga yo'naltirilgan tadbirlar tizimini o'tkazishga to'g'ri keladi. Ma'lumki, o'smirda tanlangan sport turi harakat malakasini yaxshi egallash qobiliyatini aniqlash ayniqsa qiyin.

Qobiliyatli bolalar va o'smirlarni saralab olishning yaxshi vositasi – harakatli o'yinlarga asoslanib tuzilgan testlardir. O'yin testlar nazorat mashqlariga nisbatan ahamiyatliroq, chunki ular ma'lum sport turiga xos bo'lgan jismoniy sifat va qobiliyatlar birligini baholashga yo'l beradilar.

Ma'lumki, o'yin faoliyati jarayonida u yoki bu bilim va qobiliyatlar shakllanishi ro'y beradi. Bolalar va o'smirlarning individual xususiyatlari namoyon bo'ladi. O'yinlarda bolalar katta harakat faolligini namoyon qiladilar, bu o'z navbatida murabbiyga kelajakda sportga ixtisoslashtirish uchun yaxshi harakatlarning borligini belgilashga yordam beradi.

Har bir murabbiy biladiki, bolada hamma sifatlarni ham rivojlantirib bo'lmaydi. Genetik ko'rsatkichlar katta ahamiyat kasb etadi va bolalar, o'smirlar rivojlanishining potensial imkoniyatlarini aniqlab beradi. Lekin shuni nazarda tutish kerakki, shaxsning egallagan xususiyatlari, meros qilib olingan xususiyatlardan ustun bo'ladi.

Qo'llaniladigan o'yin testlar murabbiyga o'smirda uni qiziqtiradigan qobiliyat borligini aniqlashga yordam berishi kerak. Buning uchun har xil harakat faolligi bilan bir necha o'yinlar qo'llaniladi. O'yin-testlar o'tkazilish davomida har xil yo'nalishdagi harakatli o'yinlarni qo'llash maqsadga muvofiq: mo'ljallashtirish qobiliyatini aniqlash uchun, e'tiborni jamlash uchun va boshqalar.

Harakatli o'yinlar bilan testdan o'tish jarayonida har bir qatnashchi ma'lum ballni to'playdi. Test sinovlari natijalarini aniqlash har bir qatnashchining to'plagan bali bo'yicha o'tkaziladi, bu o'z navbatida shaxsning individual xususiyatlarini tavsiflaydi. O'yinlar yakuni bo'yicha shaxsning tanlangan sport turi mashg'ulotlariga

yaroqliligi, bu sport turiga xos bo'lgan qobiliyatlari borligi aniqlanadi.

Zamonaviy bosqichda o'yin-testlarni tajribali murabbiylar bolalar va o'smirlarni saralab olish uchun mohirona qo'llayaptilar.

Harakatli o'yinlarni nazorat testlari sifatida sport takomillashuvi guruhlarida qo'llash maqsadga muvofiq.

Harakatli o'yinlar bolalar, o'smirlar va yoshlarning umumiy jismoniy rivojlanishi uchun hamda alohida sport turlari uchun zarur bo'lgan malakalarni egallash va shakllantirish uchun qo'llaniladi.

Ro'molchani tort



O'yinhaqida tushuncha. Qatnashchilar juftliklarga bo'linadi. Har bir o'yinchining vazifasi raqibdan ro'molchani tortib olish. O'zi esa ro'molchasini boy bermasligi kerak. Ro'molchani birinchi bo'lib tortib olgan g'olib sanaladi.

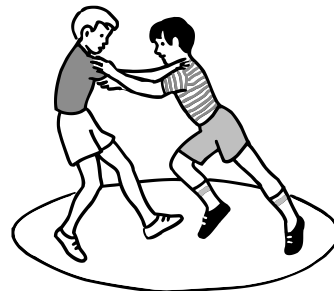
Qoidasi: Raqibni qo'lidan ushlab olish, turtib yuborish man etiladi.

Boshqacha usullar:

- ro'molcha o'yinchining belbog'i orqasiga qistirilgan;
- ro'molcha belbog'ning chap yoki o'ng tomoniga bog'langan bo'lishi mumkin;
- shuningdek, tizzalab ham o'ynash mumkin;
- ro'molchani o'yinchining oyog'iga bog'lash mumkin.

Doiradan chiqarish

O'yin haqida tushuncha. Diametri 3-4 metrli doira ichida ikki o'yinchi turadi. Hushtak chalinishi bilan ular qo'llarini bir-birining yelkalariga qo'yib, kuch bilan itara boshlaydilar. Har bir o'yinchining vazifasi raqibini doiradan chiqarishdan iborat.



Qoidasi:

Raqibni qo'lidan ushlab olish, turtib yuborish man etiladi. Agar o'yinchilardan

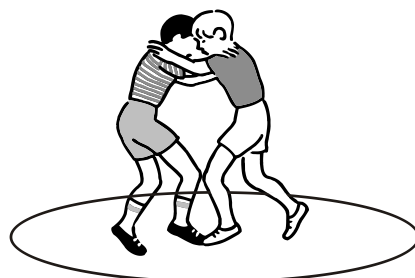
birining oyog'i doira tashqarisiga chiqib qolguday bo'lsa ham, unga mag'lubiyat yoziladi.

Boshqacha usullar:

- ro'molcha o'yinchining belbog'i orqasiga qistirilgan;
- ro'molcha belbog'ining chap yoki o'ng tomoniga bog'langan bo'lishi mumkin;
- shuningdek, tizzalab o'ynash ham mumkin;
- ro'molchani o'yinchining oyog'iga bog'lash mumkin.
- doira tashqarisiga ko'ksi bilan turtib chiqarish ham mumkin, bunda qo'llar belda turadi;
- turtib chiqarish yelka bilan amalga oshirilganda qo'llar harakatga keltirilmaydi;
- raqibni qo'l bilan turtib chiqarish mumkin, buning uchun raqiblardan biri orqasini o'girib turgan holatda bo'lishi lozim.

Oyoqqa ehtiyot bo'lish

O'yin haqida tushuncha. Qatnashchilar juftliklarga bo'linadi. O'yinchilar o'zaro qo'llarini yelkalariga tashlaydilar. O'yinchilarning vazifasi qanday bo'lmasin raqibining panjalariga chaqqonlik bilan oyoqlarini ko'proq tekkizishdan iborat.



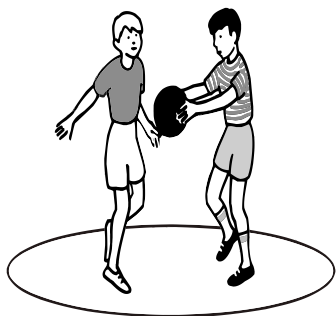
Qoidasi: Maydonda turganda raqibining oyoqlarini o'z oyog'iga tekkizishga yo'l bermay, qo'llarni yelkadan tushirmaslikka harakat qilish joiz.

Boshqacha usullar.

- oyoqlarini harakatga keltirganda chap yoki o'ng tomonni ishga solish mumkin;
- o'yin paytida ikkala oyoqni ham harakatga keltirsa bo'laveradi.

To'p tekkizish

O'yin haqida tushuncha. Doirada o'yinchilardan birining qo'lida to'p. Uning



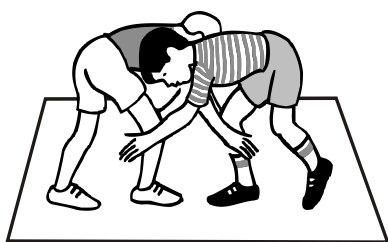
vazifasi to'p bilan raqibining yelkasiga tegishdan iborat. Ikkinchi o'yinchi esa qanday bo'lmasin o'zini olib qochishga, to'pni tekkizmaslikka harakat qiladi.

Qoidasi. Raqibning belgilangan yeriga to'pni tekkizish shart. O'yinchi maydondan chetga chiqib kesa, yutqazgan hisoblanadi.

Boshqacha usullar:

- raqibning yelkasiga, tizzasiga to'p bilan tegishga ruxsat beriladi;
- to'p bir paytning o'zida ikki o'yinchining qo'lida bo'lishga ham ruxsat beriladi.

Chapaklar



O'yin haqida tushuncha. Pol yoki maydonga diametri 3 metrli doira chiziladi. Ikki o'yinchi tanlanadi. Har bir o'yinchining vazifasi nihoyatda chaqqonlik bilan raqibining tizzasiga ostiga ohista uradi, o'zi esa raqibiga bunday imkoniyat bermaslikka harakat qiladi. Qaysi o'yinchi ana shunday urishni ko'paytira olsa, g'olibga aylanadi.

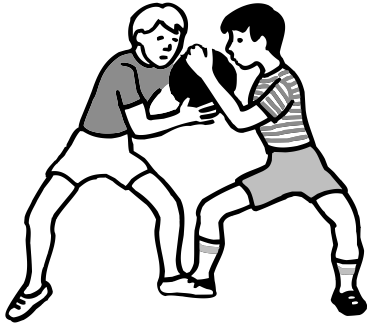
Qoidasi: O'yinchilarning ozaro qo'l olishi yoki doira chetiga chiqishiga yo'l berilmaydi.

Boshqacha usullar:

- O'yin paytida ohista urishlar oyoqning oldindan belgilangan joyida bajariladi;
- Ohista urishlarni oyoqlarning istalgan joyida bajarish mumkin.

To'pni egallash

O'yin haqida tushuncha. Qatnashchilar tik holatda yoki tizza bo'y pastlaydilar. Ular to'pni ikki qo'llab tutadilar. Hushtak chalinishi bilan har bir o'yinchi to'pni olishga va boshi uzra ko'tarishga harakat qiladi.



Qoidasi: To'p uchun kurashda qo'llar bir xil holatda turadi. Agar oyin tik turgan holatda davom esa, gilamga yiqilish man etiladi.

Boshqacha usullar:

- o'tirgan holatda o'ynash mumkin;
- tizzada turib o'ynashga ruxsat etiladi;
- yerga qarab yotgan holatda ham ruxsat beriladi.

Xo'rozlar jangi

O'yin haqida tushuncha. Diametri 3-4 metrli doira o'rtasida ikki o'yinchi turadi. Maqsad – muvozanatni yo'qotishga erishish hamda doiradan chetga chiqarish. Qaysi o'yinchi birinchi bo'lib uddasidan chiqsa, g'olib bo'ladi.



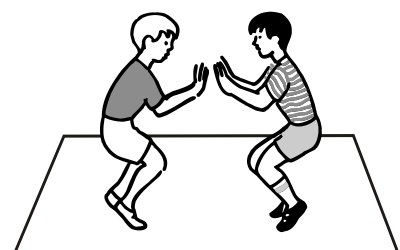
Qoidasi: Ataylab qo'pol turtkilar qilish man etiladi. O'yinni faqat hushtakdan keyin boshlash kerak.

Boshqacha usullar:

- hakkalashda oyoqlarni ikki martadan ko'proq almashtirish mumkin emas.

Panja urish

O'yin haqida tushuncha: O'yinchilar bir-birlariga ro'baro' turadilar, oyoq panjalari bir-biriga yaqin bo'ladi. Qatnashchilar kaftlari bilan bir-birlariga qarshilik qilib, raqibning muvozanatini yo'qotishga intiladilar.

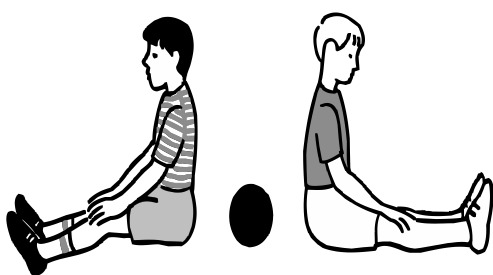


Qoidasi: O'yinchilardan qaysi biri kaftlar harakati paytida oyog'i o'rnini o'zgartirsa, yutqazgan hisoblanadi. O'yin qaytadan boshlanadi.

Boshqacha usullar:

- o'yinni tik turgan yoki o'tirgan holda ham o'ynash mumkin.
- polga yarim o'tirgan holatda bahslashishga ruxsat beriladi.

To'p uchun kurash



O'yinhaqidatushuncha. Ikkiqatnashchi 2 metr oralig'ida bir-birlariga o'rtoq qo'g'irib, polda o'tiradilar. Ularning o'rtalariga to'p qo'yiladi. Rahbar hushtak chalishi bilan o'yinchilar to'pni egallab olishlari kerak. Qaysi o'yinchi birinchi bo'lib buni eplasa, g'olib bo'ladi.

Qoidasi: To'pni ikkala o'yinchi qarshisidagi markazga o'rnatiladi. O'yinchi ataylab raqibi bilan turtinib kesa, unga mag'lubiyat yoziladi.

Boshqacha usullar:

O'yinni tik turgan holatda o'tkazish mumkin;

Bekinmachoq

O'yinhaqidatushuncha. Ikki o'yinchi tik turgan holda yuzma-yuz bo'ladi.



Rahbarning ruxsati bilan har bir o'yinchi o'z raqibi belidan olishga urinadi. Shu paytda raqib qarshi hujumga o'tib, maydondan unumli foydalanishga harakat qiladi.

Boshqacha usullar:

- o'yin paytida tomonlardan biri ustalik bilan go'yo niqob kiygandek uning orqasiga o'tib olishi va kutilmaganda hujumga o'tib, gavdasidan mahkam tutishi mumkin.

Qoidalari: o'yinchilarga maydon chegarasidan chiqishga ruxsat berilmaydi. Kim raqibning gavdasidan tutib olsa, g'olib hisoblanadi.

Sakrovchi chumchuqlar



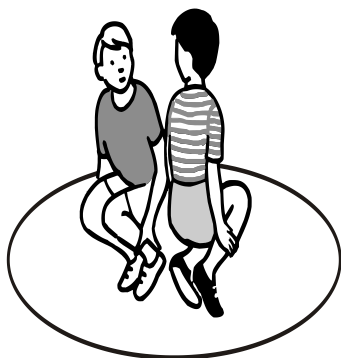
O'yin haqida tushuncha. 3 metrli doira ichida o'yin boshlovchi turadi. Qolgan o'yinchilar maydon chetida bo'ladilar. O'yinchilar, ya'ni chumchuqcha bolakaylar doira ichi va tashqarisiga sakray boshlaydilar. O'rtadagi boshlovchi ularni ushlashga, sakrashga ulgurganlarni tutishga harakat qiladi.

Qoidasi: Sakrayotganda doira ichidan chiqolmay qolgani ushlangan hisoblanadi. O'rtadagi o'yinchi ana shunday ikki-uch "chumchuqcha"larni tutgandan keyin o'rni almashtiriladi.

Boshqacha usullar:

- doira ichida bir oyoqlab sakrashga ruxsat beriladi.

Muvozanatni yo'qotma



O'yin haqida tushuncha. Doiraga ikki o'yinchi kiradi. Ular cho'kkalab, qo'llari bilan boldirdan ushlaydilar. Vazifa: yelkalari bilan turtib, raqibining muvozanatini yo'qotishdan iborat.

Qoidasi: Doiradan chetga chiqish mumkin emas. Shu muddatda tomonlar vazifani uddalay olmasa,

durang sanaladi.

Boshqacha usullar:

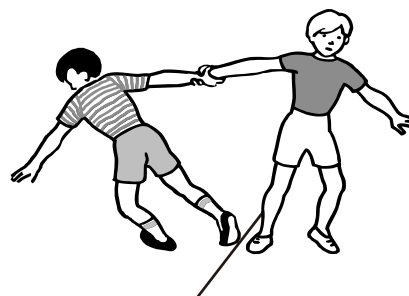
- o'yinni qo'llarini boshi uzra tutgan holatda davom ettirish mumkin;
- tizzalarga qo'l bilan tayangan holda o'yinni davom ettirish mumkin.

Chiziq uzra kurash

O'yin haqida tushuncha. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, bir chiziq chetida saf tortadilar. Har bir jamoa o'yinchisi raqib jamoa vakilini o'z tarafiga kuch bilan tortib, chiziqni bosib o'tishga majbur qiladi. Chiziqdan o'tib ketishga majbur qilgan har bir

o'yinchi qo'lini ko'taradi, buni rahbar ochko hisobida sanab turadi. Ochkolar jamg'armasi ko'paygan jamoa g'olib sanaladi.

Qoidasi: Bunday tortishuv paytida o'yinchilardan birining ikki oyog'i chiziqdan o'tib kesa, hisobga kiradi. Bahs paytida raqibning kiyimidan tortish mumkin emas.



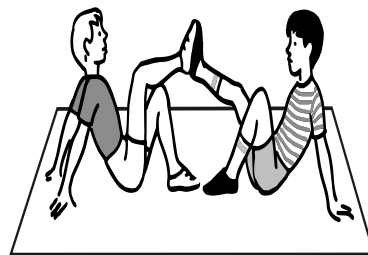
Boshqacha usullar:

- jamoa yoki juft bo'lib o'ynash;

O'yinni bir qo'l (o'ng yoki chap) bilan o'tkazishga ham ruxsat bor.

O'jarlar

O'yin haqida tushuncha. Ikki o'yinchi bir-birining qarshisiga o'tiradi. Oyoq panjalarini o'zaro birlashtirib, qo'llari bilan orqaga tayanadilar. Hushtak chalinishi bilan o'yinchi raqibini oyog'i bilan itara boshlaydi.



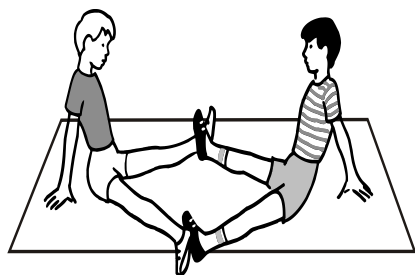
Qoidasi: Qaysi o'yinchi birinchi bo'lib raqibning oyog'ini siltab tashlasa, g'alaba qozonadi.

Boshqacha usullar:

- o'yinchi qo'li bilan orqaga tayanmaydi, uning qo'llari boshi uzra bo'ladiki, bu o'yinga murakkablik kasb etadi;

- ikkala oyoq bilan raqibga tayanish mumkin.

Kuchli oyoqlar



O'yin haqida tushuncha. O'yinchilar bir-biriga ro'baro' holda o'tiradilar. Birinchi o'yinchining vazifasi – raqibi oyoqlari orasini kuch bilan ochishga harakat qilish. Qaysi o'yinchi raqibining o'yoqlarini qisqa muddatga ayri holatga keltira olsa, yutgan bo'ladi.

Qoidasi: O'yin paytida raqiblarning qo'llari orqa tarafga tiraladi va ularni qo'zg'atish mumkin emas.

Boshqacha usullar:

- o'yinni teskari yo'nalishda, ya'ni ayri holatdagi oyoqlarni qovushtirish yo'li bilan davom ettirish mumkin.

VI BOB. YOSH DZYUDO KURASHCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGI

6.1. Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik

Kurashning texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi.

Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda ko'nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik sport kurashida texnik mahoratga erishishga qaratilgan.

Sport kurashida texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan:

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;
- ish kuchlanishini tejash;
- musobaqa faoliyatini o'zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

Sport texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u tanlangan kurash turida texnik mahoratni oshirishga qaratiladi.

Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi;

1. Izlanish.
2. Barqarorlashtirish.
3. Moslashishni takomillashtirish.

Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnikasini shakllantirishga, uni amaliyotda egallash shart-sharoitlarini yaxshilashga, musobaqa harakatlari tizimiga kiruvchi ayrim harakatlarni o'rganishga (yoki qayta o'rganishga) qaratilgan.

Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining butun malakalarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan.

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarini takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Kurash texnikasi asosini tashkil etadigan harakat malakalarining yuqori barqarorligi hamda oqilona variantlilikga erishish, musobaqa sharoitlarida ularning samaradorligini oshirish.

2. Harakat malakalarini qisman qayta qurish, musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda usullarning ayrim qismlarini takomillashtirish.

Birinchi vazifani hal etish uchun tashqi vaziyatni murakablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi qo'llaniladi. Ikkinchi vazifani hal etish uchun – texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini engillashtirish uslubi, birga ta'sir ko'rsatish uslubi qo'llaniladi.

Texnik usullarni bajarishda tashqi vaziyatni murakablashtirish uslubi quyidagi bir qator usullarda amalga oshiriladi:

1. Spartli raqib qarshiligining uslubiy usuli sportchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va natijalilikka tezroq erishishga yordam beradi.

2. Qiyin dastlabki holatlar va tayyorgarlik harakatlarining uslubiy usuli. Masalan, egilab tashlashni takomillashtirishda ushlab olish joyi va kurashchilar o'rtasidagi masofani o'zgartirish lozim.

3. Usullarni bajarish uchun joyni cheklash uslubi malakani takomillashtirishda mo'ljallangan shartlarini murakablashtirishga yordam beradi. Kurashda, kichraytirilgan o'lchamdagi gilamlar qo'llaniladi.

Texnik harakatlarning bajarilishini qiyinlashtiruvchi sportchi organizmining turli holatlarida mashklarni bajarish uslubi ham turli xildagi usullarda amalga oshiriladi:

Harakatni ancha toliqqan holda bajarishning uslubiy usuli. Bu holda katta hajm va shiddatdagi jismoniy nagruzkadan keyin sportchiga texnikani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar taklif qilinadi.

Nazorat o'quv-trenirovka bellashuvlari o'tkazilgandan so'ng katta emosional zo'riqish holatida harakatlarni bajarishning uslubiy usuli.

Vahti-vaqti bilan ko'rishni ta'qiqlash yoki cheklashishning uslubiy usuli harakatlanish malakasining reseptorli-analizatorli tarkibiga tanlab ta'sir ko'rsatishga yordam beradi.

Musobaqa vaziyatida ayrim usullar yoki harakatlarni majburan bajarish usuli malakani takomillashtirish jarayonida kurashchi faolligini rag'batlantiradi. O'quv-trenirovka bellashuvlarida kurashchi himoyaning texnik usullari, yoki aksincha, hujum usullariga ko'proq diqqatni to'plashga ko'rsatmaoladi.

Texnik harakatlarni bajarish shartlarini engillashtirish uslubi bir qator uslubiy usullardan iborat:

1. Harakat elementini ajratish uslubiy usuli. Masalan, erkin kurashda– beldan yuqori qismdan ushlab olishni amalga oshirish.

2. Mushak zo'riqishini pasaytirish uslubiy usuli kurashchiga harakatlanish malakasidagi ayrim harakatlarga yanada aniq tuzatishlarni kiritishga yordam beradi. Texnik harakatlarni takomillashtirish uchun kurashchiga ancha engil vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

3. Tezkor axborot uslubiy usuli zarur harakat kengligi, maromi, sura'tini tez egallab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

Texnik harakat to'g'risidagi tezkor axborot uchun videokamera va videomagnitofondan foydalanish qulaydir.

Birga ta'sir ko'rsatish uslubi sport trenirovkasida o'zaro birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini takomillashtirishga asoslangan uslubiy usullar yordamida amalga oshiriladi. Bu holda usullarni takomillashtirishda kurashchiga ancha og'ir vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

6.2.Dzyudochilarning parter xolatida bajariladigan boshlang'ich texnik xarakatlarni o'rgatish

Kurash texnikasi – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalashlar yig'indisidir.

Usullar– bu maqsadga yo'naltirilgan hujum harakatlari bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism – usul qo'llash uchun ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan, pastdan, orqadan, oldindan, yon tomondan va boshqalarga ushlab olishlarga bo'linadi. Ushlash usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Butun usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog'liq. Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar: tik turishda– o'tkazishlar, tashlashlar, ag'darishlar; parterda– o'girishlar va parterda tashlashlar bo'lishi mumkin.

Erkin kurash, sambo, dzyudo va kurashda usullarni amalga oshirish paytida bir vaktning o'zida oyoklar bilan turli harakatlar ham bajariladi, ya'ni bular – chalishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashlar, orqadan ilib otishlar. Bu harakatlarning ko'pchiligi orqadan, oldindan, yondan, ichkaridan, tashqaridan bajarilishi mumkin.

Bir xildagi ushlab bilan bir qator harakatlarni bajarish mumkin va aksincha, bir xil harakatning o'zi turli ushlab bilan bajarilishi mumkin. Masalan, qo'ldan va gavdadan ushlab tashlashni, zarba bilan ag'darishni amalga oshirish mumkin. Lekin raqibni egilib qo'l, gavda, qo'l va bo'yindan ushlab tashlash ham mumkin.

Kurashchi har qanday usulni hujum va qarshi hujum uchun qo'llashi mumkin. Usul yoki uning bir qismini aldamchi harakat sifatida qo'llab, kurashchi haqiqiy niyatidan raqib diqqatini chalg'itish va boshqa usul bilan hujumni amalga oshirish uchun qulay sharoitlarni tayyorlashi mumkin.

Qarshi usullar– bu raqib hujumiga javob tariqasida bajariladigan maqsadli harakatlar bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibi ustidan ustunlikka erishadi.

Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. Qarshi hujum uyushtirayotgan kupashchi bir zumda to'g'ri qaror chiqarishi va raqibi usulni amalga oshirishga ulgurmasligi uchun o'z harakatlarini hujum qilayotgan raqib

harakatlari bilan aniq moslashtirishi lozim.

Himoyalanishlar– bu raqibning usullarni (qarshi usullarni) bajarishiga to'sqinlik qiluvchi maqsadli harakatlardir.

Himoyalanishlar dastlabki va bevosita himoyalanishlarga ajratiladi. Dastlabki himoyalanish oldindan, ya'ni raqib usulni amalga oshirishdan avval bajariladi.

Bevosita himoyalanish raqib hujumini to'xtatishga qaratilgan. Bunday himoyalanish samaradorligi uning o'z vaqtida bajarilishiga bog'liq. Bevosita himoyalanish usul boshida, usulni bajarish davomida yoki usulni bajarish oxirida amalga oshirilishi mumkin.

Hamma texnik harakatlar kurashchilar tomonidan turli holatlardan turib bajariladi. Asosiy holatlar quyidagilar: tik turish, parter va ko'prik.

Tik turish– bu kurashchining holati bo'lib, unda u oyoqlarda tik turadi. O'ng, chap va yalpi tik turishlar ajratiladi. Ularning xar biri, o'z navbatida, baland, o'rta va past bo'lishi mumkin. Tik turishda kurashish yaqin, o'rta va uzoq masofalarda olib borilishi mumkin.

Parter– bu kurashchining dastlabki holati bo'lib, u tizzalarida turadi. Bunda tekis yozilgan qo'llarning kaftlari bilan gilamga tayanib turiladi, qo'llar tizzalardan 20-25 sm uzoqlikda joylashadi.

Parterda baland holat va past holat farqlanadi. Baland holat – bu kurashchining parterdagi dastlabki holati, past holat esa– bu kurashchining tizzalarda turib, bilaklar bilan gilamga tayanish holatidir.

Parterda kurashish paytida kurashchilardan biri pastda, ikkinchisi yuqorida bo'ladi. Parterda yuqoridagi holatda turgan kurashchi kurash boshlanishidan oldin istagan dastlabki holatni egallashi mumkin. Faqatgina qo'l kaftlari pastdagi kurashchining elkasida turishi lozim.

Ko'prik– bu kurashchining quyidagi holati bo'lib, ya'ni bunda u, orqaga egilib, oyoq kaftlari (ular taxminan elka kengligida yozilgan) va bosh (istagan qismi) bilan gilamga tayanadi.

Kurashchi ushbu holatga kuragini gilamga tekkizmaslik uchun o'tadi. Dzyudo kurashida ko'prik bir holatda qator hujum hamda qarshi hujum harakatlarini

bajarishda asosiy elementlardan biri hisoblanadi.

2-rasm. Parter holatidagi ushlash holatlari



1-holat



2-holat



3-holat

1-holat. Boshning orqasidan ushlab turish holati (orqa tomondan).

2-holat. Ushlab turishning old tomondan ko'rinishi.

3-holat. Bosh tomondan ushlab turish holati

3-rasm. Yoko-shiho-gatame(oyoq bilan qo'shib ushlab turish)



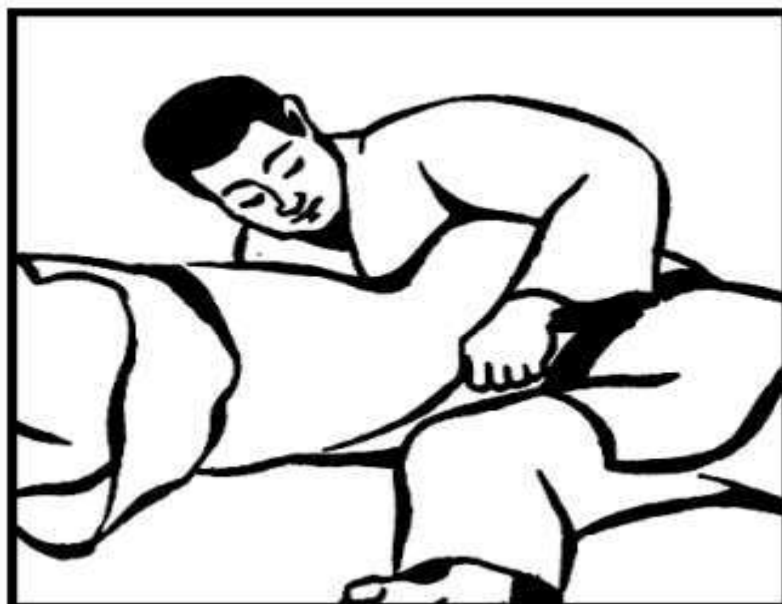
1-holat

2-holat

1-holat. Texnik usulni ushlab turishda g'alabaga etkazish holati.

2-holat. Oyoq va boshini ushlab turish holati.

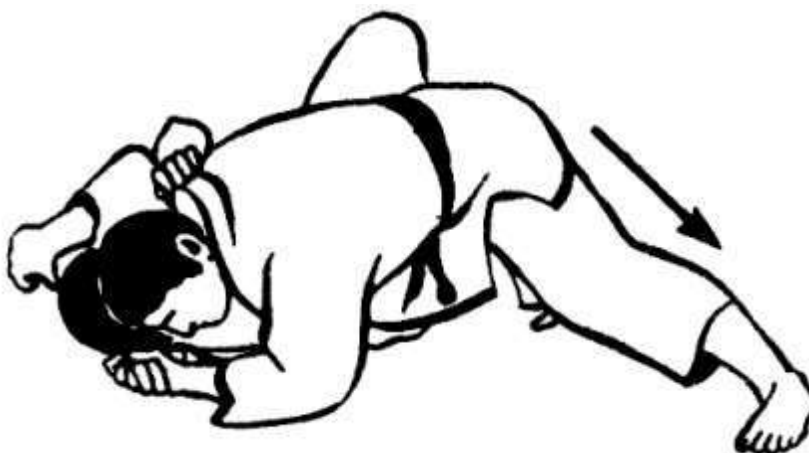
4-rasm. Kami-shiho-gatame(bosh tomondan ushlash)



1-holat

1-holat. Texnik usulni bosh tomonda ushlab turishda g'alabaga etkazilgan holati.

5-rasm. Tate-shiho-gatame(Raqibni ustiga chiqib ushlash holati)



1-holat

1-holat. Ustiga chiqib qollarini ostidan ushlayotgan holati.

2-holat. Oyoqlar bilan oyog'ini va qolini yaxshilab o'rab ushlab turish.

6.3. Texnik xarakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari va boshlang'ich texnik usullarning bajarilishi.

Berilgan “kyu” tizimi – bu oltita o'rgatish darajasi bo'lib, to jigar ranggacha bo'lgan belbog'lar bilan belgilangan (darajalar yo'nalishi 6 “kyu” dan 1 “kyu” gacha). Bu darajalarni o'rganayotib, bir darajadan ikkinchisiga ketma-ket o'tayotib, yoki dzyudochi sportdagi bo'lg'usi natijalarning poydevori bo'lib xizmat qiluvchi bazaviy bilimlar va ko'nikmalarni egallaydi. Bundan tashqari, tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida- birinchi, ikkinchi o'quv yilida (oq va sariq belbog'), musobaqalarda qatnashish majburiy hisoblanmagan paytda, imtihonlar topshirish va belbog'larni olish mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni oshirish hamda ko'p sonli shug'ullanuvchilarni jalb qilish omillaridan biri sanaladi.

Bunda berilgan “kyu” tizimi uchta vazifani ko'zlaydi:

- sog'lomlashtirish;
- ta'lim berish;

-o'zlashtirilgan texnik harakatlar va tushunchalarni sport musobaqalarida amaliy qo'llash vazifasi.

Ta'lim berish vazifalarini hal etish uchun berilgan tizimga dzyudo tarixi, asosiy tushunchalari, tik turgan holatda va parterdagi texnik harakatlar va ularning yapon tilidagi nomlari to'g'risidagi ma'lumotlar kiritilgan.

O'zlashtirilgan texnik harakatlarni va tushunchalarni amaliy qo'llash vazifalarini hal etish uchun tik turgan holatda va parterda TH kombinasiyalariga misollar, tik turgan holatdan parter holatiga o'tish usullari, shuningdek, texnik harakatlarni bajarish usullari berilgan.

Keltirilgan kombinasiyalarni o'rganib va egallab olib, yosh dzyu-dochi bir texnik harakatlardan boshqasiga o'tish tamoyillari va mantiqiy o'zaro bog'liqligini tushunib etadi. Shuning evaziga u o'zida mavjud bo'lgan asosiy texnik harakatlar va tushunchalardan o'zining texnik harakatining individual musobaqa kompleksini hosil qilishi mumkin.

O'qitish materiali "oddiydan murakkabga" tamoyiliga asosan jamlangan. Birinchi ikkita pog'onada jarohatlanish ehtimoli kam bo'lgan usullar o'rganiladi. Yiqilishda xavfdan saqlanishga katta e'tibor qaratish tavsiya qilinadi.

Boshlang'ich pog'onalarda sherigi harakatlaridan ("uke") foydalanib texnik harakatning bajarilishiga alohida e'tibor beriladi. Keyingi pog'onalarda dzyudochi oldida shunday vazifa turadi- texnik harakatni bajarish uchun qulay vaziyatlarni yaratishni o'rganib olish.

Dzyudochilar ko'pincha amaliyotda avval ayrim texnik harakatga o'rgatiladi va faqat keyingina sportchi kurashida, sinov va xatolar metodi bilan alohida texnik harakatni mantiqan bog'langan kombinasiyalarga birlashtiradi. Ushbu dasturda maqsadli o'qitish tamoyili taklif qilingan.

Kurash vaziyatlarini qadamma-qadam tashqil qilish malakalarini rivojlantirish uchun berilgan tizimga alohida texnik harakatlar emas, balki g'alaba qozonishga mo'ljallangan, mantiqan o'zaro bog'liq bo'lgan texnik harakatlar komplekslari kiritilgan.

"Qo'shimcha material" bo'limida quyidagi dastlabki holat: "uke"- bitta tizzada

turgan “tori”- tik turgan holatdan tegishli belbog’li texnik harakatlarni o’zlashtirish uchun mashqlar taklif qilingan.

Bo’limning bu punkti o’zining so’zsiz ustunlariga ega:

- bu holatdan bajarilgan irg’itishlar dzyudo qoidalari bo’yicha baho keltiradi;
- sportchilarda yotib kurashish va tik turib kurashish orasida sun’iy chegara yuzaga kelmaydi;

- texnik harakatni bu holatdan o’rganish, ayniqsa, boshlang’ich bosqichda, jarohat olish xavfini kamaytirishga imkon beradi, chunki “uke”ning yiqilishi past, yotuvchan traektoriya bo’ylab boradi;

- ushbu dastlabki holat shakllantiruvchi hisoblanishi mumkin, irg’itishni boshidanoq yaxlit o’qitish metodi yordamida tez va qo’pol xatolarsiz o’rganishga yordam beradi.

“Kyu” topshirish uchun mo’ljallangan material quyidagilarni o’zi ichiga oluvchi bo’limlarga jamlangan:

- tik turgan holatda texnik harakat;
- tik turgan holatdagi texnik harakatdan parter holatidagi texnik harakatga o’tish;
- tik turgan holatda himoyalanishlar va qarshi hujumlar;
- tik turgan holatda texnik harakatlar kombinasiyalari;
- parterda texnik harakatlar;
- parterda himoyalanishlar va qarshi hujumlar;
- parterda texnik harakatlar kombinasiyalari;
- bazaviy tushunchalar.

Bir “kyu” uchun o’quv-materiali o’rtacha bir o’quv yili uchun mo’ljallangan. Har bir “kyu”ga hamma bo’limlarning kiritilishi, ayniqsa, boshlang’ich bosqichda, maqsadga muvofiq emas, shuning uchun har bir yilga o’zining maqsad va vazifalari belgilab berilgan. Ular har bir darajaga so’z boshi ko’rinishida berilgan.

Belbog’ olish uchun imtihonda taklif qilingan materialdan faqat “namoyish qilish kompleksi” deb nomlangan bo’limlar topshiriladi. Qolgan material dastur bo’yicha o’qish uchun tavsiya qilingan.

Birinchi daraja, 6 “kyu” (havo rang belbog’)

Birinchi o’qitish darajasi endi shug’ullanuvchilarga mo’ljallangan.

Bu belbog’ uchun imtihonlar topshirish 10 yoshdan tavsiya qilinadi.

Tik turgan holatda va parterda o’rganish uchun kiritilgan texnik harakatlardan biomexanikaviy nuqtai nazaridan jarohatlanish xavfi juda kam.

Bu darajada bazaviy tushunchalarning shakllanishiga alohida e’tibor qaratish lozim: tik turish, siljib harakatlanish, ushlab olishlar, muvozanatdan chiqarish; xavfdan saqlanish. Boshlang’ich bosqichda to’g’ri shakllantirilgan bu tushunchalar kelgusida musobaqalarda qo’llaniladigan individual texnik harakatlar kompleksini osonroq tuzish hamda yangilash imkonini beradi, shuningdek, yosh sportchilarga kelajakda oson o’rganishga, boshqa sportchilar va murabbiylarning tajribalarini o’zlashtirishga yordam beradi.

Texnik harakatlarni o’rganishda boshlang’ich bosqichda quyidagi asosiy holatlarga e’tibor qaratiladi: texnik harakat qanday tik turish holatidan, qanday ushlab olish bilan, qaysi tomonga bajarilyapti, bunda sherik qanday harakatlarni amalga oshiryapti.

Bazaviy tushunchalar mazmunini amalda o’zlashtirib olish maqsadida mashg’ulot jarayoniga maxsus topshiriqlar, harakatli va sport o’yinlarini kiritish zarur. Sportchilarni tayyorlashda o’yin metodidan foydalanish mashg’ulotlarga bo’lgan qiziqishni saqlab qolishga imkon beradi. Mashg’ulot yuklamalari ta’sirini yumshatadi, koordinasion qobiliyatlarning rivojlanishi uchun zarur sharoitlar yaratadi. O’yin shakllari to’plami yordamida nafaqat tezlik, tezkor-kuch sifatlari, chidamlilikni rivojlantirish vazifalarini, balki sport turining texnik vazifalarini hal etish mumkin.

Dzyudo texnikasini o’zlashtirishning birinchi bosqichida texnik harakatlarni namoyish qilish alohida tik turgan holatdagi texnik harakat va parter holatidagi texnik harakatlarni emas, balki ularning birikmalarini namoyish qilish yo’li orqali amalga oshiriladi, ya’ni: tik turgan holatda texnik harakat, ta’qib qilish, parterdagi texnik harakat (ushlab qolish). Shuningdek, parterdagi namoyish kompleksi: parterda to’ntarilishlar, ushlab qolishga o’tish.

Bunday yondoshuv sportchining kurashdagi maqsadli faolligining aks etishi hisoblanadi va o'z faoliyatiga ongli ravishda munosabatda bo'lishni shakllantirishga yordam beradi. Va, natijada, uni ijrochidan faol hamkorga aylantiradi, bu o'qitish jarayonini gumanizasiyalash talablariga mos keladi.

Birinchi daraja vazifalari

(6 “kyu”)

1. Tayyorgarlik harakatlarini o'zlashtirib olish. Ularga umumrivojlantiruvchi, saqlanish, akrobatika mashqlari, sherigini xavfdan saqlash va o'z-o'zini xavfdan saqlash usullari, dzyudo rasm-rusumlari bilan bog'liq bo'lgan harakatlar kiradi.

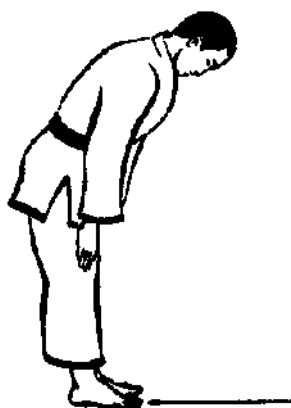
2. Bazaviy tushunchalarni shakllantirish: tik turish holatlari, o'zaro joylashish, siljib harakatlanishlar, muvozanatdan chiqarish, ushlab olishning ikkita klassik uslubini o'rganish. Siljib harakatlanishlar, o'zaro joylashishlar, muvozanatdan chiqarishni o'zlashtirib olish.

3. Tik turgan holatda to'rtta texnik harakat va parter holatida to'rtta texnik harakatning tik turgan holatdagi texnik harakatdan parter holatidagi texnik harakatga o'tish usullarining bajarilish asosini yaratish. Parterda to'ntarilishlarning oltita usulini va ushlab qolishlardan himoyalaniшни o'rganish.

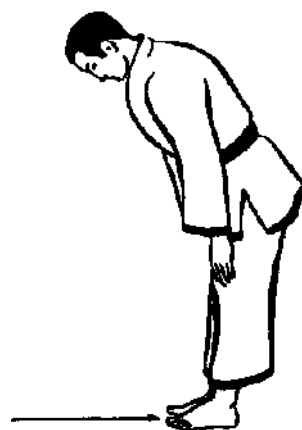
4. Tik turgan holatda va parter holatida bajariladigan texnik harakatlarni baholash qoidalari bilan tanishtirish.

Hakamlarning asosiy buyruqlari nomlarini va tik turgan va parter holatidagi texnik harakatning baholanish nomlarini o'rganish.

6-rasm. Rei(salomlashish)paklon



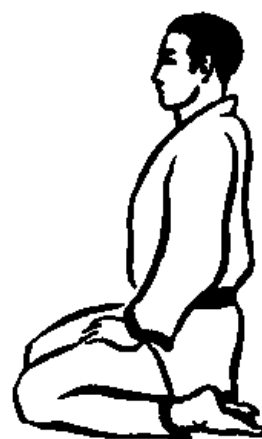
1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

1-Holat. Tik turgan holat.

- 2-Holat. Kurashayotganda raqibiga ta'zim qilish.
- 3-Holat. Ikkala tizzani qo'ygan holdagi ta'zim.
- 4-Holat. Ikki tizzalab o'tirish holati.
- 5-Holat. O'tirish holatidagi ta'zim.
- 6-Holat. O'tirgan holatda boshni pastroq ekgan holatdagi ta'zim.

7-rasm. OBI (Dzyudochining belbog'ini bog'lanish tartibi)



- 1-Holat. Poyasning ikki tomonini tenglashtirib olish.
- 2-Holat. Poyasni beldan ikki marta aylantirish tartibi.
- 3-Holat. Poyasni ikki tomonini beldan aylangan qismining old tomoni orasidan o'tkazishdagi holat.
- 4-Holat. Poyasni ikki tomonini yaxshilab tortish holati.
- 5-Holat. Dzyudochit poyasdi bog'langan tayyor holati.

8-rasm. Shisei(dzyudochilarning tik turish holatlari).



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat

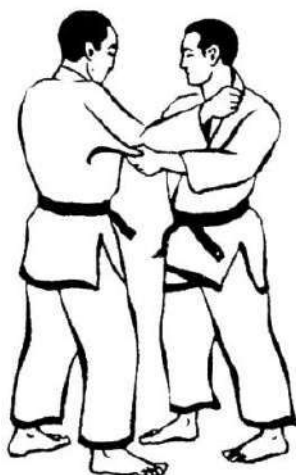
1-Holat. Sportchining to'g'ri turgan holati.

2-Holat. Chap oyoq oldinda turgan holati.

3-Holat. O'ng oyoq oldinda turgan holati.

4-Holat. Ikki oyoqning kengroq ochilgan holati.

9-rasm. Kumikata (ushlash holatlari)



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

1-holat. Qoli va yoqasidan ushlashda oyoq joylashishi.

2-holat. Qo'li va yoqasidan ushlash holati.

3-holat. Qo'l va yoqadan ushlab, o'ziga tortish.

4-holat. Usul bajarish uchun o'ziga tortish holatlari.

5-holat. Muvozanatdan chiqarish holati chap tomonga.

6-holat. Muvozanatdan chiqarish o'ng tomondan.

10-rasm. Ukemi(yiqilishlar)





1-holat. Ikki qo'l oldinda orqaga egilish.

2-holat. Tizzaning bukilish holati.

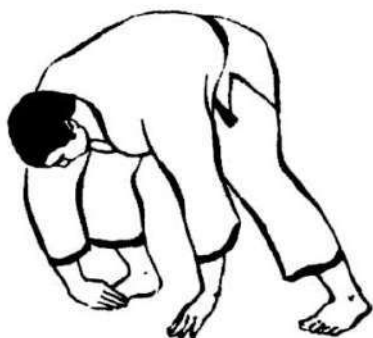
3-holat. Ozini himoya qilib yiqilish (straxovka).

4-holat. O'nga yiqilishga tayyorlanish.

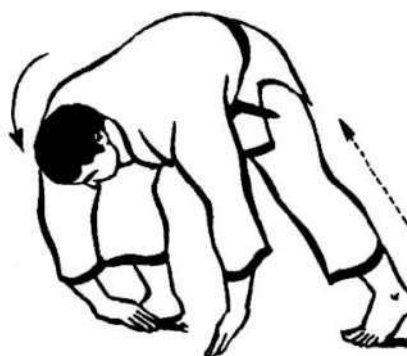
5-holat. O'nga yiqilishda tos suyagining tushish holati.

6-holat. O'nga yiqilganda qo'lni tushish holati.

11-rasm. Ukemi (Oldinga yiqilish yotatlari)



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat

1-holat. Oldinga yiqilish uchun harakatlanish

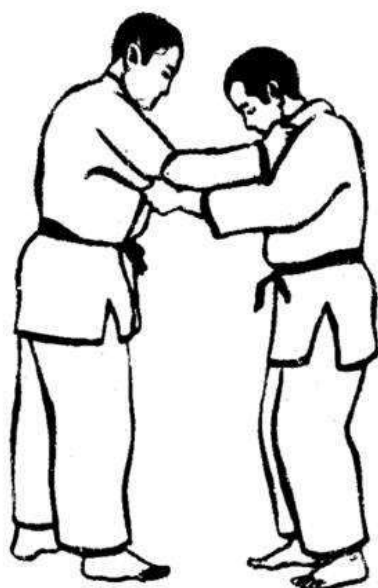
2-holat. Oldinga qadam tashlab gavgani pasaytirayotgan holati.

3-holat. Yelkaning bir tomoni va boshning yoni kurash gilamiga teubshi

4-holat. Straxovka bilan yiqilish holati.

5-holat. Yiqilishdan keyin turayotgan holati.

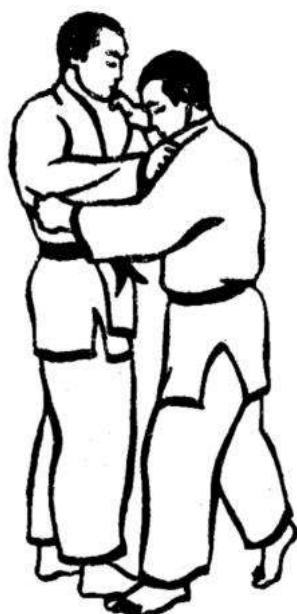
12-rasm. O-soti-gari(oyoq orqasidan ko'tarib tashlash)otxbat.



1-holat



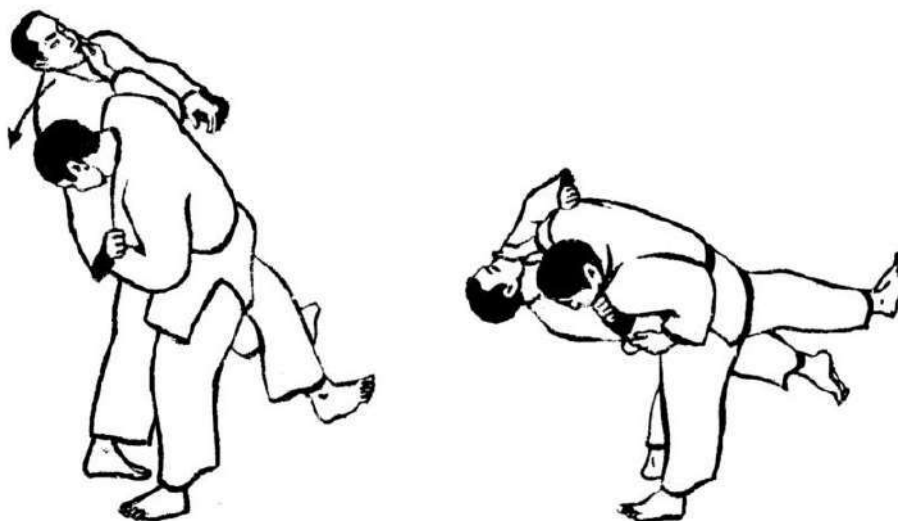
2-holat



3-holat



4-holat



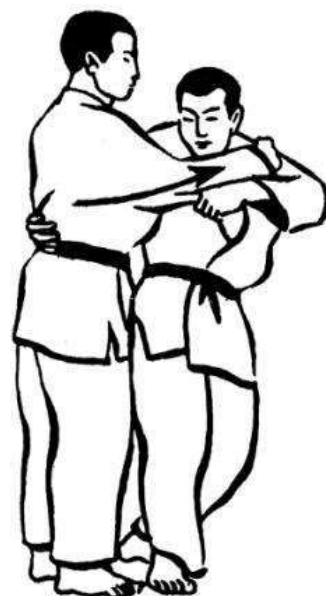
5-holat

- 1-holat. Engi va yoqaning tepa qismidan ushlash holati.
- 2-holat. Qolidan tortib oyoqni bir qadam oldinga tashlaymiz.
- 3-holat. Qolni tortib ikkinchi oyoq bilan oyoq orqasidan chalishga oyoqni ko'tarish holati.
- 4-holat. Oyoq orqasidan chalish holati.
- 5-holat. Chalganda yiqilish holati.

13-рвсм.Ханай goshi(ikki oyoqdan chalib tashlash)



1-holat



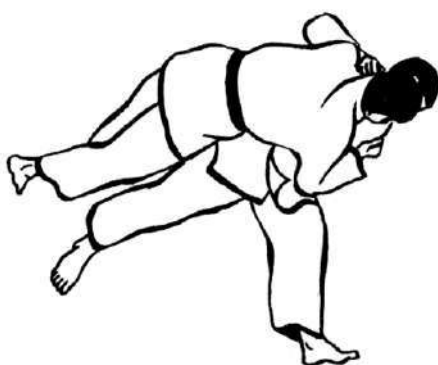
2-holat



3-holat



4-holat



5-holat

6-holat

1-holat. Qo'li va yoqasidan ushlash.

2-holat. Oldinga bir qdam tashlash.

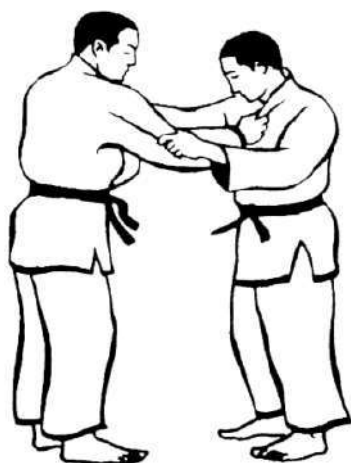
3-holat. Raqibni muvozanatdan chiqarib, orqadan chalishga tayyorlanish

4-holat. Orqaga egib oyoq bilan chalish.

5-holat. Oyoq bilan ko'tarib tashlash holati.

6-holat. Raqibni yiqitganda qo'lidan ushlab qolish.

14-rasm. Oyoqlar oldidan chalib tashlash



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

1-holat. Raqibning engi va yoqasidan ushlash holati.

2-holat. Raqibni qoli ostidan tirsakni kiritib oyoqni yaqinlashtiramiz.

3-holat. Oyoq bilan oyoqlar oldidan to'siq qoyilishi.

4-holat. Oyoqlarni tosgan holatda qo'lni tortilishi va oyoq to'g'irlanishi.

5-holat. Havoda aylanib tushishi

6-holat. Yerga tushgani va qo'lini straxovka qilib tushishi.

15-rasm. Beldan oshirib tashlash(O-goshi).



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

1-holat.Engi va belidan ushlanish holati.

2-holat. Qo'lini ko'targan holatda oyoqlarni yaqinlashtirilishi.

3-holat. Tizzalarni bukkan holatda qo'lni tortib egilishi.

4-holat. Raqibni oyog'ini yerdan uzilish holati.

5-holat. Raqibning yiqilish holati orqa tomondan.

6-holat. Raqibni yiqilishi old tomondan ko'rinishi.

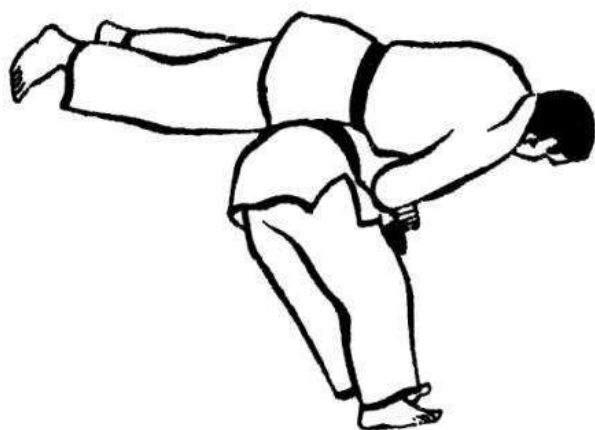
16-rasm. Yelkadan oshirib tashlash(Seoi-nage).



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

1-holat. Engi va yoqasidan ushlanish holati.

2-holat. Qo'lini ko'targan holatda oyoqlarni yaqinlashtirilishi.

3-holat. Muvozanatdan chiqarish holati.

4-holat. Raqibni oyog'ini yerdan uzilish holati.

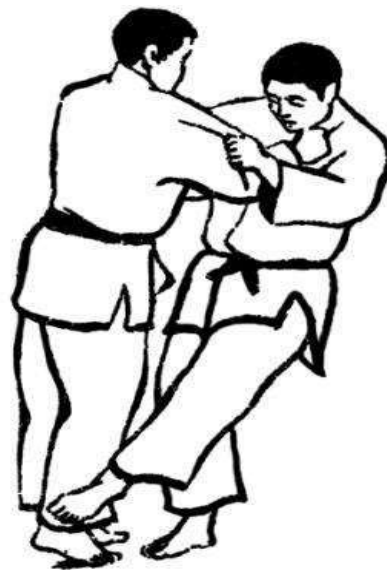
5-holat. Raqibning muvozanatdan chiqarish holati.

6-holat. Raqibni usulga kirishida old tomondan ko'rinishi.

17-rasm. Oyoqlardan chalish (xaray surikomi goshi)



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

1-holat. Raqibning englaridan ushlash holati.

2-holat. Tirsaklaridan ushlab raqibi oyoqlari oldidan chalish.

3-holat. Tortgan holatda oyoq ortidan chalish.

4-holat. Chalganda yiqilish holati.

5-holat. Raqibini yurg'izib chalish oyoqlaridan.

6-holat. Raqibninf yiqilish holati.

17-rasm. Yoqasi va qo'lidan ushlab beldan oshirib tashlash(koshi-gruma)



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat

1-holat. Engi va yoqasidan ushlash holati.

2-holat. Qo'lini tortib oyoqlarni yaqinlashtirish holati.

3-holat. Tosni kiritilishi va belga raqibni ko'tarish.

4-holat. Qo'li va bo'ynidan tortib belga ko'tarish.

5-holat. Yiqilayotgan holati.

18-rasm. Beldan oshirib tashlash(o-goshi)



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat

1-holat. Raqibni qoli va belidan ushlab ko'tarishga tayyorlanish.

2-holat. Ko'tarilgan holati.

3-holat. Hovoda bajarolish holati.

4-holat. Erga tushgan holati.

19-rasm. O-uchi-gari(Oyoqlar orasidan chalib tashlash).



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



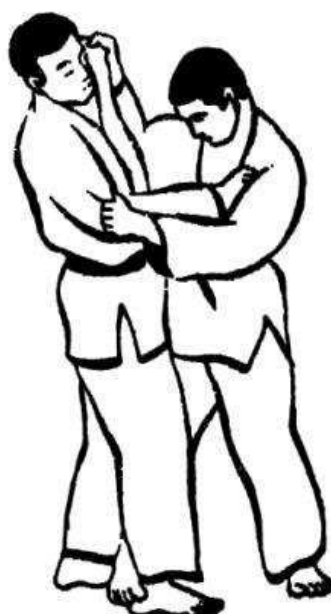
5-holat

- 1-holat. Qo'li va yoqasidan ushlash holati.
- 2-holat. Oyoqni ichki tomonidan ildirayotgan holati.
- 3-holat. Oyoqdan ildirib qo'lni bir tomonga tortayotgan holati.
- 4-holat. Usulga kirish holati.
- 5-holat. Yiqitish holati.

20-rasm. O-uchi-gari(oyoqning ichki tomonidan chalib tashlash)



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat

1-holat. Yengi va yoqasidan ushlash.

2-holat. Oyoqlarni yaqinlashtirib chap oyog'iga chil solish.

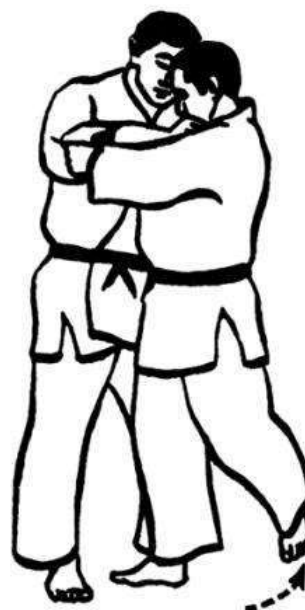
3-holat. Oyog'idan chalib ko'tarish holati.

4-holat. Yiqilayotgan holati.

21-rasm. Oyoqorasidanko'taeibtashlash(Uchi-mata) potxvat.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

1-holat. Yoqasi va qo'lidan ushlash.

2-holat. Usulga kirish uchun oyoqni yaqinlashtiramiz.

3-holat. Oyoqlar orasidan oyoq bilan ko'tarish jarayoni.

4-holat. Oyoqni ko'tarib qo'l bilan muvozanatdan chiqarilishi va qo'lni tortilishi.

5-holat. Havoda aylanib tushayotgan holati.

6-holat. Tushish holati.

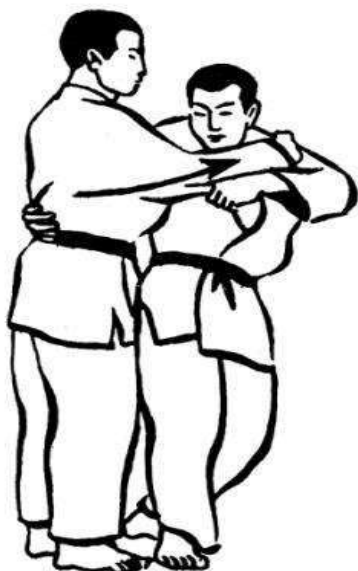
22-rasm. Harai-goshi(beldanoshiribpodxvatoyoqbilanko'taribtashlash)



1-holat



2-holat



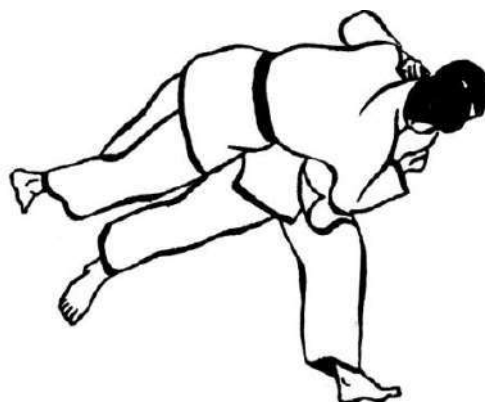
3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

1-holat. Yoqasining tepasidan va qo;lidan ushlash holati.

2-holat. Oyoqni yaqinlashtirish holati.

3-holat. Oyoq bilan chil solib ko'tarishgacha bo'lgan harakat.

4-holat. Raqibni ko'targan holat oyoq bilan.

5-holat. Raqibni oyoq va bel yordamida ko'tarib tashlashda yiqilgan joyi

6-holat. Raqibni tushayotgan holati.

23-rasm. Ushiro-goshi(orqaga oshirib tashlash)podsad.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat

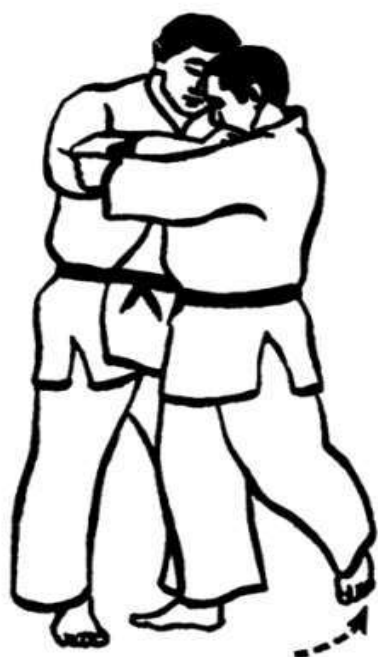
1-holat. Qo'li va yoqasidan ushlab jarayoni.

2-holat. Belidan va tepa yoqasidan quchoqlab ushlab.

3-holat. Quchoqlab kotarib yerdan uzilgan holati.

4-holat. Yiqilish jarayoni.

24-rasm. Yonboshdan oshirib tashlash



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat

- 1-holat. Qo'li va yoqasidan ushlash.
- 2-holat. Bir qo'lidan ushlab ikkinchi qo'lni qo'li ustidan o'tkazish.
- 3-holat. Oyoq bilan chil berish holati.
- 4-holat. Oyoqni ildirib ko'tarib yonga aylanish.
- 5-holat. Yonboshdan oshirib tashlash usulining tugallanish holati.

6.4. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari

Kurashchining texnik harakatlari zahirasi qanchalik boy bo'lsa, ularni qanchalik katta maxorat bilan qo'llay bilsa, uning texnik mahorati shunchalik yuqori bo'ladi.

Kurash texnikasi kurashchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko'p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab beradi. Kurashda o'nlab usullar va ularning variantlari mavjud. Biroq bu kurashchi ularning hammasini mukammal bilishi lozim degani emas.

Sportchi yanada yangi va yangi usullar, qarshi usullar hamda himoyalanishlarni egallab borishi bilan uning alohida xususiyatlari va odatlariga javob beradigan hamda uning tomonidan muvaffaqiyatli bajariladigan usullarning bir qismi keyinchalik takomillashtirish maqsadida rejaga kiritiladi.

Kurashchining xar tomonlama texnik tayyorgarligi – turli sport turlarini

rivojlantirishning zamonaviy darajasiga qo'yiladigan muhim talablardan biridir. Mustahkam egallash uchun texnik harakatlarni tanlashda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi biri texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan o'sha texnik harakatlarni egallash;

- texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususiyatlariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalashlarning variantlarini egallash;

- asosiy raqobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashishda yaxshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;

- avval o'rganilgan usullar va qarshi usullarni qo'llash imkoniyatini kengaytirish mumkin bo'lgan texnik harakatlarga ko'proq e'tibor qaratish;

- kurashchi zahirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombi-nasiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash mumkin bo'lgan texnik harakatlarni o'rganish;

- harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo'lgan harakat texnikasiga o'rgatish lozim; bu kelgusida qayta o'rganishdan xolos qiladi;

- kerak bo'lmagan harakatlar va ortiqcha mushak zo'riqishini bartaraf etib, texnika asoslari hamda umumiy harakat maromini egallash;

- usullarga o'rgatish vaqt oralig'ida jamlangan bo'lishi zarur, chunki trenirovka mashg'ulotlari orasidagi uzoq tanaffuslar uning ta'sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan, bitta trenirovka darsi davomida usullarni juda tez-tez takrorlash maqsadga muvofiq emas, chunki yangi koordinasiyalarni yaratish asab tizimini tez toliqtiradigan qiynchilikni engib o'tish bilan bog'liq;

- jismoniy shart-sharoitlar etarlicha bo'lmisligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarni oldini olish maqsadida harakatlarning dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik takomillshtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi.

Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari beshta guruhga bo'linadi: harakatlanish etishmasligi sababli hatolar; o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar; sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli xatolar hamda kutilmagan xatolar (10– jadval).

Shu bilan birga texnik takomillashtirish jarayonida yuzaga kelgan harakatlanishdagi xatolarni bartaraf etish uchun uslubiy qoidalarni ishlab chiqish zarur.

10– jadval

Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi

Harakatlanishdagi xatolar				
Harakatlarning etishmasligi sababli	O'qitishdagi kamchilik sababli	Ruhiy gen	Sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli	Kutilmagan
Jismoniy sifatlarning etishmasligi	Noto'g'ri bajarish texnikasiga o'rgatish	Qoniqarsiz o'z-o'zini nazorat qilish	Tashqi jismoniy sharoitlar xususiyatlari	O'z-o'zidan ixtiyoriy
Koordinasiya etishmasligi	O'qitishdagi uslubiy xatolar	Ruhiy ta'sirlar	Sherik yoki raqib xususiyatlari	Kutilmagan tashqi omillardan kelib chiqqan
Gavda tuzilishi xususiyatlari	Mos bo'lmagan malakani ko'chirish	Ishonchsizlik, xavotirlanish, qo'rquv	Tartibga solish xususiyatlari	Kutilmagan tashqi va ichki omillarning to'g'ri kelishidan paydo bo'lgan
Malakaning qashshoqligi	Malakani qoniqarsiz nazorat qilish	Emosional zo'riqish va ruhiy toliqish	Ruhiy va harakatlanish ko'rsatmasidagi kamchiliklar	Muntazam bo'lmagan, kelib chiqishi noaniq

VII Bob. YOSH KURASHCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGI

7.1. Yosh dzyudo kurashchilarning taktik tayyorgarligi, maqsadi va vazifalari

Kurash taktikasi – bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maksadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, sport kurashini to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musobaqada g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida sport bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Sport taktikasini egallash jarayonida bir qator xususiy vazifalar hal qilinadi. Sportchi:

- musobaqa vaziyatini shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni hayolan va harakat bilan hal etishi zarur;

- musobaqada o'z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida, uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim;

- to'satdan o'zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o'zgartira olishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- taktik bilimlarga ega bo'lish;
- taktik ko'nikmalarni egallash;
- taktik malakalarga ega bo'lish.

Taktika vositalariga qat'iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalanadigan sportchilar harakatlari kiradi.

Kurashda taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi:

- hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi;
- bellashuvni tuzish taktikasi;
- musobaqalarda qatnashish taktikasi.

Kurashda musobaqa faoliyatining tahlili hujumning ikkita turini aniqlab berdi:

oddiy, qachonki hujum darhol asosiy usuldan so'ng boshlanadi, va murakkab, qachonki kurashchi ikkita yoki uchta turli xil harakatlarni qo'llaydi (birinchisi keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratadi). Ularning ikkalasi to'xtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi (N.M. Galkovskiy, 1971).

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

- qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan o'zaro bog'liqlikda) hal qiluvchi usulni o'z ichiga oluvchi hujum;
- bir nechta usullardan iborat kombinasiyali hujum. Ushbu hujum mantiqan bitta, sifat jihatdan yangi tuzilgan usul bo'lib, qulay dinamik vaziyat yaratuvchi boshlang'ich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa usulning yakuniy qismini o'z ichiga oladi.

N.M. Galkovskiy (1972) fikricha, kurashda ko'pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkablari muvaffaqiyat keltiradi. U o'tkazgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniq-langanki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to'g'ridan-to'g'ri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yaxlit harakatga, ya'ni harakat ansambliga qo'shilib ketadigan hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi.

Usulni amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini guruhlariga tasniflashni birinchi bor A.N. Lens (1967) ishlab chiqqan. Tasnifga muvofiq usullar (ular yordamida texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay bo'lgan sharoitlar yaratiladi) uchta guruhga bo'linadi:

- shunday usullarki, ular yordamida kurashchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi (xavf solish, harakatni cheklash, kishanlash, qurshab olish muvozanatdan chiqarish);
- kurashchi uchun foydali bo'lgan raqibning faol reaksiyani ta'minlaydigan usullar (chorlash);
- shunday usullarki, ularni bajarish natijasida raqib kurashchining ma'lum bir harakatlariga yoki e'tibor qilmaydi, yoki bo'sh himoya bilan javob beradi, yoki bo'shashadi (takroriy hujum, qayta chorlash, qo'shaloq aldash va boshq.).

Texnik usullarni amalga oshirish taktik tayyorgarligining hamma usullari nafakat mustaqil, balki uyg'unlashgan holda qatnashishi mumkin (ya'ni usulni amalga oshirish uchun bir xil bo'lgan qulay sharoitlar bitta emas, balki bir-birini to'ldirib keladigan bir qancha usullar bilan tayyorlanadi).

Qulay dinamik vaziyat murakkab hujumning birinchi kismi (birinchi usul) bilan yaratilishi mumkin. U kombinasiya deb ataladi.

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

- birinchi usul, u orqali hujum qiluvchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi. Bunday reaksiya hujum harakatini (usulni) amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi elkasidan oshirib tashlashni amalga oshiradi, raqib, himoyalaniib gavgdasini to'g'rileydi, bu bilan qo'lni va shunga mos bo'lgan oyoqni ichkaridan ushlab olib zarba bilan ag'darishni amalga oshirishga yordam beradi;

- usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, ya'ni: raqib qarshi usul qo'llaydi, undan so'ng hujum qiluvchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi oyoqni ushlab olib ag'darish, raqib – uzakdagi sondan teskari ushlab olib ag'darishni amalga oshiradi. Hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, qo'ldan ushlab oladi va elkadan oshirib tashlashni bajaradi.

- hujum qiluvchi birinchi usulni amalga oshirish natijasida raqibni shunday holatga solib qo'yadiki, u yoki bu himoya, bo'shashish bilan javob qaytaradi, yoki javob qaytarmaydi.

Bu kombinasiyalarning o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, ikki usul yaxlit qilib birlashtiriladi va tanafussiz bajariladi. Masalan, qo'ldan siltab, gilamga tushirish – oldidan qoqish; teskari oyoqni tashqaridan ilib olib, qo'l va gavgdani ushlab olgan holda zarba bilan ag'darish – qo'l va gavgdani ushlab olib egilib tashlash.

Kurashda ayrim usullarni qo'llash, odatda, doimiy ijobiy samara bermaydi, chunki usulni bajarish uchun ketadigan vaqt raqibga munosib qarshilik ko'rsatish choralari bilan javob kaytarishga imkon beradi.

Murakkab hujum harakatlari bilan muvaffaqiyatli hujum qilish shunga

asoslanadiki, raqib kuch berish yo'nalishini o'zgartib bajariladigan dasturlangan murakkab xujum harakatiga 2-3 marta javob qaytarishga majbur va har safar hujum qiluvchining harakatlanish xususiyati hamda yo'nalishini oldindan bilish uchun unga javob qaytarish vaqtidan yutqazadi, chunki unda bitta yoki ikkita reaksiyaning latent davri yuzaga keladi. Birinchisi – yashrincha davr – murakkab hujumning boshlanish harakatiga javoban, ikkinchisi (latent) – motor davri va murakkab hujum xususiyati hamda yangi yo'nalishini aniqlashga qaratilgan reaksiyani to'xtatish, so'ngra ikkinchi motor davri (odatda kechikuvchan) sodir bo'ladi. Murakkab hujum harakatining yakuniy (hal etuvchi) harakati hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga bo'lgan raqib reaksiyasining motor qismi yoki murakkab xujumning ikkinchi qismi kechikkan hollarda hal etuvchi harakatga bo'lgan raqib reaksiyasining latent davri bilan mos keladi (N.M. Galkovskiy, 1972).

Turli xildagi murakkab harakatlar zamonaviy kurashda mavjud ba'zi adabiyot manbalarida murakkab texnik-taktik harakatlar deb ataladi. Sport kurashida texnika va taktika dialektik birlikni tashkil etadi. Ayrim texnik harakatlar (usullar) taktik usullar bo'lishi ham mumkin. Bu – hujum, qarshi hujum va himoya harakatlaridir. O'z navbatida ba'zi taktik harakatlar ma'lum bir texnik harakatlar hisoblanadi (siltab ko'tarish, dast ko'tarish).

N.M. Galkovskiy (1971) hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatlarning beshta guruhidan foydalanishni tavsiya etadi:

- qachonki, raqib gavdasi eng olinadigan muvozanat burchagini ag'darishning nisbatan tanlangan tomoniga ega bo'lsa;
- qachonki, raqib UOM tayanch maydoning chetiga harakatlanishi natijasida mustahkamlik burchagi ag'darish yo'nalishiga qarab kamaysa;
- qachonki, raqibning UOM tezlik bilan yuqoriga o'sa (ko'chsa);
- qachonki, raqib tayanchini osonlikcha bartaraf etish mumkin bo'lsa;
- qachonki, raqib "o'lik nuqta" holatida turgan bo'lsa (uning reaksiyasining latent davri).

Shuningdek kurashchi o'z harakatlari bilan turli xil qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlay olishi lozim. Raqib holatidagi ahamiyatli bo'lgan belgilarni (ular yuzaga

kelgan vaziyatni tavsiflaydi) qabul qilish va baholashga qaratilgan texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish sport mahoratining shakllanish jarayonini ancha tezlashtiradi (V.D. Mironov, 1975).

A.N. Lens (1972) usulni amalga oshirish taktikasini quyidagi ketma-ketlikda egallashni tavsiya etadi:

- usulni bajarishning taktik shart-sharoitlari bilan tanishish;
- usulni qulay vaziyatlardan bajarish;
- qulay sharoitlarni yaratish usullarini egallash, ularda raqib aldamchi harakatga javoban oldindan belgilangan himoyalash bilan javob qaytarishi lozim;
- texnik harakatning otimal variantini tanlash va muayyan dinamik vaziyatga muvofiq holda uni bajarish tuzilmasiga ayrim o'zgartirishlarni kiritish.

Asosiy usulni samarali bajarishda tayrlov harakatlari katta ahamiyatga ega, shuning uchun ular uzviy bog'liqlikda takomillashtirilishi lozim. Takomillashtirishda asosiy qiyinchilik harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish fazasida yuzaga keladi (A.A. Novikov, 1966). Mahorat darajasi qancha yuqori bo'lsa, bunday bog'liqliklar kam ko'zga tashlanadi (A.V. Rodionov, 1971).

7.2. Yosh dzyudochilarning hujum harakatlariga tayyorlash taktikasi

Hujum harakatini ma'lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulning bir qismi bo'lishi lozim. Bunda u hujum usuli bilan uzluksiz ravishda bajariladi. Aldamchi harakatdan (shaxsan hujum bajarishni taktik tayyorlashdan) murakkab hujum harakatining (MHH) hal etuvchi yakuniy harakatiga o'tish paytiga alohida e'tibor qaratish lozim. Turli hujum usullariga eng maqsadga muvofiq bo'lgan taktik tayyorgarlik usullarini tanlash lozim. Shu maqsadda kurashchilar taxminiy MHH bilan tanishgandan so'ng quyidagi topshiriqni oladilar: ma'lum bir usulga mustaqil ravishda taktik tayyorgarlik usullarini tanlash va ularni hujum usullari bilan MHH ga birlashtirish (yangi MHH ni o'ylab topish).

Murakkab hujum harakatlarini takomillashtirishda pedagogik jarayon yangi malakani tarbiyalashga qaratilgan. Yangi MHH ni muvaffaqiyatli egallash faqat avval o'rganilgan usullar asosida amalga oshirilishi mumkin. MHH ni o'rganish jarayonida

MHH ni shakllantirishda qiyinchiliklarni ketma-ket engib o'tish talabiga rioya etish lozim. MHH ni bajarishda oldingi mashqlar egallangandan va MHH ning tayyorlov harakatidan yakuniysiga o'tishda yuqori aniqlikka erishilgandan so'ng keyingi beshta urinish davomida takrorlashni bajarish zarur. Agar bunday takrorlashlarda aniqlik yomonlashmasa (malaka etarlicha mustahkam bo'ladi), unda keyingi MHH ni egallashga o'tish lozim. MHH ga o'rgatish boshida bir harakatdan ikkinchisiga o'tishi aniqligi kamroq bo'ladi, keyinchalik u oshib boradi.

Ma'lum bir usulga (hujum usullariga) nisbatan hujum harakatlarini qo'llashni o'rganishda raqib harakatlarida "o'lik nuqta"ni (harakasiz holat va ma'lum bir vaqt ichida himoyalanish harakatlarini bajara olmaslik) yaratib, usul harakati yo'nalishi tomoniga kabi qarama-qarshi tomonga turli taktik tayyorgarlik usullarini tanlash zarur. Kurashda oyoqni ushlab olish bilan bajariladigan usullar ko'p qo'llanilishi sababli o'smirlarni ko'p sonli hujumni taktik tayyorlash usullariga o'rgatish zarur. Buning asosiy maqsadi – o'smirlar o'zlariga yoqadigan murakkab hujum harakatlarini mustaqil yarata olsinlar. Bundan tashqari, o'smir turli raqiblarga qarshi tanlab qo'llay olishi mumkin bo'lgan turli MHH ni egallashi lozim.

Hujum harakatlari taktikasiga keyinchalik o'rgatish turli usullardan kombinasiyalar tuzish va ular bilan hujum qilishni egallash yo'li orqali olib boriladi. Kombinasiyalar shunday tuzilishi kerakki, birinchi usul bilan bajarilgan hujum raqibning himoyalanish harakatlari natijasida keyingi usul bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi lozim. Kombinasiyalar to'xtovsiz bajariladigan uchta-to'rtta usullardan tashkil qilinishi mumkin. Bunda oxirgisidan oldingi hujum usuli oxirgi (yakuniy) usul uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi zarur.

Bunday kombinasiyalar bilan hujum qilish misollarini o'qituvchi ko'rsata olishi hamda o'smirlarni bunday hujumlarni mustaqil o'ylab topishga o'rgatishi lozim.

7.3. Bolalar o'smirlar sport maktablarida bellashuvni olib borishtaktikasi

Sport kurashi taktikasi texnika rivojlanishi, musobaqa qoidalari va hakamlar tizimining o'zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

Hozirgi paytda kurashchi tomonidan to'xtovsiz hujum bajariladigan taktikaafzal

hisoblanadi. Ushbu holda, hattoki agar u ballar bilan baholanadigan hech qanday hujum uyushtirmagan, uning raqibi esa faqat himoyalangan bo'lsa ham, unga ustunlik beriladi, raqib esa sustkashligi uchun ogohlantirish oladi.

Kurashchi to'tovsiz hujumlar taktikasini qo'llash uchun o'z jamg'armasida taktik tayyorgarlikning turli usullari, ko'p sonli oddiy xujum harakatlari va MHH ga ega bo'lishi lozim. Bundan tashqari, bunday taktika yuqori darajada chidamlilikka ega bo'lishni taqozo etadi. Shu bilan birga u nisbatan tinch hamda raqibni xujumga chorlash davrlari bilan almashtirib turilishi mumkin. Bunda kurashchi raqib hujumini qaytarishga tayyor turishi lozim.

Texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi. Muayyan taktikani tanlash ham usullar jamg'armasiga bog'liq. Ko'pincha u kurashchining jismoniy qobiliyatlari: kuchi, tezkorligi, chaqqonligi bilan aniqlanadi. Ushbu sifatlardan biron birining yuqori darajada rivojlanganligi shu jismoniy sifatga urg'u bergan holda (hal etuvchi harakat bilan) taktikani tuzishga imkon yaratadi.

Bellashuvni olib borish taktikasi, asosan, raqib tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Bellashuv taktikasini to'g'ri tuzish uchun, birinchi navbatda, raqibning qanday hujum harakatlarini qo'llashi, qanday himoyalaniishi, uning jismoniy tayyorgarligi qandayligini bilish lozim.

Taktikani o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart. Masalan, agar kurashchi katta kuchga ega bo'lsa, unda hal qiluvchi hujumni kuch usulida qurish lozim. Agar raqib harakatlarni tez bajaraolsa, unda uning harakatlarini ushlab olishlar bilan bo'g'ish va kuch bilan bostirish zarur. Agar u jismonan kuchli bo'lsa, uning harakatlaridan ilgari harkatlanish va murakkab hujumlar bilan ustunlikka erishish lozim. Raqibning yaxshi ko'rgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur. Baland bo'yli raqib bilan kura-shishda MHH ning hal qiluvchi usuli oyoqdan ushlab olish bo'lishi kerak. Past bo'yli raqibning oyog'idan ushlab olish qiyin, shuning uchun xujum uning elkasidan siltab muvozanatdan chiqarish hamda egilib elkadan oshrib tashlash vaoyoq harakatlari yordamida siltab parterga o'tkazish hisobiga qurish zarur.

Muayyan raqib bilan bellashuvni o'tkazish uchun kurashchi ma'lum bir taktika

rejasini oldindan belgilab olishi lozim. Bunda, agar u ustunlikka erishishgaolib kelsa, uni bellashuv oxirigacha ushlab turish lozim. Agar u muvaffaqiyasiz bo'lsa, ehtiyot shart boshqa variantlari tuziladi.

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

1. Bellashuv maqsadi va unga erishish uslublari. Maqsad kurashchi va raqibning imkoniyatlariga qarab belgilanadi. Nisbatan bo'sh raqib bilan bo'ladigan kurashda kurashchining maqsadi – sof g'alabaga; kuchli raqib bilan esa—ochkolar bo'yicha g'alabaga erishishdan iborat.

2. Texnik harakatlarni tanlash. Kurashchi o'z tayyorgarligini hisobgaolgan holda belgilangan maqsadga to'liq mos keladigan va muayyan raqib bilan kurashishda samarali bo'lgan texnik harakatlar hamda ularni tayyorlash usullarini (MHH) tanlaydi. Usullar va MHH raqibning bo'sh tomonlarini hisobgaolgan holda tanlanadi.

3. Bellashuvni tuzishning umumiy yo'nalishi bellashuvning birinchi davridanoq g'alabaga erishish yoki ballarda ustunlikka ega bo'lishga qaratiladi.

4. Bellashuv sur'ati. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan kurashchi etarlicha chidamlilikka ega bo'lmagan, lekin kuch va texnikada undan ustun bo'lgan raqib bilan uchrashuvda bellashuvni yuqori sur'atdaolib borishni rejalashtirishi maqsadga muvofiqdir. Chidamli raqib bilan bo'ladigan bellashuvda o'z energiyasini tejab sarflash lozim. Raqibga bellashuvni yuqori sur'atdaolib borishga yo'l qo'ymaslik maqsadida uning harakatlarini cheklab quyish, o'zi esa qarshi hujum uchun eng kichkina imkoniyatdan foydalanib qolishga tayyor turishi lozim.

5. Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobgaolish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi hamda raqib “yaxshi ko'rgan” hujumlarni qyinlashtirishi lozim. Kurash davrlari o'rtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish, ya'ni uni qanday olib borilganligini baxolash, raqibning bo'sh tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot bo'lishni belgilab olish, kurashning qolgan vaqtidagi hatti-harakatlarni aniqlab olish zarur. Masalan, g'alaba keltiradigan holatga erishgandan so'ng bellashuv taqdiri hal etilgan deb hisoblash mumkin emas. Arbitrning final hushtagi yangramaguncha, diqqatni jamlab turish, e'tiborli bo'lish va raqibning

hujum harakatlariga tayyor turish zarur. Chunki raqib, yutqaza turib, o'z kuchini safarbar etadi vaxar doim ham hujumni oqilona tashkil qilmaydi. Bu paytda manevr olib borish, aldamchi hujumlar hamda harakatlarni cheklaydigan ushlab olishlarni qo'llash zarur.

Kurashchi, bellashuvda yutqaza turib, oxirgi sekundga qadar hal qiluvchi hujumni tayyorlashi lozim. Kurashchi, o'z harakatlari bilan mag'lubiyatni tan olgandek ko'rsatib, raqib uchun kutilmagan vaziyatda "portlashi" va bellashuv taqdirini o'z foydasiga hal qiluvchi murakkab xujumni amalgaoshirishi zarur.

Ko'pgina mutaxassislarning belgilashicha, amaliyotda sport-chilarni o'rgatish texnik tayyorgarlik bilan cheklanadi, ba'zi hollardagina trenerlar texnik usullarni amalgaoshirish taktikasi bo'yicha tavsiyalar beradi. Bellashuvni olib borish taktikasiga kelganda, tayyorgarlikning bu bo'limini sportchilar asosan bevosita musobaqalarda o'rganadilar. Musobaqalar paytidagi trener ko'rsatmalari va musobaqadan so'ng bellashuvni tahlil qilish ko'p jixatdan sportchilarning nazariy bilmilari doira-sini kengaytiradi, lekin bir vaqtning o'zida ular muayyan o'rgatish bilan mustahkamlanmagan nazariy material bo'lib qoladi, xolos.

Shunday qilib, bevosita musobaqalarda ishtirok etish hozirgi kunda taktik mahoratga o'rgatish hamda takomillashtirishning yagona ta'sirchan uslubi hisoblanadi.

O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida (R.A. Piloyan, V.T. Djaparaliev, 1984) birinchi marta kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi va muayyan vazifalarni hal etishning turli usullari hamda vositalarini tavsiflovchi taktik harakatlar ajratildi:

- razvedka qilish – harakat kurashchilarning katta "aldamchi" faolligi bilan tavsiflanadi. Bellashuvning birinchi minutlarida manevr olib borish aldamchi haraktalar, siltashlar, chorlash hisobigaamalgaoshiriladi. Sifat tavsiflari (ro'yobga chiqish yoki chiqmaslik) keyingi harakatning amalgaoshirilish darajasi bo'yichaaniqlanadi;

- hujumni amalgaoshirish– ushbu harakat uchun oldindan aniq tayyorgarlik ko'rmasdan hujumning texnik usulini o'tkazish xosdir. Usulni bajarish vaqti, aks holda– shunday tayyorgarlik vaqti ham qayd qilinadi. Ikkala holda ham usulning

tugash vaqti yoki maqsadli ko'rsatmaning o'zgarish vaqti qayd etiladi;

- qarshi hujumni amalgaoshirish– maqsad bellashuvda raqibning xujum harakatlari paytida singari maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalani sh harakatini amalgaoshiradi, so'ngra qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi holatda kurashchi raqibni ma'lum bir ushlab olishga chorlaydi va keyin qarshi hujum harakatlari amalgaoshiriladi. Birinchi holda himoyalani sh harakatini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda– chorlashni qo'llash paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli ko'rsatmani o'zgartirishga qadar bo'lgan vaqt oraliqlari hisobgaolinadi;

-himoyalani shni amalgaoshirish– himoyalani sh harakatlari raqib tomonidan ma'lum bir hujum harakatini amalgaoshirish uchun ushlab olish paytidan boshlanadi va himoyalani shni amalgaoshirish yoki raqib tomonidan hujumni amalgaoshirish bilan yakunlanadi;

-faollikni namoyish qilish– ushbu harakatni hal etish boshi va oxiri birmuncha qo'shilib ketgan hamda kurashchining o'zidan tuzatish kiritishni talab qiladi. Lekin diqqat bilan tahlil qilganda ularni etarlichaaniq ko'rish mumkin. Faollik bilan siltashlar, itarishlar, aldamchi harakatlarning ko'pligi bilan tavsiflanadi.

Kurashchilar hujum usullarining boshlang'ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha etkazmaydilar;

- ustunlikni ushlab qolish, ya'ni kurashchi yutilgan ballar orqali ustunlikka erishgandan so'ng uni ushlab qolishi lozim. Bu taktik harakat shu bilan tavsiflanadiki, sportchi imkon qadar uzoq vaqt ichida raqibiga yutqazib qo'yilgan ballarni kamaytirishgaxalaqit berishi zarur. Ushbu harakatni amalgaoshirishda manevr olib borish va hujum harakatlari keng qo'llaniladi, buning ustiga kurashchi asosan ushlab olishni amalgaoshiradi hamda hakam bellashuvni to'xtatgunga qadar raqib harakatini cheklab qo'yadigan holatda turadi;

- kuchni tiklash– kurashchi, turtishlardan foydalanib, harakatlarni cheklab, manevr olib borib, nafas olishni tiklashga va, mushaklarni to'liq bo'shashtirib, ulardagi qon oqimlarini kuchaytirishga harakat qiladi. Bu holda ushlab olishlarga yo'l

qo'ymasdan, raqibni uzoq masofada ushlashga intiladi;

- gilam chetida ushlab olishni amalgaoshirish– hujum usuli bilan bajariladi, bunda usulni amalgaoshirish uchun faqat ushlab olish bajariladi va bu ushlab olishda sportchi raqibni gilam tashqarisiga itarib chiqaradi. Qoidalarda o'zgarishlar bo'lganligi sababli bu harakatlarni qo'llash mumkin bo'ldi. Bu erda, agar kurashchi raqibni ushlab olib, gilam tashqarisiga chiqsa, unga bu harakati uchun yutuq balli yoziladi, raqib esa ogohlantiriladi. Bu topshiriqning boshlanishi usulni amalgaoshirish uchun ushlab olish paytidan boshlab to uni tamomlagunga yoki hakam xushtagi chalinguncha qadar qayd qilinadi;

- xavfli holatni amalgaoshirish– ushbu harakatni hal qilish boshlanishi va oxiri bellashuvda yaqqol ko'zga tashlanadi. Bu xavfli holat paydo bo'lish paytidan boshlab belgilanadi va “tushe” holati yoki raqib tomonidan xavfli holat bartaraf etilishi bilan tugullanadi;

- xavfli holatni bartaraf etish– vazifaning vaqt parametrlari (xavfli holatni amalgaoshirilishidan oldin bartaraf etish) oldingi harakatdagi kabi engil qayd qilinadi.

Musobaqa bellashuvining umumiy vaqti ichida hisobga olinmaydigan va ma'lum bir maqsadli ko'rsatmaning yo'qligi bilan tavsiflanadigan maqsadsiz sarflangan (kurashchi sustkashligi va kutib turish holati bilan ifodalangan) vaqt oraliqlari ko'p sonli ortiqcha harakatlarni ajralib turadi. Odatda, bu paytda sportchilar, raqibidan faol harakatlarni kutayotib, uning texnik rejasiga bog'liq holda bo'ladi.

Trenirovka jarayoni mazmunining tahlili shuni ko'rsatadiki, kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi taktik harakatlarga ahamiyat berilmaydi. Trenirovkalarda hujum, qarshi hujum va himoyalash harakatlariga katta qiziqish borligiga qaramasdan, ularning musobaqalardagi samaradorligi katta emas. Buning sababi shundaki, sportchilar trenirovkalarda taktik tayyorgarlik usullaridan ajralgan holda, o'tkazilgan usuldan so'ng xavfli holatni amalgaoshirish sifatida taktik harakatni kiritmasdan hujum, himoyalash va qarshi hujumlarni amalgaoshirish malakalari hamda ko'nikmalarini takomillashtiradilar.

Turli malakali kurashchilar tomonidan olib boriladigan kurash xususiyatlarini

tavsiflovchi va alohida harakatlarning bellashuv minutlari bo'yicha taqsimlanishi bilan bog'liq bo'lgan ko'rsatkich bellashuv davomida kuchning to'g'ri taqsimlanganligi to'g'risida fikr yuritishga imkon beradi.

Yanada yuqori malakaga ega bo'lgan kurashchilarda alohida harakatlarning minutlar bo'yicha taqsimlanishida ma'lum bir qonuniyat kuzatiladi. Bellashuvning birinchi minutlarida– razvedka, hujum, himoyalaniş; ikkinchi minutida– hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish; uchinchisida– kuchni tiklash, gilam chetida ushlab olishlar, himoyalaniş, qarshi hujum; to'rtinchisida– hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalaniş; beshinchisida– hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalaniş; oltinchisida– ustunlikni ushlab turish, qarshi hujum.

Kurashchilar musobaqa bellashuvlari yuzasidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali sportchilarga qo'llaniladigan usullarning turli-tumanligi hamda ularni bellashuv davomida oqilona almashtirib turilishi yuqori malakali sportchilar uchun xosdir.

Ushbu aytilgan fikr kurashchilar taktik tayyorgarligini individuallashtirish muammosiga boshqacha yondashishga imkon beradi. Buning uchun sportchining jismoniy va ma'naviy kuch sarflab g'alabaga erishishga yordam beradigan hamma harakatlar to'plamini egallashi asos bo'lib xizmat qiladi.

Kurashchining hamma o'nta harakatlarni hal etaolish va ularni bellashuv davomida to'g'ri joylashtiraolish malakasi uning bazaviy individual tayyorgarligi bo'lib hisoblanadi.

Shuning uchun taktik tayyorgarlikni takomillashtirish buyicha ishlarni uchta yo'nalishda olib borish lozim:

- kurashchilarni ular avval egallamagan harakatlarga o'rgatish;
- kurashchining ruhiy, morfologik va jismoniy xususiyatlarini hisobga olib, xar bir harakatni amalga oshirishning eng oqilona vositalari hamda usullarini tanlash (harakatning operatsiya tarkibi);
- raqib xususiyatlariga qarab, bellashuv davomida taktik harakatlarning turli kombinatsiyalarini shakllantirish.

Birinchi ikkita vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullarni qo'llash mumkin;

- Darsning tayyorlov qismiga, umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, kurashchining tez o'zgaradigan o'yin vaziyatida taktik vazifalarni o'z vaqtida hal etish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradigan ishorali va o'yin mashqlarini kiritish;

- Qo'l kaftini raqibning oyoq kaftiga tekkazish uchun kurashish: kurashchilar juft-juft bo'lib, gilam ustida harakatlanadilar. Bunda ular raqib tovoniga qo'l tekkazishga intiladilar va bir vaqtning o'zida o'z tovonlariga raqibning qo'li tegmasligiga harakat qiladilar. O'yin paytida hamma taktik usullardan: manevr olib borish, xavf solish, siltashlar, aldamchi harakatlardan foydalanish mumkin. Bu mashq kurash bellashuvining murakkab, tez o'zgaradigan vaziyatlarida diqqatni bir erga to'plash va mo'ljal olish qobiliyatini rivojlantiradi. Uni razvedka qilish, kuchni tiklash, faollikni namoyish qilish vazifasini hal etish vositasi sifatida qo'llash mumkin;

- "Quvlashmochoq" o'yini. Kurashchilar oyoq uchi bilan raqibning oyoq kaftiga tepishga harakat qiladilar, bunda ularning qo'llari orqada turadi. Bu mashq ham diqqatni jamlashga yordam beradi va kurashchilarda harakatlarni raqibidan ilgari bajarish qobiliyatini hosil qiladi;

- Raqib qo'lini qayirib qo'yish uchun kurashish. Kurashchilar juft-juft bo'lib raqibning bir yoki ikkita qo'lini shunday ushlab olishga intiladilarki, raqib uzoq vaqt ichida qo'llarini bo'shataolmasligi lozim. Bu mashqda siltashlar, muvozanatdan chiqarishlarni qo'llash mumkin. U kurashchini ustunlikni saqlab qolish va raqibning kuch bilan ta'sir ko'rsatishiga qarshilik qilish vazifasini hal etishga tayyorlaydi;

- Hududiy ustunlikka erishish uchun kurashish. Kurashchilar gilamning ma'lum bir qismida joylashadilar va belgilangan joydan bir-birlarini tashqariga itarib chiqarishga harakat qiladilar. Bunda hamma taktik usullardan foydalanish mumkin. Bu mashq kurashchilarda raqibning turli aldamchi harakatlariga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini rivojlantiradi. U gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish, faollikni namoyish qilish kabi vazifalarni hal etish vositasi sifatida qo'llanilishi mumkin.

O'quv-trenirovka mashg'ulotining asosiy qismida taktik vazifalarni hal etish vositalari va uslublarini topshiriqli uslubni qo'llagan holda o'rganish hamda takomillashtirish, shuningdek jahonning eng kuchli kurashchilari bellashuvlarini videoyozuvlarini tomosha qilish hamda tahlil etish tavsiya qilinadi. Bir vaqtning o'zida kurashchilar yo'l quygan xatorlarni aniqlash va bartaraf etish maqsadida ularning bellashuvlari tahlil qilinadi. Kurashchilar qancha ko'p vositalar va uslublarni o'rganib chiqsalar, ularni musobaqa bellashuvida shuncha to'g'ri, tez hamda samarali qo'llay oladilar, turli malakali kurashchilarning musobaka bellashuvlarini tahlil etish qobiliyatini rivojlantirish bilan esa sportchi notanish vaziyatdan to'g'ri yo'l topib chiqib ketishi mumkin.

Trenirovka mashg'ulotini o'tkazish jarayonida kurashchilar quyidagi vazifalarni o'z oldilariga qo'yishi kerak: raqib maqsadi, yuzaga keladigan vazifalarni hal etish usullari, raqib-ning bellashuvdagi hatti-harakatlarini aniqlash uchun razvedka qilish. Razvedkani chorlash, aldamchi harakatlar, aldashlar bilan o'tkazish mumkin.

Trenirovka mashg'ulotlari davomida bellashuvni olib borish vositalari va uslublarini takomillashtirishni quyidagi uslubiyat orqali amalga oshirish mumkin: muayyan harakatni bajarish maqsadini tushuntirish; jahonning kuchli kurashchilari bellashuvlarining videomagnitofon yozuvini tahlil qilish hamda shunga muvofiq kelgusida bellashuvni olib borish vositalari va usullarini tanlash, kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni bartaraf etish. Har bir muayyan vazifani hal etish vositalari va uslublarini o'rganish hamda takomillashtirish; o'quv-trenirovka bellashuvlari davomida harakat malakasini takomillashtirish.

O'quv-trenirovka bellashuvlarini shug'ullanuvchilar malakasiga muvofiq holda olib borish lozim. Misollar keltiramiz.

1-vazifa. Maqsadni va raqibning unga erishish vositalarini aniqlash (ko'pi bilan ikkita ball yutqazish bilan). Ikkinchi kurashchi bellashuvda g'alaba qozonish topshiriq oladi.

Vositalar: xavf solish, chorlash, muvozanatdan chiqarish, himoyalanişlar, qarshi hujum.

Maqsad: razvedka qilish harakatini takomillashtirish.

Bellashuv formulasi: bir minutdan ikkita davr. Kurashchining bellashuvdan keyingi hisoboti baholash mezoni bo'lib xizmat qiladi.

2-vazifa. Birinchi kurashchi "sof" g'alabaga erishishi yoki ma'lum bir miqdorda ballar to'plashi, ikkinchisi – qarshi usullar yoki himoyalanihlarni (qanday harakat takomillashtirilayot-ganligiga qarab) bajarishi lozim. Masalan, birinchi kurashchi oyoqni ushlab olishni amalgaoshiradi, bosh tashqarida. Tajriba o'ikazayotgan trener buyrug'I bilan har bir kurashchi o'z vazifasini echishga kirishadi. Ushbu bellashuvda hujum, himoyalanih va qarshi hujum harakatlari takomillashtiriladi.

Shunga o'xshash vazifalar hamma taktik harakatlarni tako-millashtirish uchun ishlab chiqilishi mumkin. Yuzaga keladigan vazifalarni hal etish vositalari va usullarigaasosiy e'tibor qaratiladi. Bunda sportchilarning jismoniy sifatlari (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik), texnik tayyorgarligi hisobgaolinadi. Bundan tashqari, tajribaorttirish va taktik bilimlar darajasini oshirish maqsadida yuqori malakali kurashchilar tomonidan muayyan vaziyatlardan foydalanish vositalari hamda usullarining egallashanishiga ham alohida e'tibor beriladi.

Ko'pgina mutaxassislarning fikricha, taktik mahorat ko'p jihatdan tez o'zgaritb turadigan musobaqa vaziyatlarida to'g'ri yo'l tutish qobiliyati bilan belgilanadi, shuning uchun yuqori sura'daamalgaoshiriladigan ma'lum bir musobaqa vaziyatlarini mashg'ulotlarga kiritish lozim. Bundan tashqari, yana shu narsa muhimki, kurashchi juda toliqqan vaziyatlarda ham taklif qilingan har qanday topshiriqni hal etaolishi lozim. Shuning uchun aynan shu narsa trenirovka jarayonida o'z o'rnini topishi lozim. Shuningdek bo'y uzunligi har xil bo'lgan raqiblar bilan kurashishda yuzaga keladigan vazifalarni hal etaolish malakasiga katta e'tibor berish zarur. Taktik mahoratni (turli musobaqa vaziyatlarini yoki bellashuvda paydo bo'ladigan vazifalarni hal etish qobiliyatini) baholash mezoni bo'lib hujum samaradorligi koeffisienti xizmat qilishi mumkin.

N.M. Galkovskiy (1970) ma'lumotlariga ko'ra, kurashchi musobaqalarda g'alabaga erishish uchun 60% gacha hujum va himoyalanihlarni amalgaoshirishi lozim. Olib borilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sportchilar musobaqalarda g'alaba qozonishi uchun 70% gacha razvedka harakatlarini, 60% - ushlab olishlarni, 60% -

faollikni namoyish qilishni, 100% - xavfli holatni amalga oshirishni, 60% - qarshi hujum harakatlarini, 80%- ustunlikni ushlab qolishni, 80% - kuchni tiklashni, 100% - xavfli holatni bartaraf etishni bajarishlari lozim.

Uchinchi vazifani hal etish uchun, avval foydalanilgan uslubiy usullardan tashqari, darsning asosiy qismidan oldin kuchli sportchilar bellashuvlarini ko'rish hamda bitta kurashchini ikkinchisidan farqlab turadigan o'zigaxos belgilarni ajratgan holda tahlil qilish lozim. Aynan shunga asoslangan holda bellashuvni olib borishning taktik rejasini tuzish mumkin. Shundan so'ng kurashchilar bellashuv rejasini tuzadilar, trenerga ma'lum qiladilar va turli kurash usulida o'quv-trenirovka bellashuvini o'tkazadilar. Bellashuv tugashi bilan uning tahlili o'tkaziladi.

Taklif qilinadigan materialni yanada to'g'ri qabul qilishga yordam beradigan vazifalardan iborat o'quv-trenirovka bellashuvlaridan foydalanish lozim.

1-vazifa. Ikki minut tik turishda bellashish. Ikkala kurashchi mumkin qadar ko'p ball to'plashi lozim. Keyin bir minut – parterda. Birinchi kurashchi – yuqorida, ikkinchisi – pastda. Birinchisi qandaydir hujum harakati yoki hujum harakatlari kombinasiyasini bajarishi lozim, ikkinchisi – yuqoriga chiqib olishi va yuqorida kurashishni davom ettirishi yoki pastda ushlanib qolishi zarur. So'ngra ikkala kurashchi tik turishda: birinchisi ikki minut ichida ustunlikni ushlab turishi, ikkinchisi – faollikni ko'rsatishi lozim. Keyin – aksincha, parterda (ikkinchisi yuqorida, birinchisi pastda) birinchi vazifaga o'xshash bo'lgan teskari vazifa oladilar, ya'ni bellashuv formulasi quyidagicha: ikki minut tik turish – bir minut parter – ikki minut tik turish – bir minut “ko'prik”- ikki minut tik turish – bir minut parter – ikki minut tik turish – bir minut “ko'prik”.

2-vazifa. Uch kishilik o'quv-trenirovka bellashuvlari. Birinchi, ikkinchi kurashchi – ikki minut tik turish; birinchi, uchinchi – bir minut “ko'prik”; uchinchi, ikkinchi – ikki minut tik turish; ikkinchi, birinchisi – bir minut “ko'prik”; birinchi, uchinchi – bir minut parter; uchinchi, ikkinchi – ikki minut tik turish.

Vazifalar quyidagicha bo'lishi mumkin: razvedka qilish ; 4 ball yutish; ustunlikni ushlab qolish; faqat himoyalaniş; himoyalaniş va qarshi hujum; kuchni tiklash; “ko'prik” holatidan bosib turish; “ko'prik” dan chiqib ketish, faollikni namoyish

qilish ; gilam chetida ushlab olishni bajarish.

Bellashuv davomida rakibni almashtirish bilan bajariladigan o'quv-trenirovka mashg'ulotlariga katta e'tibor berish lozim. Bu sportchilarda eng qimmatbaho sifatlardan biri – raqib bellashuvni olib borish taktikasini o'zgartirgan vaziyatda bellashuvning taktik ko'rinishini qayta tuzish malakasini rivojlantirishga yordam beradi. Bunda raqibni o'zgartirish kurashchi uchun kutilmagan vaziyatda va bellashuvning istagan paytida amalga oshiriladi. Masalan, birinchi va ikkinchi kurashchilar o'quv-trenirovka bellashuvini olib bormoqda, bir 182inute 20 sekunddan keyin, kurashchilar holatidan qat'I nazar, bellashuv to'xtatiladi va uchinchi hamda to'rtinchi kurashchilar bellashuvga kirishadilar. Gilamda ikkita juftlik hosil bo'ladi: birinchisi – birinchi va uchinchi kurashchilar, ikkinchisi – ikkinchi va to'rtinchi kurashchilar.

Bir minutdan so'ng juftliklar yana sheriklar bilan almashadilar. Texnik harakatlarning amalga oshirilish samaradorligi va ularning bellashuvning har bir minuti hajmida taqsimlanishi sportchilar tomonidan bellashuvning olib borilishini baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

7.4. Bolalar va o'smirlar sport maktablari sportchilarining musobaqalarda qatnashish taktikasi

Butun musobaqani o'tkazish taktikasi tortilishdan so'ng, ya'ni raqiblar tarkibi aniqlangandan va yaqin orada bo'lib o'tadigan bellashuvlar juftliklari tuzilgandan keyin belgilanadi. Shundan keyin ikkita mashg'ulotdan so'ng chiqib ketish yo'li bilan o'tkaziladigan musobaqalarda ma'lum bir o'rinni egallash uchun o'tish lozim bo'lgan davrlar (uchrashuvlar) sonini tahminan bilish maqsadida har bir uchrashuv maqsadi aniqlanadi. Kurashchi qaysi bellashuvlarni “sof” g'alaba, yaqqol ustunlik bilan, qaysilarini ballar buyicha yutishi lozimligini belgilab olish lozim. Taktik jihatdan to'g'ri yo'l tutish maqsadida, xar bir davra tugashi bilan turnirdagi o'z holati hamda raqib holatini baholab borish zarur. Buning uchun o'z vazn toifasi buyicha musobaqalar jadvalini olib borish lozim.

Ko'p sonli qatnashchilar (20 dan ortiq) ishtirok etadigan musobaqalarda sportchi

finalgaetib borishi uchun kamidaoltita bellashuvni o'tkazishi kerak. Katta nagruzkani hisobgaolib, kurashchi bellashuvlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'zining jismoniy kuchi va ruhiy qobiliyatlarini yaxshi tiklab borishi, ortiqcha jismoniy va ruhiy zo'riqishlardan holi bo'lishi zarur. Jamoa musobaqalarida trener xar bir uchrashuvga dastlabki taktik reja ishlab chiqadi. U har bir ishtirokchi oldiga ma'lum bir vazifani qo'yadi: "sof" g'alaba, yaqqol ustunlik bilan yoki ochkolar bo'yicha g'alabaga erishish.

Match musobaqalarida kurashchi faqat bitta bellashuv o'tkazadi va uning vazifasi shundan iboratki, u hamma texnik va taktik usullar to'plami, jismoniy hamda ruhiy tayyorgarlikdan foydalanaolishi va bellashuvda g'alabaga erishishi lozim.

Razvedka kurashchilarning eng muhim taktik vositasi hisobalanadi. U bellashuv davomidaoldindan va bevositaamalgaoshiriladi.

Musobaqaoldidan dastlabki razvedka kurashchining musobaqa qoidalari, uning maqsadi, miqyosi, xususiyati (turnir yoki match musobaqasi), o'tkazilish usullari, sinov xususiyatlari, o'tkazish joyi va vaqtini bilishni nazarda tutadi. Muayyan raqib tayyorgarligi: uning texnik-taktik tayyorgarligi, yaxshi ko'rgan usullari, qay holatda (tik turishda yoki parterda) kurashishni afzal ko'rishi, qaysi usullar bilan yutishi va qaysilari bilan yutqazib qo'yishi to'g'risidaoldindan ma'lumotlar olish kerak. Bu ma'lumotlarni kurashchi va trener matbuot, kinolavhalar, video-yozuvlari, shu raqib bilan avval uchrashgan kurashchilarning ma'lumotlari orqali olishi mumkin. Uchrashish ko'zda tutilayotgan raqiblarga imkoni borichaalohida qog'ozcha tayyorlash va unga uning jismoniy hamda texnik tayyorgarligi, ularning rivojlanish dinamikasi to'g'risidagi ma'lumotlarni qayd qilish lozim. Raqibning boshqa kurashchilar bilan bo'lgan bellashuvlardagi hatti-harakatlarini kuzatish ko'p foydalidir.

Bellashuv davomidagi razvedka raqibning tayyorgarligi to'g'risida yanadaaniq ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Razvedkaasosan bellashuv boshida o'tkaziladi va raqib qanday usullardan foydalanayotganligi, qanday qarshi hujum uyushtirayotganligi, uning taktik tayyorgarligi usulari, reaksiya tezligi, kuchi va chidamliligini aniqlashga qaratilgan. Buning uchun raqibga hujumning u yoki bu

usulini bajarish uchun ataylab qulay sharoit yaratish bilan uni chorlashni qo'llash mumkin. Bunda himoyalanişga va qarshi hujum uyushtirishga tayyor turish lozim. Raqibning javob reaksiyasini aniqlash uchun turli xil usullar bilan aldamchi hujumlarni qo'llash mumkin, lekin bir vaqtning o'zida uning qarshi hujumlaridan himoyalanişga tayyor turish lozim. Manevr olib borish raqibning hujum usullarini aniqlashga xizmat qiladi (tik turishni o'zgartirish, raqibdan chekinish va unga yaqinlashish, uning atrofida harakatlanish, h.k.).

Gilam maydonida, uning markazida yoki chetida holatni o'zgartirish razvedka maqsadi bo'lib xizmat qilishi mumkin. U raqib qaysi joyda kurashishni afzal ko'rishini, unga qanday hujum qilish yoki undan qanday himoyalanişni aniqlashga imkon beradi. Ma'lumotlarni har safar yangitdan to'plash zarur emas, avval shu raqib bilan bo'lgan uchrashuvlardan ma'lum hammaaxborotdan foydalanish hamda ehtimoldagi raqiblar tayyorgarligi to'g'risidagi qog'ozchaga ega bo'lish lozim.

Razvedkadan tashqari, muhim taktik harakatlardan yana biri – bu niyatni yashirish hisoblandi. U kurashchining taktik harakati bo'lib, bunda kurashchi kurash jarayonida raqibning razvedka qilishiga to'sqinlik qilgan holda undan o'zining asl niyatini yashiradi. To'g'ri yashirish kurashchining shaxsiy kashfiyotchiligiga bog'liq. Tezlashgan; qattiq nafas olish va harakatlarning sustligi bilan qattiq toliqqanlikni namoyish qilish va shu vaqtning o'zida “portlashga” tayyor bo'lib, bellashuvda tez va keskin hujumni bajarish mumkin. Bo'sh raqib bilan o'zining “shoh” usullarini qo'llamasdan turib ikkinchi darajali usullar bilan g'alaba qozinishga harakat qilish lozim.

VIII BOB. YOSH SPORTCHILARNI JISMONIY TAYYORLASH JARAYONIDA JAROHATLANISHLARNI OLDINI OLISH VA METODIK TAVFSIYALAR

8.1. Yosh sportchilar mashg'ulotlari jarayonida jarohatlanishlarning yuzaga

kelish sabablari

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan mashg'ulotlarda tashkiliy jihatdan kamchiliklar mavjud bo'lishi hamda metodik xatolarga yo'l qo'yilishi oqibatida tayanch-harakat apparatining jarohatlanishi hamda organizm funksional tizimlari ishining buzilishi kuzatiladi.

Qanday jismoniy sifat rivojlantirilishidan qat'iy nazar, quyidagi tashkiliy kamchiliklar jarohatlarga sabab bo'lishi mumkin:

- 1). Mashg'ulotlarda xulq va xavfsizlik qoidalarining buzilishi;
- 2). Sifasiz sport kiyimi, inventar va jihozlar;
- 3). Mashg'ulotlarning noqulay sanitariya-gigienik (etarlicha yoritilmaganlik; mashq bajarish uchun mo'ljallangan o'ta qattiq yoki sirpanchiq qoplamalar; havoning gaz bilan ko'p ifloslanganligi) hamda metereologik sharoitlari (atrof-muhitning juda past yoki yuqori harorati, o'ta yuqori namlik va h.k.).

Metodik xatolar ko'proq muayyan mashg'ulotda va mashg'ulotlar tizimida aynan qaysi jismoniy sifat rivojlantirilayotganligiga bog'liq bo'ladi.

8.2. Kuch mashqlaridan foydalaniladigan mashg'ulotlarda yo'l qo'yiladigan metodik xatolar va jaroxatlarning oldini olish bo'yicha metodik tavsiyalar

Birinchi navbatda- bu turli mushak guruhleri kuchini rivojlantirishda uyg'unlikning buzilishi va, oqibatda, ular kuchining rivojlanishidagi nomutanosiblik. Tayanch-harakat apparatida nisbatan bo'sh, etarlicha mashq qilinmagan bo'g'inlar aniqlanadi, bu ularning jarohatlanishiga yoki boshqa bo'g'inlarning haddan ziyod yuklanishiga olib keladi. Oyoq kaftining etarlicha rivojlanmaganligi uning egiluvchanligini kamaytiradi. Buning oqibatida sakrash mashqlarini bajarish paytida oyoq kaftlariga kelib tushadigan yuklamaning bir qismi boldirning uch boshli mushagiga hamda ahill paylariga to'g'ri keladi. Bu ularning ortiqcha yuklanishi keltirib chiqarishi va ular tuzilishining o'zgarishiga olib kelishi mumkin.

Qorin va gavda mushaklarining etarlicha rivojlanmaganligi oqibatida qad-qomatning buzilishi, umurtqa bel qismining ortiqcha yuklanishi yuzaga kelishi mumkin. Oxirgisi umurtqalararo to'qimalarning haddan ortiq kompressiyaga sabab

bo'lishi va, o'z navbatida, beldagi og'riqlar va sonning orqa yuzasi mushaklarining jarohatlanishi bilan kuzatilishi mumkin.

Badan qizdirish mashqlarini yaxshilab bajarmay turib, kuch mashqlarini bajarish mushaklar, boylamlar va paylarning cho'zilishi hamda yorilishiga, bo'g'implarning jarohatlanishiga, yurak-tomir tizimining o'ta zo'riqishiga sabab bo'lishi mumkin.

Eng katta va katta vaznga yaqin og'irliklar bilan chuqur o'tirib-turish mashqlarini ortiqcha bajarish menikslar va tizza bo'g'implari boylamlarining jarohatlanishiga olib keladi.

Katta balandlikdan chuqurlikka sakrashlarni ortiqcha bajarish oyoq kafti va tizza bo'g'implarining jarohatlanishini yuzaga keltiradi.

Umurtqa uchun katta kuch yuklamalarini ortiqcha berish qad-qomatning buzilishiga, umurtqalararo disklarning qiyshayishi, qalinlashishi yoki churrasiga (grija) olib kelishi mumkin.

Hali yaxshi o'zlashtirilmagan mashqlarda katta og'irliklarni qo'llanilishi (mukammallashmagan mushak koordinasiyasi), odatda, tayanch-harakat apparatining bo'sh bo'g'inlarining jarohatlanishiga olib keladi.

Uzoq vaqt davom etadigan chiranish mashqlari yurak ishida buzilishlarni keltirib chiqaradi, qon tomirlarning kengayishiga, kapillyar qon aylanishining buzilishiga olib keladi.

Jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha metodik tavsiyalar

Kuch mashqlari bajariladigan mashg'ulotlar jarayonida jarohatlanishlarni oldini olish uchun quyidagi tavsiyalarga amal qilish zarur:

1. Kuchni mashq qilishdan oldin badanni yaxshilab qizdirib olish va butun mashg'ulot davomida organizmni issiq saqlab turish lozim.

2. Og'irliklar kattaligini va kuch yuklamalarining umumiy hajmini asta-sekin oshirib borish kerak, ayniqsa, kuch mashqlari bilan shug'ullanishning boshlang'ich bosqichlarida.

3. Har bir mashqdagi og'irlik kattaligini ehtiyotkorlik bilan belgilab olish zarur. Avval uning texnikasini kichik yoki o'rtacha kattaliklar bilan yaxshilab o'zlashtirib

olish lozim.

4. Hamma skelet mushaklarini, kuch tayyorgarligining, ayniqsa, boshlang'ich bosqichida, har tomonlama rivojlantirish zarur. Buning uchun har xil dastlabki holatlardan turli-tuman kuch mashqlari qo'llaniladi.

5. Katta bo'lmagan vazndagi og'irliklar bilan kuch mashqlarini bajarish paytida nafasni tutib qolish kerak emas.

6. Umurtqaga tushadigan ortiqcha yuklamalarni oldini olish uchun maxsus og'ir atletika kamaridan foydalanish lozim. Kuch mashqlari orasidagi dam olish tanaffuslarida turnikda, gimnastika halqalarida, gimnastika devorchasida osilib turib, umurtqani engillashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

7. Umurtqaning jarohatlanishini oldini olish uchun qorin va gavda mushaklarini muntazam mustahkamlab borish zarur.

8. Umurtqaga yuklama tushadigan hamma mashqlarni bajarishda uni imkoni boricha to'g'ri tutib turish lozim.

9. Lokal ta'sirga ega mashqlar yordamida oyoq mushaklarining tovon qismini muntazam mustahkamlab borish kerak. Bu oyoq kaftining egiluvchan bo'lishiga yordam beradi va tayanch-harakat apparatining ko'p sonli jarohatlanishlarini oldini olishga ko'maklashadi.

10. Qo'lni jarohatlamaslik uchun predmetlar bilan bajariladigan mashqlarda turli xildagi ushlashlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

11. Og'irliklar bilan o'tirib-turishlarni bajarishda oyoq kafti uchlarining shunday dastlabki holati tanlanadiki, u tizza-bo'g'imlarida eng katta harakatchanlikni ta'minlashi kerak.

12. Tizza bo'g'imlari jarohatlanishidan qutilib qolish uchun chuqur o'tirib-turishlarni haddan ziyod qo'llash yaramaydi. Oyoq mushaklari kuchini maxsus trenajyorlarda yotgan yoki o'tirgan holatda rivojlantirish mumkin.

13. Eng katta va katta vaznga yaqin birliklar bilan mashqlarni faqat qattiq pol ustida va faqat boldir-kaft bo'g'imini mahkam tutib turuvchi oyoq kiyimida bajarish lozim.

14. Chiranish oldidan yurak-tomir tizimini o'ta zo'riqtirmaslik uchun chuqur

nafas olish kerak emas. Yarim nafas olish yoki chuqur nafas olishning 60-70% optimal bo'ladi.

15. Uzoq vaqt davom etadigan chiranishlardan holi bo'lish kerak.

16. Chiranish bilan maksimal zo'riqish paytida ko'zning nozik tomirchalari shikastlanmasligi uchun ko'zni yumib olish lozim.

17. Kuch mashqlari o'rtasidagi tanaffuslarda qo'llaniladigan cho'ziltirish mashqlarini katta zo'riqish bilan bajarish yaramaydi. Harakatlar amplitudasi tegishli bo'g'imda maksimalga nisbatan 10-20% ga kamroq bo'lishi kerak.

18. Mushaklar, boylamlar, paylar yoki bo'g'implarda og'riqlar yoki sanchiqlar sezilgan paytlarda tegishli mashqni bajarishni darhol to'xtatish lozim.

8.3. Yosh sportchilarda tezkorlikni rivojlantirishda metodik xatolar va Jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha metodik tavsiyalar

Tezlik mashqlari qo'llaniladigan mashg'ulotlarda umumiy jarohatlanishlar soni 25% dan ko'prog'i mashg'ulotlarning tayyorgarlik qismiga to'g'ri keladi. Bu, organizmni asta-sekin ishga tushirish tizimining buzilganligi, badan qizdirish vositalarining tanlanishidagi xatolar to'g'risida dalolat beradi.

Quyidagilar jarohatlanishga olib kelishi mumkin:

➤ Tezlik mashqlarini sovuq ob-havoda va sirpanchiq yoki notekis tekislikda bajarish.

➤ Mashg'ulot ta'sirlarining etarlicha har tomonlama emasligi.

➤ Tezlik mashqlari hajmining keskin oshib ketishi.

➤ Tayanch-harakat apparati ayrim bo'g'inlarining ortiqcha yuklanishi.

➤ Tezlik mashqlari texnikasining etarlicha o'zlashtirilmaganligi.

➤ Tezlik mashqlarini bajarishga bevosita tayyorgarlikning (badan qizdirishning) sifasiz o'tkazilganligi.

➤ Tezlik mashqlarining jismoniy yoki koordinasion toliqish zahirida bajarilishi.

Jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha metodik tavsiyalar

Tezlik mashqlarini bajarishdan oldin badan qizdirishni puxta amalga oshirish lozim. Bunda shunday mashqlarni qo'llash kerakki, ular ham shakli, ham mazmuniga ko'ra mashg'ulotdagi mashqlarga o'xshash bo'lishi zarur.

Tayyorgarlik mashqlarining bajarilish shiddatini asta-sekin oshirib borish maqsadga muvofiqdir. Ta'kidlash joizki, aynan sifatli badan qizdirish jarohatlanishlarni oldini olish va tezlik mashqlarida yuqori natijalarga erishishning muhim shart-sharoiti hisoblanadi.

Tayanch-harakat apparatini rivojlantirishga yo'naltirilgan har tomonlama jismoniy tayyorgarlik jarohatlanishlarni oldini olish asosi hisoblanadi. Tezlik sifatlarini rivojlantirishning boshlang'ich bosqichlarida uning bo'sh bo'g'inlarini mustahkamlashga e'tibor qaratiladi. Tezlik mashqlarini toliqqan vaziyatlarda bajarib bo'lmaydi, chunki mushak ishi koordinasiyasining buzilishi jarohatlanishga olib kelishi mumkin.

Mushaklarda og'riq yoki tortishish paydo bo'lgan hollarda mashqlarni to'xtatish zarur, chunki bu mushaklarda ularning tuzilishidagi o'zgarishlar hamda ular innervasiyasining buzilishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bunday holatda tezlik mashqlarini bajarishni davom ettirish jarohatlanishga olib keladi. Sovuq ob-havoda issiq va shamoldan himoya qiluvchi kiyim kechak zarur.

8.4. Chidamlilikni rivojlantirishdagi metodik xatolarva jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha metodik tavsiyalar

- Tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga etarlicha e'tibor bermaslik.
- Chidamlilikni rivojlantirish vositalari va metodlarining bir xilligi.
- Mashg'ulot yuklamalarini jadallashtirish (tiklanib ulgurmagan vaziyatda uzoq vaqt davom etadigan mashg'ulot).
- Kasal paytda (shamollash, angina va h.k.) mashg'ulotlarni o'tkazish.

Chidamlilikni rivojlantirishda tayanch-harakat apparatining jarohatlanishi, organizm funksional tizimlarining zo'riqishini oldini olish bo'yicha tavsiyalar

Katta yuklamalarni bajarish paytida oyoq kafti tayanch-harakat apparatining eng

shikastlanadigan bo'g'ini hisoblanadi. Oyoq kaftining boylamlari va mushaklari zo'riqadi, o'zining funksional xususiyatlarini yo'qotadi va oqibatda, yass oyoqlik rivojlanadi. Bunday salbiy holatni bartaraf etish uchun, birinchidan, mashg'ulot yuklamalarining hajmi va shiddatini asta-sekin oshirib borish, ikkinchidan, mashg'ulotlarga oyoq kafti mushaklarini lokal rivojlantirish bo'yicha mashqlarni muntazam kiritib turish zarur. Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar organizmning vegetativ tizimlari ishining takomillashishiga hamda ularning mustahkamlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Agar mashg'ulot yuklamalari sportchining individual xususiyatlariga javob bermasa, unda ular ba'zi organlarning yomon ishlashiga va hatto ulardagi patolik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Eng zaif bo'g'in- bu yurak-tomir tizimidir. Shiddatli tayyorgarlik, o'rtacha shiddatda uzoq vaqt davom etadigan ish yurakning devorlari qalin holda va chap qorinchaning nisbatan kichik bo'shliq bilan shakllanishiga yordam beradi. Bunday yurak katta haydovchi kuchga ega bo'ladi, lekin urish hajmi nisbatan kam bo'ladi. Yuqori shiddatli mashg'ulot yuklamalarini etarlicha tayyorgarlikka ega bo'lmagan sportchilar bilan ishlashda vaqtdan oldin qo'llash yurakning o'ta zo'riqishini keltirib chiqaradi va arteriyalar devorchalari qattiqligining ortishiga sabab bo'ladi, bu, o'z navbatida, shox tomirlardan qon oqishining kuchayishiga to'sqinlik qiladi hamda yurak ishini qiyinlashtiradi.

Bunday salbiy holatlarning oldini olish uchun avval o'rtacha shiddatdagi (YuQT mirnutiga 120 zarba) mashqlarni bajarish zarur (uzluksiz standartlashtirilgan mashqlar metodi yordamida). Keyinchalik uzluksiz variativ-oraliqli mashqlar metodlarini qo'llashga o'tish mumkin. O'rtacha shiddatdagi davomli mashqning qo'llanilishi yurak-tomir, nafas olish va organizm boshqa tizimlari ishining quvvati va tejamkorligining o'sishiga yordam beradi. Bunda yurakning funksional imkoniyatlari ancha yaxshilanadi, miokard distrofiyasining ehtimoli ancha kamayadi va periferik tomir reaksiyalarining shakllanishi hamda yuklama olayotgan mushaklarda qon oqishining yaxshilanishi uchun qulay sharoitlar yaratiladi.

Biroq shuni yodda tutish lozimki, bir xil hajmdagi mashg'ulot yuklamalari, hattoki kichik shiddatda ham, MAT faoliyati salbiy ta'sir qiladi, bu qon aylanish

tizimi boshqarilishining buzilishiga va, oqibatda, uning faoliyatining buzilishiga olib kelishi mumkin. Bu buzilishlarni oldini olish uchun mashg'ulotlarni har xil tashkil qilish, mashg'ulotlarni go'zal manzarali joylarda o'tkazish, mashg'ulot trassalarining o'zgartirish, o'yin mashg'uloti metodini qo'llash zarur.

Yana shuni esda tutish kerakki, betob holatda katta mashg'ulot yuklamalarini bajarish sog'liq uchun juda xavfli.

8.5. Egiluvchanlikni rivojlantirishdagi metodik xatolar

- Organizmning etarlicha qizdirilmaganligi.
- Sifasiz badan qizdirish.
- Mushaklarning yuqori tonusi.
- Harakat amplitudasini keskin oshirib yuborish.
- Haddan ortiq qo'shimcha og'irliklar.
- Mashqlar orasida sust dam olishning juda katta oraliqlari.
- Toliqqan vaziyatda mashqlarning o'tkazilishi.

Jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha metodik tavsiyalar

Egiluvchanlikni rivojlantirishda jarohatlanishni oldini olishning eng zarur shartlaridan biri- tayanch-harakat apparatini diqqat bilan qizdirishdir. Cho'ziltirish bo'yicha mashqlarni bajarishga kirishishdan oldin umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida mushaklarni yaxshilab qizdirib olish va egiluvchanlikni rivojlantirish bo'yicha mashg'ulot davomida ularni shunday holatda saqlab turish lozim. Engil ter ajralishi organizmning etarlicha qizishib olganligining sub'ektiv belgisi hisoblanadi. Har bir bo'g'imdagi harakatchanlikni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlarni bajarish silliq (bir tekis) harakatlardan boshlanadi. Harakatlar amplitudasi asta-sekin oshirib boriladi. Harakatlarning bajarilish sur'ati mashqlarning birinchi seriyasida – sekin.

Mashqlarning maksimal amplitudada bajarilishi egiluvchanlikni rivojlantirishda katta samara beradi. Biroq, mushaklar, boylamlar va paylarni cho'ziltirishda chegara o'rnatish juda mushkul. Ayniqsa, bu majburan cho'ziltirish mashqlariga, qo'shimcha

og'irliklar bilan siltanish hamda keskin cho'zuluvchan harakatlarga taalluqlidir.

Harakat amplitudasining o'ta kattaligining sub'ektiv belgilari sifatida cho'ziltirilayotgan to'qimalardagi og'riqlar xizmat qiladi. Og'riq mikrojarohatlarining hosil bo'lishidan darak beradi. Shuning uchun engil og'riq sezgilari paydo bo'lganda mashqlarning shiddati (harakatlar amplitudasi, qo'shimcha og'irliklar kattaligi) kamaytiriladi.

Og'riq sezgilari kuchli bo'lganda cho'ziltirish mashqlarini darhol to'xtatish va faqat tegishli to'qimalarning funksional xususiyatlari to'liq tiklangandan so'ng ularga qaytish zarur. Mushaklarning tiklanishini tezlashtirish uchun engil, lekin uzoq davom etadigan massaj qilish, issiqlik muolajalarini bajarish, tegishli mushaklarni erkin bo'shashtirishga qaratilgan mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq.

Qo'shimcha og'irliklar bilan cho'ziltirish mashqlarini bajarish paytida og'irlik kattaligi tanlashga o'ylab yondoshish talab qilinadi. Eslatib o'tamiz, sust mashqlarda qo'shimcha og'irliklarning optimal kattaligi cho'ziltirilayotgan mushaklarning maksimal kuchiga nisbatan 30 dan 40-50% gacha atrofida bo'ladi. Siltanish va keskin cho'zuluvchan harakatlarda qo'shimcha og'irliklar 200-300 g. Dan 1-2 kg. Gacha bo'lishi mumkin.

Egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning mashqlantirish samarasini oshirish va jarohatlanishlarni oldini olish uchun cho'ziltirish mashqlari hamda mushaklarni erkin bo'shashtirish mashqlarini galma-galdan bajarish maqsadga muvofiqdir. Kuch va chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha katta yuklamalar olgandan so'ng toliqqan sharoitda siltanish va keskin egiluvchan harakatlarni bajarish maqsadga muvofiq emas. Bunday yuklamalardan keyin mushaklararo koordinasiya va mushaklarning egiluvchanligi yomonlashadi, bu mashg'ulotlar samarasini pasaytiradi hamda shikastlanishga olib kelishi mumkin.

Mashqlar orasidagi passiv dam olish oraliqlarining juda uzoq bo'lishi (8-10 min. Dan ko'proq) tayanch-harakat apparatining bukiluvchan to'qimalari cho'zuluvchanligining ancha yomonlashishiga olib keladi, bu ularning shikastlanishiga ham sabab bo'lishi mumkin.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda bo'g'imlarning jarohatlanishi sabablari- ularni

o'rab turgan mushaklar kuchining etarlicha rivojlanmaganligi, boylamlar va bo'g'im xaltachalarining etarlicha mustahkam emasligidir. Shuning uchun jismonan etarlicha tayyorgarlikka ega bo'lmagan kishilar bilan ishlash paytida egiluvchanlikni tayanch-harakat apparatini har tomonlama mustahkamlashga qaratilgan kuch mashqlari bilan birga rivojlantirish zarur.

8.6. Koordinasion qobiliyatlarni rivojlantirishdagi metodik xatolar

Koordinasion qobiliyatlarni boshqa harakat sifatleri bilan uzviy bog'liqlikda namoyon bo'lishi tufayli, harakat sifatlarini rivojlantirish metodikasidagi hamda uni tashkil qilishdagi yuqorida aytib o'tilgan deyarli hamma kamchiliklar koordinasion sifatleri rivojlantirishda ham jarohat olish sababiga aylanishi mumkin. Shunga qaramasdan, mukammal bo'lmagan mushaklararo koordinasiya koordinasion sifatleri rivojlantirishda paylar va mushak tolalarining cho'zilishiga hamda yorilishiga asosiy sabab bo'lishi mumkin.

Jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha metodik tavsiyalar

Koordinasiyani rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarish oldidan mashg'ulotdagi mashqlarga ham shaklan ham mazmunan o'xshash bo'lgan mashqlarni qo'llagan holda badan qizdirishni puxta o'tkazish lozim.

Mashqlarning bajarilish tezligini, ularning amplitudasini va koordinasion murakkabligini har bir mashg'ulotda ham o'zaro yaqin mashg'ulotlar tizimida asta-sekin oshirib borish zarur.

Qo'shimcha og'irliklar qo'llaniladigan mashqlarni bajarish paytida ularning kattaliklarini o'quvchilarning individual imkoniyatlari bilan moslashtirish kerak. Etarli darajada o'zlashtirilmagan mashqlarni katta shiddat bilan, o'yin va musobaqa metodlaridan foydalangan holda, toliqqan sharoitda bajarib bo'lmaydi.

Tashqi muhit sharoitlari noqulay bo'lgan (sirpanchiq, yomon yoritilgan, tashqi qo'zg'altiruvchilar juda ham chalg'itayotgan) vaziyatlarda mashg'ulotlarga murakkab koordinasiyalik mashqlarni kiritish mumkin emas.

Shunday qilib, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda yomon tashkillashtirilgan va rejalashtirilgan mashg'ulotlar o'quvchilar organizmiga zarar keltirishi mumkin. Bu sodir bo'lmasligi uchun o'quvchilar tarkibi xususiyatlarini hamda u yoki bu jismoniy sifatning o'ziga xos maxsus rivojlantirilishini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni oldindan oqilona rejalashtirish zarur.

IX BOB. SPORT MASHG'ULOTLARI YUKLAMALARINING YOSH SPORTCHI ORGANIZMIGA TA'SIRI

9.1. Sportdagi yuklama uni sportchi organizmiga ta'siri va mashg'ulot yuklamasi

Harqanday jismoniy mashqni bajarish tanani anchayuqoridarajadagi funktsional faoll

ikkao'tkazishbilanbog'liq. Shundayqilib «mashg'ulotyuklamasi»
tananingqo'shimchafaolliginianglatadi.

Tananingortiqchafaolligima'lummiqdordakuch sarfinitalabetadi
(bukuchningkattaligi yukkattaligigabog'liq),
buma'lumbirvaqtdankeyincharchashgaolibkeladivatiklanishgazarurat seziladi.
Mashg'ulot yuklamalari natijasida sportchi organizmiga yuklamalar tasirini murabbiy
nafas olish tezligini qo'ni sportchi qorin qismiga qo'yishi natijasida berilgan
yuklamalarni organizmga qanchalik ta'sir qiloyatganini va yurak urish tezligini esa
qo'llarini ushlagan xolda sportchining pulsini o'lchash natijasida berilgan
yuklamaning ta'sirini bilishi va yuklamani pasaytirishi talab etiladi.

Mashg'ulotyuklamakuch
sarfivacharchashgaolibkelishbilanbirгатiklanishjarayonlariniqo'llaydi,
ularfaqatto'latiklanishbilanginaemas, balkiishqobiliyatini
submaksimalvamaksimalyuklamalardato'latiklanishini (superkompensastiya)
ta'minlaydi.

Quyidagiyuklamalarfarqlanadi:
- mashq (o'stiruvchi) –bu sportchitanasidatarkibiyxarakterdagian-
chaginaijobiyo'zgarishlarnita'minlaydi.
- barqarorlashtiruvchi–buerishilganmoslashishholatinimustah-kamlaydi.

Shubilanbirga «mashg'ulotyuklamasi» tushunchasimashqni
sportchitanasigata'siridarajasi sifatida,
birinchinavbatdabuta'sirningmiqdoriydarajasinibelgilaydi. Kam, o'rtacha,
ma'lumdarajadagivayuqoriyuklamalarnifarqlashzarur.

Yuklamaningturlarivaxususiyati. Sportamaliyoti qo'llanilayotganyuklamalaro
'zxususiyatixarakterigako'ramashqvamusobaqa, odatiy (ma'lum
sportixtisosligiuchun) vanoodatiyturlargabo'linadi,
o'stiruvchita'siryo'nalishibo'yichakuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik,
egiluvchanlikvaularningaralashmasinirivojlantirishgaxizmatqiladi,
ruhiytanglikbo'yichako'pyokikamruhiytarangliknitalabqiluvchi,

sportchitanasigata'sirdarajasibo'yichakichik,
kattayuklargataqsimlanadi.

o'rta,

sezilarli,

11-jadval

Yuklama Lar	Yuklamakattalikmezonlari	Hal etilishi lozim bo'lgan vazifalar
Kichik	Muhim ish qobiliyati davrlining 1-fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 15-20%).	Mashq bilan chiniqqanlikning erishilgan darajasini saqlab qolish. Avvalgi yuklardan keyin tiklanish jarayonlarinitezlatish
O'rta	Muhim ish qobiliyati davrlining 2-fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 40-60%)	Mashq bilan chiniqqanlikning erishilgan darajasini saqlab qolish, mashqning xususiy vazifalarini hal etish
Sezilarli	Yashirin(kompensastiyalang an) Charchash fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 60-70%)	Mashqbilanchiniqishniortishi
Katta	Haqiqiy charchashningvujudg akelishi	Mashqbilanchiniqishniortishi

Yuklamaning tashqi va ichki tomonlariga tegishli ko'rsatkichlarni shartli ravishda farq
lash qabul qilingan.

Yuklamaning tashqi tomoni – bu mashqlar bajarish davomiyligi,
mashg'ulot mashqlarini takrorlash miqdori, harakat tezligi, tempi,
tashilayotgan og'irlik kattaligi va h.k.

Yuklamaning tashqi ko'rsatkichlari – murabbiy va sportchini yo'naltiradi,
mashq jarayoni ayrim mashg'ulotlar va mashq vazifalarini miqdoriyo'lchamlarini belgilay
di. Mashqlarini rejalashtirish va hisobga olishda ular dan foydalaniladi.

Yuklamaning ichki tomoni – butananing vazifaviy imkoniyatlarini jalbetish darajasi

(ChSS, nafasolishhajmi, qonbosimivaboshqako'rsatkichlar).

Yuklamaningichkiko'rsatkichlari– (tananingvazifaviy siljishlariko'rsatkichlari) mashqiyuklarinngmaqsadgamuvofiqhajmini, mashqyukita'siriostida sportchitanasidagi siljishlardinamikasinihaqqoniybaholashgaimkonberadi.

Mashq yuklamaning kattaligi – uning jadalligi (tangligi) vahajmi (miqdori) natijasi sifatidabelgilanadi.

Yuklamaningbukattaliklarinibirpaytdagiko'payishima'lumbirdarajagaetgunchad avometishimumkin, bundankeyinjadallikningo'sisihajminipasayishigaolibkeladiyokiaksincha.

Mashqyuklamaninghajmivashiddati

Hajm–yuklamata'siriningdavomiyligivaayrimyokiko'pginamashq, mashg'ulot, davr, bosqich, davrakabilarvaqtidabajarilganishlarningumumiymiqdori.

Shiddati–mashqningharbirholatiga (tezlik, takrorlashmiq-dorivah.k.) yukta'siriningkuchlanishivakuchiningkatta-ligi.

Yuklama sportchitanasigata'siretishifaqattashqiomillarga (hajmivajadallik) tanadagivegetativ (hayotiyliknita'minlovchitizim) siljishlargaaginaemas, balkibajarilayotganmashqlarningruhiy (xususan sezgi) tarangligivamuqobillashtiruvchimurakkabligigahambog'liqdir.

Amaliyotdayukningmurakkabliginibaholovchibirnechausullardanfoydalaniladi.

Sportgimnastikasi–akrobatikava snaryaddagielementlarmuqobillashtiruvchimurakkabligigako'ra (“A”,“B”,“S”,“D”) guruhlargabo'linadi.

Kurash– kurashusullariularnio'tkazishmurakkabligigako'raturlimiqdorbollaribilanbaholanadi.

Yuklamalarorasidagidamolishningahamiyati

Ma'lumki, mashq jarayoni dam olishni o'z ichiga oladi. Dam olish o'z qonuniyatlariga ko'ra amalga oshirilsagina mashqning tashkiliy tarkibiy qismi bo'lib

qoladi. O'ta qisqa yoki uzoq muddatli dam olish mashq tarkibi gaputiretkazadi, uning asosiy tarkibi dan ortiqchamashqqilganlik yoki etarlimashqqilmaslik sababiga aylanib qoladi. Manashundan sport mashqida gidamolishini tartiblash (yukva damolishni nihoyatda muvofiq-lashtirish) muammosi yuzagakeladi.

Mashq jarayonidagi dam olish quyidagi ikki asosiy vazifani bajaradi:

1-mashq yuklaridan keyinishqobiliyatini ta'minlashga yordam beradi.

2-yuklama samarasini yaxshilash (engma'qul varianti) vositalaridan birib o'lib xizmat qiladi.

Mashqlar orasida gidamolish vaqtinika maytirib yoki ko'paytirib umumiy (kumulyativ) samarasini ko'paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Damolishning tiklanish fazasioralig'imashg'ulotlar orasida gidamolish hardoi merta roqtugashilozim, ya'ni superkompensatsiya fazasidan keyin boshlanadigan qayta (reduktsiya) fazasiboshlanmay turib.

Tiklanish jarayonlarining davomiyligi ko'pincha mashg'ulotlari yo'nalishiga bog'liq bo'ladi.

Sportchitezlik yo'nalishidagi, shuningdek muqobillashtiruvchi qobiliyat, tezlik-kuch sifati, texnik, mahoratni oshiruvchi mashg'ulotlardan keyintezroqtiklanadi.

Odatdabunday yo'nalishdagikattayuklamalimashg'ulotlardan keyintiklanish 2-3 kundayakunlanadi.

Mashg'ulotlarchidamlilik kayo'naltirilgan bo'lsa, sportchitanasidamuhim siljishlarni yuzagakeltiradivashuning uchuntiklanish jarayoni sekinroq 5-7 kundaro'yberadi.

Tiklanish jarayonlaritezligimashg'ulotning ko'pligiva sportchimahoratidara jasigahambog'liq. Yuqori ixtisosligi sportchidatiklanish II va III razryaddagiga qaraganda 1,5-3 marta tezroq yakunlanadi.

Tiklanish jarayonlarining davomiyligiga sportchi tanasining shaxsiy xususiyatlari va yuklamaning umumiy kattaligi ham ta'sir qiladi.

Sportdajahonmiqyosidaerishilayotganyutuqlarmashqjarayoniuslubivamazmunini o'zgartirish zaruratinivazifaqilibqo'ymoqdavabirin chinavbatdamashqyukininghamhaj

mini, hamjadalligini oshirishko'zdatutiladi.

Mashquklamaning o'sishi, tiklanishining zamonaviy vositalarini tadbiq qilishi sportchilarning moslashish imkoniyatlarini oshishiga, ularyana dayuqori sportyutuqlariga erishishga yordam beradi. 20-25 yililgari yosh sportchilar imkoniyatiga to'g'ri kelmaydigan holat hozirgi paytda me'yor bo'lib qoldi. Turli asosiy o'nalishdagi yuklarni to'g'ri muvofiq-lashtirib vaketma-ketqo'llab, tiklanishning kattaligivavaqtin o'zaro kelishtirib kuniga ikki va uch martam mashquq qilish imkoniyatini tug'iladi.

9.2. Yosh sportchilarning ish qobiliyati

Yosh o'tib borishi bilan sportchilarning jismoniy ish qobiliyati qonuniyatlar asosida o'zgarib boradi. Odamning yoshi oshgan sari energiya mahsulotlariga bo'lgan talab ortib, fiziologik etiladi, psixologik fikrlash shakllanib boradi. Yoshning kattalashib borishi bilan tananing metabolik xususiyatlari orti, skelet muskullarida aerob va anaerob almashinuvining asosiy fermentlari faolligi va muqarrarligi ortib boradi. To'qimalarda energetik moddalarning zaxirasi ortib boradi, vegetativ ish tizimi o'zgaradi. Muskullarda kislorodni tashib borish oziq ovqat mahsulotlarini etkazish ularni parchalanishi ortib boradi. Bularning barchasi 20 va 25 yoshgacha maksimum darajaga etadi. Sportchilar ana shu yoshlarda juda yuqori natijalarga erishadi. Sportchilar ana shu yoshda yuqori natijaga erishadi, 40 dan keyin jismoniy ish qobiliyati sekin asta pasayadi va 60 yoshda esa etilgan yoshga nisbatan pasayadi. Yoshning ortib borish jarayonida bioenergetik ko'rsatkichlar ketma-ketligida o'zgarishlar ko'rsatiladi, yani maksimal anaerob quvvat erkaklarda 20 yoshda tez ko'payadi va 30 yoshgacha saqlanadi keyin esa sekinlashadi. Ayollarda bu xolat juda yosh paytidan o'sib boradi (18 yoshda maksimumga etadi) va keksaygan yoshda esa pasayadi.

Aerob jarayonning quvvati erkaklarda 25 yoshda ortib boradi va 40 yoshgacha ana shu darajada ushlanadi keyin esa pasayadi. Ayollarda esa 20 yoshgacha va 35 yoshdan keyin pasaya boradi. Erkak va ayollarda sut kislotasining eng yuqori darajadi yig'ilishi 22 yoshgacha bo'lib keyin 30 yoshgacha pasayib boradi.

Bioenergetik jarayonlarning hajmi va samaradorlik ko'rsatkichlari sekin o'sish davrida qurishi mumkin. Bu ko'rsatkichlar 25-30 yoshlarda yuqori ko'rsatkichlarni beradi va doimiy mashqqilish darajasida 40-45 yoshgacha tutish mumkin. Ayollarda bu ko'rsatkichlarning pasayishini juda keksaygan va qarigan yoshlarida ko'rish mumkin. Yuqorida aytilganlarga asoslanib ish qobiliyati ko'rsatkichlar ketma-ketligini tuzishda yoshlariga qarab dasturlar tuzilishi kerak.

Kurashda har xil mushak guruxlarining maksimal kuchlanishini rivojlanishi bilan ta'riflanadi, chunki 10-20 minut davomida raqibning qarshiligini engishga harakat qiladi. Kurash asosiy asiklik jismoniy mashqlar qatoriga kiradi. Kurashayotgan vaqtda anaerob va aerob oksidlanish jarayonlari uzluksiz o'zgarib turadi bundan tashqari kurashchi organizmida borayotgan biokimyoviy jarayonlar ularning kurash jarayonidagi xatti xarakatlariga bog'liq bo'ladi. Shu sababli bu sport turiga bir xil biokimyoviy tarif berish qiyin shuni aytib o'tish kerakki kurashchi kurash tushgan vaqtning oxiriga kelib qonida sut kislotasi 40-100% gacha ko'payadi. Kurash vaqtida sportchi haddan tashqari hayajonlanganligi sababli qonda katexolominlar va qand (150-180 mg%gacha) ko'payadi. Siydikda fosfotlar bir muncha ko'payadi sut kislotasi paydo bo'ladi. Ayrim vaqtlarda oqsil xosil bo'lishi mumkin. Siydik bilan adrenalin va noadrenalin va ularning oksidlanish maxsulotlarini ajralishi ko'payadi. Yuqorida ko'rsatilgan biokimyoviy o'zgarishlar kichik og'irlik kategoriyalaridagi sportchilarda yaqqol ko'zga tashlanadi. Kurashchilarda og'irlikni yo'qotishlar ham shu kategoriyalarga bog'liqdir: og'irlik kategoriyasi qancha kam bo'lsa u shuncha ko'p bo'ladi.

9.3. Sportmashg'ulotidacharchashvatiklanish

Charchashjarayoni - bu jismoniy ish bajarish chog'idaturli a'zolar,

qismlarvaumumantanadaro'yberayotganvaoxiroqibatdabuishnidavomettirishgaimkoni bermaydigano'zgarishlarmavjud.

Charchashholati - charchashnishaxsan sezgandaro'yberadiganishqobiliyatini susayishibilanbelgilanadi.

Charchashholatida sportchiishningjadalligiyoki sifatini (bajarishtexnikasitalabdarajasidaturaolmaydiyokiunito'xtatishgamajburbo'ladi.

Charchaganlikoqibatidaishqobiliyatini susayishningasosiy sabablariquyidagilar:

- energiyabilanta'minlovchimanbalariningxolsizlanishi (ATF, KrF, glikogen),
- ulardanfoydalanishqobiliyatini pasayishi
- almashinuvmoddalarini (laktat) to'planishi,
- tanada suv miqdorini kamayishi.

Tiklash rejimiga sarflangan energiyani va tananinggidro-elektrolitmuvozanatinitiklashgaqaratilishilozim.

Mashqjarayonidadamolish mashqning tarkibiy qismi sifatidaquyidagiikkivazifanibajaradi:

- mashqvamusobaqapaytidagiog'irlikdankeyinishqobiliyatnitiklaydi:
- yuklama samarasinioptimallashtirishning (engyaxshivari-antinitanlash) vositalaridanbiri sifatidaxizmatqiladi.

Keskinvadoimiy, umumiyvacheklangan, yashirin (o'rnito'ladigan) vaochiq (o'rnito'latilmaydigan) charchashfarqlanadi.

Keskincharchashqisqapaytdan, ammo sportchiningjismoniytayyorgarligidarajasigamoskelmaydigano'tajadalishlashdankeyi nro'yberadi.

Doimiycharchash - qatormashqlardankeyinetarlidarajadatiklanibolmasliknatijasidaro'yberadi. Doimiycharchashjarayonidayangiharakatko'nikmalariniegalashqobiliyatipasayadi, ishqobiliyatitushadi, tanaqarshiligi susayadi.

Umumiycharchashbarchamushakguruhleriishgajalbqilinganpaytdavujudgakeladi . Markaziyasabtizimidoimiyishinibuzilishi, muvofiqlayolmayqolish, harakatlarnibajarishdairodanizaiflashishixosxususiyathisoblanadi.

Bunday holatdan adagikuchning zaiflashuviteztez nafas olish, yurak urishini tezlashuvi, ishnidavomettiramolmaslik seziladi.

Cheklangan charchash - bu ayrim mushak guruhlari uchun charchash

Yashirin (o'rni to'latiladigan) charchash gairodaniishga solish hisobiga ish qobiliyatining yuqoridara jasoxususiyatidir. Bu sohada ishlash kamdarajadagi iqtisod qilish bilan bog'liq.

Ochiq (o'rni to'latilmaydigan) charchash yashirin charchash paytida ishti'xtatilmasayuzagakeladi. Ichki a'zolar va harakat apparat-larivazifasini susayish bilan ish qobiliyatini pasayish bosh belgisi hisoblanadi. Odatdabunday holatda sportchimasofadanchet-laydi, mashg'ulotni to'xtatadi.

Maksimal anaerob quvvatiga egabo'lgan mashqlar ni bajarishdagicharchashni o'sishiga MATdavaasab-mushak ijroiya apparatidaro'y berayotgan jarayonlarni muhimo'rintutadi. Ayniqs kreatin-fosfat tez susayadi. Laktat aralashmasi unchalik ko'pemas, negaki ishqisqamuddatlidir.

Maksimal gazaqin anaerob quvvatiga egabo'lgan mashqlar ni bajarishdagicharchashni o'sishiga ham MATdavaasab-mushak ijroiya apparatida (ishlayotgan mushaklarda) ro'y berayotgan o'zgarishlarni etakchilo'rintutadi. Mushaklarning o'zida fosfagen va mushak glikogeni jadallik bilan sarf bo'ladi. Ancha miqdorda sut kislotasi to'planadi.

Submaksimal anaerob quvvati sohasida ishlash chog'ida fosfagenlarning (ATF, KrF) resintezini (tiklanishi) etarli darajadagi tezlikda ro'y beradi, shuning uchun ish oxirida ularning sezilarli darajadagi sarfi bilinmaydi. Bu quvvat sohasidagi ishni bajarish chog'ida mushak va qonda laktatni to'planishi asosiy xususiyat hisoblanadi.

Maksimal aerob quvvatli mashqlar ni bajarishda charchash eng avvalo kislorod tashuvchi tizim bilan bog'liq, uning eng so'nggi imkoniyati ish qobiliyatini chegaralaydi. Ishlayotgan mushaklarni kislorod bilan etarli darajada ta'minlanmaganligi quvvatning ushbu holatidagi charchashning bosh sababi hisoblanadi.

Maksimal oldi aerob quvvatli mashqlar ni bajarishdagicharchash ham kislorod etkazib berish tizimi imko

niyatimuhimholathisob-lanadi.

Qondalaktataralashamasiningko'payibketishicharchashhosilbo'lganliginingbosh sababiekanligihaqidaxulosaqilishmumkin.

O'rtaerobquvvatizonasidaishlashhamkislorodetkazibberishtizimigakattata'sirko'rsatadi. Bundayquvvatbilanishlashchog'idamushakglikogenining sezilarli sarfivajigarglikogeniningkuchli sarfikuzatiladi.

Kamaerobquvvatimashqihamyuqoridaaytilganidek, ammobularningbarchasianchakechro'yberadi.

M.P.Pavlovta'kidlaganidekcharchashvatiklanish-bubirjarayonningikkitomonidir. Ularningmutanosibligi-harakatholatiningasosiyokihayotiytarkibningpastfaolligihisob-lanadi.

Mashqyokimusobaqajarayonida sportchitanasidaro'yberadiganfiziologikvabiologiko'zgarishlarishlayotgana'zolarholatiniyomonlashtiradi. Ammoularningo'zitiklanishjarayoninijadallashtiradi. Bundacharchashqanchaliktezo'ybersatiklanishshunchaliktezbo'ladi.

Ishlagandankeyintiklanishjarayoniningquyidagi 3 davribelgilanadi:

- 1 - tez tiklanish davri,
- 2 - sekin tiklanish davri,
- 3 - superkompensastiya davri.

Dastlabki ikki davr uchun charchatadigan ish natijasida susaygan ish qobiliyatini tiklash davri mos keladi, uchinchi davr - asta-sekin me'yordagi (ishchi) darajasiga qaytuvchi yuqori daraja-dagi ish qobiliyati.

Tiklanish jarayonining xususiyati shundaki, tiklanish tezligi va davomiyligi ishning quvvati bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir, ya'ni ish quvvati qanchalik yuqori bo'lsa ish vaqtida shunchalik ko'p o'zgarishlar ro'y beradi va tiklanish tezligi shunchalik yuqori bo'ladi. Shunday qilib, mashqning davomiyligi qanchalik qisqa bo'lsa, tiklanish davri shunchalik qisqa bo'ladi. Maksimal anaerob quvvati ishidan keyin ko'pgina vazifalarni tiklanish davomiyligi bir necha minut, marafon yugurishdan keyin esa bir necha kun tiklaniladi.

Mashqlar orasida dam olish vaqtini kamaytirib yoki ko'paytirib yuklamaning

kumulyativ samarasini ko'paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Dam olishning (mashg'ulotlar orasidagi dam olish) tiklanish davri orasi barcha holatlarda orqasidan superkompensatsiya davri vujudga keladigan reduktsiya (teskari) davri boshlanmasdantugashilozim.

Tiklanishdavridavomiyligiquyidagilargabog'liq:

- yuklamaningkattaligi;
- yuklamaningyo'nalishi;
- sportchi malakasi;
- tiklanishgabo'lganshaxsiyxususiyatlar.

Maxsussharoitlarda, masalan, o'quvmashqiyg'inlaridakunigaikkimartamashg'uloto'tkazishningmaqsadgamuvofiqli gikattahajmdagimashqishlarinibajarishbilanbog'liqzamonaviy sporttabiatidankelibchiqadi.

Engillatishyuklamalaridan	(2-3	mashg'ulotgabo'lishnatija-sida)
keyintiklanishjarayonlariasosan	6-8	soatdankeyinyakun-lanadi.
Bundaenergiyazahiralarining	85-90%	tiklanadi.

Yuktaqsimotijigarvamushaklardaglikogenningjadalyig'ilishibilano'tkaziladi.

Tiklanishjarayoninitezlatishmaqsadidatiklanishningturlishakllarishuningdekfaol damolishhamqo'llaniladi.

Buholatdabirxildagimushakfaoliyatini boshqasibilanalmashti-riladi.

Faolvapassivdamolishnibirikuvihammashqlar, hammashg'ulotlarorasidarang - baranglashtirish sifatidaqo'llani-ladi. Musobaqajarayonida startlarorasidagivaqtcho'zilibketganpaytdaayrim sportchilarautogenmashg'ulotivaqisqamuddatliuyqudanfoydalanibto'laligichatiklanis hgaulguradi.

9.4. Mushak faoliyatining energiya ta'minoti

Mushaklarishlashiuchunenergiyabilanta'minlanganbo'lishikerakkattaquvvatzahirasi gaegabo'lganfosfatbirikmalari (adinozintrifosfat, kreatinfosfat), shuningdekuglevodlar (glyukoza, glikogen) vamoylarengmuhimenergiyamanbalarihisoblanadi.

Oqsillarenergiyamanbai sifatidaikkilamchio'midaturadi, ammomushakninghajmi, bo'yinio'sishidaularbirlamchiahamiyatgaega. Faqatayrimhollardagina (ochlik, uzoqvaortiqaaurinishda) oqsillaraminokislota sifatidamoddalarningenergiyaalmashinuvidaqaqnashishimumkin.

Mushakdaboyenergiyagaegabo'lganfosfatbirikmalari, gliko-genvamoylarto'planadi. Glikogenbilanmoylarshuningdekjigarvaterostiyog'to'qimalaridahamyig'iladi.

Odamdagi 1 kg mushak og'irligiga 3,5 dan 7,5 gachammolATFva16 dan 28 gachammolKrf to'g'rikeladi.

Butananiadinozintrifosfatda (ATF) 5 kdj (1,2 kkal) atro-fida, kreatinfosfatda (Krf) 15 kdj (3,6 kkal) atrofimdagixususiyquvvatzahirasibilanta'minlaydi.

Glikogenda

- mashqqilmaganodam - 7,500 kdj (1,800 kkal)

- mashqqilganodam - 13000 kdj (3100 kkal)

Bumiqdordanjigarglikogenga 2600 kdj (620 kkal) atrofido'to'g'rikeladi.

Mushakglikogeni samarali, tezenergiyahosilqilishgakiri-shadi, shuninguchununidastlabqonaylanishtarmoqlariorqaliishlayotganmushaklargayuborish, so'ngraqobilorqalimushakto'qima-siga (mushaktolasiga) o'tkazishshartemas.

Shuningdek, yanashunihisobgaolishkerakki, mushaktolasiungaqontomirlariorqaliyuborilayotganglyukozaniosonqabulqiladivaunigliko genshaklido'tplaydi. Ammojudakammiqdordagigliko-

genniboshqakuchbilanishlayotganmushaklargaiste'moluchunqayta-radi.

Bundantashqarijigarglikogenifaqatqismanmushakfaoliyatiuchunfoydalanishimumkin, negakiuboshmiyaninghayotiuchunzarurbo'lganfaoliyatinita'minlabturadi.

Yog'laruzoqdavometadiganunchajadalbo'lmagan sportishlarinibajarishdatuganmasquvvatmanbai (125.000 dan 400.000 kdj 30.000-1000.000 kkal) bo'libxizmatqiladi.

Yog'zaxirasiningkattaqismiteriestiyog'to'qimasido'tplanganbo'ladi.

ENERGIYA TA'MINOT TIZIMI

Kislordsiz tizim - Anaerobquvvatta'minoti.

Mushaktolalariuchunenergiyata'minotiningbevositamanbaibo'libhamishaATF

(Adinozintrifosfat kislotasi) xizmat qiladi.

ATF ADF (Adinozindifosfat)ga va F (fosfat)ga parchalanadi. Parchalanish chog'ida 9-10 kkal (38-42 kJ) energiya ajralib chiqadi.

ATF ----- ADF + F + energiya.

Bunda ajratilgan energiya faqat uchdan birimushakishlashiga xizmat qiladi, uchdan ikki issiqlik hosil qilib beradi.

ATF nimushakdada yarliche garalangan miqdorda (3,5-7,5 mmol/kg) bo'lganligi sababli qisqavaqtichida (1-3 sek) jadallash oqibatida ishtoxtamaydi. ATF nitiklanishi (resintez) nisbatan oddiy bo'lgan bioximik jarayon yordamida amalga oshiriladi.

ATF parchalanish natijasida vujudga kelgan ADF va F mahsulotlari qaytabirikadi.

ADF + F + energiya ----- ATF

Bu bioximik reaksiya uchun energiya talab etiladi. U boshqa energiya manbalarining parchalanishi oqibatida yuzaga keladi.

ATF qanday shaklda va qaysi quvvat manbalari yordamida tiklanishi vaqt birligida talab qilinadigan energiyaga bog'liq. Mushak osoyishda turgan holatdan birdaniga, juda kuchli tarzda ishga tushib kesa ATF KrF (kreatinfosfat) yordamida tiklanadi

KrF - ADF ----- kreatin (K) + ATF

Bir mol KrF taxminan bir mol ATF ishlab chiqarilganligi sababli bu jarayon natijasida energiya chiqish taxminan parchalanganada olinadigan energiyaga teng bo'ladi.

1 mol KrF ----- Kr + F 1 mol ATF ----- ADF + F

Kreatinfosfat mushaklarda kam miqdorda (16-28 mmol/kg) bo'ladi.

KrF ning bu miqdori 7-12 sek davomida o'ta jadal ishlashga, 15-30 sek davomida jadal ishlashga etarli bo'ladi. Undan keyin ishni to'xtatish yoki uning jadalligini pasaytirishda kerak bo'ladi. Biroq biz ishni to'xtatmay, uning jadalligini pasaytirsak, buxolatda ATF nitiklovchi energiya manbasial mashib qoladi, boshqacha aytganda KrF glikogenga ayylanadi.

Bunday sharoitda mushakdama vujud bo'lgan glikogen kislorodning ishtirokisiz sut kislotasiga (laktat) parchalanadi.

Glikogen ----- laktat + ATF

Bunda bir mol mushak glikogeni 3molATFni etkazib beradi.

1 mol glikogen ----- laktat + 3 molATF.

Bir necha soniya jadal ishlaganidan keyin bu bioximik jarayon ancha faollashib ketadi.

Glikogen parchalanishi yo'li bilan ATFni tiklanishi (kislorod bo'lmaganda) birvaqtoralig'ida fosfat parchalanishi paytida olish mumkin bo'lgan energiya ning uchdan bir qismini ajratib beradi.

Shuning uchunish jadalligi susayishga majbur. Masalan, 100 metr ganyugurish chog'ida 60-80 metr danyugurish tezligi pasayadi, negaki quvvatga bo'lgan modda fosfat zahirasi kamayib boradi va tana samarasiz kamroq bo'lgan glikogen dan energiya olishga o'tishga majbur bo'ladi.

Kislorod ishtirokisiz glikogen parchalanganda moddalar almashtiruvining nordon mahsulotlari (laktat, SO_2 va boshq.) hosil bo'ladi.

Jadal va uzoq davom etmagan ish jarayonida ular etarli dara-jada parchalanmasligi va tanadan chiqarib tashlanmasligi mumkin. Shuning uchun kuchli charchashga olib keladigan yukdan keyin mushakda laktat o'tplanishi 30 mmol/l gacha vaqonda 20 mmol/l gacha ko'tariladi. Ishni nihoyatda charchagunicha bajarandan keyin, yoki boshqacha aytganda bupaytda mushakning kattagina qismikuchli harakat qilganda (masalan, kurash paytida kuchli olishuvdan keyin) laktat 25-28 mmol/gacha etadi.

Laktatning kattagina qismini tana chiqit qiladi. Bu glikogen ni parchalanishini qiyinlashtiradi, buning natijasida ATF resintezi (tiklanishi) pasayadi.

Shunga ko'ra ATF quvvatiga qatnashgan mushaklarni qisqarishiga emas, balki ularning bo'shashuvi uchun ham zarur bo'ladi, shu sababdan ATFni etkazib berishni ishlayotgan mushaklarni tortishib (behosdan mushaklarni kuchli qisqarib) qolishiga olib kelish mumkin.

Oraliqdagi yuklarni ishlayotgan mushaklardan nordon moddalarni qisman chiqib ketishiga xizmat qiladi, ammo shu paytda ularning zidat qisqatana fushlari glikogen zahirasi ni to'latish imkonini bermaydi.

Shunga ko'ra yuklamaning har bir qatlamida glikogen kamayib boraveradi. Bunday oraliq yuklarni bir topqir jadal yuklarni qaranganda glikogen uychasini (u

to'planadigan joyni) anchabo'shabqolishiga olib keladi.

Ko'rsatibo'tilgan bioximik jarayonlardeyarlikislorodning ishtirokisizro'yberadi, shuning uchun ularnianaerob (kislorodsiz) debyuritiladi.

ATF ni KrF parchalanishidagi quvvat hisobiga tiklanish jarayonianaerob-alaktat (laktathosilbo'lmaydigan) deb nomlanadi, ATF ni glikogen parchalanishi hisobiga tiklanishianaerob-laktatli (laktathosilbo'ladigan) debyuritiladi.

AEROB ENERGIYA MANBAI

Glikogen faqat sut kislotasigina parchalanmaydi, balki O_2 ishtiroki bilan suvga (N_2O) ham parchalanadi va is gaz (SO_2) bunda ATF sintezi uchun energiya ajratadi.

Glikogen O_2 ----- $N_2O + SO_2 + ATF$

Kislorod ishtiroki bilan uglevod yonishining buyo'li energiya olishning anaeroby o'lib yuritiladi.

Bunda bir mol glikogen 39 mol ATF ni etkazib beradi. ATF ni tiklashning bu yo'li kislorod ishtirokisiz glikogen parchalanishiga qaraganda deyarli 13 marta samaraliroqdir.

5 daqiqat rofidada vometadigan jadalyukda 50% energiya anaerob, 50 energiya aeroby o'lib ilan hosil qilinadi.

Agar jadalyuk davomiyligi 5 daqiqadan kam bo'lsa, unda anaerob jarayonlarining ustunligi seziladi, agar 5 daqiqadan ortiq bo'lsa, anaerob jarayonlarining ulushianaerobga qaraganda ortadi.

10 daqiqadan ortiq davometadigan kuchli yukida aerob modda almashtiruviro'yberadi, uning yordamida talab qilinadigan energiya ning 70-95 % olinadi. Bu ishning jadalligi eng yuqorisidan 25 % nitash kiletadi.

Anaerob jarayonining kamligi tufayli mushak dalaktatyig'ilishini hayatda arzi masbo'lad i.

Yukning davomiyligi ortish bilan energiya ning aerob o'zgarishi manbai sifatida yog'lar birinchi navbatda chiqadi.

Ammobaribir barcha musobaqamashqlar ni bajarishda jadal-ligio'sish immunosabat bilan ishchi quvvatni tashkil bo'lishida glikogen ulush ixattokimara fony ugru ishturida ham 80% atrofida bo'ladi, yog'laresa 20% atrofida.

daqiqadan ortiq davom etadigan kuchli yuklarda ishni davom ettirish uchun kishida mavjud bo'lgan gangli kogen zahira si etishmaydi.

FOSFAGEN ENERGIYA TIZIMI

Butizimga KrF quvvati hisobiga ATF ni darhol tiklanish xos xususiyati hisoblanadi. Fosfat guruxini KrF dan ajratilgan kattamiqdordagi quvvat bo'shaydi 1 mol KrF parchalanganda 10,5 kkal energiya erkinlashadi. Bujarayon kimyoviy reaksiyaning murakkabligi gaham, O_2 kelishi gaham bog'liq emas, shuninguchun ATF tez tiklanishining energiya manbai hisoblanadi, boshqatizimlarga nisbatan kattakuchga ega.

ATF tiklanish tezligi laktat tizimiga qaraganda 3 barobar va kislotaga qaraganda 4-10 marta tezroq bo'ladi. Ammo fosfogentizimining sig'imi katta emas, negaki ATF va KrF zahiralari juda chegaralangan.

12-jadval

Uch energiya tizimining eng yuqorikuchi va sig'imi (20 kg og'irlikdagi mushak hisobiga taxminiy kattaliklar)

Tizimlar	Eng yuqorikuchi	Sig'immollarning umumiy miqdori	
	mol ATF (min) kkal	ATF	Kkal
Fosfagen	3,8 38	0,5	5
Laktat	1,2 12	1,2	12
kislorod gliko-genning nordonlashuvi	0,8 8	80,0	800
Yog'larning nordonlashuvi	0,4 4	8000,0	80000,0

70 kg og'irlikdagi "me'yordagi" erkak tanasi og'irligining 40% ni, ya'ni taxminan 30

kg nitashkiletadi. Anchayin odatiy bo'lgan mushak faoliyatida (lokomostiya) butun mushakog'irligining 23 qismini nitashkiletadi. Shuning uchun, odatdafaol mushakog'irligi 20 kg dan ochilmaydi.

Kislorodni eng yuqori darajadagi iste'moli

Odamning aerobimkoniyatlari eng avval o'zining kislorodni iste'mol qilish tezligi bilan belgilanadi.

MPK qanchalik yuqoribo'lsa, eng yuqori aerobyukning absolyut kuchishunchalik ko'p bo'ladi. Bundan tashqari MPK qanchalik yuqoribo'lsa, aerobishlari bajarish nisbatan engil va davomiya roq bo'ladi.

Masalan – “A” va “B” sportchilar harikkalasi dan 4 l.da q. O₂ talab qilinadigan bir xil tezlikda yugurmoqda.

“A” sportchida MPK 5 l.da q. gateng, bu iste'molning 80% ni nitashkiletadi, demak unda 20 % zahirabor.

“B” sportchi MPK 4,4 l.da q. gateng, bu iste'molning 90% ni nitashkiletadi, bor-yo'g'i 10% zahira.

Shungako'ra «A» sportchitezlikni oshirish yoki tegishli tezlik bilan uzoqroq masofa chopishimkoniyatiga ega bo'ladi.

Shunday qilib, sportchida MPK qancha yuqoribo'lsa, u masofada yuqoritezlikda uzoq harakat qila oladi, sport natijalarishuncha yuqoribo'ladi. MPK qanchalik yuqoribo'lsa, uning aerobish qobiliyati (chidamliligi) shuncha yuqoribo'ladi, ushunchako'phajmdagi ishnibajaradi.

13-jadval

KM+Keng yuqoriko'rsatkichlari		KM+Knisbiy ko'rsatkichlari	
Uzoqmas. yugurish	erkak	Ayollar	Ayol
o'rtamas. Yugurish	6,5 l.da q. 5,1 l.min		60 ml.kgm
Suzish	5,1 l.da q. 3,6 l.	30 ml.kgm	50,4 ml.kgm

	daq.		
Futbol	4,2 l. daq.		
Kurash	4,9 ldaq.		
Gimnastika	3,1 l. daq.		
MPK, engyuqoriko'rsatk ichilitr. daq. Ifodalanadi		Nisbiy ml.kg.min bilan ifodalanadi	

14-jadval

KM+K dan nisbiy kuch zonasi	
engyuqori	95-100% KM+Kdan
Yuqoriatrofida	85-90% KM+Kdan
Sub.maksimal	70-80% KM+Kdan
O'rta	55-65% KM+Kdan
Kichik	50% vaKM+Kdanpast

15-jadval

Turlinisbiykuchgaegabo'lganmashqlarningtavsifi

Ko'rsatkichlar	Nisbiykuchzonasi			
	ishning imkon darajadagi vaqti (tinimsiz bajarilsa)			
	20 soniyagacha	20 soniyadan 5 daqiqagacha	5-30 daqiq	30 daqiqadan Ortiq
quvvat sarfi (kkal.s)	2 gachavaunda nortiq	2-0,5	0,5-0,4	0,3 vaundan Kam
quvvatningumumiy sarfi (kkal)	30 dankam	240 gacha	750 gacha	1000 gachava undanortiq
ehtiyojniO ₂ gaqondirishfoi	20 dankam	50 gacha	85-90	to'layoki

zda			gacha	deyarlito'la
kislorodqarzi (l.daq)	15-18 gacha	25 gacha	15-16	4-6 gacha
YuKTU (zarb.daq.))	185 gachavaunda nortiq	220-240 gacha(ba'zan)	200 gacha	180 gacha
O ₂ iste'moli (daq.l.)	1,5 gacha	engyuqorigay aqin	6-7 gacha	180 gacha
O'pkadahavoalmashinuvi (l.daq.)	60 dankam	150 vaundanortiq	100- 150	100 dankam
O ₂ istemolil.daq.	1,5 gacha	Maksimalyoki yaqin	6-7 gacha	5,2 – 5,5

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar:

Kurashchilar trenirovka jarayonida tiklanishning pedagogik vositalarini ayting.

Kurashchilar tiklanishning tibbiy-biologik vositalarini sanab o'ting.

Kurashchilar trenirovkasida qo'llaniladigan farmakologik vositalarni aytib bering.

Sportchi uyqusini me'yorlashtirish uchun qanday vositalar qo'llaniladi?

Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj qilish usuliyatini tushuntirib bering.

Kurashchilar tayyorgarligida funksional musiqadan foy-dalanish xususiyatlari usuliyatini tushuntirib bering.

O'z-o'zini boshqarishning ruhiy usullarini sanab o'ting.

GLOSSARI

O'ZBEK TILI	РУССКИЙ ЯЗЫК	ENGLISH
Qiyinchiliklarga qaramay sabir bilan davom etish qobiliyati.	Несмотря на сложности терпелива продолжать	Endurance
Jarohatlar olish va suyaklarni joyidan siljitish	Получение травм, смещение костей	Dislocations
Suyaklarning sinishi.	Переломы костей	Fractures
Birgalikda faolyat olib boradigan juft muskullar guruhining qarama –qarshi holati ,egilish va chozilish.	Группа парных мышц , растягивание и наклоны	Antagonistic
Yirik juft uchburchak muskulni ,o'rta va pastki oyoq qismlari qoplashi.	Крупный угол мышц, нижний и средние мышцы ног	Laterals
Son oldidagi yirik muskullar.	Крупные мышцы бедра	Quadriceps
Son va tizzaning ora qismidagi muskullar guruhi.	Группа мышц бедра и коленей	Hamstrings
Parterda kurashish	Борьба в партере	Wresling parte
Og'riq beruvchi usul	Болевые приемов	Pain procedure
Ushlab turish	Удержании	Catch

Kurashchining taktik harakatlari

Sport kurashi taktikasi - bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari - bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalani sh harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlaridir.

Taktik tayyorgarlik usullari - kurashchi harakatlari bo'lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi xujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Pazvedka - kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir.

Hiyatni yashirish - kurashchining taktik harakati bo'lib, uning yordamida u raqibdan o'zining asl niyatlarini yashiradi.

Xafv solish - kurashchining raqibni himoyalani shga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) - hujum qiluvchi tomonidan oxiriga etkazilmaydigan va raqibni himoyalani shga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

Qo'shaloq aldash - kurashchining taktik harakati bo'lib, haqiqiy usulni raqibga

aldamchi usul sifatida ko'rsatadi.

Chorlash - kurashchining taktik harakati bo'lib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga o'tishga majbur qiladi.

Teskari chorlash - kurashchining taktik harakati uning faol harakatlarni to'xtatib, raqibni ham shunday harakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan harakati.

Cheklab qo'yish - kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo'yadigan taktik harakatlari.

Usullar kombinasiyalari - usullar uyg'unligi bo'lib, bunda boshlang'ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

Yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar va atamalar sport kurashi nazariyasi hamda usuliyatida keng qo'llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o'zgarmas va qat'iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga muvofiq qisman o'zgartirib turilishi mumkin

Kurash turlarining asosiy tushunchalari va iboralari

Tushunchalar va atamashunoslikda har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. Sport kurashida foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

Kurashchilar tayyorgarligi tizimi - yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo'naltirilgan o'zaro bog'liq bo'lgan elementlar yig'indisidir, ya'ni bu jahonning kuchli kurashchilarining model tavsiflariga javob bera oladigan va eng yuqori natijalarni ko'rsatishga qodir sportchilarni tayyorlashga qaratilgan tadbirlar kompleksidir.

Kurashchining trenirovkasi - bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Trenirovka faoliyati - trenirovka maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha trenerlar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

Sport musobaqalari - kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular trenirovka maqsadlari hamda uning samaradorligi mezoni bo'lib xizmat qiladi, boshqa tomondan esa, ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasi hisoblanadi.

Sportchining texnik tayyorgarligi - kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchliligini ta'minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Sportchining taktik tayyorgarligi - musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi - jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi

ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining ruhiy tayyorgarligi - ma'naviy, iroda va sport kurashining o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining nazariy tayyorgarligi - sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Kurashchining integral tayyorgarligi - samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenirovka ta'sirlarining integrasiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Trenirovka nagruzkasi - mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga trenirovka orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi trenirovkaning tarkibiy qismidir.

Musobaqa nagruzkasi - musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

Kurashchining asosiy holatlari

Kurashchining asosiy holatlari - sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

Tik turish - kurash olib borish uchun zarur bo'lgan, kurashchining tik oyoqlarda turgan holatidir. O'ng, chap tomonlama, yalpi, past va baland tik turish ajratiladi. Ular yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib qo'llaniladi.

O'ng tomonlama tik turish - kurashchining (raqibga nisbatan) o'ng oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Chap tomonlama tik turish - kurashchining chap oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Yalpi tik turish - kurashchining tik turishdagi holati bo'lib, bunda uning oyoq kaftlari gavdasining yalpi tekisligida turadi.

Baland tik turish - tik turishda butun bo'yi bilan yoki bir oz egilgan holda turgan kurashchining holatidir.

Past tik turish - kurashchining tos-son bo'g'imlarida bukilib (oyoqlarni tizzalardan bukkani holda) tik turishdagi holatidir.

Parter - kurashchining qo'llari bilan gilamga tiralib, tizzalarda turgan holatidir. Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.

Ko'prik - shunday holatki, bunda kurashchi, egilib, peshonasi hamda elka kengligida yozilgan oyoq kaftlari bilan gilamga tiraladi.

Kurashchining texnik harakatlari

Kurash texnikasi - kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir.

Usul - kurashchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan harakatidir.

Himoyalani sh - kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan harakatidir.

Qarshi usul - kurashchining raqib usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

Bog'lanish - tik turish holatidan boshlanib parter holatiga o'tish yoki aksincha tartibda bajariladigan usullar uygunligidir.,

To'xtatib qolish - kurashchining raqib hujumini to'xtatib, keyin uni xafli holatga o'tkazishga qaratilgan harakatidir.

Bosib turishlar - kurashchining ko'prik holatida turgan raqib kuragini gilamga tekkazishga qaratilgan harakatidir.

Tashlashlar - tik turish yoki parterda raqibni gilamdan ko'tarish bilan bajarilgan va uni xavfli holatga tushirib qo'yadigan usullardir.

O'tkazish - tik turishda usulni bajarish yo'llari, buning natijasida hujum qiluvchi raqibini parterga turg'azadi.

Ag'darish - bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko'tarmasdan turib, uni xafli holatga tushurib qo'yadi.

O'girishlar - parterdagi usullar, ularni amalga oshirish natijasida kurashchi raqibni gilmadan ko'tarmagan holda uni orqasi bilan gilamga ag'daradi.

Ushlab turishlar - kurashchiga raqibni gilamda orqasi bilan yotgan holatda ushlab turishga yordam beradigan usullar.

Yuqoriga chiqib olishlar - parterda pastdagi holatda turgan kurashchiga yuqoridagi holatga o'tib olishga yordam beradigan usullar.

Og'riq beruvchi usullar - bo'g'imni qayirish, qattiq bukish yoki paylarni ezish bilan bog'liq bo'lgan usullardir, ular natijasida raqib og'riqlarni his qiladi.

Bo'g'ishlar - bo'yinni qisish bilan bog'liq bo'lgan usullar, ular natijasida raqib bo'g'ilishni his qiladi.

Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari

Siltab - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin burib, uning orqasiga o'tib oladi.

Qo'l tagidan o'tib- harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibning qo'li tagidan o'tib, orqasiga turib oladi.

Aylanib - kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

Cho'kkalab - harakat bo'lib, bunda kurashchi oyoqlarini oldinga uzatib o'tirish orqali raqib orqasiga o'tib oladi.

Ag'darish

Zarba bilan - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi gavdasi va qo'llari bilan raqibni turtadi.

Qayirib - kurashchining harakati bo'lib, uning natijasida raqib o'z bo'yi o'qi atrofida buriladi.

Tashlashlar

Oldinga engashib - usul bo'lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontal holatga o'tkazadi.

Elkadan oshirib (burilib) - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni qo'llari, qo'l

va oyog'i, boshi va oyog'i, kiymidan ushlab olib, tutib turgan elkalardan oshirib gilamga tashlaydi.

Orqadan oshirib (yoqadan) - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibga orqasi bilan burilish va keyin oldinga egilib yoki oldinga yiqilish hisobiga harakatni bajaradi.

Orqaga egilib - usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini orqaga egib, keyin orqaga yiqiladi.

Aylanib - usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini vertikal o'q bo'ylab aylantirib, keyin yiqiladi.

Zarba bilan - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko'tarib, uni bo'yi o'qi atrofida aylantiradi.

O'tirib - usul bulib, bunda kurashchi gilamga o'tiradi, raqibga oyog'ini tirab, keyin orqasi bilan dumalab, uni o'zini ustidan oshirib tashlaydi.

Qayirib - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko'tarib, bo'y o'qi atrofida aylantiradi.

Kurashchining parterdagi asosiy harakatlari

O'girishlar

Qayirib - kurashchining harakati bo'lib, raqibni uning bo'yi o'qi atrofida burish va gilamga orqasi bilan o'girishga yordam beradi.

Yugurib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqib boshi atrofida navbatma-navbat qadam tashlab harakatlanib uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Ustidan o'tib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, raqibni qulidan yoki oyog'idan ushlab olib, uning ustidan harakatlanib, uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Yumalatib - harakatlar bo'lib, ularni bajarish paytida kurashchi, raqibni orqadan ushlab olib va "ko'prik" holatiga o'tib, uni o'zining ustidan, oldidan oshirib, o'z boshi tomonga o'giradi.

Orqaga egilib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, "ko'prik" holatiga turib, raqibni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Ustidan yumalatib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni oldinga boshdan oshirib gilamga orqasi bilan o'giradi.

Yozilib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni gavdasini yoziltirib va oldindan oyoqlarni o'rab yoki ilib olib, uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Og'riq beruvchi usullar

Yozilib - kurashchining harakati bo'lib, unda raqibning te-kis uzatilgan oyoq-qo'llariga og'riq beruvchi usul qo'llaniladi.

Qayirib - kurashchining harakati bo'lib, unda raqibning bukilgan oyoq-qo'llariga (uning birini ikkinchisi atrofida aylantirish) og'riq beruvchi usul qo'llaniladi.

Qisib olib - kurashchining raqib ahil payllari yoki boldir mushagini ezish bilan bog'liq bo'lgan va og'riqni sezishga olib keladigan harakati.

Bo'g'uvchi usullar

Siqib olib - kurashchining raqib bo'ynini bilagi yordamida siqib turish bilan bog'liq bo'lgan va bo'g'ilishga olib keladigan harakati.

Tortib - kurashchining raqib kimonosi yoqasidan ushlab olib, uning bo'ynini

siqish bilan bog'liq bo'lgan va bo'g'ilishga olib keladigan harakati.

Usullar elementlari

Ushlab olishlar - qo'llar va oyoqlar bilan bajariladigan harakatlar, ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanihlarni amalga oshirish maqsadida raqib gavdasining qandaydir bir qismini ushlab turishi mumkin.

Homdosh bo'lmagan qo'l (oyoq) dan ushlab olish - kurashchining o'ng (chap) qo'li yoki oyogi bilan raqibning chap (o'ng) qo'li yoki oyog'idan ushlab olish.

Homdosh qo'l (oyoq) dan ushlab olish - kurashchining o'ng (chap) qo'li yoki oyog'i bilan raqibning o'ng (chap) qo'li yoki oyogidan ushlab olish.

Oldindagi qo'l (oyoq) dan ushlab olish - parterda raqibning xujum qiluvchiga yaqin turgan qo'li (oyog'i) dan ushlab olish.

Uzoqdagi qo'l (oyoq) dan ushlab olish - parterda raqibning hujum qiluvchidan uzoq turgan qo'li (oyog'i) dan ushlab olish.

Qo'l tagidan bo'yinni ushlab olish - bunda o'ng qo'lni raqibning o'ng qo'li tagidan o'tkazib, bo'yin ustida chap qo'l bilan birlashtirish yoki, aksincha, shu harakatni chap qo'l bilan bajarish.

Qo'ltiqlar tagidan bo'yinni ushlab olish - (parterda orqadan-yondan) ikkala qo'lni raqibning mos qo'llari tagidan o'tkazib, ularni bo'yin ustida birlashtirgan holda ushlab olish.

Pichag shaklida ushlab olish - nomdosh bo'lmagan qo'l tagidan qo'lni ushlab olib, yuqoridan raqib bo'ynini ushlash.

Chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish - raqibning gavda qismi yoki kiyimidan chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish.

Chalishtirilgan boldiridan ushlab olish - bunda raqib oyoq-qo'llari chalishtirilgan holatda bo'ladi.

Kalit - hujum qiluvchi tomonidan raqibning mos qo'lining tirsakdan bukilgan joyidan tirsak bukilgan joyi bilan ushlab olish va qul kaftini elkaga quyish.

Qaychisimon ushlab olish - oyoklar holati bo'lib, bunda ular raqib gavdasining qaysidir bir joyidan ikki tomondan o'rab oladi va chalishtiriladi.

Chalish - raqibga gilamda harakatlanishga halaqit berish maqsadida oyokning orqa yoki yon qismini uning bitta yoki ikkita oyogi tagiga qo'yib to'sish.

Qoqish - oyoq kaftining tag qismi bilan raqib oyog'idan urib tushirish.

Ilish - tizzalaridan bukilgan oyok bilan raqib oyog'ini ushlab turish yoki chetga turtish.

Chirmash - raqib oyog'ini shunga mos oyok bilan boldir va oyok kafti yordamida ilib olgan holda ushlab turish yoki chetga turtish.

Oldindan ilib otish - hujum qiluvchining oyoqning ichki qismi (asosan son) bilan oldindan yoki oldindan-yondan raqib oyog'i yoki oyoqlarini orqaga-yuqoriga itarib yuborish.

Orqadan ilib otish - tizzalardan bukilgan joy bilan (orqadan) raqibning tizzalari bukilgan joyga urib, ko'tarib tashlash.

Ko'tarib yuborish - raqibni son (boldir) bilan o'z oldidan yuqoriga ko'tarib yuborish.

Qaychilar - raqib gavdasi ustidan oyoqlarning qarshi harakatlari va bir vaqtning o'zida ikki tomondan uning gavdasining qaysidir bir qismiga ta'sir ko'rsatish.

Kurashchining taktik harakatlari

Sport kurashi taktikasi - bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari - bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalanih harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlaridir.

Taktik tayyorgarlik usullari - kurashchi harakatlari bo'lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi xujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Pazvedka - kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir.

Hiyatni yashirish - kurashchining taktik harakati bo'lib, uning yordamida u raqibdan o'zining asl niyatlarini yashiradi.

Xafv solish - kurashchining raqibni himoyalanihga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) - hujum qiluvchi tomonidan oxiriga etkazilmaydigan va raqibni himoyalanihga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

Qo'shaloq aldash - kurashchining taktik harakati bo'lib, haqiqiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida ko'rsatadi.

Chorlash - kurashchining taktik harakati bo'lib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga o'tishga majbur qiladi.

Teskari chorlash - kurashchining taktik harakati uning faol harakatlarni to'xtatib, raqibni ham shunday harakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan harakati.

Cheklab qo'yish - kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo'yadigan taktik harakatlari.

Takroriy hujum - bir xil harakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat bo'lgan taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan harakatlar ichida faqat oxirgisi hal etuvchi, qolganlari esa aldamchi harakat hisoblanadi.

Muvozanatdan chiqarish - kurashchining taktik harakati bo'lib, u raqibni nomustahkam holatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga hujumni bajarish uchun qulay vaziyatni yaratadi.

Usullar kombinasiyalari - usullar uyg'unligi bo'lib, bunda boshlang'ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

Yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar va atamalar sport kurashi nazariyasi hamda usuliyatida keng qo'llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o'zgarmas va qat'iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga muvofiq qisman o'zgartirib turilishi mumkin

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-sonli farmoni.
2. «Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20-aprel PF-2909-sonli qarori.
3. “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli qarori.
4. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. “O‘zbekiston” NMIU, 2017 y. – 48 b.
5. Mirziyoyev Sh.M., Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini tiklash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi O‘zbekiston Respublikasi Konstitusiyasi qabil qilinganligini 24 yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimidagi ma’ruza. 2016 yil 7 dekab. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017 y. – 48 b.
6. Mirziyoyev Sh.M., Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo‘ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma’ruzasi. 2017 yil. 14 yanvar. “O‘zbekiston” NMIU, 2017 y. –103 b.
7. Mirziyoyev Sh.M., Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini barpo etamiz O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirish tantanali marosimiga bag‘ishlangan Oliy Majlis palatalari qo‘shma majlisidagi nutq. “O‘zbekiston” NMIU, 2017 y. – 32 b.
8. Annabelle Tometich. Judo. ABDO. 2013
9. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теор. и прак. Физ. культ. 1993 № 8, с. 21-28.

10. Дзигоро Кано, Кодокан дзюдо. Перевод с японского. Ростов-Дон, 2000 г.
11. Jigoro Kano. Kodokan Judo: The Essential Guide to Judo. Japan. 1994
12. Jiichi Watanabe. The Secres of Judo: A Text for Instructors and Studens. 1990
13. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2009.
14. Керимов Ф.А., Юсупов Н., кураш. Т. 2003.
15. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Т., УзДЖТИ, 2001, 286 с.
16. Kerimov F.A. Kurash nazariyasi va uslubiyati T. 2005
17. Ким Ю.С., Югай Л.П. Основы дзюдо. Т.2005.
18. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: // 4 Изд. Испр. и доп. –Спб : Лань, 2005, 384 с.
19. Michael Schmitt. (Wett-)kämpfen im Sport und im Alltag: Spannungsfelder im Erziehungsprozess – verdeutlicht am Beispiel Judo. Disserta Verlag. 2014
20. Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши. – Т. 1993.
21. Neil Ohlenkamp. Judo Unleashed. 2006
22. Петрунёв А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля: Изд-во Краснояр. Ун-та, 1988, 200 с.
23. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004, 808 с.
24. Пулатов Ф.М. Учебник. Борьба самбо. Учебник. 2005.
25. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: история, теория, практика. Архангельск, 2002 г.
26. Ray Stevens Edward Semple. Fundamentals of Judo. Crowood. GB. 2014
27. Salomov R.S Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari T.-2005

28. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati T-: 2014.
29. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2014.
30. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T., 2015.
31. Тастанов Н.А., Абдиев А.Н., Баймурадов И. Греко-римская борьба. Ташкент-2007г.
32. Takahiko Ishikawa. Judo Training Methods. Japan. 1999
33. Toshiro Daigo. Kodokan Judo Throwing Techniques. Japan. 2005
34. Туманян Г.С. Спортивная борьба : Теория, методика организация тренировки: Учебное пособие – в 4х кН. – М.: Советский спорт, 1997, 620 с.
35. Трофимов А.И. Дзюдо. Методическое пособие по правилам дзюдо. М., 2001 г.
36. Usmonxo'jaevT.S., AkramovJ.A., TojiyevaM.N., Usmonxo'jaevS.T., Darslik. Jismoniytarbiya. T., 2011.
37. Usmonxo'jaev T.S., va boshqalar tomonidan Milliy harakatli o'yinlar. Darslik. T: 2016 yil
38. Холмухамедов Р.Д. Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари Т 2012-й.
39. Shinzo Takagaki. The Techniques of Judo. Japan. 1998
40. Ярашев К.Д., Тастанов Н.А., Тренажеры в учебно-тренировочном процессе . 2011г.

Internet saytlari

1. <http://www.ijf.org>
2. <http://www.ippon.org>
3. <http://www.uzjf.uz>
4. <http://www.wrestling.uz>
5. <http://www.uww.com>
6. <http://www.ziyonet.uz>
7. <http://www.search.uz>
8. <http://www.uzsci.uz>
9. <http://www.natlib.uz>
10. <http://www.lex.uz>