

№35
Adil

SPORT

PEDAGOGIK
MAHORATINI OSHIRISH

S. ADILOV



ERKIN KURASH

7A1
921

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

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY
TARBIYA VA SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

S. ADILOV

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH (ERKIN KURASH)

O'quv qo'llanma

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining
2018-yil 25 avgustdagi 744-sonli buyrug'iga asosan 5610500- Sport faoliyati
(faoliyat turlari bo'yicha) talabalari (o'quvchilari) uchun o'quv
qo'llanma sifatida tavsiya etilgan.
Ro'yxatga olish raqami 744-135*

TOSHKENT
«O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI»
2020

UO*K 796.81(075)

KBK 75.715ya7

A 31

S. Adilov

Sport pedagogik mahoratini oshirish (erkin kurash) [Matn]: o'quv qo'llanma / S. Adilov. – Toshkent. «O'zkitobsavdonashriyoti», 2020. – 232 b.

Muallif:

Adilov Sarvar Qaxramonovich – Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubi kafedrasining o'qituvchisi

Taqrizchilar:

Usmanxodjayev T.S. – pedagogika fanlari doktori, professor.

Sattorov F.N. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti qoshidagi ilmiy uslubiy kengash yig'ilishida muxokama qilingan va nashr etish uchun tavsiya qilingan. (10-sonli bayonnoma –aprel 2018-yil 31-may 2018-yil)

Oliy va o'rta maxsus ta'limni rivojlantirish markazi muvofiqlashtirish kengashi tomonidan ko'rib chiqildi va nashrga tavsiya etildi. (2018-yil 25 avgustdagi 744-sonli buyrug'i. Ro'yxatga olish raqami 744-135.

O'quv qo'llanmada erkin kurashning tarixi va rivojlanishi, erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublarini nozik tomonlari batafsil, tushunarli va sodda tilda bayon etilgan. O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Olimpiya zahiralar kollejlari o'qituvchi va talabalari, shuningdek, erkin kurash bo'yicha O'zbekiston terma jamoasining murabbiylari va sportchilari uchun mo'ljallangan.

ISBN 978-9943-6407-6-4



SO'Z BOSHI

Mamlakatimiz mustaqillikni qo'lga kiritgan kundan boshlab jismoniy tarbiya va sportning xususiyatlarini rivojlantirish hamda takomillashtirishga e'tibor kuchaydi. Respublikamiz birinchi Prezidenti ma'rifat va ma'naviyatni rivojlantirish bilan bir qatorda yosh avlodning jismoniy tarbiyasiga, sport ishlarini yanada yuksaltirishga katta g'amxo'rlik qilganlar. Sh.M. Mirziyoyev ham O'zbekiston Respublikasi Prezidenti bo'lib saylangandan shu kungacha jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir bir qancha Qaror va Farmonlarni imzoladi. Jumladan,

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 15 fevraldagi "Mada-niyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4956-son farmon;

2017-yil 15 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi PQ-2779-son qaror;

2017-yil 9 martdagi "O'zbekiston sportchilarini 2020-yil Tokio shahri (Yaponiya)da bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Parolimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish to'g'risida" PQ-2821-son qarori ijrosini ta'minlash hamda O'zbekiston sportchilarini Olimpiya va Parolimpiya o'yinlariga tayyorlash yuzasidan qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida.

2017-yil 20 apreldagi "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2909-son qarori;

2017-yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son qarori;

2017-yil 10 avgustdagi "O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3197-son qarori va bir qancha qonun hujjatlarini aytib o'tish mumkin.

O'zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi. O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.Karimov rahbar-ligida sportni rivojlantirish borasida mutaxassislar tomonidan katta ishlar amalga oshirildi. Zamoniviy sport inshootlari qurildi, yangi sport turlari rivojlanib bormoqda, turli miqyosdagi musobaqalar va turnirlar o'tkazilmoqda hamda aholining turli qatlamlari vakillari ishtirok etmoqda, sportchilarimiz xalqaro maydonlarda yuksak natijalarni qo'lga kiritishmoqda. Soha rivojlanishining huquqiy bazasi yaratildi. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmonlari, erkin kurash va boshqa sport turlarini rivojlantirish to'g'risidagi hukumat qarorlari shular jumlasidandir.

O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.Karimov ta'kidlaganidek, o'z salomatligi haqida g'amho'rlik qilish madaniyatini erta yoshdan, oila, mahalla, sog'liqni saqlash tizimida jismoniy tarbiya va sport ko'magida singdirish lozim. Muhimi, kishilar so'zda emas, amalda o'z salomatliklarini qadrlashlari hamda uni milliy qadriyat sifatida avaylab-asrashlari zarur.

Jismoniy tarbiya va sport – xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakatning har bir fuqarosining jismoniy hamda ma'naviy kamolotini ta'minlash asosidir.

Milliy g'oya asosida yosh avlodning ma'naviy-ma'rifiy tarbiyasi, shubhasiz, jismoniy va ruhiy salomatlikni mulohaza qilish hamda mustah-kamlashning, sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishni nazarda tutadi. Yoshlar faol hayotiy pozitsiya yuksak ma'naviyat, yaxshilik va gumanizm g'oyalarni tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari, shakllari hamda uslublaridan foydalanishning ustuvor maqsadlaridan biriga aylanishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbol-lari O'zbekiston Respublikasining rivojlangan davlatlar qatoriga qo'shish, bozor munosabat-lariga o'tish konsepsiyasi bilan bevosita bog'liq. Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan omma-viy tarzda shug'ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o'quv-chi-yoshlarning bo'sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarini

ta'minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib ke-lindi. Hozirgi paytda jahonda yirik miqyosda aholini sport-sog'lom-lashtirish harakatini yaratishga bo'lgan ehtiyoj shakllanmoqda. Turli xil davlatlar prezidentlarining maxsus dasturlari ishlab chiqarish va amaliyotga joriy etilishi, unung isboti bo'lib xizmat qiladi. O'zbeki-sonda bu vazifalarni amalga oshirishda faol maqsadli ishlar olib bo-rilmoqda. "Ta'lim to'g'risida"gi qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Sog'lom avlod uchun" xalqaro fondining ta'sis etilishi, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti tashabbu-si bilan ishlab chiqilgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi, bolalar va o'quvchi-yoshlarni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" uch bosqichli sport o'yinlari fikrimiz dalilidir. Ular jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarni oldini olish, aholi turli qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tar-biya va sport mashg'ulotlariga jalb qilishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi shaxsni jismoniy va ma'naviy kamolotining muhim omili sifatida mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojla-nishining ustuvor yo'nalishiga aylanmoqda.

Insonparvar jamiyat rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchi-larning harakat qobilyatlarini rivojlantirish ham-da umumiy jismoniy tayyor-garlik darajasini oshirish bilan bog'liq bo'lgan masalalar alohida dolzarblik kasb etmoqda. Bu ta'lim muas-salaridagi o'quv jarayoni bazaviy jismoniy tayyorgarlik asoslarini yaratishni o'quvchi-yoshlarda harakat ko'nikma va malakalarining yetarli zahirasni shakllantirish, ularni har tomonlama rivoj-lartirish-ni nazarda tutadi.

Maqsadli jismoniy tarbiya jarayoni o'quv jarayoning maqsadli re-jalash-tirishga bog'liqdir. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga ijobiy muno-sabatni shakllantirish o'quv jarayonini samarali tashkil etishga va aniq qo'yilgan pedagogik vazifalarga bog'liqdir.

Mazkur qo'llanma sport ta'limi o'quv muassasalarining BO'SM, OSMM, olimpiya zahiralari kollejlari murabbiylariga hamda oliy ta'lim muassasa-larining jismoniy tarbiya kafedralari va O'zDJTSU talabalari uchun mo'ljal-langan. Unda yosh o'quvchilarning ta'lim jarayonidagi o'quv va mustaqil sport mashg'ulotlarini tashkil etish

uchun zarur bo'lgan tarixiy, nazariy va uslubiy bilimlar ko'lamini, ularda amaliy ko'nikma va malaka hosil qilishga yordam beradigan manbalar o'rin olgan. Ushbu qo'llanma yoshlar hayotida jismoniy madaniyat va sportning ahamiyati, yoshlarning kuchli, chaqqon va baquvvat bo'lib o'sishini yaxshi yo'lga qo'yish, erkin kurash to'g'risida kasbiy mahoratni oshirish va kamolga yetkazishda qanday jismoniy mashqlar zarurligi kabi savollarga javob izlashda amaliy yordam beradi, degan umiddamiz.

Zamonaviy bolalar va o'spirinlar sporti biri-biri bilan yetarlicha uzviy bog'langan qurilmadan barpo etilgan: murabbiy – o'spirin sportchi – oila.

Bunday hamkorlik sportda ulkan yutuqlarga chorlaydi, sportda yuqori natijalariga erishishga ko'maklashadi.

I BOB. ERKIN KURASHNING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Qadimiy kurash

Arxeologik dalillarga ko'ra bizga ma'lumki, kurash bilan bundan deyarli 3000 yil oldin shug'ullanib kelishgan. Bu ham harbiy mashg'ulot turi, ham tanani chiniqtirishning erta shakllaridan biri, ya'ni ideal inson tanasini kamolotga yetkazish yo'li bo'lgan. Eramizdan oldingi 3 ming yil oldingi vaqtdan buyon Vavilon (Bobil) san'at ishlari kurashchilarni aniqlab bergan, bu maxsus ushlar tasmalaridan foydalanib, bir-birlarini ushlarlari orqali amalga oshirilgan. San'atning o'xshash ishlari Misr, Hindiston, Yaponiya, Xitoy va Yevropada topilgan bo'lib, u eramizdan oldingi 3000 yillik va eramizdan oldingi birinchi asr o'rtalariga borib taqaladi.

Raqobatdosh kurashga qadimiy adabiyotlarda ham tavsif berilgan. Monumental kurash musobaqalariga gilgamesh dostonlarida ham ta'rif berib o'tilgan, u haqida dostonlar tosh-qoya ustunlarida eramizdan taxminan 2000 yil avval Mesopotamiyada yozilgan, u O'rta Sharqning qadimiy podshosi bo'lgan. Tavrotda Abraxamning nabirasi Jeykob farishta bilan kurashadi va u nihoyat u Jeykobning son qismini o'rnidan siljitish uchun muqaddas kuchidan foydalanadi, lekin hatto bu ham uni Jeykobning temir kabi ushlaridan qutila olmaydi.

Bir necha ming yillardan keyin qadimiy yunonlarning kurashga bo'lgan qiziqishlari juda kuchli bo'lgan. Palestras deb mashhur bo'lgan kurash maktablari barcha yunon shaharlarida rivojlandi va kurash eramizdan avvalgi 708-yillarda Olimpiya o'yinlari musobaqalari turiga qo'shilgan. Ushbu Olimpiyaning ilk davrlarida kurashning 2 asosiy turlari mavjud bo'lgan: orthia pale va kato pale. Orthia pale kurashchilari tik turib kurashishgan va g'oliblar

3 urinishda 2 marta o'z raqiblarini yerga yiqitishgan. Kato pale biz bugun kurash va boks, shuningdek, bizning fikrimizcha, yerda kurash jarayonining barchasi deganda nimani tushunsak, shularni qamrab oladi. G'alabaga erishish belgisi sifatida bir qatnashuvchi o'zining yengilganligini tan olgani sifatida o'ng qo'lining ko'rsatkich barmog'ini yuqoriga ko'tarishi kerak. Barcha kurashchilar kiyimsiz holda kurashganlar va matchlar keroma deb nomlangan yer ringda amalga oshirilgan. Kurashchilarning tanalariga zaytun yog'i surtilgan, bu ushlashni qiyinlashtirish va terini himoyalash uchun mo'ljallangan.

1.2. Turli tarixiy davrlarda erkin kurash

Bir necha asrlar davomida kurash harbiy tayyorgarlik mashqi va xush kayfiyat baxsh etuvchi sport turi sifatida rivojlanib kelgan. Zamonaviy sport sifatida uning rivojlanishi Yevropaga XVIII asrlarda kirib kela boshlagan, bu yerda sirkurning o'sib borayotgan mashhurligi kurashchilar o'z qobiliyatini ko'rsatishlari uchun eng qulay joylar bo'lib hisoblandi. Kurashchilar jamoa joylarida pul mukofotlari uchun kurashishga da'vat etilganlar va bunda ular o'z raqiblarini qo'pol kurash texnikalaridan foydalangan holda kurashishgan.

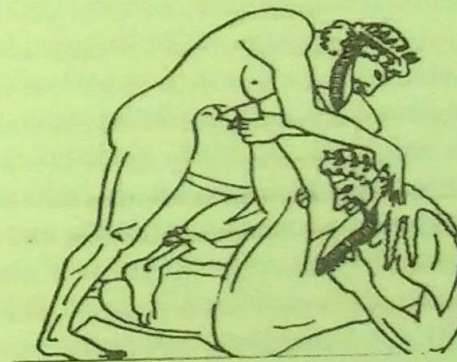
Yevropaliklar Amerika Qo'shma Shtatlariga ko'chib ketishlari bilan kurashni ushbu mamlakatga olib kelishdi.

Keyinchalik esa ular kurash allaqachon Shimoliy Amerikada ham borligini, mahalliy Amerikaliklar orasida ham mashhur ekanligi aniqlangan. Oq tanli erkaklar uchun Yevropadagi singari ushbu sport turi oldin yarmarkalarda, karnavallarda va sirkalarda ko'rsatishgan

XIX asr oxirlariga kelib, kurash professional sport turiga aylana boshladi. Uning ikki uslubi paydo bo'lib, u hozirgi zamonaviy kurashga asos yaratdi.



1-rasm. Qadimgi Yunoniston Olimpiya chempioni Milon.



2-rasm. Gerakl va Anteyning bellashuvi (e.a. VII asr).



3-rasm Kurashning o'rta asrlardagi shakli Islandiyadan XX asrlarga qadar saqlanib kelgan va hozirda ham amalda qo'llanib kelinmoqda

Shu bilan birga, erkin kurash turi keyinchalik Birlashgan Qirollik va Amerika Qo'shma Shtatlarida mashhur bo'la boshladi. Ushbu uslub oyoqdan foydalanishga ruxsat etar va ko'pgina texnikalarning guvohi bo'lishni taqozo etar edi. Har ikkala uslubda to'siq bo'lib (va hozirda ham) raqibni irg'itish va qulatish, yengish yoki sudya qarori bilan g'olib bo'lish hisoblangan. XIX asr so'ngiga kelib ham yunon-rim, ham erkin kurash turi professional sport turi sifatida tan olindi. 1888-yilda Amerika Qo'shma Shtatlarining havaskor atletika assotsiyasi (XAA) kurashni rasmiy sport turi sifatida tan oldi va AQSh milliy chempionati ushbu yilda Nyu-york shahrida o'tkazildi. 1912-yilda xalqaro kurash o'yinlarini amalga oshirish uchun tuzildi va bunga Olimpiya o'yinlari qatoriga kurashni ham kiritish qo'yilgan edi. 1920-yillar boshlanishi bilan, afsuski, kurash yuqori tarzda boks soyasida qolib ketdi, u sport turidan ko'ra ko'proq ko'ngil ochar turga aylandi. Kurashchilar qahramonona yoki paskashlik roliga kira boshlashdi va kurash raqs kabi xoreograflashtirilgan turiga aylanib, oldindan natijalari aniq bo'la boshladi. Kurashning bu turi hali ham yetakchi bo'lib hisoblanadi. Jahon kurash Federatsiyasi (JKF) hozirda million odamlarni yolg'ondakam kurashda qatnashuvchi hayotdanda uzoqroq xarakterlari bilan ko'ngil ochar o'yinlarni amalga oshirib kelmoqda. Biroq an'anaviy kurash yo'q bo'lib ketishdan yiroqdadir. 1928-yilda MKAA kollej kurash turi uchun qoidalar ishlab chiqdi va ma'lum qoida sistemasini va AQShda kurash musobaqalarini baholashni o'rnatdi.

Kurash tarixida eng mashhur janglardan biri 1908-yil aprel oyida Jahon Og'ir vazn chempionatida bo'lib o'tgan. Ayovalik qo'rqinchli fermer bolasi Frank Gotch "Rus sheri" sifatida mashhur bo'lgan chempion Djordj Xakenschmidt bilan uchrashadi va g'olib chiqishni maqsad qiladi. Aslida ko'pchilik Gotch Xakenschmidtning ayiqsifat quchog'ining qo'rqinchliligi tufayli tirik qolmaydi deb o'ylaydi. Biroq Chikagodagi dahshatli ikki soatli matchdan so'ng Gotch o'zining "Sher"ni yengilganini tan oldiruvchi kuchliroq tayanchlari bilan mag'lub etadi.

Gotch tarixdan o'zining ushbu texnikasi bilan har kimning oyog'ini sindira olishi mumkinligini isbotlagan. Matchdan so'ng Gotch kurashda g'olib bo'lish uchun noqonuniy usuldan foydal-

angan degan bahslar paydo bo'ldi. Ammo Gotch Xakenschmidtni 1911-yilda qayta bo'lib o'tgan matchda uch urinishning 2 tasida yiqitib g'olib chiqqanini isbotladi. Gilamning eng gigant ushbu ikki kurashchisi o'rtasidagi jang AQShda kurashda asosiy oqimga bo'lgan qiziqishni oshirdi va hozirda bu sport turiga katta qiziqish bildiruvchi havaskorlar oshishiga sabab bo'ldi.

Qadimdan ko'plab xalqlarning milliy kurash turlarida hozirgi erkin kurashda qo'llaniladigan usullar bo'lgan. Yunonistonda o'tkazilgan olimpiada o'yinlari dasturiga mil. av. 708-yildan boshlab erkin kurashga o'xshash kurash musobaqasi kiritilgan.

Erkin kurashning zamonaviy qoidalari XIX asrning 2-yarmida Buyuk Britaniyada ishlab chiqilgan. 1894-yilda AQShning Sent-Luis shahrida ilk yirik musobaqa tashkil qilingan. Erkin kurash musobaqalari 1904-yildan zamonaviy olimpiada o'yinlari dasturidan o'rin olgan o'yinlari va yunon-rim kura-shi turlarini rivojlantirish maqsadida 1912-yilda Xalqaro havaskor kurashchilar assotsiatsiyasi (FILA) tuzilgan, unga 154 davlat (O'zbekiston 1992-yildan) a'zo. Erkin kurash bo'yicha 1951-yildan erkaklar, 1995-yildan ayollar o'rtasida jahon chempionatlari o'tqazib kelinadi. 2014-yil Xalqaro havaskor kurash-chilar assotsiatsiyasi (FILA)ga yangi nom berildi – United World Wrestling (UWW). U musobaqa qoidalariga yangi o'zgartishlar kiritildi.

1.3. Erkin kurash qoidalari

Zamonaviy havaskor kurash janglari diametri 23 fut (7 metr) aylana maydonda bo'lib o'tgan, 39 ga 39 fut (12 ga 12 metr) sek-siyali gilam o'rnatilgan.

Kurash 3 daqiqali 2 davradan iborat (har bir davra o'rtasigi tanaffus 30 sekunddir). Ushbu vaqtlar davomida kurashchilar o'z raqiblarini qulatishga harakat qilishadi va ularning yelkalarini yerga tekkizishadi. Agarda raqib bir necha sekund davomida o'rnidan turmasa, hakam buni "yiqilish" deb tan oladi va kurashni yetakchi kurashchi hisobiga hal qiladi. Agarda hech qanday yiqilish kuza-tilmsa, g'olib baholar asosida aniqlanadi.

Hakam turli muvaffaqiyatli hujum yoki himoyalarga asoslanib baholar beradi, texnik qobiliyatlar va musobaqa ustidan nazoratga ham qaraladi. Bir qo'lga qizil va ikkinchisiga ko'k qo'l bog'lagich kiyish bilan hakam kim ko'p ball to'plaganini ko'rsatadi va u ball hisobini ko'rsatish uchun barmoqlaridan foydalanadi.

Gilamning chetida o'tirgan hakamlar baholashda yoki o'zlarining bergan mukofotli ballari uchun savol berish huquqiga ega. Agar hakamlar fikri bir joydan chiqamasa, gilam raisi bu muammoni hal etadi.

Erkin kurash – (ingl. Freestyle wrestling) yakkakurash sport turlaridan biri. Erkin kurash sport turi deganda ikki kishi (sportchi) ning belgilangan qoidalar asosida g'oliblik uchun olishuviga aytiladi. Ikki sportchining bir nechta texnik usullari orqali bajaradigan harakatlari orqali bahslashiladi. Yunon-rim kurashidan farqli o'laroq bu sport turida sportchini oyoqlaridan ushlab usul qo'llash mumkin. Erkin kurash zamonaviy olimpiada o'yinlari start olgan 1896-yildan buyon dasturda bo'lib kelgan.

Erkin kurash musobaqalari diametri 9 m (yoki o'lchami 12x12 m) sport maydonida o'tqaziladi. Erkaklar 57, 61, 65, 70, 74, 79, 86, 92, 97 va 125 kg, ayollar 50, 53, 55, 57, 59, 62, 65, 68, 72, 76 kg dan ziyod vazn toifalarida kurashadilar. Olimpiada dasturiga erkaklarda 61, 70, 79 va 92 kg vazn toifalari, ayollarda 55, 59, 65 va 72 kg vazn toifalari kiritilmagan. Bu vazn toifalarida yozgi olimpiada o'yinlari o'tib bo'lgandan keyin jahon chempionati o'tkaziladi. Olimpiadada ishtirok etgan sportchilar jahon chempionatida ishtirok etmaydi. 2016-yil yozgi olimpiada o'yinlari Brazilyaning Rio-de-janeyro shahrida bo'lib o'tdi. Olimpiadadan keyin Vengriya davlatida jahon chempionati bo'lib o'tdi. Jahon chempionatida sportchilarimizdan 70 kg vaznda Rashid Qurbonov, 61 kg vaznda Timur Usmonoxunov ishtirok etishdi. Musobaqalashish vaqti 3 minutdan 2 davra, davralar orasidagi tanaffus 30 sekunddan. Erkin kurashda siltab tortish, qayirib va aylantirib tashlashga, oyoq qismidan ushlab usullar bajarishga ruxsat etiladi. Bajarilgan usullar 4, 2, 1 ochko bilan baholanadi. G'olib to'plagan ochkolariga ko'ra aniqlanadi. Agar 1-2 davrada ketma-ket raqibidan 10 ochko farq bilan o'zib ketsa, shuningdek, hakamlar, murabbiylar va shifokorlar qaroriga ko'ra ham olishuv muddatidan oldin to'xtatiladi.

1.4. O'zbekistonda erkin kurash

O'zbekistonda erkin kurash XX asrning 50-yillaridan ommalashga boshladi. 1956-yildan erkaklar, 2003-yildan ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionatlari o'tkazilyapti. XX asrning 90-yillaridan "Mustaqillik kubogi" gran pri musoba-qasi, yoshlar o'rtasida jahon chempionati kabi nufuzli musobaqalarning tashkil etilayotgani mamlakatda erkin kurashning rivojlanishiga zamin yaratdi. Kurسات Ablayev, Georgiy Vanyuxin, Aleksandr Gorelik, Obid Nazirov, Qo'ldosh Asraqulov, Abror Agzamov, Raxmonberdi Axmedov, Axror Ro'ziyev, Ma'mur Ro'ziyev, Aleksandr Nedorezov, Salim Abdvaliyev kabi murabbiylar rahbarligida Leonid Sipilev, Arsen Fadza-yev, Maxarbek Xadarsev, Ruslan Xinchagov, Damir Zaxariddinov, Ramil Ataulin, Adxam Ochilov, Dilshod Mansurov, Magomed Ibragimov, Artur Taymazov, Soslan Tigiyev, Qurban Qurbanov, Ixtiyor Navro'zov singari erkin kurashchilar Olimpiada va Osiyo o'yinlarida, jahon va Osiyo chempionatlari hamda boshqa nufuzli musoba-qalarda g'olib chiqishgan. Konstantin Mixaylov, Ravil Biktyakov, Toxir G'ulomov, Fikrat Kerimov, G'ayrat Abdullayev kabi O'zbekistonlik hakamlar xalqaro erkin kurash musobaqalarini boshqarishgan.

To'rt yillikning eng nufuzli musobaqasiga erkin kurashchilarimizdan yurtimiz sharafiga 4 nafar kurashchimiz himoya qildilar: Abbos Raxmanov (57 kg), Ixtiyor Navro'zov (66 kg), Bekzod Abduraxmanov (74 kg) hamda Magamed Ibragimov (97 kg). Shulardan Ixtiyor Navro'zov va Magamed Ibragimov bronza medaliga egalik qilishdi (3-rasm).

2016-yil yozgi olimpiada o'yinlari Braziliyaning Rio-de-janeyro shahrida yurtimiz sharafigini himoya qilgan erkin kurashchilar



Navro'zov Ixtiyor
(66 kg)



Ibragimov Magamed
(97 kg)



Abdurahmonov Bekzod
(74 kg)



Rahmonov Abbas
(57 kg)

4-rasm

2017-yil aprel oyida Hindistonda o'tkazilgan Osiyo chempinati-da Magamed Ibragimov (-96 kg), Bekzod Abduraxmonov (-74 kg) oltin medalni qo'lga kiritishdi. Ixtiyor Navro'zov (-70 kg) kumush medalni va Umid Usmanov (-86 kg) bronza medalni qo'lga kiritishdi.

2017-yil may oyida Ozarbayjon Respublikasining Baku shahrida Islom birdamlik o'yinlarida Nodir Safarov (-57 kg) va Bekzod Abduraxmonov (-74 kg) bronza medaliga egalik qilishdi.

2017-yil sentabr oyida Turkmanistonning Ashxobod shahrida o'tkazilgan yopiq inshootlarda erkin kurashchilarimiz Maxmud Shavkatov (-57 kg), Bekzod Abduraxmonov (-74 kg), David Modzmanashvili (-125 kg) oltin medalni qo'lga kiritishgan bo'lsa,

Umid Ismanov (-86 kg) kumush medalni, Ixtiyor Navro'zov (-70 kg) bronza medalni qo'lga kiritishdi.

2018-yil mart oyida Qirg'izistonning poytaxti Bishkek mezbonlik qilgan sport kurashlari bo'yicha Osiyo chempionati yakunida erkin kurashchilarimiz Osiyoning qolgan mamlakatlaridan ustunlik qildi. Bu yerda Ixtiyor Navro'zov (-63 kg), Magamed Ibragimov (-97 kg), David Modzmanashvili (-125 kg) oltin medal bilan taqdirlanganlar. Maxmud Shavkatov (-57 kg) va Rashid Qurbonov (-79 kg) kumush medalga ega chiqqanlar. Yana uch sportchi: Abbas Rahmonov (-61 kg), Timur Usmonoxunov (-65 kg), Aziz Soliyev (-92 kg) bronza medal bilan taqdirlanganlar.

2018-yil iyul oyida Tibilisida o'tkazilgan Grand-pri musobaqasida Abbas Rahmonov (-61 kg), Bekzod Abduraxmonov (-74 kg) kumush medalga ega chiqqanlar.

2018-yil avgust oyida Indaneziya mezbonlik qilgan sport kurashlari bo'yicha Osiyo chempionati yakunida Bekzod Abduraxmonov (-74 kg) oltin medalni qo'lga kiritdi, Sirojjidin Xasanov (-65 kg) Magamed Ibragimov (-97 kg), David Modzmanashvili (-125 kg) bronza medallariga ega chiqishdi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Erkin kurash sport turi deganda nimani tushunasiz?
2. Erkin kurash musobaqalari nechanchi yildan zamonaviy olimpiada o'yinlari dasturidan o'rin olgan?
3. Erkin kurashning zamonaviy qoidalari qachon va qayerda ishlab chiqilgan?
4. 1908-yil aprel oyida jahon chempionatida og'ir vaznda kimlar kurashgan?
5. Xalqaro havaskor kurashchilar assotsiatsiyasi (FILA) nechanchi yil tuzilgan va hozirgi kunda nechta davlat unga a'zo?
6. Nechanchi yildan erkaklar va nechanchi yildan ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionatlari o'tkazilyapti?
7. Erkin kurashchilar musobaqalarida qanday vazn toifalarida kurashadilar?
8. So'nggi Olimpiada o'yinlarida O'zbekistondan kimlar ishtirok etgan va sovrindor bo'lishgan?

II BOB. ERKIN KURASHDA USULLARNI TASNIFLASH, TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMALARI

2.1. Tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari

Erkin kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada sportchilar, murabbiylar, mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun erkin kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamalari ishlab chiqilgan.

Tasniflash – bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe' tushunchalar (sinflar, obyektlar, hodisalar) tizimidir. Tasnif obyektlarning umumiy belgilar va ular o'rtasidagi qonuniy bog'liqlikni hisobga olish asosida tuziladi. Tasniflash turli-tuman obyektlarda to'g'ri yo'l tutishga yordam beradi hamda ular to'g'risidagi bilimlar manbai bo'lib hisoblanadi.

Har xil erkin kurash usullarini ularning umumiy belgilariga qarab (tasniflarga) taqsimlash mutaxassislarga fan to'g'risidagi nazariy hamda amaliy bilimlarni rivojlantirishga imkon yaratadi va bir vaqtning o'zida bu bilimlardagi kamchiliklarni aniqlashga yordam beradi.

Erkin kurash usullari o'rtasidagi ichki bog'liqliklar tizimlashtirish asosida ko'rib chiqiladi. Tizimlashtirish – bu erkin kurash texnikasini bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashtirish, ma'lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir.

Tizimlashtirishda, tasniflashdan farqli ravishda (chunki uning davomida ko'rib chiqilayotgan obyektlar ularning o'xshashligi va o'zaro bog'liqligini hisobga olgan holda u yoki bu bo'linmaga taalluqli bo'ladi) obyektlar ularning ketma-ketligini aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan taqqoslanadi. Tizimlashtirish ushbu tasnifiy sxema imkoniyatlarini ochib beradi, uning kamchiliklarini ko'rsatadi.

Erkin kurashni tasniflash va tizimlashtirishning vazifasi erkin kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Tasniflash va tizimlashtirishni tushunchalarni (tashlash, o'tkazish, yiqitish, ag'darish va h.k.) aniqlash bo'yicha oldindan ish bajarilmasdan turib, amalga oshirilmaydi.

Yaxshi tuzilgan tasniflash ilmiy asoslangan atamalarni yaratish uchun asos bo'lib hisoblanadi.

Erkin kurash atamashunosligi – bu mutaxassislar o'zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yig'indisidir.

Mazkur ko'pgina fanlarni tasniflash va tizimlashtirish asosida tuzilgan atamashunoslik fan mohiyati to'grisida ma'lumotlar beradi hamda maqsadli ravishda takomillashtirish imkoniyati mumkin. Bunday atamashunoslik ilmiy asoslangan atamashunoslik deb ataladi.

Shunday qilib, tasniflash, tizimlashtirish va atamashunoslik to'g'risida fikr yuritilgan paytda, ularning mana shu tartibda sanab o'tilishiga e'tibor berib, undagi tasniflash bo'yicha ish ketma-ketligini ko'rish mumkin. Ya'ni avval tasniflash bajariladi, uning natijasida ma'lum bir tizim hosil bo'ladi, so'ngra esa uning asosida erkin kurash usullarining ilmiy asoslangan nomlari (atamalari) beriladi.

Erkin kurashda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o'z raqibi ustidan g'alabaga erishadi. Shunday qilib, kurashning har bir alohida daqiqalarida hujum qilayotgan va hujum qilina-yotgan kurashchi, ya'ni usul yoki kombinatsiya bajarayotgan kurashchi va ustidan usul hamda kombinatsiya uyushtirilayotgan kurashchi mavjud (qarshi hujumni bajarayotgan kurashchi qarshi hujumchi deb ataladi).

Har bir erkin kurashchi harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri – bu tanlangan holatni saqlab turishdir.

Hujum qilayotgan erkin kurashchining vazifasi raqibning gila-mga nisbatan holatini o'zgartirish uchun uni muvozanatdan chiqarishdan iborat. Bunda kurashchilarni bir-biriga nisbatan holatlari turli xilda o'zgarib turishi mumkin.

Gilamga nisbatan holatni o'zgartirish shu bilan yengillashtiriladi, bunda kurashchilarning gilamga qaratilgan og'irlik kuchidan foydalaniladi.

Raqib gavdasining ma'lum bir berilgan nuqtasiga zarur kuch berish (ya'ni kuch momentlarini hosil qilish, kuch juftligini yaratish, og'irlik kuchlari va inersiya momentlaridan foydalanish) har bir usulning biomexanikaviy asosini tashkil qiladi.

Usul kuch bo'yicha g'olib bo'lishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat: tayyorgarlik harakati, ushlab olish, asosiy harakat, hujum hamda yakunlovchi holatlar.

Har bir usul o'zgartirilishi va dinamik vaziyat hamda raqib xususiyatlariga qarab murakkablashtirilishi mumkin. Har bir usul o'zining marom – sur'at tavsiflariga ega. U bellashuvning u yoki bu vaziyatlarida yoki butun bella-shuvda o'zgartirilishi mumkin. Har bir usulni bajarish joyi kurash gilami o'lchamlari bilan chegaralangan.

Shuning asosida A.P. Kupsov tomonidan sport kurashi texnikasining yagona tasnifi va tizimi ishlab chiqilgan. Bu jadvalga asoslanib biz sxemani qayta ishlab chiqdik. Erkin kurashning o'ziga xos xususyatlari to'liq saqlanib qolingan.

Erkin kurashda asosiy texnika usullarining yagona tasnifiy sxemasi (A.P. Kupsov bo'yicha, qayta ishlangan).

Erkin kurash texnikasi asosiy usullarining yagona tasnifi va tizimini ishlab chiqishda quyidagi vazifalar oldinga qo'yilgan:

- erkin kurash texnik harakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning turli-tumanligi va murakkabligini ochib bergan holda uning mohiyatini aks ettirib;

- asosiy texnika usullarini "maktabdagi bajarish"ga tasniflash;

- erkin kurash uchun umumiy bo'lgan texnika tushunchalari hamda ta'riflarni tuzish va har bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan atamashunosligini yaratishga yordam berish.

Erkin kurashdagi yagona tasniflash va tizimlashtirishning asosiy xususiyati shundan iboratki, uning hamma darajalari erkin kurash texnikasining bosqichma-bosqich ifodasi hisoblanadi hamda ko'p sonli elementlarni tartibga solishga yordam beradi.

Birinchi daraja – sinflar – kurash qanday holatda amalga oshirilayotganligini ko'rsatadi. Erkin kurashning texnik harakatlari ham tik turishda, ham parterda bajariladi.

Ikkinchi daraja – kichik sinflar – kurashda nima bajarilayotganligini (tashlash, o'tkazish, ag'darish va h.k.) ko'rsatadi.

Uchinchi daraja – guruhlar – usul, ya'ni hujum qilayotgan erkin kurash-chilarning usullarni bajarish paytidagi mumkin bo'lgan asosiy harakatlari turlari qanday bajarilayotganligini ko'rsatadi. Masalan, tashlashlar oldinga engashib, orqaga egilib, burilib va h.k. bajariladi.

To'rtinchi daraja – kichik guruhlar – mumkin bo'lgan qo'l bilan ushlab olishlar, oyoqlar bilan harakatlanishlar hamda usullarni bajarishning boshqa xususiyatlarini, ya'ni guruh ichidagi usullarning o'zining variantlilikini ko'rsatadi.

Tizimning shunday tuzilishidan foydalanib, hamma usullar nomini hosil qilish hamda bajarish murakkabligining ortib borishiga qarab, ularni bir tartibda tizimlab chiqish mumkin. Bu ham tizim hisoblanadi. Gilamda bajarish mumkin bo'lgan har qanday texnik harakat ushbu tasniflash jadvaliga kiritilgan.

Usullar nomini shakllantirishda birinchi daraja, ya'ni tik turish yoki parterda bajarish ko'rsatilmaydi. Bu narsa nazarda tutiladi yoki agar gap ham tik turishda, ham parterda mavjud bo'lgan usullar (masalan, tashlashlar) to'g'risida borsa, ushbu hollarda qo'shimcha tushuntiriladi. Har bir usulning nomi ikkinchi darajadan, ya'ni kichik sinfdan shakllana boshlaydi.

Usullarning har bir to'liq nomlanishidan uchta tasniflash darajasiga muvofiq bo'lgan va shu tariqa ushbu usulning umumiy tizimdagi o'rnini ko'rsatib beruvchi uchta qism bo'lishi lozim.

Usullarni ta'riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

1. Gilamda nima bajarildi (tashlash, o'tkazish, ag'darish va h.k.), ya'ni usul qaysi kichik guruhga taalluqli (2-daraja).

2. Usul qanday bajarildi (orqaga egilib, oldinga engashib), ya'ni hujum qilayotgan erkin kurashchining asosiy harakatini tavsiflovchi usul qaysi guruhga taalluqli (3-daraja).

3. Usul qanday ushlab olish va boshqa xususiyatlar bilan bajarildi, ya'ni ushbu holda usulning qanday varianti nazarda tutiladi (4-daraja).

Masalan, qo'llar va gavdadan ushlab olib (4-daraja) orqaga egilib (3-daraja) tashlash (2-daraja).

Shunday qilib, yagona tasniflash asosida yagona usuliyat bo'yicha ishlab chiqilgan erkin kurash atamashunosligi mutaxassislarning

butun ilmiy-usuliy va sport-pedagogik faoliyati uchun o'ta muhim ahamiyatga ega.

2.2. Erkin kurashning asosiy tushunchalari va atamalari

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. Erkin kurashda foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifini yo'q.

Erkin 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.

Erkin kurashchining mashg'uloti – bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Mashg'ulot faoliyati – mashg'ulot maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha murabbiylar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

Sport musobaqalari – kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular mashg'ulot maqsadlari hamda uning samaradorligi mezonini 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.

Erkin 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.

Erkin kurashchining ruhiy tayyorgarligi – ma'naviy, iroda va erkin kurashning o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Erkin kurashchining nazariy tayyorgarligi – sportchini mashg'ulot va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Erkin kurashchining integral tayyorgarligi – samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot ta'sirlarining integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Mashg'ulot yuklamasi – mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga mashg'ulot orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi mashg'ulotning tarkibiy qismidir.

Musobaqa yuklamasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

2.3. Erkin kurashchining asosiy holatlari

Erkin 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 yelka kengligida yozilgan oyoq kaftlari bilan gilamga tiraladi.

2.4. Erkin kurashchining texnik harakatlari

Erkin kurash texnikasi – kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llani-ladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir.

Usul – kurashchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan 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 uyg'unligidir.

To'xtatib qolish – kurashchining raqib hujumini to'xtatib, keyin uni xafli holatga o'tkazishga qaratilgan harakatidir.

Bosib turishlar – kurashchining ko'prik holatida turgan raqib kurgagini 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 raqibni 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 gilamdan 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.

2.5. Erkin 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.

Yelkadan oshirib (burilib) – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni qo'llari, qo'l va oyog'i, boshi va oyog'i, kiymidan ushlab olib, tutib

turgan yelkalardan 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.

2.6. Erkin 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 qo‘lidan 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 gavasini yoziltirib va oldindan oyoqlarni o‘rab yoki ilib olib, uni gilamga orqasi bilan o‘giradi.

Usullar elementlari

Ushlab olishlar – qo‘llar va oyoqlar bilan bajariladigan harakatlardan, ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanihlarni amalga oshirish maqsadida raqib gavdasining qandaydir bir qismini ushlab turishi mumkin.

Nomdosh 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.

Nomdosh qo‘l (oyoq)dan ushlab olish – kurashchining o‘ng (chap) qo‘li yoki oyog‘i bilan raqibning o‘ng (chap) qo‘li yoki oyog‘idan ushlab olish.

Oldindagi qo‘l (oyoq)dan ushlab olish – parterda raqibning hujum 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.

Richag 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 qismidan 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 qo‘l kaftini yelkaga qo‘yish.

Qaychisimon ushlab olish – oyoqlar holati bo‘lib, bunda ular raqib gavdasining qaysidir bir joyidan ikki tomondan o‘rab oladi va chalishtiriladi.

Chalish – raqibga gilamda harakatlanishga xalaqit berish maqsadida oyoqning orqa yoki yon qismini uning bitta yoki ikkita oyog‘i tagiga qo‘yib to‘shish.

Ilish – tizzalaridan bukilgan oyoq bilan raqib oyog‘ini ushlab turish yoki chetga turtish.

Chirmash – raqib oyog‘ini shunga mos oyoq bilan boldir va oyoq 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.

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.

2.7. Erkin kurashchining taktik harakatlari

Erkin kurash 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 himoyalaniş harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlaridir.

Taktik tayyorgarlik usullari – kurashchi harakatlari bo‘lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi hujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Razvedka – kurashchining raqib to‘g‘risida ma‘lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir.

Niyatni yashirish – kurashchining taktik harakati bo‘lib, uning yordamida u raqibdan o‘zining asl niyatlarini yashiradi.

Xafv solish – kurashchining raqibni himoyalanişga o‘tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) – hujum qiluvchi tomonidan oxiriga yetkazil-maydigan va raqibni himoyalanişga 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 kombinatsiyalari – usullar uyg‘unligi bo‘lib, bunda boshlang‘ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

Yuqorida sanab o‘tilgan tushunchalar va atamalar erkin kurash amaliyotida hamda nazariyasida keng qo‘llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o‘zgarmas va qat‘iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablarga muvofiq qisman o‘zgartirib turilishi mumkin.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Erkin kurash texnikasini tasniflash, tizimlashtirish va uning atamashunosligi mazmuni nimadan iborat?
2. "Tasniflash", "tizimlashtirish" va "atamashunoslik" tushunchalarini ta'riflab bering.
3. Erkin kurash texnikasi yagona tasnifining asosiy vazifalarini aytib bering.
4. Erkin kurash texnikasi yagona tasnifining to'rtta darajasini tushuntirib bering.
5. Erkin kurash usullarini ta'riflash uchun nimani bilish lozim?
6. Erkin kurash usullarining to'liq nomlarini ta'riflashning asosiy qoidalarini sanab o'ting.
7. Erkin kurashchining parterdagi asosiy harakatlari nimalardan iborat?
8. Erkin kurashchining taktik harakatlari deganda nimani tushunasiz?

III BOB. ERKIN KURASH MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA TIBBIY NAZORAT. JISMONIY DAVOLASH ASOSLARI

3.1. Tibbiy nazoratning maqsadi, vazifalari va uni tashkil qilish shakllari

Tibbiy nazorat jismoniy mashq va sport bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarliklarini o'rganish hamda yaxshi-lashga yo'naltirilgan.

Rivojlanish darajasini ko'tarish, yoshlarni yuksak sport yutuqlariga erishishlari uchun jismoniy madaniyat va sport vositalaridan to'g'ri foydalanishga o'rgatishdir. Tibbiy nazorat oldida quyidagi vazifalar turadi:

- a) o'quv mashg'ulotlarini, jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlari va sport musobaqalarini tashkil etish chog'ida, sanitariya-gigiyena va davolash talablarini bajarishni nazorat qilish;
- b) jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish, ommaviy sport tadbirlarining yuqori samaradorligini ta'minlash, jismoniy tarbiya va sport jihozlarini o'quvchi-larning hayoti va turmush tarziga joriy qilish;
- c) turli jismoniy mashqlar va sport turlaridan sog'lomlashtirish va boshqa vazifalarni hal etish maqsadida mustaqil foydalanishda o'quvchilarning savodxonligini oshirish.

Tibbiy nazorat bir qancha tibbiy va tibbiy-pedagogik tadbirlarni tashkil etish shakllarini o'z ichiga oladi. Qabul qoidalariga binoan o'quvchi qaysi tibbiy guruhga mansubligi ko'rsatilib, salomatlik haqida ma'lumotnoma beriladi. Biroq qabul qilishda har bir o'quvchining tibbiy ko'rik haqida ma'lumotnomasi bo'lsa-da, chuqur tibbiy ko'rikdan o'tishi shart. Bunda uning bo'yi, vazni, tinch holatda chuqur nafas olib va nafasni to'liq chiqargan paytda ko'krak aylanasi kattaligi, o'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS), yurak uri-

shi tezligi (YuUT), arterial qon bosimi, panja mushaklari va boshqa antropometrik va funksional ko'rsatkichlar yanada puxta o'rganib aniqlanadi. Shundan so'ng ilk tibbiy guruhlariga ajratiladi va ularni sport mashg'ulotlariga, musobaqalarga qatnashishga ruxsat berish yoki bermaslik masalalari hal qilinadi.

O'quvchilarning tibbiy guruhlarini tashkil etishda tibbiy komissiya a'zolari Sog'liqni saqlash vazirligining me'yoriy hujjatlaridan foydalanadilar. Ularda tibbiy guruhlarining mezonlari va mumkin bo'lgan jismoniy yuklama ko'rsatilgan hamda sport mashg'ulotlariga to'g'ri kelishi yoki to'g'ri kelmasligi qayd etiladi.

Asosiy tibbiy guruhga sog'lig'ida hech qanday nuqsoni bo'lmaganlar yoki bir ozgina o'zgarish bo'lganlar, yetarlicha jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lganlar kiradi. Ularning sport guruhidagi mashg'ulotlardan biriga yoki to'liq hajmdagi o'quv dasturi bo'yicha sport musoba-qalariga qatnashishiga yo'l qo'yiladi.

Tayyorgarlik tibbiy guruhiga salomatligida bir ozgina o'zgariishi bo'lgan, yetarlicha jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligi bo'lmaganlar kiradi. Guruhga qo'yiladigan o'quvchilar jismoniy tarbiya o'quv dasturi bo'yicha mashg'ulotlarga harakat, ko'nikma va malakasi majmuini asta-sekin o'zgartirishlar sharti bilan qo'yiladi.

Maxsus tibbiy guruhga salomatligida doimiy yoki vaqtinchalik o'zgarish yuz berib turadiganlar, chegaralangan jismoniy yuklamani talab etadigan, o'quv va ishlab chiqarishlarini bajaradiganlar qo'yiladi. Bunday tibbiy guruh o'quvchilariga maxsus o'quv dasturi bo'yicha jismoniy mashq mashg'ulotlariga ruxsat beriladi.

Yuqorida o'quv muassasasi o'quvchilarining dastlabki tibbiy ko'rigi mazmuni bayon qilingan. Ular bir necha bor qo'shimcha va takroriy shifokor ko'rigiga ham jalb qilinadilar.

Takroriy shifokor ko'rigi o'quv-mashg'ulot jarayonining qay darajada to'g'ri va samaradorligi haqida ma'lumot olish imkonini beradi. Sportchilar qo'shimcha tibbiy ko'rikdan musobaqa oldidan kasallik yoki shikastlanish yuz berganda, muntazam jadal mashg'ulotdan so'ng o'tadilar. Yetakchi sportchilar (tuman, shahar, viloyat dispanserlari), BO'SM o'quvchilari esa doimiy jismoniy tarbiya – tibbiy kabinet va dispanserlari nazorati ostida bo'ladilar.

Tibbiy-pedagogik nazorat jismoniy tarbiya o'qituvchisi va mu-rabbiy hamkorligida bevosita o'quv-mashg'ulot va musobaqalarida olib boriladi.

Tibbiy nazorat quyidagi shakllarda: o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash mobaynida o'quv mashg'ulotlari va musobaqalarida, mashg'ulot yig'inlari va sport-sog'lomlashtirish oromgohlarida; mashg'ulot va jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish va shart-sharoitlarning sanitariya-gigiyenik holati tekshirilganda; sport mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish va ogohlantirishda, shug'ullanuvchilar orasida kasallik tarqalishini oldini olish, o'quvchilar o'rtasida sanitariya-ma'rifiy ishlar olib borilganda ham tashkil qilinadi.

Zamonaviy sportdagi tibbiy nazoratning muhim shakli maxsus (anti-doping) nazorati bo'lib, u organizm ish qobiliyatini ayiruvchi omillar, ya'ni salomatlik uchun xavfli moddalarni sportchilar qabul qilishlarining oldini olish hamda ogohlantirish, organizm energiya manbaini ortiqcha safarbar qilishdan iborat.

Modda almashinuvining ortiqcha rag'batlantiruvchi bunday omillari vaqtincha ish qobiliyatini oshiradi, himoya mexanizmini ishdan chiqaradi, og'ir patologik (kasalmandlik) holatlarining rivojlanishi xavfini tug'diradi, hatto ayrim holatlarda o'limga ham olib kelishi mumkin. Doping qabul qilgan sportchilarni aniqlashning zamonaviy usullari ishlab chiqilgan. Sportchining doping qabul qilganligi tasdiqlangan holatlarda, u musobaqadan chetlashtiriladi, to'plagan natijasi esa bekor qilinadi.

Tibbiy tekshiruvning tarkibiy qismi jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishini baholashdir. U tashqi ko'rik usuli – antropometrik o'lchov va hisoblarda baholanadi.

Tashqi ko'rik paytida qaddi-qomat, gavda suyaklarining shakli (ko'krak qafasi, orqa, qorin, oyoqlar), mushaklarning holati, teri qatlami, semirish va boshqalar hisobga olinadi.

Ko'krak qafasi quyidagi: konussimon (a), silindrsimon (b) va zichlangan (c) ko'rinishda bo'ladi.

Jismoniy mashq mashg'ulotlari va sport ko'krak qafasi hajmining oshishi va o'zgarishiga ta'sir ko'rsatadi.

Badan tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarda ko'krak qafasining silindrsimon shakli ko'proq ko'zga tashlanadi, chunki ular nafas olish apparati ishining eng yuqori samaradorligini ta'minlaydi.

Umurtqa pog'onasi shakliga ko'ra me'yorli – to'g'ri (a), dumaloq (b), tekis (c), egarsimon (d) bo'ladi. Muayyan ma'noda umurtqa pog'onasining shakli umurtqa pog'onasi ustunining rivojlanish darajasiga bog'liq.

Jismoniy mashg'ulotlar, shuningdek, maxsus (tuzatuvchi) mashqlar bilan mushaklarni mustahkamlashga ta'sir ko'rsatib, skolioz – umurtqa qiyshayishi to'g'rilanadi.

Erta bolalik yoshidan, odatda, oyoqning shakli barqaror shakllanib boradi. Biroq, bolalikdagi ayrim kasalliklardan so'ng va mushaklarning yetarlicha rivojlanmaganligi natijasida oyoq shakli o'zgarishi mumkin. Jismoniy tarbiyachi va sportchilarda oyoq panjasi ko'pincha normal shaklga ega bo'ladi, chunki rang-barang jismoniy yuklamalar (yurish, yugurish, sakrash va boshqa mashqlar) oyoq panja mushaklariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning qubbasini mustahkamlaydi.

Olib borilgan antropometrik o'lchashlar natijasida jismoniy rivojlanish xususiyatlari va darajasi, sportchining jinsi, yoshiga mosligi, jismoniy rivojlanishning jismoniy mashq va sport ta'sirida o'zgarishi aniqlangan. Antropo-metrik o'lchashlar, odatda, har vaqt kunning bir paytida, bir sport kiyimida (yaxshisi, sport kalta ishtonida), bir jihozning o'zida olib boriladi. Bu faqat yuqori darajadagi aniq o'lchov bo'lmay, balki aniqlangan o'zgarishning obyektivligini to'g'ri baholashga erishish imkonini beradi.

Bo'yni uzunligi bo'y o'lchagich bilan 0,5 sm gacha aniqlikda o'lchanaadi. O'rganilayotgan kishi o'lchagich reykasi yonida tik holda orqasi bilan turadi. Yog'ochga to'voni, orqasi, kuragi tegib turadi. Boshni shunday holatda ushlab kerakki, ko'z to'g'ri burchak ostida va quloqlar gorizonta ko'rinsin. O'lchagichning yog'ochi boshga erkin tushiriladi. Gavda uzunligini o'lchagan-da kun oxiriga nisbatan erta lab uyqudan uyg'ongandan so'ng 1-3 sm ga uzunroq bo'lishini yodda tutish kerak. Og'ir jismoniy ishdan so'ng tana uzunligi 3-5 sm ga qisqaradi. Vazn tibbiyot tarozisida 5 g gacha aniqlik bilan o'lchanadi.

Gavda qismlarining aylanasi (bo'yin, ko'krak qafasi, bel, son, bilak va boshqalar) santimetr tasmasi yordamida o'lchanadi.

Ko'krak qafasining aylanasini o'lchanganda ko'krak aylanasi tinch, maksimal nafas olish paytida yoki to'liq nafas chiqargandan so'ng o'lcha-nishiga ahamiyat berish kerak. Oxirgi ikki o'lchovdagi farq ko'krak qafasi ekskursiyasi deb aytiladi. 8-10-12 sm miqdorlar nafas olish apparatining yaxshi rivojlanganligini ko'rsatadi. Bunday ko'rsatkichlar ko'pincha badan tarbiyachi va sportchilarga xos. Jismoniy mehnat, jismoniy mashqlar bilan shug'ullan-maydiganlarda bu ko'rsatkich, odatda 5-7 sm dan oshmaydi.

Bilak aylanasi ikki holatda o'lchanadi. Birinchisi tarang, ikkinchisi, bo'shashtirilgan holda. Ularning farqiga binoan bilak mushagining rivojlanish darajasi (ikki boshli yoki uch boshli mushakka ko'ra) aniqlanadi.

Maxsus asboblarda bilak, ko'krak qafasi va tos yog' qatlamining qalinligi o'lchanadi. Cho'ziluvchi bel kuchi va panja mushaklarini o'lchash uchun har xil dinamometrlar qo'llaniladi. Hozirgi paytda jismoniy rivojlanish majmuini baholashning ilmiy asoslangan usullaridan foydalanilmoqda.

Agar o'quv muassasasining tibbiyot xonasida tarozi bo'lmasa, yashash joylaridagi poliklinikalarda amalga oshirish mumkin.

O'lchash natijalarini har oyda qilib borib, o'rtacha statik ma'lumotlari bilan taqqoslash lozim.

3.2. Ko'krak qafasi aylanasini aniqlash

Ko'krak qafasi aylanasini o'lchash uchun santimetrlarga bo'lingan tasmani o'ng qo'l bilan o'rtadan ushlanadi. Tirsakni ko'tarib tasma shunday qo'yiladiki, u orqadan kuraklarning pastki burchagidan, oldindan esa o'smirlarda – ko'krak tugmasi aylanasining pastidan; qizlarda esa ko'krak bezining ustidan (to'rtinchi qovurg'aning ko'krakka birlashgan joyidan) o'tadi. Tirsakni tushirib tasma uchlarini o'ngdan ko'krak ustidan birlashtiriladi. O'lchash paytida uch-gacha ovoz chiqarib sanaladi. Bu ko'krak qafasi aylanasining tinch holatdagi ko'rsatkichi bo'ladi. Bu ko'rsatkich eslab qolinishi kerak.

So'ngra maksimal nafas olishni bajarib, yuqori nafas olish natijasi qayd qilinadi. Oxirgi ikki o'lchov natijasi o'rtasidagi farq ko'krak qafasi harakatchanligi hisoblanadi.

3.3. O'pkaning tiriklik sig'imini kuzatish

Nafas olishning maksimal hajmini o'lchash uchun muassasa tibbiyot xonasida yoki yashash joyingiz poliklinikasida mavjud bo'lgan maxsus asbobdan – suvli yoki quruq spirometrdan foydalaniladi. Maksimal nafas olgandan so'ng, asbob quvuriga maksimal nafas chiqariladi.

Siz bir martada qancha sm^3 havo chiqarganingiz maxsus shkalada ko'rinadi.

3.4. Jismoniy tayyorgarlik va mushak kuchi dinamikasi

Mushaklar guruhi kuchini aniqlash maxsus asbobda amalga oshiriladi. Biroq, o'zini-o'zi nazorat qilishda taqqoslash usuli bilan test – mashqlar bo'yicha kuch, masalan, osilib tortilish yoki yotib qo'llarni bukib-yozish soniga qarab aniqlanadi. Buning uchun quyidagi mashqni bajarish lozim: qo'llarni bukib-yozishni maksimal miqdor (marta)da bajaring. Qizlar bu mashqni stolga yoki deraza tokchasida qo'llarga tayanib, o'smirlar esa – polga yotib tayangan holda bajaradilar. Ko'rsatilgan dastlabki holatda kim mashqni yengil bajarsa, uni murakkablashtirishi mumkin. Buning uchun (o'smirlar) oyoqlarini yuqori bo'lmagan tayanchga qo'yadilar yoki tayanish uchun (qizlarga) eng past nuqta topiladi. Ularga o'rtacha ko'rsatkich 15-17 marta. O'quvchilar "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarini har kuni bajara borib, hafta davomida mashqni 100-120 martagacha bajara oladigan bo'lishlari mumkin.

Oyda bir marta eng yuqori natija yoziladi. O'quvchilar har oyda 1-2 ta yangi harakatni qo'shib bajarib, shaxsiy rekordlarini o'rnatishlari mumkin.

3.5. Harakat tezligini rivojlantirish

Harakat tezligini aniqlash uchun o'quvchilar quyidagi mashq – testlarni bajarishlari lozim:

1. D.h. (Dinamikadagi harakat). Turib, oyoqlar yelka kengligida yozilgan, qo'llar pastda. Tez o'tirib, qo'llarni oldinga uzatish, to'g'rilanib oyoq uchiga turish va qo'llarni tushirish. 6 soniyada o'tirib-turish (vaqt hisobga olinadi) jadvalga qayd qilinadi. Har oyda testni bajara borib, natijani yaxshilashga intilish lozim.

2. D.h. Turib, chap oyoqni oldinga uzatish, so'ng o'ng oyoqni balandga ko'tarish. 6 soniya davomida qo'llar holatini ko'p marta va tez almashtirish. Natija jadvalga qayd qilinadi. Har oyda testni bajara borib, natijani yaxshilashga intilish lozim.

3.6. Egiluvchanlikni aniqlash

Umurtqa pog'onasining egiluvchanligini o'lchash uchun oddiy asbob – stul yoki skameyka chetiga uncha katta bo'lmagan faner bo'lagi yoki lineykani mahkamlash darkor.

Tayanch chetida turib, oyoqlarni tizzadan bukmagan holda oldinga maksimal darajada chuqur egiling. Barmoq uchlaringiz bilan qaysi nuqtagacha borganingizni belgilang.

Agar siz oyoqlarni bukmasdan kaftingizni polga tekkizsangiz yoki barmoq uchlari Q_8 , Q_{10} sm belgiga yetsa, umurtqa pog'onangizning egiluvchanligi yaxshi deb hisoblanadi. Har oyda testni bajara borib, natijani jadvallarda qayd qiling, doimo umurtqa pog'onasining egiluvchanligini yaxshilashga intiling.

Yelka kamari bo'g'inlarining egiluvchanligini qo'llarni orqada birlashtirib aniqlash mumkin (biri – balanddan, boshqasi pastdan). Agar siz qo'llarni ushlab turib, qo'lni qisib ko'rishsangiz, demak, egiluvchanlik a'lo; agar panja panjaga tegsa – yaxshi; agar barmoqlar uchi tegsa – qoniqarli. Sport bilan muntazam shug'ullanib, har oyda o'zingizni tekshiring, yelka kamarining egiluvchanligini baholash besh ballik tizim bo'yicha qayd qilinadi, doimo natijani yaxshilashga intiling.

3.7. Sportchilar organizmining ayrim holatlari haqida

O'zgaruvchan tezkor va har xil hajmdagi jismoniy yuklamaga orga-nizmning moslashishi, bu uzoq jarayondir. U faqat normal fiziologik reaksiyalar bilan emas, balki ayrim odatiy bo'lmagan, ammo har bir sportchi bilishi zarur bo'lgan holatlar bilan kuzatiladi. Bunday holat va reaksiyalar ko'proq darajada o'quv-mashg'ulot jarayonining borishi va ko'proq tezkor mashg'ulot, musobaqa davrida namoyon bo'ladi.

Start oldi va start holati. Ba'zi sportchilarda musobaqalarga bir necha soat (ayrim hollarda kunlar) qolganda ayrim ichki organlar funksiyalarida yaqqol o'zgarishlar kuzatiladi. Bu o'zgarishlar shartli refleks ko'rinishida bo'lib, markaziy asab tizimi (MAT) qo'zg'aluvchanligi ko'tariladi, tomir urishi tezlashadi, nafas olish juda chuqur va tez-tez bo'lib qoladi, modda almashinuvi faollashadi va yana boshqa o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bu start oldi holati bir qancha bosqichda o'tadi va har bir odamda o'ziga xos ko'rinishda kechishi mumkin. Mazkur o'zgarishlarning mo'tadil namoyon bo'lishi odatda yoqimli natijada ularning organizmga ta'siri start holatida, jangovar tayyorgarlik lahzasida yuzaga keladi. Haddan tashqari asabiy qo'zg'alish chog'ida esa yaqqol ko'rinishga ega bo'lmagan start oldi holati kurash oldidan musobaqa-lashuv paydo bo'lib, u start oldidan hayajonlanish bilan almashadi. Bu vaqtda, odatda, tormozlanish depressiyasi holati (start apatiyasi) yuz beradi. Albatta, mazkur holat sportchining erishadigan natijasiga salbiy ta'sir etadi.

Tajribali sportchilar odatda, sport oldi holatini yengil o'tkazishga harakat qilib, chigil yozish orqali o'z asab qo'zg'alishlarini boshqara oladilar, sportdagi hayajonlanish hodisasini sezilarli yumshatadilar yoki orqaga tashlaydilar. Yangi boshlovchi sportchi shuni bilishi zarurki, chigil yozish organizmga har xil ta'sir ko'rsatadi. Uning yordami bilan faqat MATning ortiqcha qo'zg'alishi bosilmay, balki sportchining asab-hayajonli holati normallashtiriladi.

Charchash jismoniy ish jarayonida ishlayotgan mushaklar tufayli orga-nizmida energetik resurslarning sarflanishi oqibatida yuzaga keladi. Charchash jarayoni asta oshib boradi, bu subyektiv charchash hissining kuchayib borishida namoyon bo'ladi, ish qobiliyati pasayadi,

mushaklarda zo'riqish paydo bo'ladi, nafas olish yuzaki kechib, yurak urishi tezlashadi, natijada, boshqa charchash belgilari ham yuzaga keladi. Bosib o'tish qiyin bo'lgan ishni tugatish istagi paydo bo'ladi, bu holat barcha noqulayliklarni his qilish majmui "o'lik nuqta" deb ataladi. Ayrim irodaviy zo'r berish chog'ida, kutilmaganda nafas olishga mohirona va ongli boshqarish yuzaga keladi va ikkinchi nafas olishga o'z o'rmini bo'shatib beradi. Nafas olish, tomir urishi o'z maromiga tushadi, harakatlarda yengillik paydo bo'ladi. Fiziologik nuqtai nazardan organizm sinxron tarzda ishlay boshlaydi, organizmda shlak (toshqol)ni chiqarib tashlash jarayoni kuchayadi. Musobaqa tajribasi va yaxshi mashq qilganlik "o'lik nuqta" holatini nisbatan og'riqsiz o'tkazish imkonini beradi, har bir start yanada yengilroq kechadi.

Charchash holati asta-sekin dam olish bilan o'tib ketadi. Buning uchun dam olishni to'g'ri tashkil qilish: me'yorida uxlash, to'laqonli ovqatlanish, mushak tinchligiga yoki boshqa jismoniy faoliyat turiga o'tish nazarda tutiladi. Bu sarflangan kuchlarni tiklash imkonini beribgina qolmay, balki ularning zahirasi (yuqori tiklanish)ni amalga oshiradi. Dam olishni to'g'ri tashkil qilishga bo'lgan talabga rioya qilmaslik surunkali charchash va toliqishga olib keladi.

Toliqish. Katta jismoniy yuklama hajmining ortib ketishi, yaxshi uxlamaslik, kuchlarni to'liq tiklamaslik, yaxshi ovqatlanmaslik, umumiy hamda mashg'ulot kun tartibini buzish, dam olishni yaxshi tashkil etmaslik oqibatida toliqish yuzaga keladi. Bundan tashqari, surunkali toliqish organizmda qoldiq to'planishiga sabab bo'ladi va qattiq og'riqli toliqish holatini keltirib chiqaradi. Bu holat vaznning sezilarli kamayishi va ishtahaning pasayishi, uyquning buzilishi, jismoniy ishni bajarish istagining yo'qolishi, ko'p terlash kabi belgilar bilan namoyon bo'ladi. Agar bu g'ayrioddiy holatning boshlang'ich rivojlanish bosqichi oldi olinmasa, butun organizmda jiddiy og'riq paydo bo'lishi mumkin. Bunday paytda yuklamani qisqartirish yoki mashg'ulotni vaqtincha to'xtatish, shifokor va murabbiy bilan maslahatlashish zarur.

Uslubiy va sanitariya-gigiyena talablarining buzilishi oqibatida sportchi-larda hushdan ketish hollari yuz berishi mumkin.

Bu holat ko'pincha kuchli jismoniy ishni keskin, noo'rin to'xtatishdan so'ng, ya'ni ko'pincha u yosh sportchilarda o'rta ma-

sofalarga yugurishdan keyin, marraga yetib kelgach, birdan to'xtash yoki o'tirib olish oqibatida vujudga keladi. Gravitatsion shok deb ataluvchi bu hodisaning rivojlanish mexanizmi quyidagicha: qon xususiy og'irlik ta'siri ostida tananing quyi qismiga ketadi va miya muayyan lahzada qonsirab qoladi, ya'ni miya anemiyasi paydo bo'ladi. Bunday holat yuz bergandagi tavsiya va maslahatimiz shuki; yugurish masofasini tugatgach yoki kuchli jismoniy mashqdan so'ng birdan to'xtab qolish yoki o'tirish mumkin emas. Bunday vaqtda xotirjam bir necha o'n metrni chopib o'tish yoki 2-3 daqiqa yurish darkor. Shokka tushgan kishini orqasi bilan yotqizib, bir oz oyoqlarini ko'tarish, boshga qon kelishini ta'minlash, nashatir spirti bilan namlangan paxtani burun oldiga yaqinlashtirish lozim.

Gipoglikemik shok qonning yetishmay qolishidir. Odatda, gipoglikemik holat yuz berganda yuzning oqarishidan holsizlik, ko'p terlash, quyi bo'g'inlarda qaltirash, ochlikni his qilish, bosh aylanish namoyon bo'ladi. Bunda hushdan ketishning oldini olish uchun bir necha qand bo'lagi solingan choy, sharbat ichirish lozim. Hushdan ketishning boshlanishi chog'ida bemorga zudlik bilan tibbiy yordam ko'rsatish, organizmga glyukoza yuborish, yurakni quvvatlantiruvchi dori-darmonlar berish zarur. Bulardan tashqari organizm quvvatini oshirish uchun kakao berish ham foydali.

Hushdan ketish holati, shuningdek, haddan tashqari kuchli hayajonlanish (cho'chish, qo'rqish, quvonch va hokazo) yoki haddan ziyod zo'riqish oqibatida (sportchining to'satdan zarbaga tushishi, yiqilishi, shtanga ko'tarish paytida) yuz berishi mumkin. Hushdan ketish holatining rivojlanishi mexanizmi quyidagilardan iborat: kuchli zo'riqqan tana mushaklari qonning quyi bo'lim-laridan yurak va miyaga qarab harakatlanishiga to'sqinlik qiladi. Shtangachi-larda bo'yin tomirlari mushaklarining qisilishi bilan bu qiyinlashadi. Shuning uchun amaliy maslahatimiz shuki: og'ir yuk ko'tarish paytida, xususan, shtangachilar boshni ko'krakka qaratmasliklari lozim. Hushdan ketish holati vaqtida gravitatsion shok paytidagi kabi bemor orqa bilan yotqiziladi, nashatir spirti bilan namlangan paxtani uning burniga yaqinlashtiriladi.

Oftob urishi – bu insonga quyosh nurining to'g'ridan-to'g'ri uzoq ta'sir etishi yoki yuqori darajadagi haroratning ta'siridir. Of-

tob urishi yoki issiqlash-ning nishonasi charchoqni his qilish, bosh og'rig'i, umumiy lanjlik, ko'ngil aynishi, quloqning shang'illashi, ko'z oldi qorong'ilashishi, yurak faoliyatining zaiflashishi va nafas olishning tezlashishida namoyon bo'ladi. Bunday holatlarda tezkor choralar ko'rib, bemorni soyaga o'tkazish, sovuq suvda yuvintirish, og'zini chayqash, bir necha qultum suv, sharbat ichirish lozim.

O'tkir miozit – bu mushaklarning kuchli og'rig'i mushak og'rig'i ko'pincha amaliy jismoniy mashqlarni endigina boshlayotgan sportchilarda paydo bo'ladi. Bunday og'riqlar tajribali sportchilarda ham, agar mushaklarga berilayotgan yuklama odatdagidan ortib ketsa yuz berishi mumkin. Bu og'riqlar mushaklarning jismoniy yuklamalarga tayyor emasligidan darakdir. Uning oldini olish uchun jismoniy yuklamalar hajmini asta-sekin oshirib borish zarur. Mushaklarda og'riq paydo bo'lgan paytda jismoniy yuklama tezkorligini va hajmini pasaytirish, mashg'ulotdan so'ng issiq dush, iliq vanna qabul qilish, ertalab yengil massaj olish yoki o'zini-o'zi massaj qilish lozim.

Ko'z shilliq pardasining yallig'lanishi ba'zan suzishdan keyin paydo bo'ladi, bu xlor ta'sirida bo'lishi mumkin. Bu kasallikning oldini olish uchun suzayotganda maxsus ko'zoynak taqib olish darkor. Yallig'lanish, odatda, toza suv bilan yuvish orqali o'tib ketadi. Agar u ko'zga infeksiya tushish, ya'ni iflos qo'llarni ko'zga urish yoki tozalanmagan suv orqali yuz bergan bo'lsa, unda shifokorga uchrashish kerak.

3.8. Erkin kurashda shikastlanishning oldini olish va birinchi tez yordam ko'rsatish

Shikastlanishlar har xil holatlarda: ishlab mehnat qilishda, turmushda yuz berishi mumkin. Sportda ham shikastlanishlar uchrab turadi. Shuning uchun o'qituvchi-murabbiylar va sportchilarning o'zlari ham shikastlangan kishiga birinchi yordam ko'rsata olishi kerak.

Sport inshootlari, mashg'ulot o'tkazish joyi tibbiyot xodimlari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylar bilan bamaslahat shug'ullanuvchilarning xavfsizligini ta'minlashga, o'quv-mashg'ulot

jarayoni talablari va sport musobaqalari qoidalariga mos ravishda tayyorlanishi kerak. Shunga qaramay shug'ullanuvchilarning xavfsizligi ko'p jihatdan ularning o'zlariga ham bog'liq. Sportda shikastlanishning oldini olishning muhim jihati – bu sport kiyimlariga bo'lgan gigiyenik talablarga qat'iy rioya qilish hisoblanadi. Sport kiyimi va poyabzali bo'lajak mashg'ulotga mos bo'lishi lozim. Ya'ni har bir sportchi aniq sport turiga xos bo'lgan himoya moslamalaridan, masalan, niqob, ko'krakband, bandaj, shlem, qalqoncha, ko'zoynak va boshqalardan foydalanishi zarur. Mashg'ulot va musobaqalarda qat'iy intizom sportchilar uchun qonun bo'lib qolishi shart. O'zini tayyor deb hisoblamagan sportchi mashq bajarishi, chigil yozmasdan organizmni kelajak og'ir mashqlarga tayyorlamasa musobaqa-lashishi mumkin emas. Xavfli mashqlarni muhofazasiz bajarishga yo'l qo'yimaslik kerak.

Shikastlangan kishiga, uning salomatligini tezda tiklashda, unga o'z vaqtida to'g'ri ko'rsatilgan birinchi yordam katta ahamiyatga ega. Buning uchun shikastlanish qanday, qayerda ekanligini bilish hamda amalda qo'lla-nilayotgan usullardan foydalanish darkor.

Tana yuzasidagi jarohatga lat yegan joy, tilingan, ishqalanib qirilgan joy, qadoq va boshqalar kiradi. Yaralar qon yo'qotishga, qonga mikroob tushishiga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun ularga o'z vaqtida qarash lozim.

Sportchilarda ko'pincha lat yeb yaralanish (zarbadan, yiqilishdan va hokazo) sanchish (nayza uloqtirish, qilichbozlikda), keskin (harakatlardan) va boshqa holatda yuz berishi mumkin.

Shikastlanish paytidagi birinchi yordam – bu qon oqishni to'xtatish va yaralangan yuzaning ifloslanishidan saqlashdir. Qon oqishini har xil yo'llar bilan to'xtatish mumkin. Birinchi yordam paytida ko'pincha mexanik yo'llar qo'llaniladi: qo'l-oyoqni ko'tarish, bo'g'inlarni maksimal bukish, arteriyani yonidagi suyakka qisish, qisadigan bog'ich, jgut yoki burama qo'yish va hokazo. Bu barcha usullarning mohiyati qon tomirini mexanik qisib, zudlik bilan qon oqishini to'xtatishdir.

Arterial qon oqish chog'ida tomir belgilangan nuqtalarda suyakka qisiladi, undan so'ng qon oqishni to'xtatishning boshqa yo'llari qo'llaniladi. Jgut va burama ortiqcha tarang qilmaslikni, faqat qon

oqishni to'xtatsa yetarli ekanligini bilish lozim. Jgut va burama ikki soatdan ortiq ushlanmasligi kerak, chunki boshqa a'zolar yetarli qon bilan ta'minlanmasligi tufayli to'qimalarning o'lish xavfi paydo bo'ladi.

Yara ifloslanishining oldini olish, birinchi to'g'ri yordam ko'rsatishning muhim shartidir. Yaraga tushgan mikroblar shu joyni yiringlatishi yoki umumiy yiringli zaharlanishni, qoqshol, gangrenani keltirib chiqarishi mumkin. Bunday noxushlik yuz bermasligi uchun yara atrofidagi teri 5-10% li yod aralashmasi yoki 2% li ko'kdori bilan tozalanishi kerak. Bu barcha harakatlar sterillangan paxta (tampon) bilan, toza qo'llarda yaraga tegib ketmay bajariladi. Shundan so'ng yaraga sterillangan bog'ich qo'yiladi va jarohatlangan kishi zudlikda shifokorga olib kelinadi.

To'qimada chuqur lat yegan joy va ichki organlar cho'zilishi, paylarning uzilishi, sinish yopiq jarohatlanish sirasiga kiradi.

Lat yegan joyda kuchli og'riq, qavariq, momataloq, bo'g'inga yaqin joylardagi harakatda og'riq bo'ladi. Lat yegan joyga birinchi yordam sovuq suv qo'yishdan iborat bo'lib, bog'ich qisiladi, shikastlangan oyoq-qo'l yuqori ko'tariladi. Bular lat yegan to'qimalardagi shishning oldini oladi. Shikastlangan joyning qimirlamasligi choralarini ko'rish maqsadga muvofiqdir. Lat yegan joyga bir kecha-kunduz o'tgach, iliq vanna qilish yoki lattani bostirib qo'yish hamda ularning yuzasini yengil massaj qilish mumkin. Bosh umurtqa pog'onasi, ko'krak qafasi, tos, qorin bo'shlig'ining lat yeyishi xatarli hisoblanadi. Bunday holat yuz berganda jarohatlangan kishi tezlikda yaqin tibbiy punktga yetkazilishi darkor.

Sportchilarda paylarning cho'zilishi va uzilishi hollari tez-tez uchrab turadi. Ularning sabablari tabiiy holatdan tashqari keskin harakat qilishdir. Paylarning cho'zilishi va uzilishi o'tkir og'riq, tez shishish, bo'g'imlarda harakatlarning o'zgarishi bilan kechadi. Bunda ham birinchi yordam lat yegandagi kabi shikastlangan joyning qimirlamasligi, sovuq narsa bosish, qisib bog'lash, jarohatlanuvchini shifokorga olib borish hisoblanadi.

Sinish – yaxlit suyakning bo'linishi. Ochiq va yopiq sinishda teri jarohatlanadi, yara hosil bo'ladi, bu esa birinchi yordam ko'rsatishni murakkab-lashtiradi, oqibatda davolash qiyinlashadi. Sinishlar kes-

kin og'riq, shish, tana shikastlangan qismini ro'molga osib qo'yish, bint bilan o'rab bog'lash, shinalar qo'yishdan iborat bo'ladi. Jarohatlangan joyni paypaslab yoki harakatlantirib tekshirish mumkin emas. Jarohatlangan kishi tibbiy yordam shifoxonasiga jo'natiladi.

3.9. Davolovchi jismoniy tarbiya

Davolovchi jismoniy tarbiya deganda (DJT) turli xildagi maxsus jismoniy mashqlardan foydalanib, insonni tezda va to'liq sog'aytirib yuborish tushuni-ladi. Davolovchi jismoniy tarbiya zamonaviy tibbiyot sohasida yangilikdir. Davolashning bu turi o'zining ilmga asoslanganligi, ya'ni olimlarning sa'y-harakatlari tufayli hayotda o'z o'rnini egalladi. DJT fan sifatida yosh bo'lsa-da, ammo ilgari muayyan darajada ma'lum edi.

Eramizdan avvalgi 2-3 ming yilliklarda arab mamlakatlari, Gretsiya, Hindiston, Xitoy xalq tabobatida turli harakat va jismoniy mashqlardan davolash maqsadida foydalanganlar. Qadimgi Gretsiyada gimnastikaning davolovchi gimnastika deb ataladigan shakli qo'llangan. Uning rivoji Gippokrat nomi bilan (er. av. 460-375 yillar) bog'liq.

Bu sohada olib borilgan izlanishlar tufayli ilgari o'tgan avlodlar, vatandosh va xorijiy olimlarning tajribalari to'planadi, bu esa o'z navbatida DJTning paydo bo'lishi va rivojlanishiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. XIX asrning 20-yillariga kelib, ko'pgina shifoxona va klinikalarda DJTga oid bo'lim va kabinetlar ochildi, dam olish maskanlari va sanatoriylar amaliyotida DJT mashqlari qo'llaniladigan bo'ldi.

Hozirgi vaqtda DJTdan shikastlangan va kasallangan a'zolarining ish faoliyatini qayta tiklash vositasi sifatida keng foydalanilmoqda.

U hozirda ham dolzarb hisoblanadi. Jismoniy mashqlarning foydali omil sifatidagi ta'siri sog'lom kishiga ham, kasal kishiga ham markaziy asab tizimi orqali o'tadi, chunki u butun organizmning jarohatlangan to'qimalarini va ish faoliyati zaiflashgan a'zolari tiklashga safarbar qilinadi.

DJT va qon aylanishi. Yurak-qon tomir tizimi jismoniy mashqlar bilan eng uzviy munosabatda bo'ladi. Qon aylanishining faol-

lashishi chog'ida modda almashinuvi yaxshilanadi, to'qimalar hayoti faoliyatiga moddalar kirishi tezlashadi, barcha to'qimalarga, shuningdek, sog'lomlashuvi kerak bo'lgan a'zoga zaruriy ozuqa moddalari va kislorod yetib borishi kuchayadi.

Tomirlarda qonning harakatiga yurak mushagining qisqarishi, arterial tomirlarning tonusi, ichki to'qima almashinuvi faolligi va qon aylanishining boshqa yordamchi mexanizmlari ta'sir ko'rsatadi. Qon aylanishining yordamchi mexanizmlariga batafsil to'xtalamiz, chunki ular DJT amaliyotida juda keng qo'llaniladi.

Vena gemodinamikasi qon aylanishni, ya'ni qon oqimiga jismoniy mashqlarning ta'sirini yorqin namoyon qiladi. Gap shundaki, qon o'z yo'lida arterial qon tomiri va kapillyarlar orqali o'tib, yurak mushaklari qisqarishidan hosil bo'lgan tezlikni yo'qotadi. Uzoq yotgan bemorlarda yotaverishdan uyushib, "jonsiz" bo'lib qolgan joylar paydo bo'ladi. Bajariladigan jismoniy mashqlar esa venalardagi qon oqimining tezlashishiga ta'sir ko'rsatadi. Venada qon oqimining faollashuviga tomirlardagi gravitatsion (so'rib oluvchan)lik hodisasi – "mushak nasosi", ko'krak qafasining "so'rib oluvchi faoliyati" ta'sir etadi.

Tomirlardagi so'rib oluvchanlik hodisasini oddiy tajribada ham kuzatish mumkin. Buning uchun bir qo'lingizni yuqoriga ko'tarib, boshqasini pastga tushiring, ikkala qo'lni yengilgina silking va shu holatda 10-15 daqiqa ushlang. Endi qo'llaringizni oldinga uzating va taqqoslang. Balandga ko'tarilgan qo'l oqarib qonsizlashib, pastga tushirilgani esa qizg'ish va to'laqonli bo'lib qolgan. Bu hodisa oddiy tushuntiriladi, ya'ni og'irlik ta'siri ostida qon qo'lning yuqori qismidan pastki qismiga oqib o'tib, tomirlarni qonga to'ldirib yuboradi. Shu bois, turli sabablarga ko'ra, uzoq vaqt to'shakda yotib qolgan, mustaqil faol harakat bajara olmaydigan kasallarda qon aylanishi faollashtirish uchun DJTdan keng foydalaniladi. Ayniqsa, inson tomirlarida uzoq vaqt faol harakatlanmagan qon, bemor birinchi marta o'rnidan turib yurganida kuchli so'rib olish hodisasi yuz berishi mumkin. Bunda vazn ta'sirida qon ko'proq tananing quyi qismiga oqadi va oqibatda miyada qon kamayib hushdan ketish, ya'ni "gravitatsion shok" yuz berishi mumkin. Oldinga chuqur engashgan paytda ham gravitatsion effekt sodir bo'lishi mumkin.

Bunda bosh miya tomirlari qon bilan to'yingadi. Ba'zan o'ylamay bajarilgan "yog gimnastikasi" deb ataladigan alohida mashqlar ham shunday oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Yurak-mushak nasosi deb ritmik mushak qisqarishining qon oqishini tezlashtirishga aytiladi. Bunday bosimga, asosan, vena tomirlari duch keladi, natijada har qanday mushak qisqarishida qon vena tomirlari bo'yicha yurak tomonga siqiladi (esda saqlash kerakki, qonning teskari oqishiga tanamizdagi qon devorlarida ushlanuvchi, uning gravitatsion oqimining oldini oluvchi ichki vena klapanlari to'sqinlik qiladi). Mushaklarning ko'p marta qisqarishi va bo'shashishi ("nasosga o'xshash dvigatel") vena tomirlari bo'ylab qonni itaradi.

Ba'zan uni, obrazli qilib, ikkinchi yurak deb ham atashadi. Jismoniy mashqlarni bajarish va mashqlar majmuini tuzish qoidalaridan biri – katta mushaklar guruhi kuchlanishi va bo'shashishini almashtirish hisoblanadi. Bir-ikki bekatga borishda transport kutib turmang, yuring. Yurish mushaklari-mizning qisqarishi va bo'shashishi ritmik almashishining tabiiy usullaridan biridir.

Shikastlanganda DJTdan foydalanish. Shikastlangan paytda jarohatlan-gan joy sog'lom to'qimalardan ajralib qoladi, natijada to'qima va hujayralarda har xil o'zgarishlar paydo bo'ladi. Demak, yaralangan joy atrofida bevosita o'ylayotgan hujayralarning to'planishi yuz beradi. So'ngra molekulyar chay-qalish zonasi paydo bo'lib, shundan keyingina sog'lom to'qima rivojlanadi, ulardan esa regenerativ jarayon kelib chiqadi. Bu jarayonning faolligi yarali joydagi qon aylanish bilan bog'liq bo'ladi. Shunda, tezlashtirilgan qon aylanish tufayli, yaralangan to'qimalarda yangi to'qimalarning rivojlanish jarayoni tezroq kechadi.

DJT vositalari bir tomondan, turli xil shikastlanishlarni va yaralarni davolashda foydalanilsa, ikkinchi tomondan shikastlangan tana a'zosining jadal bitishi hamda jarohatlangan a'zolar ish faoliyatining qayta tiklanishida ularning ahamiyati katta.

Shuni aytish o'rinliki, shikastlangan joyning bitishi birinchi galda kasalning kayfiyatiga, uning tez va butunlay sog'ayib ketishiga bo'lgan ishonchiga bog'liq. Shunda jismoniy mashqlarning bevosita o'rni bilinib, DJT mashg'uloti butun organizmning sog'ayishiga

ta'sir ko'rsatadi, kasal kishining hayotiy tonusini oshiradi. Tibbiyot sohasidagi tajribalar shuni ko'rsatadiki, DJTni oqilona qo'llash yumshoq to'qimalarning bitishi, singan suyaklarning o'sishini jadal-lashtirar ekan.

Harakat faoliyatining qayta tiklanishi ko'p jihatdan mashg'ulotning muntazam olib borilishiga bog'liq.

Davolashning ilk bosqichida DJTdan foydalanish mushaklar atrofiyasi va yaralangan mushaklarning fibrozga aylanishini oldini oladi, bo'g'imlar qopchig'i elastikligini, bo'g'imlar birikmasining to'liq harakatchanligini saqlash imkonini beradi. Kasalning faolligi, uning har bir muolajaga nisbatan sobit qadamligi va ishonchi to'g'ri davolashning muhim shartidir.

DJT klinikalarida ichki kasalliklarni davolash hamda tashqi nafas olish funksiyasini tiklash va rivojlantirishda modda almashinuvi buzilishining oldini olishda (semirib ketish, oriqlab ketish, podagra, qandli diabet va boshqalarda), falaj, atrofiya singari ko'pgina holatlarda keng qo'llanadi. DJT vositalari fizioterapevtik muolajalarda ham qo'l keladi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Tibbiy nazoratning maqsadi, vazifalari va uni tashkil qilish shakllari hadida gapirib bering
2. Jismoniy rivojlanish va bo'y o'sish dinamiksi nima?
3. Ko'krak qafasi aylanishini aniqlash deganda nimani tushunasiz?
4. O'pkaning tiriklik sig'imini kuzatish nima?
5. Sportchilar organizmining ayrim holatlari haqida gapirib bering.
6. Erkin kurashda shikastlanishning oldini olish uchun nimalarga e'tibor berish kerak?
7. Davolovchi jismoniy tarbiya deganda nimani tushunasiz?
8. Shikastlanganda davolovchi jismoniy tarbiyadan foydalanish qanday amalga oshiriladi?

IV BOB. SHAXSIY VA IJTIMOIIY GIGIYENA

4.1. Jismoniy mashqlarning gigiyenik asoslari

Gigiyena inson salomatligiga tashqi muhitning ta'sirini o'rganadi. Gigiyenaning asosiy vazifasi – yashashning eng qulay sharoitini izlash, inson-ning ish unumdorligini oshirish qobiliyatiga ega bo'lgan organizmning tashqi muhit zararli ta'siriga qarshiligini kuchaytirishdir.

Insonni o'rab turgan atrof-muhit doimo harakatda va o'zgarishda. Inson organizmi uchun barcha ta'sirni yoqimli deb bo'lmaydi. Shuning uchun ham organizm doimo o'zgaruvchan tashqi muhit sharoitiga moslashuvchi jarayonda bo'ladi. Kishilarda tashqi ta'sirga moslashish chegarasi ham har xil. Masalan, ba'zi odamlar havo sal sovganida kasal bo'lib qoladi, boshqalari esa sovuqda yengil usti-boshda yuraveradi, hatto, qishda muzdek suvda cho'miladi. Ayrimlar yoz kunlari kun bo'yi ishlashlari mumkin. Jaziramada qolgan ba'zi kishilarning terisi quyoshda 3-4 soatdan so'ng kuyadi. Ayrim sportchilar 42 km 195 m marafon masofani bosib o'tgandan so'ng, hatto, kechqurun raqsga ham bora oladi. Chiniqmagan kishi esa uncha katta bo'lmagan jismoniy mashq yoki ishdan keyin o'zini lohas his qiladi.

Badantarbiya va sport o'zgaruvchan atrof-muhit sharoitiga insonning moslashishida muhim vosita hisoblanadi. Ya'ni, jismoniy mashg'ulotlar insonning moslashish mexanizmini mashq qildirish uchun katta ahamiyat kasb etadi va o'zgaruvchan noqulay ob-havo sharoitlariga uning issiq va sovuqqa, nam havo, odatiy bo'lmagan jismoniy yuklamalar va boshqalarga qarshi tura olish qobiliyatini rivojlantiradi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismo-niy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari

to'g'risida"gi 1999-yil 27 may 271-sonli qarorini amalga oshirish maqsadida o'quvchilar va talabalarning umumjismoniy tayyorgarligini maxsus testlar bo'yicha tekshirishning umummilliy haftasini joriy qilish, shuningdek, mamlakatimiz aholisining jismoniy rivojlantirish nishi va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash hamda o'stirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish maqsadida, maxsus testlarni muvaffaqiyatli topshirganlik uchun xalq dostoni qahramonlari sharafiga "Alpomish" va "Barchinoy" deb nomlangan uch darajali ko'krak nishonlarini ta'sis etish konsepsiyasi topshirildi.

"Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarining barcha bosqichlarida shaxsiy va ijtimoiy gigiyena bo'yicha majburiy bilimlar, ularni amaliyotda qo'llay bilish kiritilgan:

- 13-14 yoshlilar uchun jismoniy mashg'ulotlar davomida o'z-o'zini boshqarish, nazorat kundaligi, jismoniy mashg'ulotlar paytida tomir urish ko'rsatkichidan foydalanish;

- 15-16 yoshlilar uchun o'qish va dam olishning qat'iy tartibini; toliqish, uning belgilari va oldini olish choralari, jismoniy mashg'ulotlar davrida tomir urishi;

- 17 yoshlilar uchun yuklamalar, tomir urish holati, muqobil kun tartibi, ovqatlanish, tiklanish massaji va boshqalar.

Shaxsiy va ijtimoiy gigiyena sohasi bo'yicha muntazam bilimlarni, jismoniy mashqlarning gigiyenik asoslarini o'rta maxsus, kasb-hunar kollejlari o'quvchilari, oliy o'quv yurti talabalari egalashlari zarur. Yoshlar uchun "Alpomish" va "Barchinoy" testlarining o'z yoshlariga doir majmuida shaxsiy gigiyena masalalarini chuqur o'rganish nazarda tutiladi: bu turli kasb egalarining optimal harakat rejimi, jismoniy mashq mashg'ulotlari paytida ularning oqilona ovqatlanishi, tiklanish massajidan va boshqalardan foydalanish, salomatlikni asrash hamda mustahkamlash, jismoniy va aqliy ish qobiliyatlarini ko'tarish uchun jismoniy madaniyat va sportning qulay vositalarini qo'llashdan iboratdir.

4.2. Erkin kurashda sportchining shaxsiy gigiyenasi

Erkin kurashchilar o'z organizmlari funksiyalarini takomillashtirish maqsadida ongli ravishda faoliyat sharoitini murakkablashtiradilar, masalan, raqibni ko'p marta ko'taradilar, katta masofani bosib o'tadilar, og'ir mashqlarni bajaradilar. Biroq, faoliyat sharoitini murakkablashtirish ishiga bemaslahat kirishib bo'lmaydi, ya'ni gigiyenik qoidalar asosida mustahkamlangan va jismoniy tarbiya hamda sport bilan shug'ullanuvchilar uchun tavsiya qilingan, jismoniy yuklamalarning ilmiy asoslangan me'yorlariga rioya qilishni taqozo qiladi. Ularga o'quv-mashg'ulot ishlarida rioya qilish kerak. Sportchiga qanday shaxsiy gigiyenik talablar qo'yiladi? Shaxsiy gigiyenaning asosiy talabi mehnat faoliyati va turmush sharoitida inson salomatligini asrash va mustahkamlashga yo'naltirilgan. Bu qoidalarining ko'pchiligini inson bolalikdan o'zlashtiradi, ya'ni u ob-havoga qarab kiyinadi, yuvinadi, tishlarini yuvadi va hokazo. Shaxsiy gigiyenaning boshqa qoidalari va me'yorlari ham bor. Chunonchi, kun tartibi, mehnat va dam olishni samarali almashtirish, tana va terini parvarishlash, me'yorida uxlash, ovqatlanish, kiyim va poyabzalga bo'lgan talablar va shu kabilardir. Bular butun hayotiy faoliyat davomida o'rgatiladi va bilib olinadi. Qancha erta o'zlashtirilsa, ular shuncha mukammal rivojlanadi, hayot shuncha to'laqonli va qiziqarli, ijodiy faoliyat yanada davomli va sermazmun bo'ladi.

Kun tartibi yoki kunning qat'iy taqsimlanishi doimiy bir vaqtda turish va ertalabki gigiyenik badantarbiya (EGB), suv muolajalari va nonushta, ishga yoki o'qishga borish, katta tanaffus va uyga qaytish, tanovul qilish va dam olish, sport mashg'uloti, uy yumushlari, ko'ngil ochish, kechki sayr, uyquga tayyorgarlik va boshqa faoliyat turlaridan iborat. Uzoq yillar amal qilingan bunday kun tartibi xatti-harakatlarning tartibiligidagi hayot faoliyati murakkab ichki jarayonlarning o'tishida namoyon bo'ladi. Masalan, doimiy ravishda, bir vaqtda uyg'onish, EGBni, albatta, bajarish butun organizmdagi ritmik faoliyatni, yuqori ish unumdorligini va kun mobaynidagi ko'tarinki kayfiyatni ta'minlaydi. Doimiy kun tartibining mavjud emasligi esa ishga sekin kirishishda, o'zini yomon his qilishda,

sportchilarda esa natijalar pasayishida namoyon bo'ladi.

Kun tartibini tuzishda inson o'zining bandligini – katta-kichik ishlardan, mayda-chuyda ishlargacha hammasini hisobga olish lozim. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining maslahati, ularning bilimi va tajribasi shunday kun tartibini tuzishga, muvaffaqiyatli o'qishga hamda sevimli sport turi bilan shug'ulla-nishiga yordam beradi. Quyida (1-jadvalda) namuna tariqasida sport shu'basida shug'ullanuvchi o'rta maxsus ta'lim muassasasi o'quvchisining kun tartibini misol keltiramiz:

1-jadval

Kun tartibi

Sutka vaqti	Faoliyat turlari
7.00	Turish, o'rin-ko'rpani yig'ishtirish
7.05 – 7.20	Ertalabki gigiyenik badantarbiya (EGB)
7.20 – 7.45	Chiniqtiruvchi muolaja, yuvinish, kiyinish
7.45 – 8.00	Nonushta
8.00 – 8.20	O'qishga yo'l olish
8.20 – 14.30	O'quv mashg'ulotlari, jamoat ishlari
14.30 – 15.00	Uyga qaytish
15.00 – 15.30	Tushlik
15.30 – 16.30	Tushlikdan so'nggi dam olish
16.30 – 18.00	Jismoniy mashg'ulot va uyda mustaqil jismoniy mashqlarni bajarish, shuningdek, dars qilish, uy ishlari, sayr, ko'ngil ochar o'yinlar va boshqalar bilan mashg'ul bo'lish.
18.00 – 18.10	Tushki – kechki ovqat
18.10 – 20.00	Uy topshiriqlarini bajarish
20.00 – 20.30	Kechki ovqat
20.30 – 22.00	Bo'sh vaqt (sayr qilish, o'qish, teleko'rsatuvlarni tomosha qilish va boshqalar)
22.00	Uyquga yotish

Uyqu – kun tartibining ajralmas tarkibiy qismi. Uyqu paytida organizm dam olib, o'ziga keladi va kuch yig'adi. Ayniqsa, uyqu asab tizimi uchun muhim ahamiyatga ega bo'lib, u asab to'qimalari oziqlanishining yaxshila-nishiga ta'sir ko'rsatadi. Uyqu kishini tetiklashtiradi, holdan toyishning oldini oladi, kun faoliyati uchun kuch beradi. Odatda, 14-16 soatlik ish kunidan keyin uyquga ehti-

yoy tug'iladi. Katta yoshdagi kishilarga, ko'pincha, sutkada 8 soat uyqu yetarli bo'ladi, o'smirlar 9-10 soat uxlasalar, uyquga to'yib turadilar. Uyquga yotish uchun soat 22 dan 23 gacha eng yaxshi vaqt hisoblanadi. Badantarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchilar, ayniqsa, ishlarning tig'iz (imtihon, musobaqalar, jismoniy mashg'ulotlar) davrida ko'proq uxlashlari kerak. Tez va qattiq uxlab qolish uchun kechki payt 30-40 daqiqa toza havoda sayr qilish, xonani shamollatish maqsadga muvofiqdir. Kunduzgi uyqu ham foydali, biroq unga individual ehtiyoj bo'lishi zarur. Chunki, kunduzi uxlansa, kechki uyqu buziladi. Kun bo'yi qattiq charchagan kishi, odatdagidan 1-2 soat oldin yotgani ma'qul. Musobaqa oldidan sportchilarning hayajonlanishi yaramaydi, chunki uyqu buzilishi mumkin. Oqilona rejim va barcha gigiyenik qoidalarga rioya qilish uyqusizlikning oldini oladi.

Tana va terini parvarish qilish. Tanamizning teri qatlami organizmning atrof-muhit bilan o'zaro faoliyatida muhim rol o'ynaydi. Teri qatlami ichki organ va to'qimalarni tashqi muhit ta'siridan himoya qiladi, tana haroratini mo'tadil saqlash jarayonini amalga oshiradi. Bu jarayonlarning me'yorida kechishi sezilarli darajada teri qatlamining tozaligiga bog'liq.

Teridan ter va tuzlar ajralib chiqadi, bu mikroorganizm uchun oziqlan-tiruvchi vosita bo'lib xizmat qiladi. Ifloslangan, yara bo'lgan teri qatlamining jarohatlangan, shilingan, tinalgan joyi sezilarli darajada o'zining bakteritsid (bakteriyalarni o'ldiruvchi) xususiyatini yo'qotadi, shuningdek, to'qimalarga mikroblarning chuqurroq kirib borish imkoniyatini oshiradi. Yomon parvarishlangan teri, kir-chir ust-bosh va poyabzal turli teri kasalliklarining kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Kasalliklar kelib chiqishining boshqa mumkin bo'lgan sabablariga terining qurishi, kuchli ter ajralishi, umumiy toliqish, noto'g'ri ovqatlanishni ham ko'rsatish mumkin.

Sportchilar haftada bir marta hammom (sauna)ga borishlari tavsiya qilinadi, mashg'ulotdan so'ng esa iliq dush (40 darajali) qabul qilishlari foydalidir. Haddan tashqari issiq yoki sovuq suv markaziy asab tizimi (MAT)ning qo'zg'aluvchanligini oshiradi, bu ham uyquning buzilishiga sabab bo'lishi mumkin. Bug'li va quruq havoli hammom tiklanish jarayonini tezlashtiradi, organizmning moslashu-

vchanlik imkoniyatini oshiradi, yurak-qon tomir tizimining funksional holatini, tana haroratini mo'tadil saqlash jarayonini yaxshilaydi.

Hammom katta gigiyenik ahamiyatga ega, ammo hammomdan noo'rin foydalanish, ayniqsa, yosh sportchilarni bo'shashtirishi, hol-sizlantirishi, bosh og'rig'i va vaqtinchalik ish qobiliyatining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Ayrim sport o'yinlari va yakkakurashlar (basketbol, gandbol, kurash turlari va boshqalar)da tirnoqlar parvarishiga e'tibor bermaslik sportchilar orasida jarohatlanishga sabab bo'lishi mumkin. Gimnastika, og'ir atletika va boshqa sport turlari bilan shug'ullanish tufayli qo'l, oyoq qadoqlanishi kelib chiqadi. Ularni glitserin va krem bilan yumshatish tavsiya qilinadi.

Sochni ham parvarish qilish talab qilinadi. Chunki, badantarbiya va sport bilan uzoq vaqt shug'ullanish chog'ida, soch odatdagiga nisbatan tez ifloslanadi. Sochni har haftada (har kuni emas) issiq suv bilan sovun ko'pigi yoki tegishli shampun ishlatib, yuvish tavsiya qilinadi. Sochni bir kunda bir necha marta tarash yoki har kuni maxsus massaj cho'tkasi bilan massaj qilish ham foydali.

Og'iz bo'shlig'i va tishlar parvarishi. Tishlarni faqat oppoq qilish haqida g'amxo'rlik bo'lmay, balki bu nosog' tishlar hamda oshqozon-ichak kasalliklaridan saqlanishdir.

Oziq-ovqat qoldiqlari og'iz bo'shlig'idagi mikroblar uchun ozoqa bo'lib xizmat qiladi. U buzilib, og'izdan noxush hid keladi, tishlar orasida tosh hosil bo'lishini kuchaytiradi, milk to'qimalarining bo'shashib qolishi (parodontoz) kasali paydo bo'lishiga, shuningdek, tish qimirlab qolishi va tushib ketishiga olib keladi. Shuning uchun tish pastasi yoki tish kukuni bilan kuniga ikki marta yuvish maqsadga muvofiqdir.

Og'iz bo'shlig'i parvarishiga shifokorning maxsus ko'rigi – sanatsiya (og'iz bo'shlig'ini davolash) kiradi. Odatda, sanatsiya tishlardagi toshlarni olish, uni plombalash, davolash imkoniyati bo'lmagan tishlarni oldirib tashlashdan iborat. Yaxshisi, milkni uyda ko'rsatkich va bosh barmoq yordamida yuqori milkdan, ya'ni balanddan pastga, pastdan yuqoriga massaj qilish foydalidir.

4.3. Aqliy va jismoniy mehnat gigiyenasi

Insonning asab tizimi uzluksiz faoliyat ko'rsatadi. U butun organizmning muvofiqlashgan faoliyatini, uning atrof-muhit bilan o'zaro munosabatini ta'minlaydi. Inson faoliyati natijasida yuzaga keladigan toliqish, shu jumladan, aqliy toliqish ham, avvalo, MATda rivojlanadi. MAT toliqishning oldini olish maqsadida, mehnatni oqilona tashkil etishning gigiyenik asoslangan unsurlari, mehnat operatsiyalarini optimallashtirish qo'llanadi.

Jismoniy mehnatni samarali hamda ishlovchining ortiqcha harakatini bartaraf qilish maqsadida faoliyat har xil mushak guruhlarini bo'shashtiruvchi harakatlarni amalga oshirishga yo'naltiriladi. Bu bilan mushak faoliyatini boshqaradigan, mehnat jarayonida qatnashadigan bosh miya burmachalaridagi qo'zg'alish va tormozlanishning almashish ketma-ketligi ta'minlanadi.

Davomli va aqliy zo'riqishni talab qiladigan ish MATning toliqishiga olib keladi. Bosh miya burmachalari bo'lakchalaridagi toliqishning oldini olishning eng yaxshi vositasi boshqa faoliyat turiga o'tish hisoblanib, bunda eng yaxshisi yengil jismoniy ish: chorbog'da ishlash, sayr, yengil yugurish, gimnastika va hokazolar bilan shug'ullanish tavsiya qilinadi. Bular, albatta, o'quv muassasasida jadval tuzish paytida hisobga olinadi.

Esda tutish lozimki, aqliy va jismoniy mehnatni almashtirish asab tizimini toliqishdan saqlaydi, ish qobiliyatini oshiradi.

4.4. Sog'lom bo'lay desangiz!

Chiniqtirish – bu organizmning atrof-muhit noqulay omillari ta'siriga moslashuvdir. Abu Ali ibn Sino kishi organizmini chiniqtirishda tabiiy o'gitlarni tavsiya etgan.

Chiniqtirishning mohiyati mashq paytida issiqlikni saqlash va uzatish yoki, boshqacha qilib aytganda, tana haroratini mo'tadil saqlash tizimini takomil-lashtirishdan iborat. Bu jarayon MATning faol ishtiroki paytida bo'lib o'tadi. Inson tanasiga muntazam havo, suv va quyosh nurlarining ta'sir ko'rsatishi, muhit harorati o'zgar-

ishlariga moslashayotgan organizmda bilinadi. Ayniqsa, bunday moslashish reflekslari badantarbiya va sport mashg'ulotlari paytida: suzuvchi suvda, marafonchi issiq yozda, yo'lda bo'lganda samarali hosil bo'ladi.

Chiniqishning foydasi shundan iborat bo'lib qolmay, balki organizmning kasalliklarga, avvalo, shamollashga qarshi kurashuvchanligini oshiradi, shuningdek, insonning asab tizimi mustahkamlanadi, organizmda modda almashinuvi faollashadi, yurak, o'pka va boshqa organlar faoliyati yaxshilanadi. Oqibatda, insonning umumiy chidamliligi oshib, ish qobiliyati ortadi. Havo, suv va quyosh bilan chiniqish hammabop chiniqish turidir.

Havo bilan chiniqish juda qulay vosita bo'lib, u butun organizmga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. U MAT tonusini ko'taradi, to'qimalarni qon bilan ta'minlashni yaxshilaydi. Havo vannalarini yoz va qishda ochiq havoda qabul qilish mumkin. Yozda – dala-hovlida, qishda – ochiq darcha ostida. Agar ular EGB (ertalabki gigiyenik badantarbiya) mashg'uloti bilan birgalikda amalga oshirilsa, yanada yaxshi. Har qanday o'quv-jismoniy mashg'ulotda ochiq havodan chiniqish uchun foydalanish mumkin. Buning uchun yengil kiyinish kerak. Biroq, shamol esib turganda ishlayotgan mushaklarning sovishiga yo'l qo'ymaslik darkor.

Suv bilan chiniqish, bu – insonning atrof-muhit harorati o'zgarishlariga moslashishining favqulodda samarali vositasidir. Suv yuqori issiqlik o'tka-zuvchanlik xususiyatiga ega bo'lib, u haroratni mo'tadil saqlash jarayoniga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Chiniqiruvchi suv muolajalariga artinish, suv quyish (dush) va cho'milish kiradi. Chiniqtirish amaliyotida ular aynan shunday ketma-ketlikda qo'llaniladi.

Sochiqni ho'llab artinish harorati, dastlab xona harorati bilan bir xil bo'ladi. EGBdan so'ng darhol nam sochiq yoki maxsus yumshoq qo'lqopda qo'llar, bo'yin, ko'krak, qorin, kurak, oyoqlar artiladi. So'ngra quruq sochiqda butun tana artiladi va massaj qilinadi. Artinish muolajasi 25 soniyadan 30 soniyagacha davom etadi, shunda biryo'la, suv harorati pasaytirib boriladi. Birinchi marta suv quyganda suvning harorati 30-35 daraja bo'ladi. So'ngra u, o'rganishga qarab, yana pasaytirib borilaveradi. Tushayotgan suv tagiga

avval qo'l, so'ngra oyoq, yelka, ko'krak va bel bilan kiriladi. Bu tadbir 1-2 daqiqa davom etadi. Shundan so'ng, quruq sochiqda artiniladi. Shunda terining yuza tomoni o'z-o'zidan massaj qilingan bo'ladi. Bu vaqtda harakat yurak tomonga yo'naltiriladi. Artinish teri qizarguncha va kishi issiqni his qilgunicha bajariladi.

Cho'milish – bu chiniqishning eng yaxshi usulidir. Suv, quyosh hamda havo suzuvchining shiddatli harakatlari bilan birgalikda ta'sir etadi. Cho'milishni yozda havo harorati 20-25 daraja bo'lganda boshlash, cho'milishni kech kuzgacha davom ettirish kerak. Agar suv harorati basseyn (havza)da doimo bir xil bo'lsa, cho'milish vaqtini asta-sekin qisqartirib boriladi. Bunday paytda haddan tashqari sovib ketish mumkin emas. Qaltirash, lablarning ko'karishi paydo bo'lishi bilan chiniqish muolajasini to'xtatish va isitish chorasi ko'rilishi lozim. Bunday paytlarda isitishning eng yaxshi usuli shiddatli harakatlarni, lo'killab chopishni, badantarbiya ko'rinishidagi mashqlarni bajarish hisoblanadi. Chiniqqanlik namunasini "Morj" odamlar (qishin-yozin sovuq suvda – anhor va hovuzda cho'miladilar) ko'rsatadilar, ular bora-bora o'zlarini muzlagan suvda cho'milishga o'rgatadilar.

Quyoshda chiniqish – bu organizmga foydali ta'sir ko'rsatadi, asab tizimini mustahkamlaydi, modda almashinuvi va teri qatlamining holatini yaxshilaydi. Quyosh vannasini qabul qilish 5-10 daqiqadan boshlanib, asta-sekin 6-8 kunda 1 soatgacha yetkaziladi. Tananing barcha qismiga quyosh nuri bir tekis tushishi uchun boshga ochiq rangdagi bosh kiyimi kiyiladi yoki yopiladi va kuyishdan saqlanadi. Ammo ko'proq "qorayish"ga intilish hamma vaqt ham o'zini oqlayvermaydi, chunki qorayish turli odamlarga har xil ta'sir etadi. Quyosh vannasi olishni haddan tashqari oshirib yuborish, kishida sustkashlik, charchoq hissi paydo qiladi. Shuning uchun jadal mashq qilish, musobaqa davrlarida ko'p qorayish tavsiya qilinmaydi. Bir qator sport turlarida (gimnastika, kurash, boks va boshqalar) o'quv-sport jismoniy mashg'ulot jarayoni, odatda, zalda, yopiq sport inshootlarida bo'lib o'tadi. Shu bois, bu sport turlarining vakillari ko'proq ochiq havoda bo'lishi, quyosh nurlaridan foydalanish imkonini topishlari kerak. Qish va kuz paytlarida, profilaktik maqsadlarda, maxsus binolarda – fotariya-larda sun'iy ultrabinafsha nurlanishlardan foydalaniladi.

Kasbiy va amaliy jismoniy tayyorgarlik rejasida ba'zan bir-biriga qarshi ikki vazifani hal qilishga to'g'ri keladi: bir tomondan, organizmni sovuq va shamollash kasalliklariga qarshi chiniqtirish (umumgigiyenik, sog'lomlashtirish vazifalari), boshqa tomondan, organizmni yuqori haroratning uzoq ta'siriga o'rgatish, ya'ni issiq sexlarda ishlash, yer osti ishlab chiqarish va boshqalar (kasbiy amaliy vazifalar). Bunday holatlarda, ya'ni kontrast chiniqish muolajalari birgalikda (mo'tadil, yuqori va past haroratni almashtirish) suv va suyuqliklarni (kvas, sharbat va hokazolarni) ichishning maxsus rejimidan foydalaniladi. Sababi, ter ajralishi oshib ketishi organizmda suv-tuz me'yorini buzadi. Esda tutish kerakki, yuqori haroratga moslashishning asosiy qoida va usullari qanday bo'lsa, sovuqqa moslashish ham xuddi shunday kechadi. Bu qoidalarni eslab qolish darkor:

- 1) chiniqish muolajalarini qo'llashning muntazamligi;
- 2) chiniqish ta'sirotlariga asta-sekin ko'nikish;
- 3) chiniqish usul va vositalarining rang-barangligi;
- 4) qo'llaniladigan chiniqish vositalarining ta'sir kuchi va davomiyligini individuallashtirish.

Badantarbiya va sport mashg'ulotlarining organizmni chiniqtirish imko-niyati nafaqat guruhli, balki o'quv mashg'ulotlar, individual uy mashg'ulotlari paytida ham bo'ladi.

4.5. Badan qizdirish va sport mashg'ulotlari paytida oqilona ovqatlanish

ibbiyot va jismoniy madaniyat amaliyotida inson harakat faolligini hisobga oladi va har xil me'yorlash usullaridan foydalanadi: jismoniy mashqlarni bajarishga ketgan vaqt miqdorini bosib o'tgan yo'l miqdoriga nisbatan (piyoda, velosipedda va boshqalarda); yurish yoki yugurish qadami miqdorini (qadam o'lchagich bilan o'lchashga nisbatan); tomir urishi (puls)ni – yurak qisqarishining tezligi (YuQT)ga nisbatan mazkur ishlarga sarflangan energiya miqdorini (*kcal*), *kdj*, shuningdek, yanada aniq maxsus bilim va uskunani talab qiladigan boshqa usullar yordamida aniqlaydi.

Harakat faolligini hisoblash paytida amaliy jihatdan yosh, sog'lom kishi (vazni 70 kg bo'lgan) faol harakat rejimi va mo'tadil ovqatlan-ganda bir sutkada 3000 kkal atrofida energiya sarflashi aniqlangan. Bu unga salomatligini saqlashgina emas, balki uni mustahkamlash imkonini ham beradi hamda uzoq muddat ish qobiliyatini yuqori darajada saqlab turadi.

Energiya sarflashning sutkalik miqdori nisbiy ravishda uch qism-dan iborat.

Asosiy almashish (1800 kkal) – bu insonning tinch paytda ha-yotiy jarayonlarning: ichki organlar faoliyatini, ovqat hazm qilish to'qimalaridagi biokimyoviy reaksiyalarni, mushaklar va boshqalar-ni ta'minlab turishga sarflanadigan energiya.

O'qishga, ishlab chiqarish va turmushdagi **minimum zaruriy harakatlarga** (400-600 kkal) – bu kiyinishga, yig'ishtirish va taom iste'mol qilishga, o'qishga borish va qaytishga, ishlab chiqarish faoliyatiga, sergak-likdagi dam olishga sarflanadigan energiya.

Sport mashg'ulot qildiruvchi jismoniy yuklamalarga (600-800 kkal va undan ortiq) – bu uzoq yurish, jismoniy mashq mashg'ulot-lari (EGB, gimnastika, sport mashg'uloti)ga, suzish va eshkak es-hishga: futbol o'yini hamda velosipedda sayr qilish, shuningdek, sport o'yinlari va hokazolarga sarflanadigan energiya.

Faol shug'ullanuvchi va musobaqalarga qatnashuvchi sportchi-larda harakat faolligining yuqori darajada kechishiga, jismoniy ish-ga katta quvvat sarflanadi. Sarf bo'lgan energiyani to'ldirish har bir kishi, ayniqsa, badantarbiyachi va sportchining muhim vazifalari-dandir. Gap ovqat tarkibi va uning miqdorida emas, balki uning quvvatliligidadir.

Biz oqilona ovqatlanish to'g'risida gapirganimizda unga qo'yil-adigan qator talablarni nazarda tutamiz. Birinchidan, ovqatlanish-ning muntazamligi va sutkalik ratsioni (oziq-ovqat miqdori)ning asosli taqsimlanishi. Ikkinchidan, oziq-ovqat mahsulotlari kaloriya-si yig'indisining inson sutkalik energiyasi sarflanishiga mos keli-shi. Uchinchidan, ovqat tarkibining sifati – unda, albatta, fiziologik jarayonlarning normal kechishi, organ va to'qimalarning tuzilishi uchun zaruriy barcha modda va mikroelementlar bo'lishi kerak. Sut-kalik oziq-ovqat miqdori tarkibiga oqsillar, yog'lar va uglevodlar,

vitaminlar, mineral tuzlar va suv kirishi lozim. Ovqat har xil va lazzatli bo'lishi (ishtaha ochishi), yaxshi hazm qilinishi kerak.

Oqsillar – yangi hujayra va to'qimalarning paydo bo'lishi uchun asosiy ashyodir. Yosh sportchilarning oziq-ovqati tarkibi, ya'ni o'sayotgan va shakllanayotgan organizmda, oqsil ozuqasi miqdori gavda massasining har bir kilogrammiga 3 g va undan ko'proq bo'lishi kerak. Bu miqdor yoshga qarab kamayib boradi. Masalan, 15-17 yoshdagilar uchun 2,5 g, 18 yoshdagilarga esa 2,0 g yetar-li. Oqsil go'sht, baliq, tuxum, pishloq, sut, no'xat, dukkakli o'sim-liklar: loviya, grechixa va boshqalarda ko'proq bo'ladi.

Yog'lar faqat energiyaning muhim manbai hisoblanmay, bal-ki plastik funksiyani ham bajaradi (bizning organizmimizda to'qimalarning paydo bo'lishida qatnashadi). Inson yog'larni o'zi-da qaymoqdan, sut va sut mahsulot-laridan, pishloq, tuxum, yog'li go'shtlardan, shuningdek, o'simliklarning yog'idan olib to'playdi.

Uglevodlar faoliyat ko'rsatayotgan mushaklar uchun asosiy en-ergiya tashuvchidir. Ular qand, mevalar, yormalar, undan pishirilgan mahsulotlar, sabzavotlar, kartoshkalarda serob bo'ladi.

Badantarbiyachi va sportchilar oziq-ovqat tarkibidagi oqsillar, yog'lar va uglevodlar o'rtasidagi nisbatan 1:0, 8:4 ga yaqin bo'lishi kerak, ya'ni asosiy energiya tashuvchi – uglevodlar sezilarli ustun-likka ega. Demak, qishki sport turi va suzish bilan shug'ullanuvchi-lar yuqori issiqlik ajratish bilan bog'liq bo'lgan birmuncha yog'i ko'p mahsulotlar (1:1:4 nisbatda) iste'mol qilib borishlari kerak.

Sportchi organizmi vitaminlarga kuchli ehtiyoj sezadi. Ovqatda ularning yetishmasligi har xil ko'ngilsiz oqibatlariga olib keladi. C vitaminining yetishmasligi, masalan, tez toliqishga olib keladi, orga-nizmning shamollash va kasalliklarga qarshilik ko'rsatishi pasayadi. B vitaminining kamligi yuqori asab qo'zg'alishi hamda mushaklar-da og'riq paydo qilishiga olib keladi. Biroq, bundan qancha ko'p vitaminli ovqat iste'mol qilsa bo'laverar ekan, degan xulosa chiqa-rib bo'lmaydi. Vitaminlarni iste'mol qilish ham me'yorida bo'lgani yaxshi, chunki ko'pi teri kasalliklari, oshqozon-ichak kasalliklari va boshqalarga sabab bo'ladi.

Mineral tuzlar – organizmning o'sishi va rivojlanishi, modda-lar almashinuvini boshqarishda qatnashadi, suyak tuzilishi, tishlar,

soch va gavdaning boshqa to'qimalari uchun asosiy vosita bo'lib hisoblanadi.

Faol jismoniy mashg'ulot va musobaqalar davrida oz miqdorda iste'mol qilinadigan ovqatning yetarlicha yuqori kaloriyada bo'lishi muhim hisoblanadi. Musobaqa boshlanishidan oldin ortiqcha ovqat yeyish mumkin emas, negaki organizmning umumiy ish qobiliyati pasayadi. Bundan tashqari, haddan ziyod to'la oshqozon yurak, o'pkaning me'yorida ishlashiga xalaqit beradi, mushak ishini qiyinlashtiradi. Agar jismoniy mashg'ulot yoki musobaqa kunining birinchi yarmida o'tkazilsa, nonushtaga yengil hazm bo'ladigan taomlar – nimtalangan go'sht, chala pishirilgan tuxum, saryog', pishloq, choy yoki qahva bo'lishi kerak. Faol ish, kunning ikkinchi yarmida go'sht, kotlet yoki parranda go'shti, sabzavotdan tayyorlangan salatlar, vitaminlashtirilgan kompot yoki kisel va boshqalarni iste'mol qilish mumkin.

Har bir sportchi u yoki bu mahsulot va taomlarga o'zining xohishini, ya'ni u ish faoliyatiga qanday ta'sir ko'rsatishini bilishi kerak. Bu narsa musobaqa kuni ovqat tartibini qayta ko'rib chiqish imkonini beradi, shunda ish qobiliyati-ning eng yuqori nuqtasi – startning eng yuqori nuqtasiga to'g'ri keladi.

Iqlimning o'zgarishi musobaqa va yig'inlar tufayli sportchi organizmiga yuqori talab qo'yadi. Masalan, issiq iqlim sharoitida ter ajralishi oshadi, bu esa organizmdan katta miqdordagi suv va mineral tuzlar yo'qolishiga olib keladi. Ovqatlanish to'g'ri tashkil qilingan paytda bu yo'qotishlar o'z vaqtida tiklanadi. Bunday sharoitda, har bir sportchi o'zi iste'mol qiladigan ovqatning har xil bo'lishini, uning tarkibi esa oqsil, uglevodlar, tuz va vitaminlarga boy bo'lishi zarur ekanligini nazariy jihatdan bilishi kerak.

Suv – katta kishilarning sutkalik oziq-ovqat miqdorida 2,0-2,5 l ni tashkil qilishi lozim. U hamma mahsulotlarda, ayniqsa, birinchi taomda, sut, qahva va boshqa ichimliklarda bo'ladi. Ayniqsa, bunday paytlarda mineral suvlar, meva sharbatlari, limon, na'matak komponentlarini ichish chanqoqni yaxshi bosadi. Biroq, chanqoqni asta-sekin qondirish darkor. Masalan, har 10 daqiqadan keyin, yarim stakan mineral suvni qultumlab, oz-oz ichish kerak. Ayniqsa, suv ichishda uning sovuq bo'lmasligiga e'tibor qilish muhim, chun-

ki halqumning nozik to'qimalari va nafas olish yo'lining yuqorisi sovuqqa o'ta sezgirdir.

Zararli odatlar – chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, giyoh-vandlik badantarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar uchun mutlaqo mumkin emas.

Tamaki tutunida organizmga zararli bo'lgan, asab tizimi kasalliklari, ovqatlanish apparati, nafas olish tizimi va boshqalarga salbiy ta'sir ko'rsata-digan o'nga yaqin kimyoviy moddalar bor. Tamaki smolasi (qatron)ning kanserogenlik rak shishining yuzaga kelishiga sabab bo'luvchi faoliyati, nikotinning xotirani susaytiruvchi, iroda-ga zarar yetkazuvchi, yurak qon-tomir va nafas olish tizimi ishini izdan chiqarishi insonning umumiy ish qobiliyatini pasaytiruvchi xususiyati ilmiy ravishda isbotlangan.

O'smir va o'spirinlik yoshlarida nikotin bilan zaharlanish tez kechadi. Shu tufayli parishonxotirlik va asabiylashish, o'qish va sportda o'rtoqlaridan orqada qolish singari oqibatlar yuz beradi.

Alkogol, eng avvalo, insonning asab tizimiga ta'sir ko'rsatadi. Mast holatda kuch, tezlik, chidamlilik ko'rsatkichlari pasayadi, harakat koordina-tsiyasi buziladi, ko'rish va eshitish qobiliyati yomonlashadi. Tez-tez spirtli ichimlik ichish oqibatida organizmda tana haroratining mo'tadil saqlanish xususiyati buziladi va og'ir kasalliklar rivojlanadi (yog'ning o'zgarib ketishi natijasida gipetronik kasalligi vujudga keladi). Alkogol naslga ham zararli ta'sir ko'rsatadi, oqibatda, ichuvchilarda ko'pincha sog'lom bolalar tug'ilmasligi mumkin, bu holat, ota-onalar va jamiyatga baxtsizlik keltiradi.

Narkotik moddalar inson organizmini holdan toydiradi, hujayra va to'qimalarning qarishini tezlashtiradi. U o'zini-o'zi boshqarishga kuchi yetmaydi, bunday kishilar kutilmagan hodisalarga, ko'pincha jinoyatga qo'l uradilar.

4.6. Badan qizdirish va sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan joyga, shug'ullanuvchilarning kiyimi va poyabzaliga qo'yiladigan gigiyenik talablar

Gigiyenaning vazifasi badantarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning salomatliklarini asrash hamda mustahkamlashga qaratilgan. Shunga ko'ra, sport inshootlarini qurish va ishga tushirish, stadionlar, zallar, hovuz va boshqalar-ning holatini gigiyenik nazorat qilish amalga oshiriladi. Sport inshootlariga, sport jihozlaridan umumiy foydalanishiga, har xil sport turlari mashg'ulotlari uchun kiyim va poyabzalga qo'yiladigan gigiyenik talablarni barcha sportchilar atrof-muhit hamda mashg'ulot joyining gigiyenik holatini zarur darajada saqlab turishni bilishlari darkor.

Mashg'ulot joyiga gigiyenik baho berishda, avvalo, havo harorati, namlik, uning kimyoviy tarkibi, chang miqdori va undagi mikroorganizmlar hisobga olinadi. So'ngra mashg'ulot joyining yoritilganligi, shamollatilishi, isitish, suzish hovuzlari va undan tashqaridagi suvning sifatiga alohida e'tibor qaratiladi.

Sport inshootlaridagi harorat (zal va boshqalar) Q_{14} - Q_{18} darajani tashkil qilishi, yordamchi harorat binolar, yechinish, yuvinish, massaj xonalari va boshqalardagi harorat Q_{22} - Q_{25} darajagacha, suzish hovuzi, zallarida esa vannadagi suv haroratidan Q_{12} dan yuqori; ochiq havodagi mashg'ulotlar uchun maxsus harorat me'yori belgilanmagan, lekin yo'l qo'yiladigan chegara qabul qilingan, bu Q_{25} - Q_{30} darajadan iborat bo'ladi. Bunda issiqlash yoki sovqotishning oldini olish qoidasiga qat'iy rioya qilish zarur.

Havoning sovitish xususiyati uning harakat tezligi bilan bevosita bog'liq. Buni qishki sport turlari va suzish mashg'ulotlari paytida hisobga olish muhimdir, chunki shamol paytida sovqotish xavfi ortadi. 1 dan 4 m/s gacha bo'lgan tezlikdagi havo harakati organizmga yoqimli ta'sir ko'rsatadi va shug'ullanuvchilarning kayfiyatini ko'taradi. Binoda odamlarning uzoq vaqt bo'lishi natijasida CO_2 ning miqdori ortib ketadi. Agar, CO_2 ning miqdori 0,1% va undan yuqoriroq bo'lsa, havo yoqimsiz bo'lib qoladi. Bunday paytda harorat va havo namligi ko'tariladi, yengil aeroionlar miqdori kamayadi, yoqimsiz gaz hidi bo'ladi.

Barcha sport inshootlarining jiddiy muammolaridan biri – havoning kuchli ifloslanishi, ya'ni changning ortishidir. Sport zallaridagi changning asosiy manbai gilamlar, dermatin bilan qoplanmagan to'shaklar (matlar), shug'ullanuvchilar kiyimi va poyabzallari hisoblanadi. Har bir o'quv mashg'ulotidan so'ng sport zali, albatta, nam latta bilan artilishi va shamollatilishi zarur. Esda tutish kerakki, changli havoda, odatda, zararli mikroorganizmlar miqdori ko'p bo'ladi.

Yaxshi shamollatish – har sport inshooti gigiyenik holatining majburiy shartidir. Shamollatilishga qo'yiladigan asosiy talablar: bir soat davomida havo 3-4 marta almashtirilishi kerak; har soatda bitta shug'ullanuvchiga 80 m³ toza havo kirib kelishi lozim; toza havo ichkaridagisini olib chiqib keta olishi darkor.

Sport inshootini yoritishda sport snaryadlari joylashgan yerni yoritish va shug'ullanuvchilarni joylashtirishga katta e'tibor qaratiladi.

Kiyim va poyabzallarga qo'yiladigan talablar iqlim sharoiti va sport turiga bog'liq. Ular yengil, harakatlarga xalal bermaydigan, organizmni ortiqcha isib ketishidan himoya qiladigan, yog'ingarchilikdan saqlaydigan bo'lishi kerak. Kiyimlar issiqni va havoni yaxshi o'tkazuvchan, terni shimib oladigan hamda bug'lanishga yordam beradigan bo'lishi lozim. Shu sababli, ko'proq paxta va jundan tayyorlangan kiyim kiyimoq kerak. Kiyimni toza saqlash talab qilinadi. Chunki, iflos kiyim teri kasalliklarining paydo bo'lishi va yuqumli kasalliklar manbai bo'lib, uning tarqalishiga sabab bo'lishi mumkin. Sport kiyimini faqat o'quv-mashg'ulotlarida kiyish, har bir mashg'ulot yoki musobaqadan so'ng yuvib, dazmollash kerak.

Poyabzal oyoqqa mos bo'lishi lozim. Tor poyabzal oyoq kafti deforma-tsiyasiga sabab bo'ladi, qon aylanishini yomonlashtiradi, shilinishga olib keladi. Kiyim va poyabzalning hamisha quruq, toza bo'lishiga e'tibor qilish darkor.

Ijtimoiy gigiyena qoidalariga rioya qilish har bir shug'ullanuvchi uchun ham, jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish sport tadbirlarining yuqori samara-dorligi uchun ham muhim shartdir.

Sport inshootlarida zarur gigiyenik holatni saqlashga, kiyim va poyabzal tozaligiga, navbatchilik vazifasini qat'iy bajara borishga,

namlikka, puxta yig'ishtirishga, ayniqsa, sport asbob-anjomlarini ajratish, sport zali, binoni shamollatishga alohida ahamiyat berish kerak. Sport inshooti ichida chekishga mutlaqo yo'l qo'ymaslik kerak.

4.7. Badan qizdirish va sport mashg'ulotlarida o'zini-o'zi nazorat qilish

Badantarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar uchun o'zini-o'zi nazorat qilish katta ahamiyat kasb etadi. U badantarbiyachi va sportchilarni tartib-intizomli qiladi, ularda o'zini-o'zi tahlil qilish malakasini oshiradi, shifokor, murabbiy ishini yanada samarali qilib, sport ko'rsatkichlarining o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

O'zini-o'zi nazorat qilish, bu – o'z salomatligi, jismoniy rivojlanish funksional holati, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini ko'rsatishlarini kuzatish tizimidir. O'zini-o'zi nazorat qilishning asosiy vazifalari:

- o'z salomatligiga jiddiy munosabat zarurligini anglash;
- oddiy o'zini kuzatish uslublarini o'zlashtirish, kuzatish natijalarini sodda usullarda yozishni o'rganish;
- o'zini nazorat qilish ko'rsatkichlarini tahlil qilish va baholashni o'rganish;
- olingan bilimlarini amaliyotda qo'llash va baholashni o'rganish.

O'zini-o'zi nazorat qilish organizmning obyektiv va subyektiv holatini kuzatish hamda tahlil qilishni o'z ichiga oladi. Obyektiv ko'rsatkichlarni o'lchashga antropometrik – bo'y va vaznni, ko'krak qafasi aylanasi, nafas olish chuqurligi va uning tezligi, ayrim mushak guruhlarining kuch, sport ko'rsatkichlari kiradi. Subyektiv ko'rsatkichlarga hol-ahvol, kayfiyat, toliqish, charchash hissi, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish istagi bor yoki yo'qligi, musobaqalardan cho'chish, uyqu va ishtahaning buzilishi, o'z ish qobiliyatini, uning o'zgarishini his qilish va hokazolar kiradi. O'zini-o'zi kuzatishni tashkil qilishning eng ma'qul shakli kundalik daftar yuritishdir. Unda mashg'ulot yuklamalarining jadalligi va hajmi, chamalash

va musobaqa natijalari, mashg'ulot va mashg'ulot davrida organizm holatining ayrim obyektiv va subyektiv ko'rsatkichlarini qayd qilish tavsiya qilinadi. Kundalik daftar yuritishni boshlashdan avval, dastlab jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy va hakam bilan maslahatlashib, o'zini-o'zi nazorat qilish kundaligi qanday davrda to'ldirilishini, qanday ko'rsatkichlar hisobga olinishini, kundalikda bu tuzatishlar qanday davrlar va qanday usullarda hisobga olinishi va qayd qilinishini bilib olish lozim. Bu prinsipial masalalarni hal qilish kundalikning shakli, uning to'laligi, hajmiga bog'liq. O'zini-o'zi nazorat qilish kundaligida yozuvlar mazmunli bo'lishiga, fikrlar takrorlanmasligiga, jismoniy tarbiya o'qituvchisi (murabbiy) ning fikrini batafsil to'ldirib borishga intilish zarur.

Masalan, bo'yning uzunligi juda oz miqdorda o'zgaradi, shuning uchun uni hadeb o'lchashga hojat yo'q, uch oyda, yarim yilda bir marta o'lchash yetarli. Kundalikda buning uchun alohida joy ajratilishi shart emas. Kundalikning sarlavhasiga shu va boshqa kam o'suvchi ko'rsatkichlarni kiritish yetarli bo'ladi: yoshi, tibbiy guruhi, O'TS, qad-qomat va panja dinamometriyasi kabi ko'rsatkichlar.

O'zini-o'zi nazorat qilish kundaligida yozuvning takrorlanishi qo'yilgan vazifaga bog'liq. Sport bilan shug'ullanmaydigan o'quvchilar kundalikni haftasiga ikki marta to'ldirsalar kifoya: jismoniy tarbiya bo'yicha amaliy mashg'ulot kuni va keyingi kun. Jismoniy rivojlanishi va salomatligi qandaydir sabablarga ko'ra alohida e'tibor talab qiladigan o'quvchilar har kuni yozib borishlari kerak. Agar alohida jismoniy mashqlar, u yoki bu jismoniy yuklamalarning ta'siri qandayligini aniqlash vazifasi qo'yilgan bo'lsa, sportchilar kunning bir paytida uzoq vaqt mobaynida (oy, yil va undan ko'p vaqt) mashg'ulotlarigacha va undan keyin har kunlik natijani yozib borishlari tavsiya qilinadi.

Hisobga olinayotgan doiradagi ko'rsatkichlarni aniqlash muhim amaliy zaruratdan kelib chiqishi kerak. Bunda ko'rsatkichlar qayd qilinadi. Demak, vazn toifalari kiritilgan sport turlari (erkin kurash, kurash) vakillari, birinchi o'ringa vazn va alohida mushak guruhi kuch ko'rsatkichlari dinamikasini qo'yishlari kerak. Sport bilan shug'ullanmaydigan o'quvchilar, masalan, bo'y uzunligi, vazni, kayfiyati, uyqu, ishtahasi, puls, nafas olish, qad-qomat kuchi va

panja mushaklari kuchini aniqlash bilan cheklanishlari mumkin. Sportchilar uchun bu yetarli emas. Shifokorga, murabbiy va sportchining o'ziga keng doiradagi uzoq kuzatishlarga zarur yordam ko'rsatishi mumkin. Bunda qayd qilinganga qo'shimcha ravishda u yoki bu jismoniy yuklamadan so'ng charchash darajasi, umumiy ish qobiliyatining tiklanish vaqti, mashg'ulot va musobaqalashish xohishi hisobga olinishi lozim.

O'zini-o'zi nazorat qilish kundaligida bunday yozuvning to'planishi, mashg'ulot jarayonini rejalashtirishni, unga tezlikda tuzatishlar kiritishni yengillashtiradi.

O'zini-o'zi nazorat qilish bo'yicha kuzatishning muhim ko'rsatkichlarini uy sharoitida aniqlash qiyin. Shuning uchun o'quv muassasasining tibbiy kabinetida, siz mashg'ulot qiladigan joyda tez-tez bo'lib turish tavsiya qilinadi.

O'zini nazorat qilish kundaligida qisqartma so'zlar ishlatmaslik kerak. Buning o'rniga ramziy belgilar tizimini qo'llash: masalan, kayfiyat "Q", "-", "*", yaxshi, qoniqarli va yomon holat bahosini ifodalash mumkin.

Kayfiyat – insonning o'z holatini subyektiv baholashi bo'lib, uning uch darajasi mavjud: yaxshi, qoniqarli va yomon, ba'zan qo'shimcha his qilishlar qayd qilinadi.

Uyqu – inson organizmi holatining juda aniq ko'rsatkichidir. Uyqu qattiq, tinch va notinchga bo'linadi. Uyquning davomiyligi va uning buzilishini aniqlash darkor (masalan, qiyin uyquga ketish).

Ishtaha – yaxshi, qoniqarli va yomon sifatida belgilanadi. Ishtahaning yomonlashuvi, odatda, kasallik yoki mashg'ulot rejimining buzilishi bilan bog'liq.

YuUT (puls) – inson organizmi holatining favqulodda informativ ko'rsatkichi bo'lib, uning yurak-qon tomir, nafas olish tizimining qay darajada mashq qilganligini ko'rsatadi. Har xil odamlarda YuUT tinch holatda bir daqiqada 40 dan 70-80 gacha urib turadi. Qiz va ayollarda puls birmuncha tez, misol uchun bir daqiqada 5 zarba ko'proq uradi. O'rta hajm bo'yicha va jadal yuklama paytda YuUT 130-154 ga yetadi, katta yuklamalar paytida – bir daqiqada 200 gacha va hatto undan ham ko'proq urishi mumkin.

Puls ertalab, to'shakda yotgan paytda, so'ngra mashg'ulot oldidan va undan so'ng o'lchanadi. Gavdaning ko'plab nuqtalaridan pulsni qayd qilish mumkin, yurak urishi eng ko'p o'lchanadigan joy, bu bilak aylanasi, bo'yin, shuningdek, bevosita ko'krak qafasining chap tomoni hisoblanadi, chunki yurak mushaklari urishi yaxshi his qilinadi. Odatda, puls 10 yoki 15 soniyada qancha urishiga qarab hisoblanadi. Olingan miqdor 6 yoki 4 ga ko'paytiriladi va 1 daqiqadagi YuUT sportchining mashq qilganlik darajasi aniqlanadi. Bu yakuniy miqdor kundalikka yoziladi. Pulsning dastlabki holatga qaytishiga qarab aniq xulosaga kelish mumkin. Sportchi puxta mashq qilgan bo'lsa, katta jismoniy yuklamadan so'ng puls 2-3 daqiqada tiklanadi. Agar tiklanish davri 6 daqiqa va undan cho'zilib ketsa, bu umumiy mashq qilganlikning bo'shligini ko'rsatadi yoki bu yashirin kasallik holatining mavjudligi yoki kun tartibining buzilganlik belgidir.

Jismoniy yuklamaga yurak-qon tomir tizimi reaksiyasi haqida ortostatik sinov mavjud. Ular bir qancha ko'rinishga ega bo'lib, o'zini-o'zi nazorat qilish amaliyotida eng ko'p qo'llaniladiganlari quyidagilar:

- yotib dam olish – 5 daqiqa, pulsni hisoblash – 1 daqiqa;
- tik turib dam olish – 1 daqiqa, pulsni hisoblash – 1 daqiqa.

Shundan so'ng yotish va tik turish holatidagi pulsning farqi hisoblanadi. Baholash mezon:

- 12 qisqarishidan kam bo'lsa yaxshi;
- 12-18 qoniqarli;
- 19-25 yomon;
- 25 dan ortiq bo'lsa, juda yomon.

Pulsni kuzatish chog'ida yurak urishining ritmiga e'tiborni qaratish darkor va uning buzilganligi aniqlansa, tez shifokorga xabar beriladi. Start oldi holati deb ataladigan mexanizm bo'yicha jismoniy mashg'ulot yoki musobaqa oldidan puls jadallashishini ham esdan chiqarmaslik lozim. YuUT oshishini organism-ning asab-emotsional holati paydo qilgan bo'lishi mumkin, bu insonning individual xususiyatlari, ilgari yuklama va boshqa holatlari bilan bog'liq.

Nafas olish. O'pkaning tiriklik sig'imi nafas olish apparatining ichki imkoniyatlari to'g'risida katta axborotga ega. Eng yuqori

darajadagi havoning hajmi bu inson chuqur nafas olgandan so'ng chiqarishi mumkin bo'lgan nafasdir. O'TSni o'lchash uchun odatda, mashg'ulotgacha va undan so'ng namli yoki quruq spirometriya amalga oshiriladi. O'smirlar uchun 16-18 yoshda o'rtacha ko'rsatkich miqdori 4000-4500 sm^3 , shu yoshdagi qizlar uchun esa 3000-3500 sm^3 deb hisoblanadi. Badantarbiyachilar va sportchilarda bu ko'rsatkichlar, odatda, yuqori va ayrim holatlarda 6000 va hatto 7000 sm^3 ga yetadi. O'TS ko'rsatkichi bo'yicha eshkak eshuvchilar, suzuvchilar, chang'ichilar rekord ko'rsatkichlarga egalar.

O'zini-o'zi nazorat qilish chog'ida nafas olish va nafas chiqarishni ushlab turish sinovi informativ hisoblanadi. Ulardan birinchisi shunday bajariladi: o'tirib dam olish – 5 daqiqa chuqur nafas olish, chiqarish, chuqur nafas olish va nafasni ushlash. Ushlash vaqti belgilanadi. Baholash mezonlari: 1 daqiqadan kam – yomon, 1 daqiqadan 2 daqiqagacha – qoniqarli, 2 daqiqadan yuqori – yaxshi. Oxirgi holatda mashq qilganlik sifati yuqori baholanadi.

Gavda vazni. O'zini-o'zi nazorat qilish chog'ida gavda og'irligini kuzatishga e'tibor berish katta ahamiyatga ega. Uni o'lchashni bir vaqtda, doimo bir tarozida (dastlab uning sozligini tekshirib), imkoni boricha har kuni amalga oshirish lozim. Oddiy sharoitlarda gavda og'irligi salomatlik holati, suv va ovqatlanish tartibi, o'qish, ishlab chiqarish yoki mashg'ulot yuklamalariga muvofiq yil bo'yi iqlim, ob-havo va boshqa ta'sirlarga bog'liq holda o'zgarishi mumkin. Gavda og'irligining kamayishi va ishtaha yo'qolishining kuchayishi sportchi organizmidagi noxushlik haqida darak beradi. Bu haqda murabbiy yoki shifokorni xabardor qilish darkor. Bu ularga noxush hodisaning haqiqiy sababini aniqlashga yordam beradi.

Kishining vazni organizmning asosiy to'qimalari – mushak, suyak, yog'ning rivojlanishi haqida tushuncha beradi. Shug'ullaniшни boshlagan yosh sportchilarda vazn o'zgarishining bir qancha davrlari kuzatiladi.

Birinchi davr (2 haftadan 2-3 oygacha shug'illangandan so'ng) vazn normal ovqatlanishga qaramasdan faol mashg'ulot mashg'ulotlaridan so'ng to'liq tiklanmasligi bilan tavsiflanadi. Odatdan tashqari ish bajarganda yog' qatlamlarida "yonish" va ter ajralish hisobiga suv ko'p yo'qotiladi.

Hatto alohida olingan jismoniy mashg'ulot ham vaznning o'zgarishiga ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotga birinchi kirayotgan badan tarbiyachilar, shuningdek, sportchilar uzoq muddatli tanaffusdan so'ng, muntazam mashg'ulot qilayotgan sportchilarga qaraganda vaznni ko'proq yo'qotadilar. Bajarilgan mashqqa qarab vazn barqarorlashadi.

Muntazam mashg'ulot qiladigan sportchilarda vazn yo'qotilishi 1-2 kg yoki 1-2% ni tashkil qiladi. Dam olish davrida (kurashchilar, bokschilar, shtangachilar musobaqa oldidan) vaznlari to'liq tiklanadi.

Mushaklar kuchining ko'rsatkichlari sport natijalari dinamikasi sport mashg'uloti jarayonining to'g'ri tashkil qilinganligining obyektiv belgilaridir. Ayrim mushak guruhlari kuchi ko'rsatkichlarining pasayishi, sport yutuqlari o'sishining to'xtashi, ayniqsa, ularning pasayishi, odatda, umumiy yoki mashg'ulot kun tartibini buzilishi bilan bog'liq. Uyquga to'ymaslik, tartibsiz ovqatlanish, rejasiz jismoniy yuklamalarni bajarish, yetarli tayyorgarlikka ega bo'lmay turib musobaqalarda qatnashish, kasal holatda mashg'ulot qilish, chekish, spirtli ichimlik iste'mol qilish sport natijalariga salbiy ta'sir etadi. Bu noo'rin xatti-harakat oylab va yillab qilingan kuchli mashg'ulotlarni puchga chiqarishi mumkin.

Har bir sportchi o'zining jismoniy tayyorgarlik darajasini o'zi nazorat qilishi uchun tanlangan sport turida bir necha nazorat mashqlaridan (testlardan) foydalangani ma'qul. Bu mashqlarni muntazam ravishda takrorlab, ko'rsatkichlar dinamikasi bo'yicha, mashg'ulot jarayonining samaradorligi to'g'risida, o'zining mashg'ulot vositalarini to'g'ri tanlagani haqida muayyan xulosa chiqarishi mumkin.

O'zini-o'zi nazorat qilish kundaligida mashg'ulot mazmunini qisqa yozib borish zarur. Shuningdek, odatiy bo'lmagan xususiyatga aloqador holatlarni, masalan, bordi-yu mushaklarda, o'ng yoki chap qovurg'a ostida, yurak atrofida og'riq bo'lsa, uni ham qayd qilish zarur. Buni e'tiborsiz qoldirish mumkin emas. Shifokor murabbiy bilan maslahatlashishi darkor.

O'zini-o'zi nazorat qilish kundaligini doimiy ravishda murabbiy va shifokorga, murabbiyga ko'rsatib turish, ularning mulohazalarini hisobga olish lozim.

O'zini-o'zi nazorat qilish kundaligida ko'p yillik jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik natijalarini qayd etish uchun bir necha sahifani ajratish foydali.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Jismoniy mashqlarning gigiyenik asoslarining sportchilar uchun nima ahamiyati bor?
2. Erkin kurashda sportchining shaxsiy gigiyenasi deganda nimaning tushunasiz?
3. Badan qizdirish va sport mashg'ulotlarida o'zini-o'zi nazorat qilish sportchiga nima uchun kerak?
4. Sport mashg'ulotlari paytida oqilona ovqatlanishda nimalariga e'tibor berish lozim?
5. Sportchining musobaqadan oldingi kayfiyati qanday bo'lishi lozim?
6. Uyquning ahamiyati haqida so'zlab bering.
7. Musobaqadan oldingi badanni qizdirish mashqlariga qanday e'tibor berish lozim?
8. Kurashchi eng avvalo qanday ovqatlanishi kerak?

V BOB. ERKIN KURASH SPORT TURIDA SPORTCHILARNI TAYYORLASH

5.1. Sport mashg'ulotining asoslari

Sport musobaqalarsiz mavjud bo'lmazligiga qaramay, uning vazifasi faqat musobaqalashish, bellashishdan iborat emas. Sport insonning kamolga yetishiga, uning ma'naviy dunyoqarashini, tabiatining rivojlanishiga yordam beradigan samarali usullarni taklif qiladi. Bundan tashqari, sport o'zini-o'zi tarbiyalashda ham yetakchi omil hisoblanadi. Sportdagi ko'rsatkichlarning o'sish me'yoriga qarab sportchi faqat jismoniy jihatdan emas, balki ruhiy, aqliy, axloqiy, ma'naviy jihatdan o'sib, rivojlanib boradi. Shu bois, sportning pedagogik ahamiyati ham katta. Ayni paytda sport harakatida ikkita asosiy yo'nalish paydo bo'ladimi, ya'ni boshlang'ich (ommaviy) sport va yuqori ko'rsatkichlar sporti.

Ommaviy sport yuqori bo'lmagan natijalar va ommaviyligi bilan ajralib turadi. Bu bosqichda sportchilar tayyorgarligi ularning asosiy faoliyatlaridan bo'sh vaqtlarida, turli toifadagi murabbiylar, ish joyidagi tarbiyachilar rahbarligida amalga oshiriladi. Mashg'ulotning tartibi va tarkibiy qismi ko'pincha sport inshootining imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

Ommaviy sportda natijalarning o'sishi bilan birgalikda sog'lomlashtirish masalalariga yetarli e'tibor beriladi. Shuning uchun ommaviy sport kishilarning sport bilan shug'ullanish yordamida sog'liqni mustahkamlash vazifalarini amalga oshirishda yetakchi rol o'ynaydi.

Sport oliy mahorati muayyan sport turida eng yuqori natijalarga erishishga bo'lgan intilish bilan bog'liqdir (jahon rekordlari, Olimpiya o'yinlaridagi, jahon, Yevropa, Osiyo va O'zbekiston chempionatlaridagi g'alabalar). Biroq sportdagi muvaffaqiyatlar qanchalik yuksak bo'lmasin, shu darajaga erishadigan sportchilarning soni kam bo'ladi.

O'zini-o'zi nazorat qilish kundaligida ko'p yillik jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik natijalarini qayd etish uchun bir necha sahifani ajratish foydali.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Jismoniy mashqlarning gigiyenik asoslarining sportchilar uchun nima ahamiyati bor?
2. Erkin kurashda sportchining shaxsiy gigiyenasi deganda nimaning tushunasiz?
3. Badan qizdirish va sport mashg'ulotlarida o'zini-o'zi nazorat qilish sportchiga nima uchun kerak?
4. Sport mashg'ulotlari paytida oqilona ovqatlanishda nimalarga e'tibor berish lozim?
5. Sportchining musobaqadan oldingi kayfiyati qanday bo'lishi lozim?
6. Uyquning ahamiyati haqida so'zlab bering.
7. Musobaqadan oldingi badanni qizdirish mashqlariga qanday e'tibor berish lozim?
8. Kurashchi eng avvalo qanday ovqatlanishi kerak?

V BOB. ERKIN KURASH SPORT TURIDA SPORTCHILARNI TAYYORLASH

5.1. Sport mashg'ulotining asoslari

Sport musobaqalarsiz mavjud bo'lolmasligiga qaramay, uning vazifasi faqat musobaqalashish, bellashishdan iborat emas. Sport insonning kamolga yetishiga, uning ma'naviy dunyoqarashini, tabiatining rivojlanishiga yordam beradigan samarali usullarni taklif qiladi. Bundan tashqari, sport o'zini-o'zi tarbiyalashda ham yetakchi omil hisoblanadi. Sportdagi ko'rsatkichlarning o'sish me'yoriga qarab sportchi faqat jismoniy jihatdan emas, balki ruhiy, aqliy, axloqiy, ma'naviy jihatdan o'sib, rivojlanib boradi. Shu bois, sportning pedagogik ahamiyati ham katta. Ayni paytda sport harakatida ikkita asosiy yo'nalish paydo bo'ladi, ya'ni boshlang'ich (ommaviy) sport va yuqori ko'rsatkichlar sporti.

Ommaviy sport yuqori bo'lmagan natijalar va ommaviyligi bilan ajralib turadi. Bu bosqichda sportchilar tayyorgarligi ularning asosiy faoliyatlaridan bo'sh vaqtlarida, turli toifadagi murabbiylar, ish joyidagi tarbiyachilar rahbarligida amalga oshiriladi. Mashg'ulotning tartibi va tarkibiy qismi ko'pincha sport inshootining imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

Ommaviy sportda natijalarning o'sishi bilan birgalikda sog'lomlashtirish masalalariga yetarli e'tibor beriladi. Shuning uchun ommaviy sport kishilarning sport bilan shug'ullanish yordamida sog'liqni mustahkamlash vazifalarini amalga oshirishda yetakchi rol o'ynaydi.

Sport oliy mahorati muayyan sport turida eng yuqori natijalarga erishishga bo'lgan intilish bilan bog'liqdir (jahon rekordlari, Olimpiya o'yinlaridagi, jahon, Yevropa, Osiyo va O'zbekiston chempionatlaridagi g'alabalar). Biroq sportdagi muvaffaqiyatlar qanchalik yuksak bo'lmasin, shu darajaga erishadigan sportchilarning soni kam bo'ladi.

Sport oliy mahorati sportchi hayotidagi muayyan bir davrda yetakchi o'rinni egallaydi. Tayyorgarlik mahoratli, oliy toifadagi murabbiylar rahbarligida o'tadi. Tayyorgarlikda ilm-fan va texnikaning yangi yutuqlaridan foydalaniladi, musobaqa va mashg'ulotlar katta hajmdagi yuklamalarda olib boriladi, sportchilar esa ko'p bosqichli saralash musobaqalaridan o'tadilar.

Sport oliy mahorati natijalari nafaqat sportchi, balki davlat uchun ham nihoyatda katta ahamiyatga ega. Sport natijalari va uning tobora o'sishi insonning nimalarga qodirligi (qobiliyati) to'g'risidagi tasavvurni yanada kengaytiradi, tayyorgarlikning yangi usul va yo'llari ochilishiga turtki bo'ladi.

Oliy toifali sportchilar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarning sog'lomlash-tirish samarasi shifokor nazorati, mashg'ulotning aniq ketma-ketligi va yuklamalarning katta-kichikligi hamda individual xususiyati hisobga olingan holda ta'minlanadi.

Oliy toifali sportchilar ko'rsatayotgan natijalar sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarning faolligidan darak bermoqda. Shu tufayli bu faoliyatga ko'plab ishtirokchilar jalb qilinmoqda, oqibatda, ular orasidan mahorat oshirib, yuqori natijalarni yangi bosqichga ko'taruvchi yangi iste'dodli sportchilar yetishib chiqmoqda.

Sport nazariyasi sport faoliyatining asosiy qonuniyatlari to'g'risidagi ilmiy asoslangan bilimlarning aniq tizimini o'rgatadi. Sport faoliyatining quyidagi xillari mavjud: musobaqa faoliyati, sportchi tayyorgarligi, sport saralashi, moddiy va axborot (ma'lumot)ni ta'minlash jarayoni, musobaqa faoliyati hamda sport saralash nazariyasi.

5.2. Sportchi tayyorgarligi nazariyasining asoslari

Sport tayyorgarligi nazariyasining asosiy maqsadi - bu sport qonuniyati va imkoniyati bo'lgan sportchining musobaqa imkoniyatini oshirish usullari va yo'llarini ko'rsatib berishdir. Aslida, musobaqalarga nafaqat sportchilar, balki murabbiylar, hakamlar va boshqalar ham jiddiy tayyorgarlik ko'radilar. Biroq, bellashuv paytida bajariladigan jismoniy harakatlarni doimo sportchi bajar-ganligi

uchun aynan uning musobaqa imkoniyati sport natijasining sportchi tayyorgarligi nazariyasida sportchini tayyorlash masalasiga asosiy e'tibor qaratiladi.

Sportchini tayyorlash - sportchining tayyorgarligi bu bir qancha moslashgan omillarni ishga solishning ko'p qirrali jarayonidir. Tayyorgarlik ish qobiliyatining jismonan va ruhan yuqori bosqichiga hamda zaruriy bilim va uquvi malakasini oshirish bosqichiga erishishdir.

Sportchining tayyorgarligi - birinchi - musobaqa imkoniyatining tarkibiy qismlaridan birini o'z ichiga oladi; ikkinchi - saralashdan o'tgan sportchining maqsad sari yo'naltirilgan tayyorgarlik natijasida orttirgan tajribasi hisoblanadi; uchinchi - turli komponentlardan kelib chiqadi. Bu komponentlar ichida, xususan, sportchini har tomonlama tayyorlash jarayonida orttiriladigan jismoniy, texnik, taktik, ruhiy-irodaviy tayyorgarlik ajralib turadi.

Yuksak tayyorgarlikka erishishni ta'minlash, avvalo, sport mashg'uloti hisobiga, shuningdek, musobaqalar (tayyorgarlik sifatiga) va boshqa omillar (nazariy ma'lumotlarni oshirishni rivojlantirishning turli usullarini qo'llash va hokazolar) hisobiga amalga oshiriladi.

Sport mashg'uloti - bu sportchi tayyorgarligining shunday qismidirki, u mashqlar usuli asosiga quriladi. Shunday ekan, agar sportchi qaysidir mashqni bajarsa, demak, bu tayyorgarlik jarayonida sport mashg'uloti amalga oshayot-ganlik alomatlaridir. Masalan, u videotasvirlarni tomosha qilarkan, bu yerda faqat tayyorgarlik jarayoni kechmoqda, ammo mashg'ulot emas. Mashg'ulot va uning ijobiy natijasi sportchi organizmi funksional imkoniyatlarining yuqori bosqichida, umumiy va o'ziga xos ish qobiliyati, asosan, harakatli bilim va uquv orqali amalga oshadi. Sportchi holatining ushbu xususiyatlari uning tayyorgarligini aniqlab beradi. Demak, sportchining holati, bu - mashg'ulot jarayoni paytidagi asosiy obyektidir.

Har bir mashg'ulot va vazifalarni to'g'ri yo'lga qo'yish yetarli darajada qiyinchilik tug'diradi. Shuning uchun, murabbiy ishonchli yo'nalish hamda doimiy ravishda sportchi uchun zarur sharoit qanday bo'lishi haqida eng yuqori darajada bilimga ega bo'lishi lozim. Bunday asoslangan talablarda ikki o'ta muhim yo'nalish bo'lib,

bular malakali murabbiylarning nazariy iqtidori va sport bo'yicha axborot yoki ma'lumotlar bilan ta'minlovchi yo'nalishlardan birini o'zida aks ettiruvchi maxsus ilmiy tadqiqot natijalaridir. Sport ko'rsat-kichlari dinamikasi haqida ma'lumot muhim va qimmatli sanaladi, chunki ko'rsatkichlar dinamikasi tufayli sportchi tayyorgarligini rejalashtirish sifati oshadi.

Shunga ko'ra sport mashg'ulotida, birinchidan – sportchi organizmidagi ko'nikish, o'rganish jarayonlarini o'tishning bir qancha qonuniyatlariga tayanish, ikkinchidan – sportning bir turi bo'yicha mashg'ulotning eng yaxshi uslubini qo'llash zarur bo'ladi.

Sportchi rejalashtirilgan vazifani kutilmaganda oson va tez bajarishi yoki aksincha, texnikani juda sekin o'zlashtirishi mumkin. Bunday hollarda mashg'ulotda eng yuqori natijalarga erishish uchun rejalar o'z vaqtida bajarilib va tuzatishlar kiritib borilishi zarur. Demak, murabbiy o'z sportchisining holati va faoliyati xususiyatlarini yaxshi bilishi va bu haqda to'liq ma'lumotga ega bo'lishi lozim.

5.3. Sport mashg'ulotining vazifalari, tuzilishi, usullari va yo'nalishlari

Sportchini tayyorlash tizimining umumiy xususiyatlari. Sport mutaxas-sisligidan qat'i nazar, sportchini tayyorlashning umumiy maqsadi, ya'ni uning jismoniy va aqliy sifatlarini rivojlantirish muhimdir. Bu ham o'z navbatida, uning o'ziga xos niyati – yuqori sport natijalariga erishish – tegishli musobaqa imkoniyatini tashkil qilishni talab qiladi.

Sportchini tayyorlash va tarbiyalash jarayonida oltita tamoyilli "modelda" hal etiladi:

Sportchini aql-zakovatli, axloqiy, estetik jihatdan tarbiyalash hamda ruhiy tayyorlash.

Funksional tayyorgarlik.

Jismoniy rivojlanish, tayyorgarlik.

Texnik va taktik jihatdan tayyorlash.

Sportchini tayyorlash tizimi quyidagi jarayonlarni qamrab oladi: bellashuvlar (tayyorgarlik sifatida), sport mashg'uloti, moddiy

ta'minot hamda axborot to'plash. Bellashuvlar yordamida musobaqa faoliyatining barcha talablarini inobatga olgan holda tayyorgarlikning nafi tufayli musobaqaning imkoniyati oshadi. Shuning uchun bellashuvlardan farqli o'laroq, sport mashg'uloti musobaqa amaliyoti bilan to'ldiriladi, chunki uning qimmatli sport natijalarining o'sishiga qarab oshadi.

Moddiy ta'minot sportchiga zarur bo'lgan sport ta'minoti, ya'ni stadionlar, hovuzlar, maydonchalar, zallar, asbob-uskunalar, sport kiyimi, ovqatlanish, yo'l xarajatlari, tibbiy xizmat ko'rsatish, katta yuklamalardan so'ng tiklanish va sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilishni ko'zda tutadi. Moddiy ta'minot sportchining tayyorgarlik darajasini oshiribgina qolmaydi, balki musobaqa imkoniyatini, masalan, asbob-uskunalarining sifatini aniqlaydi. O'z-o'zidan ma'lumki, yetarlicha moddiy ta'minot zamonaviy sportdagi yutuqlarning zarur shartidir. Shuning uchun mamlakatimizda sportning rivojlaniishi uchun moddiy bazalarni yaratishga katta e'tibor berilmoqda. Respublikamizda bunyod etilayotgan zamonaviy sport inshootlari bunga yaqqol misol bo'la oladi.

Sportda ma'lumotlar yetkazib berish – murabbiyga (shuningdek, sportchiga) maxsus ma'lumotlarni yetkazishni, sportchining (jamoa-ning) musobaqaga tayyorgarligini va uni nazorat qilishni texnik vositalari va amaliy yo'l-yo'riqlar tizimini o'z ichiga oladi. Masalan, murabbiy barcha professional bilimlarga ma'lumotlar ta'minoti orqali erishadi. Ma'lumotlar ta'minotiga yana sport sohasidagi maxsus o'quv, maqsad va vazifalarni, turli qonun-qoidalarni, sportchini tayyorlash va tarbiyalashning eng ilg'or usullari, vositalarni o'rganishni, materiallarning tahlili va hokazolarni ham kiritish lozim.

Ma'lumotlar ta'minotining raqiblar haqida ko'proq ma'lumot olish, oqilona taktikani tanlashda ishlatiladigan usullarni aniqlash, musobaqa faoliyati muhim jihatlari to'g'risidagi ma'lumotlarni olish bilan bog'liq – "sport razvedkasi" deb nom olgan maxsus turi bor. U sportchini tayyorlashda ma'lumotlar yetkazib berishning muhim bo'limi hisoblanadi va musobaqa faoliyati, mashg'ulotlar yuklamasi va sportchi holatini kuzatishni o'z ichiga oladi.

5.4. Erkin kurashda sport mashg'ulotining vosita va uslublari

Sport mashg'ulotining o'ziga xos vositasi – bu musobaqali mashqlar hisoblanadi. Ular uchga bo'linadi: umumtayyorlov, maxsus tayyorlov mashqlari va musobaqali mashqlar.

Musobaqali mashqlarga – aynan musobaqali mashqlarning o'zi (ya'ni, uning bajarilishiga qarab bellashuvlar) va ularning mashg'ulot ko'rinishlari (ya'ni, bajarish davomiyligi, harakatlarning bajarish mumkin bo'lgan variantlari, raqib bo'lish xususiyati va boshqalar) kiradi. Biroq, ba'zi sport turlarida musobaqali mashqlar soni chegaralangan (masalan, yugurish, sakrash, suzishda), ba'zilarida esa aksincha, ko'p bo'ladi (masalan, sport o'yinlarida).

Maxsus tayyorlov mashqlari – harakatlarning tuzilishiga yoki ularning alohida sifatlariga ko'ra musobaqali mashqlarga o'xshash bo'ladi. Tayyorlov mashqlarida (ular yordamida musobaqali mashqning bir yoki bir nechta bosqichlari o'zlashtiriladi) tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa imkoniyatini rivojlantirish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash maqsadiga xizmat qiluvchi mashqlar asosiy o'rinni egallaydi.

Umuttayyorlov mashqlari keng qamrovli hisoblanadi. O'zining harakatli tarkibiga ko'ra maxsus tayyorlov mashqlariga o'xshamaydi va u maxsus tayyorlov mashqlari hamda musobaqali mashqlar bilan unchalik bog'liq emas. Shunga ko'ra, umumtayyorlov mashqlari turli tayyorgarliklar uchun qo'llaniladi. Bundan tashqari u faol dam olish maqsadida xizmat qilishi mumkin. Shunday qilib, umumtayyorlov mashqlarining mashg'ulotga kiritilishiga asosiy sabab, uning musobaqa imkoniyatini oshirishga qaratilganligidir.

Sport mashg'ulotida asosiy mashqlardan tashqari qo'shimcha vositalar ham qo'llaniladi. Sport o'yinlarini namoyish qilish, tezkor ma'lumotlar, tog' hududlaridagi mashg'ulotni ko'rsatishni ta'minlash vositalari, tiklanish jarayonlarini tezlashtiruvchi turli-tuman vositalar, trenajorlar shular jumlasidandir.

Sport mashg'ulotida, asosan, jismoniy tarbiyada foydalaniladigan uslub-larni qo'llash xosdir, ya'ni aniq vaqti belgilangan mashqlar, o'yinli va musobaqali uslublar. Ammo bu kabi reglamentlashtirish

har doim ham yuqori samara beravermaydi. Shuning uchun sportga xos bo'lgan bahslashuv elementlari (ya'ni, mashqni bajarish sifati va hokazolar bo'yicha) tezlik, harakatlar aniqligi, takrorlashlar soni kiritiladi. Bunday uslub, avvalambor, shug'ullanuvchilarning faolligini oshiradi, shuningdek, sportchilarni o'ta zarur musobaqalar sharoitida foydali harakatlarga tayyorlaydi. Agarda murabbiy belgilab qo'ygan vazifaning bir emas, bir nechta varianti kiritilsa yoki qo'llansa, bu o'rinda qandaydir syujet vujudga keladi, agar shu tufayli g'alabaga erishilsa, endi bu o'yin uslubi hisoblanadi. Bu uslub mashg'ulotlarni yanada samarali qiladi va u sport mashg'ulotida, ayniqsa, o'smir sportchilar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda keng qo'llaniladi.

Shuni aytib o'tish kerakki, oxirgi uslub doimiy ravishda qo'llanavermaydi. Bundan tashqari, musobaqali va ayniqsa, o'yinli uslubni qo'llashda yuklamani nazorat qilish va me'yorlash hajm va tezlikdagi ishni bajarish mumkin. Bu o'rinda murabbiyning vazifasi – sport mashg'ulotining qonuniyatlarini bilish hamda sportchining individual qobiliyatini hisobga olish hamda tegishli vosita va uslublarni tanlashdir.

5.5. Erkin kurashda sportchlarni tayyorlash vazifalari

Avval aytib o'tilganidek, sportchini tayyorlashning quyidagi ol-tita tamoyillari mavjud: jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, funksional, texnik-taktik, ruhiy va axloqiy tayyorgarlik. Har bir tur umumiy va maxsus mashqlardan tashkil topgan bo'lib, ularda tayyorgarlik vositalari ham nazariy, ham amaliy yo'nalishlarga ega.

Jismoniy tayyorgarlik – harakat sifatlarini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lib, u sportchiga zarur tezlik, kuch, davomiylilik bilan harakatlanish imkonini beradi, shuningdek, har tomonlama jismoniy rivojlanish va sog'liqni mustahkamlashga ko'maklashadi. Sportchi tayyorgarligining ushbu tomoyili tayyorgarlikning mehnat va himoya amaliyotidagi vazifalarni hechishda ham katta ahamiyatga ega.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik to'g'ridan-to'g'ri musobaqa yo'nalishiga kirmaydigan harakat majmui sifatlarini oshirishga xizmat

qiladi (masalan, erkin kurash sportchining yuqori darajada mashqlar aerob chidamliligini). Shunday qilib umumiy jismoniy tayyorgarlik evaziga sportchi keyingi texnik tayyorgarlik uchun zarur bo'lgan harakatli bilim va ko'nikmalar zahirasiga ega bo'ladi hamda o'ziga maxsus jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikni samarali olib borishga yordam beradigan bosqichni ta'minlaydi. Masalan, kurashchining aerob chidamlilik bosqichi yetarli bo'lmasa, u tezlik-kuch mashqlarini bajarga-nida tez charchaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari esa shunday holatning oldini oluvchi umumtayyorlov mashqlari bo'lib hisoblanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – sportchida musobaqa sharoitida samarali qatnashish imkoniyatini ta'minlovchi harakat sifatlarini, chidamlilikni tarbiyalaydi. Shuning uchun, maxsus jismoniy tayyorgarlik to'g'ridan-to'g'ri sport imkoniyatiga tegishli va tabiiyki, sport natijasiga ta'sir ko'rsatadi. Tayyorgarlik musobaqali mashqlar yordamida olib boriladi.

Texnik tayyorgarlik sport texnikasi va uning mukammal o'rganilishini o'z ichiga oladi.

Sport texnikasi – bu yuqori samaradorligi bilan ajralib turuvchi harakatli vazifalarni yechish usulidir. Samarasiz harakatlar sportchiga eng yuqori natijalarga erishishga yo'l qo'ymaydi. Sportda harakatli vazifalar turlicha xususiyatga ega bo'lgani kabi, texnikaga bo'lgan talablar ham shunchalik turli bo'lishi mumkin. Sportchining harakatlari tejamlil bo'lishi, u berilgan tezlikda harakatlanib, eng kam quvvat sarflanishini ta'minlashi lozim (masalan, belgilangan muddatda sakrash, zarba berish, siljishlar va hokazo). Boshqa holatlarda esa texnikaga bo'lgan asosiy talab, bu – harakatlar aniqligi va jozibadorligidir (masalan, jangda nechta zarbada, qanchasi aniq va shunga o'xshash himoyada ham).

Umumiy va maxsus texnik tayyorgarlikning turli sport turlaridagi o'rni birday emas va u asosan, musobaqali mashqlarning soni, turli-tumanligi va o'zaro yaqinlik darajalariga bog'liq. Shuning uchun, masalan, yakkakurash turlari texnik tayyorgarligiga ko'proq vaqt ajratiladi. Bunday hollarda o'zlashtirilgan usullar soni va har birini bajarishdagi mahorati musobaqa imkoniyatining tuzilishi va kattaligiga (hajmiga) aloqador bo'lib, bu sport natijasiga turlicha ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Texnik tayyorgarlik jarayonining tuzilishi harakatli holatlarni o'rganish jarayonidan unchalik farq qilmaydi. Biroq, eng yuqori natijaga erishish uchun intilish tayyorgarlikning bu turiga o'ziga xos talablar qo'yadi, ya'ni bunda muhimi harakatlarga o'rgatishga to'liq tayyor bo'lishni ta'minlashdir. Agar sportchining jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lmasa, unda texnik tayyorgarlik ko'rinishida muammolar ortadi. Masalan, yosh kurashchi sportchilarida tezlik-kuch, sakrovchanlik tayyorgarligi oz bo'lsa, hujumkor zarba berish texnikasini o'rganishda qiynaladi, natijada sportchiga qaytadan tayyorgarlik ko'rish lozim bo'ladi.

Texnik tayyorgarlikning xususiyatlaridan yana biri – xatolarni tezda ilg'ab olish va ularni bartaraf etishdir. Xatolarni to'g'rilash vaqtni unchalik ko'p oladigan jarayon emas. Sportchi qizg'in musobaqa jarayonida charchagan paytdagi harakatlarida eski xatolarga yo'l qo'yishi mumkin. Shuning uchun harakatli ko'nikma (o'qitishning boshlang'ich bosqichida) va ayniqsa, bilimni (chuqurlashtirilgan bosqichda) shakllantirishni doimo to'g'ri harakatlanishni nazorat qilish bilan birga olib borish shart.

Sport mashg'uloti uchun o'ziga xos bosqich, bu harakatlarni takomillash-tirish, mustahkamlash va rivojlantirish bosqichi hisoblanadi va u ko'nikmani shakllantirish paytidan boshlanib, butun sport faoliyati davrigacha davom etadi. Musobaqali mashqlar va ularning mashg'uloti shakllari texnik tayyorgarlik vositalari bo'lib xizmat qiladi.

Taktik tayyorgarlik – bu taktikani o'zlashtirish, ya'ni musobaqa yoki bellashuv jarayonida to'g'ri qaror qabul qilish uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va tajriba orttirish degani.

Umumiy taktik tayyorgarlik sportchining sportdagi musobaqaga oid faoliyati shakllanishining asosiy negizlarini yo'lga qo'yadi, maxsus taktik tayyorgarlik esa tanlangan sport turi bo'yicha bellashuvlar jarayonida to'g'ri qaror qabul qilish san'atini egallashga yordam beradi.

Sport taktikasi bellashish usullarida aks etadi. Taktik tayyorgarlik ma'lum bir paytda, lahzalarda kelasi harakatlar uchun qaror qabul qilishda namoyon bo'ladi (yugurishda oldindagi raqibni izma-iz ta'qib qilish yoki sherigiga uzatish, hujum qilish yoki aldamchi

harakatlar, yo harakatda o'zgarish qilish, yoki qilmaslik va hokazo). Albatta, sport natijasi bellashuv jarayonida harakatlanishning turli variantlari mavjud bo'lgan sport turlarida ko'p jihatdan bu qarorlarning qanchalik to'g'ri qabul qilinganligiga bog'liq.

Shunday qilib, taktik qaror qabul qilish (tayyorgarlikning boshqa usullarini amalga oshirgandek) yutuqqa erishish imkoniyatini eng yuqori darajada ta'minlashi mumkin. Shuning uchun, to'g'ri taktika – musobaqadagi imkoniyat, raqib imkoniyatidan va boshqa halal beruvchi omillardan ustun bo'lgan bellashuv holatlari ketma-ketligini tanlashdan iboratdir. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, doimiy ravishda yaxshi o'zlashtirilgan qulay variantlarni, agar u raqibga qiyinchiliklar tug'dirmasa, qo'llayverish shart. Odatda, yutuq raqib harakatlarining murakkablashishiga olib keladi, kerak bo'lsa, o'zingiz ham qiyinchiliklarni yengishingizga to'g'ri keladi (notekis yerlardan masofaga yugurish va tezlikda harakatlanish, yakkakurash jangida qo'shimcha to'siqlar, harakatlar va hokazolarda). Ayrim vaqtlarda qarshi holatga o'tishda raqibga yengillik tug'dirib qo'yilishi mumkin (masalan, ustunlik berib qo'yilishi). Bundan tashqari, ko'pincha bitta taktik harakatdan boshqalariga o'tish qo'llaniladi. Masalan, aldamchi (chalg'ituvchi) harakatlar shular jumlasidandir.

Taktikalar orasida yakka (individual), guruhli va jamoaviy taktika mavjud. Yakka taktika bitta sportchining birorta mashq bajarish yuzasidan qaror qabul qilishda foydalaniladi. Guruhli taktika jamoani birlashtirib yutuqqa erishishda, masalan, estafetani topshirish yoki tezkor jamoaviy hujumda qo'llaniladi. Jamoaviy taktika bellashuvda qatnashayotgan butun jamoa harakatlarining xususiyatlari bilan asoslanadi. Masalan, sport o'yinlarida jamoaviy taktika sportchilar maydonda joylashishning umumiy ko'rinishi va ular orasidagi vazifalarning bo'linishi bilan bog'liq. Boshqacha aytganda, 1–4–2–4 taktikasi futbolda bitta darvozabon, to'rtta himoyachi, ikkita yarim himoyachi uslubiyatida, ayniqsa, nazariy va amaliy yo'nalish muhim sanaladi.

Nazariy yo'nalish sportchining bellashuv jarayonida to'g'ri qarorlar qabul qilishida muhim bo'lgan zarur bilimlarni o'zlashtirish bilan bog'liq. Bunda adabiyotlar o'qiladi, yetakchi mutaxassislarining ma'ruzalari tinglanadi, zamonaviy texnik uskunalar yordamida mu-

sobaqaga tegishli o'rinlar yozib (videotasvirga) olinib o'rganiladi. Sportchi oldindan bunday ma'lumotlarga ega bo'lishi, uning musobaqa jarayonida tez va to'g'ri qarorlar qabul qilishiga, katta natijalarga erishishiga imkon yaratib beradi, shuningdek, sport mashg'uloti sharoitida taktikani tezroq o'zlashtirishni ta'minlaydi.

Amaliy yo'nalish sportchining bellashuvi mashqlar bajarib qarorlar qabul qilishidagi bilim va ko'nikmasini shakllantiradi. Bunda: himoya taktikasini o'rganishda oldiniga hujum variantlari sonini oshirish va raqiblar sonini ko'paytirish va boshqalar hisobiga mashg'ulotni kelgusi musobaqa sharoitiga yaqinlashtirish mumkin bo'ladi.

Bularga qo'shimcha tarzda musobaqa amaliyotida qarorlar qabul qilish tajribasini egallashni ham kiritish mumkin. Bulardan tashqari, sportchini taktik tayyorlashda musobaqali holatlarni ifodalovchi (masalan, ekranda) maxsus trenajyorlar keng qo'llanilmoqda, ularga qarab sportchi tezroq qaror qabul qilishi va zarurat tug'ilganda trenajyorlik tugmalarini bosib, ma'lumot berishi mumkin.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Erkin kurash sport turida sportchlarni tayyorlashda nimalarga e'tibor berish kerak?
2. Ommaviy sport haqida so'zlab bering.
3. Sportchi tayyorgarligi nazariyasining asoslariga nimalar kiradi?
4. Sport mashg'ulotining vazifalarini aytib bering.
5. Erkin kurashda sport mashg'ulotining vosita va uslublarini aytib bering.
6. Erkin kurashda sportchilarni tayyorlash vazifalari nimalardan iborat?
7. Erkin kurashda sport mashg'ulotining vosita va uslublari deganda nimani tushunasiz?
8. Umumiy taktik tayyorgarlikning sportchilar uchun nima ahamiyati bor?

VI BOB. JISMONIY QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISH ASOSLARI

6.1. Koordinatsion qobiliyatlar va uning mazmuni to'g'risida umumiy tushuncha, koordinatsion va unga bog'liq qobiliyatlarni rivojlantirish

Koordinatsion qobiliyatlar (KQ) o'zida harakatli vazifalarni yechish uchun organizmning harakatning maxsus elementlarini butun bir narsaga bo'lgan tegishlilikni aks ettiradi. Ushbu tegishlilik yaxshi uqiganlikda, harakatlarning bir tekisda va aniqligida, ularning o'z vaqtida bajarilishida namoyon bo'ladi.

KQ hayotiy zarur bo'lgan harakatli uquvlarni, fikrlashning tezligi va samaradorligini, sport texnikasini talab qiladi. Shu bilan birga yuqori sport natijalariga erishishga zamin yaratadi. Koordinatsion yetuklik yoshlarni zamonaviy rivojlanishning murakkab shart-sharoitlari va hayotning yuqori sur'at tayyorgarligiga yo'naltirilgan.

KQ bosqichi shaxsning quyidagi qobiliyatlariga ko'ra aniqlanadi:

- turli tovushlarga (signallarga) tez ahamiyat berish, jumladan, harakatdagi obyektga;
- chegaralangan vaqt davomida harakatli holatlarni aniq va tez bajarish;
- harakatning joy, vaqt va kuch parametrlarini differensiyalash (tasniflash);
- o'zgarayotgan joy, vazifalarning o'zgacha ko'rinishiga ko'nikish;
- harakatlanayotgan obyekt holatini kerakli vaqtda oldindan bilish;
- vaqt va joy aniqligiga qarab ish ko'rish.

Harakat vazifasi xususiyatidan qat'i nazar, KQ turli ko'rinishda namoyon bo'lishi mumkin. Masalan, turli muvozanatni saqlash,

berilgan ritmda harakatlarni bajarish, kutilmaganda o'zgaradigan jarayon talablariga asosan harakat holatini o'z vaqtida to'g'ri qo'llash, o'zgartirish va boshqalar.

KQning ancha tabiiy, jadal o'sishi hayotning 4-5 yili ichida aks etadi. Bu davrni koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanish sur'ati, tezligini inobatga olib, odatda "oltin davr" deb aytishadi. Agar shu davrning koordinatsion qobiliyatlar rivojlanish bosqichi qizlarga nisbatan yigitlarda yil sari ancha ortib boradi.

6.2. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash vositalari

Koordinatsion qobiliyatlarni mustahkamlashning asosiy vositasi jismoniy mashq hisoblanadi. Bunda koordinatsion qobiliyatning samarali rivojlanishi quyidagi uslubiy harakatlarni bajarish bilan yengillashadi:

– koordinatsion tayyorgarlikning ancha yuqori bosqichini ta'minlovchi maqsad sari yo'naltirilgan alohida sifatlar, qobiliyatlarning rivojlanishi (tezlik, o'zgaruvchan jarayonlarga ko'nikish va h.k.);

– mashg'ulot vositasi sifatida qo'llaniladigan harakatli ko'nikma va uquvlarni texnik jihatdan to'g'ri o'rganiladi, aks holda ular yangi xatolar asosi bo'lib qoladi;

– KQ bosqichining sezilarli darajada o'sishiga yordam beruvchi funksiya-lashtirilgan analizator (tashxis)ni yaxshilash. Aylanadigan arg'imchoqni qo'llash tayanch harakat apparati funksiyasini mustahkamlashga va muvoza-natni saqlash qobiliyatining o'sishiga olib keladi.

Qo'llanilayotgan jismoniy mashqlar koordinatsion murakkabligining oshishiga joy, vaqt va dinamik o'lchamlarning o'zgarishi hisobiga erishiladi. Masalan, variatsiyalar – qo'llar oldinga, qo'llar tepaga, qo'llar yonga; vaqt variatsiyalari – qo'llarda tez aylanma harakatlar, sekin aylanma harakatlar; kuch variatsiyalari – maksimal balandlikka sakrash, yarim tepalikka sakrash kabilar.

Jismoniy mashqlarning murakkabligini ichki shart-sharoitlar hisobiga oshirish mumkin, ya'ni snaryadlar o'rmini, tartibini, og'irligini, balandligini o'zgartirgan holda. Undan tashqari, tayanch maydonini

o'zgartirish yoki mashqlarda muvozanatni saqlash; yurish va sakrashni, yugurish va ilib olishni o'zaro bog'lash kabilar hisobiga ham jismoniy mashqlar murakkabligini oshirish mumkin. Ayniqsa, qo'shimcha axborot va ma'lumot berishga qaratilgan metodik usul ancha samarali hisoblanadi. Harakatlarni nazorat qilish uchun oyna yoki mo'ljallashni qo'llash o'rganishni osonlashtiradi. Ko'rish qobiliyati, ma'lumotning chegaralanganligi (ko'zoynak, ko'zni yumish, xira yoki qorong'i xona) harakatli holatlarni bajarishni sezilarli darajada qiyinlashtiradi.

Koordinatsion mashqlar bajarishni mashg'ulot asosiy qismining birinchi yarmiga rejalashtirish lozim, chunki ular tez charchatadi. Mashqlar o'rtasida dam olish oraliqlari to'liq o'zini tiklab olishni ta'minlashga yetishi kerak.

KQni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar avtomatik tarzda bajarilma-guniga qadar samarali hisoblanib, keyin ular o'zining qimmatini, qadrini yo'qotadi.

6.3. Harakatlarning aniq vaqt-makon tavsiflaridan foydalanish qobiliyatini tarbiyalash vositalari

Insonning vaqt-makonni aniq bilish xususiyati uning faoliyati davomidagi o'zgarishlar to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lish qobiliyati bilan ifodalanadi. Insonning vaqt-makon xususiyati uni o'rab turgan tashqi sharoitlarga qarab o'zgaruvchan tasnifga egadir. Bunda asosan to'rtta holatni ajratib ko'rsatish mumkin:

1) inson va uni o'rab turgan narsalar o'zgarishsiz (turg'un) holatda bo'ladi (masalan, o'q otuvchi);

2) faqatgina tashqi sharoit, omillar o'zgaradi (masalan, o'yin jay rayonida sportchining to'xtashi);

3) insonning faqat vaqt-makon holati o'zgaradi (masalan, suvga sakrov-chilar, gimnastikachilar, parashyutchilar);

4) inson va uni o'rab turgan tashqi va ichki omillar hamda narsalar o'zgarib turadi (masalan, sportchi turli o'yin holatlariga o'tishi, joy almashtirishi).

Aniq vaqt-makonni bilish qobiliyatini tarbiyalash bir nechta bosqichda o'tadi:

1. Qat'iy aniq pedagogik rejani qo'llash. Buning mazmuni shundan iboratki, mashqlarni bajarayotganda uning muhim tuzilishi sifatida asosiy urg'uni vaqt-makon holatiga ham qaratish lozim. Bunda asosan dastlabki tahlil va vaqt-makonni tashqi va ichki muhitga qarab o'zgarishi tashkil qiladi. Shunday usulni qo'llash natijasida jismoniy mashqlarni ancha sifatli va samarali bajarish mumkin.

2. Harakat korreksiyasini qo'llash. Korreksiya insonga aniq vaqt-makonni nazorat qilishni oshirishga qaratilgan. Korreksiya so'z bilan yoki biror-bir asbobda ifodalab berilishi mumkin. So'z bilan ifodalanadigan harakatni bajarishda aniqlikni yoritib beradi (erta, kech, kamroq, ko'proq), asbobli ifoda esa aniq sonni ko'rsatib berishi mumkin. Korreksiyadagi samaradorlik harakatlar orasidagi to'xtalishlarga ketgan vaqtga bog'liq. To'xtalishlar qanchalik kam bo'lsa, samara shuncha yuqori bo'ladi.

3. O'z-o'zini nazorat qilish. Bu yo'nalish inson faoliyatining turli ko'rinishlarida keng foydalaniladi. Jismoniy tarbiyada o'z-o'zini nazorat qilish uchun turli obyektlar qo'llaniladi (rasmlar, predmetlar va h.k.), ular harakat yo'nalishini va amplitudaning chegaralangan nuqtalarini ko'rsatadi.

6.4. Muvozanat saqlash qobiliyatini tarbiyalash

Ma'lum bir bosqichda mashqlarni sifatli bajarish tananing turli holatlarida muvozanatni saqlay olish qobiliyatiga bog'liq. Muvozanatni saqlash qobiliyati statistik (o'q otish, gimnastika) va dinamik (yugurish, sakrash) mashqlarda farqlanadi.

Statistik xususiyatga ega mashqlardagi yuqori tanglikka tanlangan sport turi uchun xarakterli hisoblanadigan shart-sharoitlarga sekin-asta o'rganish, ko'nikish yo'li bilan erishiladi. Bu maqsadda ruhiy qiyinchiliklarni oshiruvchi (sekin-asta snaryad balandligining oshishi) yoki mashqlarni bajarishda biomexanik shart-sharoitlarni o'zgartiruvchi bir qator metodik usullar (tayanch maydonining o'zgarishi, bitta holatni saqlab turish vaqtining oshishi, qarshilik ko'rsatish ko'rinishidagi holatlarning kiritilishi) qo'llanilmoqda.

Dinamik xususiyatlarga ega mashqlar asosi umumiy dinamik muvozanat deb ataladigan umumiy holatni saqlab turish bilan bir paytda sportchining holatini tinmasdan o'zgarib turishi hisoblanadi.

Dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda muvozanatni mustahkamlash variatsion shart-sharoitlardagi jismoniy mashqlar hisobiga amalga oshadi: kesib o'tilgan joydan yugurish, qiyshiq joyda harakatlanish. Undan tashqari, muvozanatni saqlash uchun ancha yuqori talablarni qo'yadigan sport turlaridagi mashqlarni qo'llash ham zarur.

6.5. Noratsional mushak tarangligining pasayishi

Mushak taranglashishining yuqoriligi (kuchliligi) harakatli vazifani yechishga salbiy ta'sir ko'rsatadi. U harakatlanish texnikasini o'rganish jarayonini va mustahkamlashni qiyinlashtiradi, ortiqcha kuch-quvvatni ketki-zadi hamda tez charchashga, toliqishga olib keladi.

Boshlang'ich o'qitish davrida, odatda koordinatsion mushak tarangligi degan tushuncha uchrab turadi, bu taranglashgan mushakni sekin-asta bo'shash-gan holatga o'tish paytida namoyon bo'ladi. Buni yo'qotish uchun quyidagi uslubiy talablarni bajarish lozim:

- mashqlarni sekin sur'atda, kuchga tayanmagan holda ko'p karara bajarish;

- shug'ullanuvchilar motivatsiyasining pasayishi, musobaqa holatini, tanbehdan qo'rqishni yo'qotish (yangi holatni yuzaga keltirish);

- ritmik strukturaga diqqatni jamlagan holda harakatlanayotgan timsolni xayolan, aqlan yaratish, ayniqsa, bo'shashish paytlarida;

- umumiy taranglik aks etib turgan yuz ko'rinishini nazorat qilish.

Biroq, koordinatsion taranglik, hatto o'zlashtirilgan jismoniy mashqlarni bajarishda ham yuzaga kelishi mumkin. Ko'pincha buning sababi toliqish holati, shug'ullanuvchining haddan tashqari ko'p harakatlari, noqulay shart-sharoitlar (sheriklar, sport zali, anjom-uskunalar), javobgarlik hissi bo'ladi. Mushakning bunday

yuqori taranglashuvini ruhiy o'z-o'zini boshqarish va mashqlarni bir oz murakkablashgan, shu bilan birga toliqish holatlariga moslab bajarish bilan yengish mumkin.

Ba'zi sportchilarning mushak taranglashuvining yuqoriligi tug'ma bo'ladi. Undan xalos bo'lishda quyidagilarni amalga oshirish kerak: mushaklarni bo'shashtirish va taranglash uchun mashqlarni sistematik bajarish (ketma-ket), mashqlarni nafas yo'llari uchun boshqa jismoniy mashqlar bilan almashtirib bajarish, shuningdek, suzish, sauna va massajni qo'llash va boshqalar.

6.6. Koordinatsion qobiliyatlarni (KQ) ko'p yillik mashg'ulot jarayonida takomillashtirish

Boshlang'ich bosqichda (7-8 yosh) mashg'ulotlarni koordinatsiya qobiliyatlarini tarbiyalashga asoslab olib borish tavsiya etiladi. Jumladan, yurish va yugurishda qadamning uzunligi va jadallik-tezligi, sakrashda uzunlik va balandlikni, uloqtirishda otish masofasini va boshqalarni farqlashni bilish lozim. Shu narsa aniqlanganki, qadam uzunligini baholashni bilish, joyni sezish qobiliyatini, xususiyatini, qadam tezlik-jadalligi, vaqtni sezishni tarbiyalar ekan.

Kichik maktab yoshida KQni uzluksiz mustahkamlab borish kelajakda yuqori harakat uquvini va o'zlashtirilgan zarur harakatli bilimlarining rivojlanishini ta'minlaydi.

O'rta maktab yoshida (5-9-sinflar) asosiy vazifa turli signallarga tez ahamiyat berishni mustahkamlash, ritmik qobiliyatlarni rivojlantirish hisoblanadi. Shu bilan birga, doimiy ravishda mo'ljal olishni ham mustahkamlab borish lozim. Ushbu kitob muallifning dissertatsiya mavzusi aynan Koordinatsion qobilyat bo'lganligi sababli ushbu ilmiy ish yuzasidan ba'zi ma'lumotlarni keltirib o'tdik. Koordinatsion qobilyat tushunchasini mukammal o'rganish uchun biz tajribali murabbiylar o'rtasida so'rovnoma o'tqazdik va uni tahlil qildik. Anketa so'rovnomasi shunday tuzilgan va unda quyidagi savollar bor.

ANKETA SO'ROVNOMASI

Assalomu alaykum, hurmatli murabbiy!

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedra-si tomonidan "O'smir yoshdagi erkin kurashchilarning koordinat-sion qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish" mavzusida ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. O'smir yoshdagi er-kin kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivoj-lantirishda Sizning tajribangizni o'rganish maqsadida quyidagi anketa savollar-iga imkon qadar aniq va ochiq-oydin javob berishingizni so'raymiz. Javoblaringiz uchun oldindan rahmat aytib qolamiz.

F.I.O _____

Yoshingiz _____

Faoliyat ko'rsatayotgan sport tashkilotingiz _____

Ish stajingiz _____

Unvoningiz _____

1) Erkin kurash sport turida koordinatsion qobiliyatlar qanchalik muhim ahamiyatga ega deb hisoblaysiz?

a) unchalik muhim emas;

b) judayam muhim;

c) ba'zan kerak, ba'zan kerak emas.

Savol bo'yicha qo'shimcha fikringiz _____

2) Qaysi yosh davri erkin kurashchilarning koordinatsion qobili-yatlarini rivojlantirish uchun eng qulay davr deb hisoblaysiz?

a) 10-12 yosh;

b) 12-14 yosh;

c) 13-16 yosh.

Savol bo'yicha qo'shimcha fikringiz _____

3) Koordinatsion qobiliyatlar erkin kurashchilarga asosan qaysi jarayonda juda ham ko'proq kerak bo'ladi?

a) hujumda;

b) himoyada;

c) qarshi hujumda.

Savol bo'yicha qo'shimcha fikringiz _____

4) O'quv-mashg'ulot jarayonining qaysi qismida koordinatsion qobiliyat-larni rivojlantirish uchun vositalar qo'llanilishi kerak deb hisoblaysiz?

a) tayyorlov qismida;

b) asosiy qismida;

c) yakuniy qismida.

Savol bo'yicha qo'shimcha fikringiz _____

5) Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda qanday vositalar-dan foydalanish ma'qulroq?

a) maxsus mashqlar;

b) harakatli o'yinlar;

c) umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Savol bo'yicha qo'shimcha fikringiz _____

6) Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga doir ilmiy-meto-dik adabiyotlar yetarli deb hisoblaysizmi?

a) yetarli emas;

b) yetarli;

c) bor, lekin juda ham kam.

Savol bo'yicha qo'shimcha fikringiz _____

7) Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda qaysi metodlardan foydalanasiz?

a) takroriy;

- b) qat'iy tartiblashtirilgan;
- c) oraliqli (tanaffusli).

Savol bo'yicha qo'shimcha fikringiz _____

8) Shunga qadar ishlab chiqilgan o'smir yoshdagi erkin kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi innovatsion metodlar bilan boyitilgan deb hisoblaysizmi?

- a) ha;
- b) yo'q;
- c) aniq bilmayman.

Savol bo'yicha qo'shimcha fikringiz _____

9) Koordinatsion qobiliyatlarning yaxshi rivojlanmaganligi sportchi uchun qanday oqibatlarga olib kelishi mumkin?

- a) sportda yuqori maralarga erisha olmaydi;
- b) mashg'ulot jarayonida ko'p jarohat oladi;
- c) muvozanatni saqlay olmaydi.

Savol bo'yicha qo'shimcha fikringiz _____

10) Koordinatsion qobiliyatlarning yaxshi rivojlanganligini qanday aniqlash mumkin?

- a) berilgan vositalarning to'g'ri bajarilganligiga qarab;
- b) muvozanatni saqlay olishiga qarab;
- c) sportchining sport turiga moslashganligiga qarab.

Savol bo'yicha qo'shimcha fikringiz _____

Qimmatli vaqtingizni ayamasdan o'tkazilgan so'rovnomada ishtirok etganingiz uchun O'zDJTSU Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasini nomidan minnatdorchilik bildiramiz.

So'rovnoma yuzasidan shaxsiy fikr-mulohazalaringiz bo'lsa, yozib qoldiring. _____

To'ldirilgan sana _____

Imzo _____

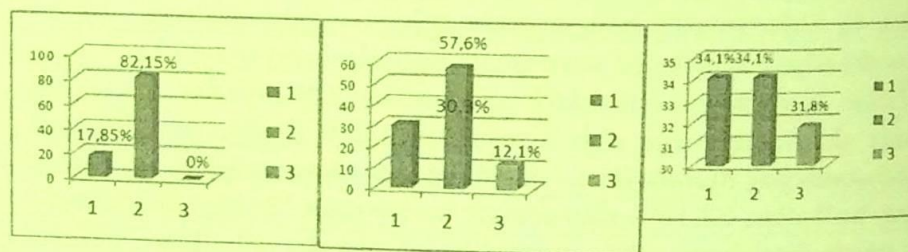
Biz 45 nafar murabbiylar orasida anketa so'rovnomasini o'tkazdik, o'tkazilgan anketa so'rovnomasi natijalari quyida-gicha:

Erkin kurash sport turida koordinatsion qobiliyatlar qanchalik muhim ahamiyatga ega deb hisoblaysiz? deb bergan savolimizga 17,85% pedagog murabbiylar: "unchalik muhim emas" deb javob berishgan bo'lsalar, 82,15% murabbiylar bu savolga "judayam muhim" deb javob berishgan, 0% murabbiylar esa bu savolga "ba'zan kerak, ba'zan kerak emas" deb javob berishgan. Shu bilan birga murabbiylar bu savolga yakkurash sport turlarida koordinatsion qobiliyat muhim rol o'ynaydi, qobiliyat tug'ma bo'lishi mumkin, qobiliyatni rivojlantirish mumkin, muvozanatni ushlashda judayam muhim hamda koordinatsion qobiliyat texnik usullarni bajarishda judayam muhim degan fikrlar mutaxassislar tomonidan aytib o'tilgan. Shu bilan birga erkin kurash sport turida koordinatsion qobiliyatlar judayam muhim deb hisoblaymiz.

Qaysi yosh davri erkin kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun eng qulay davr deb hisoblaysiz?" degan savolimizga 30,3% murabbiylar: "10-12 yosh" deb javob berishgan bo'lsalar, 57,6% murabbiylar bu savolga "12-14 yosh" deb javob berishgan, 12,1% murabbiylar esa bu savolga "13-16 yosh" deb javob berishgan. Bu savolimizga ham murabbiylar 5-9 yoshlarda rivojlantirsa bo'ladi, bolalarga 7-8 yoshdan koordinatsiyani rivojlantirish uchun mashqlar berib turish kerak, iloji bo'lsa 8-10 yoshdan, 12-14 yoshdagi sportchilarda koordinatsiyaga chanqoq vaqti bo'ladi degan fikrlarni bildirishgan. Bizning fikrimizcha koordinatsiya bola yura boshlagandan so'ng unda rivojlana boshlaydi, shu bilan birgalikda koordinatsiyani 5-6 yoshdan rivojlantirgan ma'qulroq deb o'ylaymiz.

Koordinatsion qobiliyatlar erkin kurashchilarga asosan qaysi jarayonda juda ham ko'proq kerak bo'ladi? deb bergan savolim-

izga 34,1% murabbiylar: "hujumda" deb javob berishgan bo'lsalar, 34,1% pedagog-murabbiylar: "himoyada" deb javob berishgan, 31,8% murabbiylar esa bu savolga "qarshi hujumda" deb javob berishgan. Bu savolimizga ham murabbiylar savollarni aniqlashtirib, hammasida kerak bo'ladi, sababi musobaqa jarayonida kutilmagan vaziyatlar bo'lishi mumkin degan fikr bildirilgan. Biz ham bu fikrni to'g'ri deb hisoblaymiz.

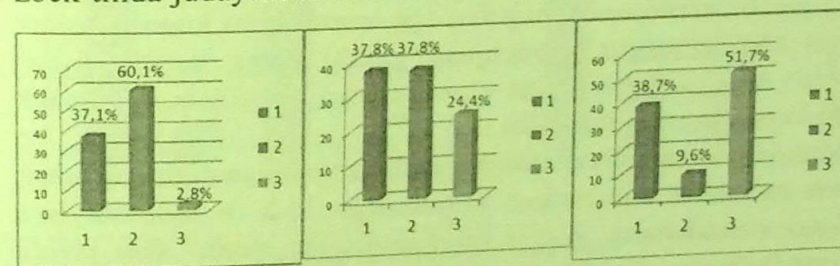


Anketa so'rovnomasi natijalari

O'quv-mashg'ulot jarayonining qaysi qismida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun vositalar qo'llanilishi kerak deb hisoblaysiz? deb bergan savolimizga 37,1% murabbiylar: "tayyorlov qismida" deb javob berishgan bo'lsalar, 60,1% murabbiylar bu savolga "asosiy qismida" deb javob berishgan, 2,8% murabbiylar esa bu savolga "yakuniy qismida" deb javob berishgan. Sport o'yinlaridan ko'proq basketbol va harakatli o'yinlar berish kerak degan fikrni berishgan. Hamda tayyorlov qismida, chunki tayyorlov qismida akrobatik mashqlar beriladi deb aytishgan. Mashg'ulot jarayonining hamma qismida vositalar qo'llanilishi kerak deb hisoblaymiz.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda qanday vositalardan foydalanish ma'qulroq? deb bergan savolimizga 37,8% murabbiylar: "maxsus mashqlar" deb javob berishgan bo'lsalar, 37,8% murabbiylar bu savolga "harakatli o'yinlar" deb javob berishgan, 24,4% murabbiylar esa bu savolga "umumrivojlantiruvchi mashqlar" deb javob berishgan. Bu savolimizga ham murabbiylar musobaqa mashqlaridan ham foydalanish kerak, hammasidan foydalanish zarur, bolalar uchun rolikli konki tavsiya qilingan, degan fikrlarni bildirib o'tishgan. Biz yuqoridagi fikrlarga qo'shilgan holda harakatli o'yinlardan foydalangan yaxshi samara beradi deb o'ylaymiz.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga doir ilmiy-metodik adabi-yotlar yetarli deb hisoblaysizmi? deb bergan savolimizga 38,7% murabbiylar: "yetarli emas" deb javob berishgan bo'lsalar, 9,6% murabbiylar bu savolga "yetarli" deb javob berishgan, 51,7% murabbiylar esa bu savolga "bor, lekin juda ham kam" deb javob berishgan. Bu savolimizga ham murabbiylar Berneshteyn va Lyax kitoblaridan ma'lumot olish kerak, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga doir ilmiy-metodik adabiyotlar yetarli emas deb ham fikr bildirishgan. Yana ba'zi-bir murabbiylar adabiyotlar yetarli, faqat izlanish kerak degan fikr bildirishgan. Biz koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga doir ilmiy-metodik adabiyotlar yetarli, ammo o'zbek tilida judayam kam deb hisoblaymiz.



Anketa so'rovnomasi natijalari

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda qaysi metodlardan foydalanish kerak? deb bergan savolimizga 39,4% murabbiylar: "takroriy" deb javob berishgan bo'lsalar, 39,4% murabbiylar bu savolga "qat'iy tartiblashtirilgan" deb javob berishgan, 21,2% murabbiylar esa bu savolga "oraliqli (tanaffusli)" deb javob berishgan. Bu savolimizga murabbiylar hamma metodlarni ishlatish mumkin deyishgan bo'lsalar, aylanma metoddan ham foydalanish kerak, musobaqa metodini ham afzal tarafdari ko'p deb fikr bildirishgan. Biz ham yuqoridagi fikrlarni to'g'ri deb hisoblaymiz.

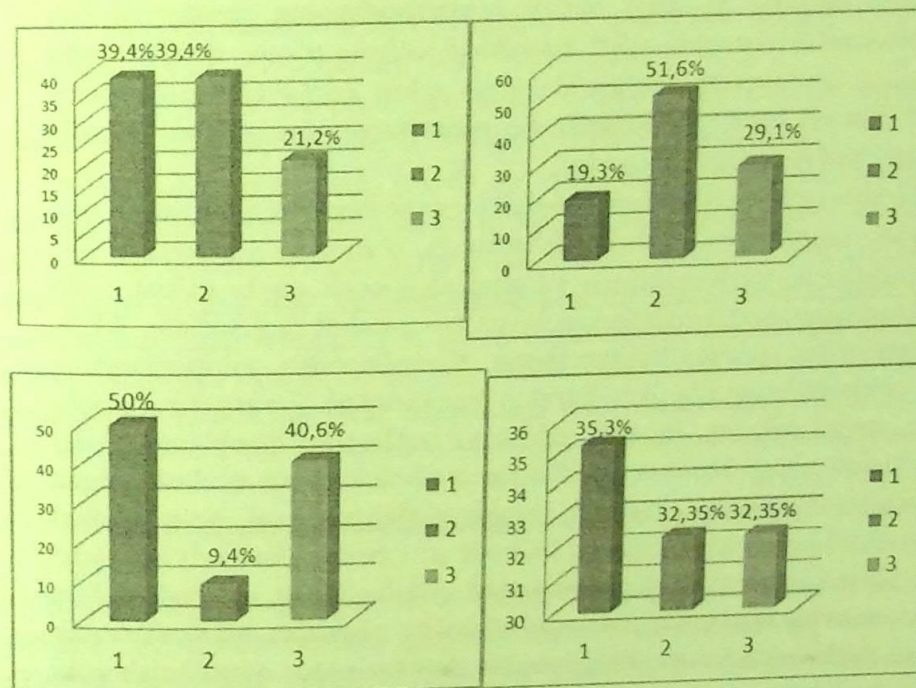
Shunga qadar ishlab chiqilgan o'smir yoshdagi erkin kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi innovatsion metodlar bilan boyitilgan deb hisoblaysizmi? deb bergan savolimizga 19,3% murabbiylar: "ha" deb javob berishgan bo'lsalar, 51,6% murabbiylar bu savolga "yo'q" deb javob berishgan, 29,1% murabbiylar esa bu savolga "aniq bilmayman" deb

javob berishgan. Bu savolimizga murabbiylar pedagoglar koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishning o'zi yangilik deb fikr bildirishgan bo'lsalar, ba'zi mutaxassislar ilmiy metodikani rivojlantirish kerak, deb aytib o'tishgan. Aynan shular uchun biz o'smir yoshdagi erkin kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish mavzusini tanladik va izlanishlar olib bormoq-damiz.

Koordinatsion qobiliyatlarning yaxshi rivojlanmaganligi sportchi uchun qanday oqibatlariga olib kelishi mumkin? deb bergan savolimizga 50% murabbiylar: "sportda yuqori marralarga erisha olmaydi" deb javob berishgan bo'lsalar, 9,4% murabbiylar bu savolga "mashg'ulot jarayonida ko'p jarohat oladi" deb javob berishgan, 40,6% murabbiylar esa bu savolga "muvozanatni saqlay olmaydi" deb javob berishgan. Bu savolimizga murabbiylar koordinatsion qobiliyat rivojlanmagan sportchidan yaxshi natija kutish qiyin, sportchida texnika-taktika bilan koordinatsiya birgalikda mujassam bo'lishi kerak, deb hisoblashadi.

Koordinatsion qobiliyatlarning yaxshi rivojlanganligini qanday aniqlash mumkin? deb bergan savolimizga 35,3% murabbiylar: "berilgan vositalarning to'g'ri bajarilganligiga qarab" deb javob berishgan bo'lsalar, 32,35% murabbiylar bu savolga "muvozanatni saqlay olishga qarab" deb javob berishgan, 32,35% murabbiylar esa bu savolga "sportchining sport turiga moslashganligiga qarab" deb javob berishgan. Bu savolimizga murabbiylar integral ko'rsatkichlar doimo aniq va yuqori darajada bajarish shart deb fikr bildirishgan. Biz ham yuqoridagi fikrlarga qo'shilgan holda koordinatsion qobiliyatlarning yaxshi rivojlanganligini maxsus testlar orqali aniqlash mumkin deb o'ylaymiz.

So'rovnomada ishtirok etgan o'qituvchi-murabbiylar orasida pedagogika fanlari doktorlari, professorlar, fan nomzodlari, dotsentlar, o'qituvchilar, katta o'qituvchilar, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sport ustozlari, xalqaro toifadagi sport ustalari hamda sport ustalari ishtirok etishdi.



Anketa so'rovnomasi natijalari

Ushbu ilmiy-tadqiqot hozirgi vaqtda juda ham zarur va dolzarb deb o'ylaymiz. Bu ishini agar yaxshilab ochib, yangi innovatsion metodlar bilan ochib berilsa, Davlatimiz va ustozlar uchun ajoyib ish qilingan bo'lardi, deb O'zbekiston Respublikasida xizmat kursatgan ustoz Taymurodov Aman Rasulovich so'rovnoma davrida fikr bildirib o'tgan.

Hozirgi rivojlanish va globallashtirish davrida hamma soha singari sport sohasi ham innovatsion yangiliklar, o'zgarishlar qilinmasa sport sohasida yuksak marralarga erishib bo'lmaydi.

Yuqoridagilarni hisobga olib sport sohasida "o'smir yoshdagi erkin kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish" yuzasidan ilmiy izlanishlar olib borish, tadqiqot natijalarini tahlil qilish, olingan kerakli ma'lumotlarni murabbiylar tomonidan hayotga tadbiiq qilinib, mashg'ulotlarda qo'llanilsa maqsadga muvofiq bo'lardi. Bundan tashqari kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha o'quv

qo'llanmalarning yo'qligi sabab murabbiylarning mashg'ulotlarni mukkamal darajada olib borishlari uchun o'quv qo'llanmalar yaratilsa, o'ylaymizki kelgusida yosh erkin kurashchilarning natijalari bundan ham yaxshilanib, bu sport turiga qiziqishlari yanada oshadi. Xulosa qilib aytganda:

Kishining koordinatsiya qobiliyati yaxlit harakat faoliyatini maqsadga muvofiq ijro etish (shakllantirish, o'zaro bo'ysundirish, birga birlashtirish) o'zlashtirilgan harakat shakllarini qayta tiklash yoki o'zgaruvchan muhit talablariga ko'ra bir harakat faoliyatidan ikkinchisiga o'tish qobiliyatlaridan iborat. Koordinatsiya qobiliyatlarining ko'rsatkichlari tugallangan harakat topshiriqlari (gimnastika mashqlari, suvga sakrash, figurali uchish va boshqalar) hisoblanadi. Ular to'g'risida yangi harakat shakllarini o'zlashtirish va o'zlashtirilgan harakatlarni qayta o'zgartirish uchun sarflangan vaqt, aniq harakat ko'rsatkichlari (vaqt birligida, fazo va zo'r berish darajasi) bo'yicha fikr yuritish mumkin. Koordinatsiya qobiliyatlarini egallash uchun muntazam harakat malakalarining sonini ko'paytirish, harakatlarining yangi shakllarini hosil qilish, harakat shakllarini tez o'zgartirish yoki turli sharoitga qarab bir harakatdan ikkinchisiga tez ko'cha bilish zarur. Ixtisoslashgan harakat shakllarini doimo bir xilda bajarish esa harakat malakalarini boyitmaydi, imkoniyatlarini cheklaydi, harakat uyg'unligida to'siq hosil qiladi, harakatlarni o'zgartirish va yangilashga xalaqit beradi. Yuqoridagilardan kelib chiqib shuni ayta olamizki, o'smir yoshdagi erkin kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi to'liq yoritib berilmagan. O'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy qismida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun vositalar qo'llanilishi maqsadga muvofiq bo'lar edi deb hisoblaymiz. Yuqorida o'tkazilgan anketa so'rovnomamizdan shunday xulosa qildik. O'smir yoshdagi erkin kurashchilar yosh sinflariga bo'linadi. Mamlakatimizda o'smirlar bilan ishlash tajribasi ularning yoshini va ayrim shaxsiy xususiyatlarini hisobga olib, quyidagi guruhlariga bo'lish maqsadga muvofiqligini ko'rsatmoqda;

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi: 1-tahsil yili – 10-12 yoshli bolalar, 2-yil – 11-13 yosh.

1. O'quv-trenirovka guruhi: 1-tahsil yili – 12-14 yosh, 2-yil – 13-15 yosh, 3-yil – 14-16 yosh, 4-yil – 15-17 yosh.

2. Sportda takomillashuv guruhlar: 1-tahsil yili – o'smirlar 16 yoshdan, 2 yil – 17 yoshdan, 3-yil – 18 yoshdan.

3. Oliy sport mahorati guruhlar: 1-tahsil yili – 19-21 yosh, 2-yil – 20-22 yosh, OSM (Oliy sport mahorati maktabi).

Bular kichik yosh sinfi, bunda sportchilarning yoshi dan gacha bo'ladi, o'rta yosh sinfi bunda sportchilarning yoshi dan gacha bo'ladi va oxirgisi yuqori yosh sinfi bunda sportchilarning yoshi dan gacha bo'ladi. Biz shularni inobatga olib, koordinatsion qobiliyatni kichik yosh sinfida, ya'ni 12-13 yoshli kurashchilarda rivojlantirish maqsadga muvofiq bo'lar edi, chunki asosiy qismda mushaklar yetarlicha toplanib, sportchi mashqlarni erkin bajara oladi.

6.7. Kuch qobiliyatlarining asosi va mazmuni

Inson kuchi – uni mushak yordami bilan tashqi qarshiliklarni yengish qobiliyati sifatida qaraladi. Kuch mushaklarning taranglashuvi natijasida yuzaga kelib, ular gramm va kilogrammlarda o'lchanadi. Mushak taranglashishida qisqarishning dinamik ko'rinishi deb ataladigan mushak uzunligining o'zgarishi ham mavjud yoki qisqarishning statistik ko'rinishi deb ataluvchi mushaklar o'zgarishsiz bo'lishi mumkin.

Mushaklar faolligining tashqi aks etishidan qat'i nazar, mushak qisqarishining bir qancha rejimlari ajratiladi. O'tish rejimi tana va uning a'zolari o'tishi, o'zgarishi vazifasini bajaruvchi mushaklarning qisqarishi bilan xarakterlanadi. Shuningdek, tashqi shart-sharoitlar, tashqi yuklamalarning mushak va uning taranglashishiga ta'sir etishi ham bu borada alohida ahamiyatga ega. Bunday holatda harakatlanish tezlikda amalga oshadi, mushaklar tashqi ishni bajaradi, mushak qisqarishining turi esa miometrik rejim deb ataladi.

Mushak qisqarishi o'tish rejimining turli tomonlaridan biri doimiy tezlikdagi tashqi yuklama va mushaklar tarangligi hisoblanadi. Bular maxsus texnik usullar bilan ta'minlanadi, mushak qisqarishining turi esa izokinetik rejim deb ataladi.

Agar mushakka bo'lgan tashqi yuklama mushakning o'zini taranglashishidan ko'proq bo'lsa, mushaklar cho'ziladi, bo'g'imlar

harakati sekinlashadi, mushaklar boshqa tashqi vazifani bajaradi (og'irlik bilan o'tirish). Qisqarishning bu usuli ortda qolish deb ataladi.

Tashqi yuklama mushak tarangligiga teng bo'lsa yoki bo'g'imda harakatlanishiga imkoniyat, sharoit bo'lmasa, qisqarishning statistik ko'rinishi yuzaga keladi. Bu holda mushaklar uzunligi o'zgarmasdan taranglashishi rivojlanadi. Qisqarishning bu turi ushlab turuvchi (izometrik) rejim deb ataladi.

6.8. Mushak qisqarishi turli ko'rinish va rejimlarining asosiy xususiyatlari

Kuch alohida anjom-uskunada, ya'ni dinamomertda o'lchanadi. Ulardan eng ommalashgani va qulayi V.M. Abalakov ishlab chiqqan soatsimon indikatorli dinamometrdir.

Mushak alohida guruhlarining kuchi maxsus usulda aniqlanadi. Sport amaliyotida B.M. Ribalko uslubi keng qo'llaniladi. Usulning asosiy ustunligi o'lchovi anjom-uskunalar va ommaviy izlanishlarning samaradorligidan iborat. Olingan ma'lumotlar barcha mushaklar: pastki va yuqori bo'g'in mushaklari, gavda mushaklari, shuningdek, tananing chap va o'ng qismidagi va boshqa mushaklar yig'indisining kuchini aniqlashga yordam beradi.

Dinamometriya mushakning vaqt va hajmni inobatga olmagan holda maksimal darajada harakatini ifodalovchi mushaklarning mutlaq kuchi to'g'risidagi ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Shuningdek, tegishli (farqli) kuch to'g'risidagi ma'lumotlarni olishga ham yordam beradi.

Sportchining og'irligi oshgani sari uning mutlaq kuchi ham ortadi, tegishli kuchi esa kamayadi. Ba'zi-bir sport turlari (yakkakurash va uloqtirish)da avvalo birinchi o'rinda mutlaq kuch muhimdir. Biroq, boshqa sport turlari (gimnastika yoki akrobatika)da sportchining faoliyati uning tana harakatiga bog'liq bo'lsa, tegishli kuch asosiy ahamiyatga ega bo'ladi.

Sportchining ixtisosligi mushak kuchining shakllanish topografiyasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Yuguruvchilarning bilak bukilish

kuchi 43 kg ga, yurishga ixtisoslangan sportchilarda 27 kg ga teng. Sport malakasi, tajribasi ortishi bilan sportchi mushaklari guruhining mutlaq va tegishli kuchi ham ortadi. Kuch yo'nalishidagi tizimli mashg'ulotlar kuch tayyorgarligi xusu-siyatini har bir sport turida shakllantiradi.

6.9. Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uslubiyatining asosiy yo'nalishlari

Kuch mashqlari qarshilikni hisobga olgan holda ikki guruhga bo'linadi. Birinchi guruhga biron narsa og'irligidan, sherikning qarshi harakatidan, qattiq jismlar qarshiligidan, tashqi muhitning va turli texnik anjomlar qarshiligidan yaratiladigan tashqi qarshilik mashqlari kiradi. Ikkinchi guruhga o'z tanasining og'irligidan yuzaga keladigan mashqlar kiradi.

Hozirgi paytda sportchining kuch tayyorgarligi amaliyoti statik va turg'un harakatdagi mashqlardan iborat.

Statik, turg'un mashqlarni bajarishda mushak qisqarishining izometrik rejimi katta ahamiyatga ega. Har bir mashqni ko'p karra maksimal darajada tirishib bajarishning $\frac{2}{3}$ qismi amalga oshirilsa, bu kuch oshishiga yordam beradi. Yana shunga e'tibor qaratish lozimki, kuch oshishining o'sishi bo'g'imda bukilish burchagiga ham bog'liq. Agar qo'l kuchini rivojlantirish mashqini bajarishda tirsak bukilishi burchagi 90° ni tashkil qilsa, kuchning o'sishi shu burchakka ko'ra bo'ladi va boshqa bukilish burchagida paydo bo'lmaydi (masalan, 35° yoki 135° da emas). Demak, static xarakterdagi mashqlarni bajarayotib shuni e'tiborga olish lozimki, mushak kuchi faqat aniq vaziyatlarda o'sadi.

Dinamik mashqlar bir-biridan tashqi qarshilik tufayli farqlanadigan uch turga ajraladi. Bular doimiy, o'suvchan va ko'nikuvchan (izokinetik mashqlar) qarshilikdagi mashqlardir.

Doimiy qarshilikdagi dinamik mashqlar kuch tayyorgarligining eng ko'p tarqalgan vositalaridan biri hisoblanib, bu mashqlarning klassik (eski) chizmasi o'tgan asrda Delorm va Uitkins tomonidan ishlab chiqilgan va bosqichma-bosqich qarshilik bilan, har bir

bosqichda mashqlarni o'n karra bajarilishi bilan o'suvchan uch qismdan iboratdir. Bu usul asosidagi mashqlar uchun og'irligi 10 PMga teng bo'lgan og'irlikni aniqlash lozim. Birinchi martada 10 PMning yarmiga teng bo'lgan og'irlikda 10 marta qaytariladi, ikkinchi martada 10 PMni 75% iga teng bo'lgan og'irlikda, uchinchi martada esa rosa 10 PMga teng og'irlikda bajariladi.

Ko'pgina tadqiqotchi-olimlar kuchni oshirish uchun doimiy qarshilik evaziga bajariladigan yanada samarali usullarni ishlab chiqishga harakat qilishdi, intilishdi. Shu narsa aniqlandiki, kuchning o'sishi sarflangan quvvatga proporsionaldir. Biroq, doimiy maksimal yuklamalarda sportchi oldingi vaznni, og'irlikni ko'tara olmaydi, buning natijasida keyingi qaytarish uchun yuklamani kamaytirish zarurati tug'iladi.

Agar mashqlar chegaralanmagan og'irlik bilan bajarilsa, sportchi maksimaldan kamroq yuklamani his qiladi. Bu holda keyingi har bir harakat yuklamaning ortishiga hamda ko'proq mehnat qilishga, ishlashga sabab bo'ladi. Bir tajriba o'tkazilgan: sportchilar ikki guruhga ajratilib, ular har bir bosqichda mashqlarni 10 karra qaytarish bilan bajarishgan. Bitta guruhdagilar 10 ta qaytarishni bir xil og'irlikda bajargan, ikkinchi guruhdagilar esa birinchi harakatni maksimal qarshilikda bajarib, keyin sekin-asta og'irlikni pasaytirishgan. Tajriba natijalari shuni ko'rsatganki, ikkinchi guruhdagi sportchilarning o'sish darajasi ancha mazmunli bo'lgan.

Har bir bosqichdagi qaytarilishlar uchun qarshiliklarning o'zgarishi ma'lum bir murakkabliklar bilan bog'liqligini hisobga olsak, kuch tayyorgarligi amaliyotda shug'ullanuvchining yuklamasi qarshilikning ortishida emas, balki har bir qaytarishlar soni bilan oshadi. Doimiy qarshilikdagi dinamik xarakterga ega mashqlar kuch qobiliyatlarini yaxshilaydi. Doimiy qarshilikdagi mashg'ulot evaziga mushak to'qimasining og'irligi va ko'p hollarda yog' qatlamlari kamayadi.

Kuch tayyorgarligining muhim va yetakchi omili mushak taranglashuvi-ning hajmi sanaladi. Maksimal kuch taranglashuvi turli yo'llar bilan amalga oshadi. Birinchisi chegaralanmagan qarshiliklarni chegaralangan qaytarishlar soni bilan yengib o'tish. Mazkur usul plastik almashishga sabab bo'ladi, shuningdek, kuch oshishiga

yordam beradi. Ikkinchisi – chegaralangan hamda taxminiy chegaralangan og'irliklarni qo'llash. U asab-muvofiqlash holatlarining mustahkamlanishini ta'minlaydi, bunda mushaklarning almashinuv jarayonini muvozanatiga ta'sir qilmaydi, shuningdek, sportchi kuchining sezilarli darajada o'sishini ta'minlaydi.

O'suvchan qarshilikdagi dinamik mashqlar yuklama (qarshilik) ning doimiy ravishda o'sishiga sababchidir. Ishning bunday rejimi rezinali va prujinali amortizatorlar yordamida amalga oshiriladi. Izlanishlar jarayonida shu narsa yuzaga keladiki, o'suvchan qarshilikdagi kuch mashg'uloti kuch o'sishiga turtki bo'ladi. Biroq, bunday mashg'ulotlarning sport natijalariga ta'siri hozircha yetarli darajada o'rganilmagan.

Ko'nikuvchan qarshilikdagi dinamik mashqlar izokinetik mashqlar nomini olgan. Ularni harakatning doimiy tezligini ta'minlashga, maxsus texnik vositalar yordamida butun amplitudadagi tezlanishni yo'qotishga asoslanib qo'llash mumkin. Ishning izokinetik rejimi harakatning barcha hajmidagi maksimal taranglikni saqlashga qaratilgan.

Statik xarakterdagi mashqlarda maksimal taranglashuv rivojlan-sa-da, lekin harakatsiz dinamik xarakterdagi mashqlarda esa aksin-cha, harakat bor, lekin maksimal taranglashuv yo'q. Mutaxassislar ta'kidlashicha, ko'nikuvchan qarshilikdagi mashqlar dinamik va izometrik rejimda bajariladigan mashqlar-dagi yutuqlarni birlashti-radi hamda bir paytning o'zida kamchiliklarni bartaraf etadi.

Ko'nikuvchan qarshilikdagi mashqlarning samaradorligi qo'yida-gi tajri-bani ifodalaydi. Sakkiz hafta davomida to'rt guruhga bo'lin-gan sportchilar turli usullar bo'yicha, kuch tayyorgarligi bo'yicha mashqlar bajarishgan.

Birinchi guruh – statik xarakterdagi mashqlarni, ikkinchisi – do-imiy qarshilikdagi dinamik xarakterdagi mashqlarni, uchinchisi – izokinetik xarak-terdagi mashqlarni qo'llashgan. Kuchning o'sishi tegishlicha ko'rsatkichda bo'lgan – 9,2%, 27,5%, 35,4%. Shu davr oralig'ida yuqori malakali o'n kurashchi izokinetik mashqlar eva-ziga kuch tayyorgarligini ancha yaxshiladi, ya'ni disk uloqtirishda natijani 9,5 metr-ga, nayzani 7 metr-ga, yadro uloqtirishni 2 metr-ga oshiradi. Undan tashqari, izokinetik mashg'ulot paytida mushak

og'irligining 2-4% ga o'sishi, yog' qatlamining 19-20% ga kamayishi bilan ifodalanadi.

Maxsus tajriba va yuqoridagi amaliyotlarning natijalariga aslanib, ko'pgina mutaxassislar shu to'xtamga kelishdi: izokinetik mashqlarni katta kelajak kutmoqda va ular sportchi kuch tayyorgarligining asosiy vositasi bo'lishi mumkin.

Kuch tayyorgarligini amalga oshirayotib shuni hisobga olish kerakki, mutlaq kuchning tabiiy o'sishi o'g'il bolalarda 16-17 yoshda, qizlarda 10-11 va 16-17 yoshda kuzatiladi. Bu davrlar oralig'ida kuch tayyorgarligi tayyor-garlikning yuqori sur'atda bajarilishi bilan ifodalanadi.

6.10. Kuch tayyorgarligi davrida ovqatlanish asoslari

Kuch tayyorgarligining samaradorligi ko'p jihatdan ovqatlanish tavsifiga bog'liq. Shunday fikr mavjudki, mushaklarning gipertrofiyasiga 1 kg vazn uchun organizmga bir kunda kamida 1 gramm oqsil tushishi lozim. Albatta, shug'ullanuvchining ovqatlanishi faqat oqsildan iborat bo'lishi kerak emas. Ovqatlanishda oqsillar, yog'lar, uglevodlar quyidagi foiz ko'rinishida bo'lishi lozim: 14:30:56. Shunda ham hayvonlar oqsili (go'sht, baliq, sut, tuxum) ovqat tarkibidagi umumiy oqsillarning kamida 50% ini tashkil qilishi va ovqatlanish soni kuniga 5 martadan kam bo'lmasligi kerak. Undan tashqari, mushaklar kuchiga organizmdagi mineral balansi ham ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, organizmdagi kaliy ionlarining to'yinganligi katta ahamiyatga ega, ular asab to'qimalari bo'ylab hissiyot va hayajonlanish jarayonida qatnashadi. Shuning-dek, mushaklar bo'shashishida "javobgar" natriy ham katta ahamiyatga ega.

Kuch tayyorgarligida parhez asosi kam ovqatning, lekin vitaminlarga boyligi hisoblanadi, chunki vitaminlar mushak massasi rivojlanishini tez-lashtiradi. Og'ir kuch tayyorgarligi davrida, sport saralashi sharoitlarida va musobaqalar jarayonida yuqori biologik ozuqalarni ishlatish ham juda zarurdir.

6.11. Tana og'irligini nazorat qilish uslubi

Tana og'irligining asosiy komponentlari mushak, suyak va yog' to'qima-lari hisoblanadi. Ularning mutanosibligi ko'p jihatdan harakat holatlari va ovqatlanish shart-sharoitlariga bog'liq (2-jadval).

Sportchi tanasi tarkibining tahlili shuni ko'rsatadiki, tajribaning oshishi bilan yog' komponentining soni kamayadi, mushak og'irligining soni esa ortadi. Sportchi tayyorgarligi jarayonida ko'pincha tana og'irligi va uning komponentlarini nazorat qilish zarurati tug'iladi. Tana og'irligini nazorat qilishning vositalari – jismoniy mashqlar va ovqatlanish rejimi hisoblanadi. Shularga monand bajariladigan jismoniy mashqlar tanada quvvatni sezilarli harakatga keltiradi.

2-jadval

Tana og'irligi tarkibi (%)

Tana og'irligining asosiy komponentlari			
Kontingent	Mushakli	Suyakli	Yog'li
Sport bilan shug'ullanmaydiganlar	42	18	12
Sport bilan shug'ullanadiganlar	47,9	18	9,9

Umumiy og'irlikning kamayishidan shunday xulosaga kelish mumkin, yog' qatlamlari kamayib, tananing ortiqcha og'irligi oshadi, yog' to'qimalari tanada noteks rivojlanadi. To'qimalar soni 13 yoshgacha yuqori sur'atda o'sadi, 20 yoshga yetib, ularning soni barqarorlashadi. Yana bir omil ham mavjudki, bu shakllangan yog' to'qimalarining ancha murakkab parchalanishidir. Hatto kam ovqatlanish tufayli ancha vazn yo'qotilgan taqdirda ham, yog' to'qimalarining hajmi kamayishi mumkin, lekin ularning soni o'zgarmaydi.

Kaloriya organizmning talabidagi quvvatdan oshib ketsa, semirish yuzaga keladi. Demak, semirishga qarshi eng samarali vosita ovqat kaloriyasining kamaytirilishi yoki quvvat ketishining oshishi bo'ladi. Ovqatni chegaralangan me'yorda yeyish yog' massasining kamayishiga va shu bilan birgalikda umumiy tana og'irligining 45% gacha kamayishiga olib keladi.

Jismoniy mashqlarni bajarganda oqsil va yog'i bo'lmagan to'qimalar massasi kamaymaydi, ya'ni jismoniy yuklama organizmni salbiy balansdan saqlaydi.

Mabodo iloji boricha kam vaqt ichida vazn kamaytirish lozim bo'lganda, jismoniy mashqlar bilan birgalikda ovqatni kam miqdorda iste'mol qilish lozim.

Tajribalarda aniqlanishicha, haftasiga 40 daqiqadan 3 marta bajariladigan mashqlarda 6 oy mobaynida ortiqcha vazn sezilarli darajada oshib, teri-yog' qatlamlari hajmi va og'irligi kamayar ekan. 4 oy mobaynida 30 daqiqadan haftasiga 3 marta yugurish mashqlari yog' to'qimasini 23,7 dan 20 kg ga kamaytiradi va to'qima massasi o'zgarishsiz qoladi. Haftasiga 30 daqiqadan 2-3 marta 2 yil mobaynida sekin yugurish og'irlikni 6% ga kamaytirib, yog' to'qimalarini 20% ga oshiradi.

Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, harakat faolligini birdaniga kamaytirish oqibatida ko'p hollarda semirish boshlanadi.

6.12. Tezlik qobiliyatlarini tarbiyalash

Tezlik qobiliyatlari, bu – harakatli holatlarni bajarish tezligini ifodalovchi (yakka) xususiyatlar yig'indisidir.

Asosiy tezlik qobiliyatlari sirasiga quyidagilar kiradi: oddiy va murakkab harakatli holatlarning tezligi; tashqi qarshilikka ega bo'lmagan alohida harakatlar tezligi; harakat sur'ati (tezligi)da aks etadigan tezlik.

6.13. Harakat amallari tezligini rivojlantirish uslubi

Oddiy harakatli holat tezligi qaysi bir holatga bo'lgan reaksiya vaqti bilan tavsiflanadi. Agar reaksiya oldindan aniq, kutilmagan paydo bo'ladigan signalga ma'lum harakat orqali amalga oshsa, unda bu reaksiya oddiy hisoblanadi. Bunga misol tariqasida start olayotgan sportchini tovush yoki muxlislar ta'siriga bo'lgan reaksiyasini olishimiz mumkin.

Holat xarakteri oddiy harakat reaksiyasi tezligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

3-jadval

Oddiy harakatli turli signallarda reaksiya vaqti

Kontingent	Signal xususiyati	Reaksiya vaqti (sek)
Sportchilar	Tovush	0,05-0,16
	Yorug'lik	1,10-0,20
Sport bilan shug'ullan-Maydiganlar	Tovush	0,15-0,25
	Yorug'lik	0,20-0,35

Harakatli reaksiyaning latent vaqti quyidagi fiziologik jarayonlar reaksiyasi davrining tezkor o'tish vaqti bilan ifodalanadi (3-jadval):

- retseptorda his-hayajonning paydo bo'lishi;
- his-hayajonning markaziy asab tizimiga o'tishi;
- his-hayajonning asab yo'llariga o'tishi va effektor signalining shakllanishi;
- signalning markaziy asab tizimidan mushaklarga o'tishi;
- mushaklarning his-hayajonlanishi va unda mexanik faollikning paydo bo'lishi.

Oddiy harakatli reaksiyasi yetarli darajada rivojlangan sportchilar ancha murakkab harakatli holatlarni, vazifalarni boshqalarga nisbatan osonroq o'zlashtiradilar. Reaksiyaga bo'lgan qobiliyat tegishli mashqlarni bajarishda mustahkamlanadi. Mustahkamlashning birinchi bosqichida kutilmaganda paydo bo'ladigan signalga qayta javob berish ancha samaralidir. Ayniqsa juda foydali usullardan – sportchining oxirgi bo'lib reaksiya ko'rsatganligi uchun musobaqadan chiqib ketishi bilan bog'liq musobaqa usuli hamda ruhiy konsentratsiyani yarata oladigan o'yin usuli hisoblanadi. Ushbu uslublar bo'yicha mashg'ulotlar 4-6 hafta bajarilsa, qoniqarli natijalarga erishiladi. Keyinchalik esa reaksiya tezligi barqarorlashadi va uni mustahkamlash muammoga aylanadi.

Mustahkamlashning ikkinchi bosqichida texnik vositalardan – elektro-sekundomer va sportchining alohida vaziyatlarda harakat reaksiyasi to'g'risida ma'lumot beruvchi turli kontakt maydonchalardan foydalanish zarur. Bu ma'lumot sportchining vaqtini aniq sezishini rivojlantirishga qaratiladi hamda uning reaksiya tezligini yaxshilaydi. Sportchi boshlang'ich signalga juda tez javob qaytaradi.

So'ng, mashqning keyingi qismida o'zi reaksiya tezligini baholashga harakat qiladi, undan keyin murabbiy unga vaqtni aytadi. Agar o'zi taxmin qilgan subyektiv baholar tezlik ko'rsatkichi bo'yicha obyektivga to'g'ri kelsa, sportchi oldindan shartlangan reaksiya tezligi bo'yicha mashq bajaradi. Natijada sportchini harakat reaksiyasi tezligini boshqara bilishni o'rganib oladi, bu esa uning samarali natijalarga erishishiga yordam beradi.

Uchinchi bosqichda harakat reaksiyasi ruhiy nazoratchi va ideomotor (obrazli) mashg'ulotlar hisobiga mustahkamlanadi.

Murakkab harakat reaksiyasi tezligi noaniq holat va javob harakati bilan ifodalanadi. Murakkab harakat reaksiyalarining ko'pi o'ziga xos vaziyatli sport turlarida ko'rinish beradi (sport o'yinlarida, yakkakurashlarda va boshqalarda). Bu holda qoidaga ko'ra, sportchining oldiga harakatlanayotgan obyektga javob qaytarish va bir qancha mavjud harakatlardan yagonasini, eng maqbulini tanlash vazifasi qo'yiladi. Masalan, yakkakurashda raqibni hujumga o'tish paytida himoya qiluvchi quyidagi vazifani bajarishi shart: qo'l va oyoq harakatini ko'rishi, uning yo'nalishi va harakat tezligini aniq baholashi, harakat rejasini tanlashi va nihoyat o'sha rejani amalga oshirishi. Kutilmaganda paydo bo'lgan harakatlanayotgan obyektga javob qaytarish (reaksiya) tezligiga 0,25 dan 1 soniyagacha vaqt ketadi. Bu vaqtning ko'p qismi harakatlanayotgan obyektни ko'z orqali kuzatishga sarflanadi. Katta tezlikda harakatlanayotgan narsani ko'rish ham alohida mashg'ulot talab qiladi va shu maqsadga maxsus mashqlar qo'llaniladi, ya'ni sekin-asta tezlikni oshirib, kutilmaganda paydo bo'ladigan narsalarni ko'paytirib, to'p hajmini kamaytirib, masofani o'zgartirib, texnik vositalardan va trenajyorlardan foydalanib mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi.

Murakkab harakat reaksiyasida bir qancha variantlardan raqib harakatiga va o'yin jarayoniga qarab kerakli javobni aniq tanlashda asosiy qiyinchiliklar paydo bo'ladi. Yakkakurashlarda hujum qilishning bir qancha variantlaridan javob qaytarish vaqti ma'lum.

Turli hujumkor harakatlarining qanchalik ortishi bilan himoyaluvchi shuncha ko'p noaniqlikka duch keladi, bu murakkab harakat reaksiyasi tezligining kamayishiga olib keladi. Shuning uchun, murakkab reaksiyani rivojlantirish uslubida saralash bilan

mavjud holatlar sonini sekin-asta oshirish lozim. Masalan, sportchini ikkita mavjud hujumdan bittasiga javob qaytarishiga (reaksiya qilishga) o'rgatishadi, keyin uchtdan, so'ng to'rttdan va h.k. Sekin-asta uni yakkakurashning haqiqiy holatiga olib chiqishadi. Mazkur uslub samaradorligining zarurligi shundan iboratki, bir vaqtning o'zida ham sport-texnik uquvlar, ham koordinatsion (muvozanat) qobiliyatlar hamda taktik fikrlash qobiliyati mustahkamlanadi. Undan tashqari, murakkab reaksiya trenajyor uskunalardan foydalanish oqibatida mustahkamlanadi. Yakkalik harakat tezkorligi va harakat chastotasi ham tezlik ko'rinishining biridir.

6.14. Ayrim harakatlar tezligi va harakat jadalligini rivojlantirish uslubi

Harakatlarning tezligini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotli mashqlarni tanlashda ularning o'zlashtirish bosqichini inobatga olish lozim. Agar sportchi o'zlashtirmagan, hali ko'nikmagan mashqlarni bajarishga o'tsa, u diqqatini mashqni bajarish tezligiga emas, uni qanday bajarishga qaratadi.

Mashqni bajarish tezligini rejalashtira turib shuni unutmaslik kerakki, harakat jarayonida mushaklarning tez qisqarishi antagonist-mushaklar tonusining oshishi bilan ifodalanadi, bu esa tormozlanishni yuzaga keltiradi. Bu reflektor tormozlanishni uzoq va mashaqqatli mehnat orqali yo'qotish mumkin. Undan so'ng jadallik bosqichiga chiqishi mumkin.

Ish davomiyligi shunchalik hisob-kitob bilan olib boriladiki, sportchi mashqni bajarish vaqti davomida yuqori tezlikni ushlab turishi kerak. Alohida qaytarishlar orasidagi to'xtatishlar davomiyligi tiklanishga yetishi kerak. Yuqori jadallikdagi tezkor mashqlarni, hatto yetarlicha dam olish bilan ko'p bora bajarish tanadagi fizik-kimyoviy siljishga hamda ish qobiliyati (ishchanlik)ning kamayishiga olib keladi. Hajmning oshishi bilan mashqlar qismlar bo'yicha rejalashtiriladi. Shu bilan birgalikda dam olish oraliqlarini ham oshirish kerak. Harakat tezligi va jadalligi asosiy uslublari: qaytarilish uslubi, musobaqa uslubi, o'yin uslubi harakatli holatlarning

ko'p karra qaytarilishi natijasida dinamik stereotip yuzaga kelishi mumkin va bu o'z navbatida harakat tezligining bir tekisda bo'lishiga olib keladi. Uni yo'qotishning ancha samarali usullaridan biri qo'llanilayotgan mashqlarning keng turliligi hisoblanadi. Shu maqsadda harakat tezligini oshirishga beradigan quyidagi usullardan foydalaniladi:

1) tashqi shart-sharoitlarning yengillashishi va harakatni tezlatuvchi qo'shimcha kuchlarning qo'llanilishi (asbob-uskuna og'irligining kamayishi, tog'ning tepasiga yugurish, shamol bo'yicha yugurish, trenajyordan foydalanish va boshqalar);

2) "tezlatuvchi kuchlar" samarasini qo'llash va og'irliklarning turlanishi. Bajariladigan harakat tezligi xuddi shunday harakatga va og'irlikka ega bo'lgan keyingi harakat ta'siri ostida vaqtincha oshadi (og'irlashtirilgan yadroni yengil yadrodan keyin uloqtirish va shunga o'xshash);

3) etakchilik qilish va tezlik jihatlarining sensor faolligi (oldinda yetakchilikni qo'lga olgan sherigini ketidan yugurish, tovush va yorug'lik belgilarini qo'llash);

4) "tezlashish"ni qo'llash va mashqda tezlatuvchi fazalarni kiritish (joydan yugurish, uloqtirishdan oldingi harakat);

5) mashqni bajarishda o'rin-vaqt chegaralarini qisqartirish (o'yin vaqtini, maydon o'lchamini chegaralash, musobaqa masofasini qisqartirish va h.k.).

Alohida mashg'ulotlarda tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishda sportchining asab-mushak apparatini tayyorlash hamda uning ruhiy holatini faollashtirish lozim. Mashg'ulot asosiy qismining mazmuni quyidagi uslubiy talablarga monand bo'lishi lozim:

– beriladigan mashqlar shug'ullanuvchilar tomonidan yetarli darajada o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;

– tezlik yo'nalishidagi mashqlar davomiyligi uning butun jarayonidagi ishning yuqori jadalligini ta'minlashi lozim;

– tezlik xarakteridagi mashqlar jadalligi maksimaldan kamida 88% bo'lishi kerak;

– dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi mashqqa qadar fizik-kimyoviy siljishlar neytrallashtirish va asab tizimi hissiyoti yuqori bo'lishi lozim. Sezilarli darajadagi charchoq paytida past

jadallik faoliyati ko'rinishida faoli dam olish lozim.

Mashg'ulotlarning yakuniy qismida nafas olishni tiklash va mushaklarni bo'shashtirishga yo'naltirilgan past jadallikdagi mashqlar majmuini qo'llash lozim.

6.15. Tezkor-kuch qobiliyatlarining mazmuni va ularning namoyon bo'lishi

Tezkor-kuch qobiliyatlari, bu – insonning iloji boricha qisqa vaqt oralig'ida va optimal harakatda imkon qadar mumkin bo'lgan intilishning paydo bo'lishidir. Amaliyotda bu qobiliyatni "portlovchi kuch" deb ham atashadi.

"Portlovchi kuch" qobiliyati asab-mushak apparatining umumiy qobiliyatini qisqa vaqt oralig'ida yuzaga keladigan taranglikka bo'lgan ta'siriga hamda taranglashish natijasida paydo bo'ladigan mushaklarning mutlaq kuchiga va mushaklarning tez o'sish qobiliyatlariga bog'liqdir.

Tezkor-kuch sifatlarining keng tarqalgan ko'rinishlaridan biri sakrash va uloqtirish xarakteriga ega mashqlar hisoblanadi. Bu mashqlardagi sport natijalari ko'p jihatdan sportchining tezkor-kuch tayyorgarligi qandayligiga bog'liq. Lekin, turli sport turlari alohida komponentlarga turlicha talablar qo'yadi. Qaysidir sport turida natija ko'p jihatdan harakatning kuch komponentlariga bog'liq bo'lsa, boshqalarida tezlikka bog'liq bo'ladi. Masalan, nayza uloqtirishda sportchi mutlaq hajmdan 20% kuch sifatlarini va 90% tezlik sifatlarini amalga oshiradi. Shunga o'xshash erkin kurashda ham 80-90% tezkor va portlovchi kuch hisobiga amalga oshiriladi. Shtanga ko'tarishda esa 80% kuch sifatlarini va 30% tezlik sifatini amalga oshiradi. Bu omillardan kelib chiqib shuni aytish mumkinki, harakat tezligi va yuklama og'irligi (kuchi) proporsional bo'ladi – ko'tarilayotgan og'irlikning vazni oshgan sari mushaklar qisqarish tezligi kamayadi.

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish bosqichini baholash uchun turli nazorat mashqlari (testlar) qo'llaniladi. Sportchiga normal sharoitda uchmadan imkoniyat beriladi. Ulardan eng yaxshi ko'rsatkich

tanlab olinadi va yakuniysi hisoblanadi. Tezkor-kuch tayyorgarligining universal testlariga (M.V. Ablakov tizimi) turgan joyda ikki oyoqdan tepaga itarilish, joydan turib uzunlikka sakrash, 20-30 m ga yugurib kelish, yadroni bosh tepasidan, orqasidan, pastdan to'g'riga ikki qo'llab uloqtirish va boshqalar kiradi.

6.16. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiga bo'lgan asosiy talablar

Yuqorida aytib o'tilganidek, yuklama og'irligi va mushak qisqarishi tezligi o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjuddir. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish va mustahkamlashda yuzaga keladigan masalalardan biri shu narsaga borib taqaladi. Yuklamani tanlashda optimal og'irlik bo'lishi kerak va shu bilan birgalikda tezkor-kuch tayyorgarligining bosqichi qanday tarzda o'zgaradi.

Shu narsa aniqlanganki, maxsus yuklamali mashqlarni maksimaldagidan 30-50% og'irligi bilan qo'llash tezlik sifatlarini, qobiliyatlarining sezilarli darajada oshishiga yordam beradi (taxminan 18% gacha). Maksimaldagidan 70-90% qo'llanilishida kuch qobiliyatlarini oshiradi (19% gacha). Maksimaldagidan 50-70% qo'llanilishida esa tezlik, kuch va tezkor-kuch sifatlarining proporsional rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Bir mashg'ulot paytida tezlik ham kuch tayyorgarligi vositalarini kompleks tarzda qo'llanilishi ancha samara berishi aniqlangan.

Tezkor-kuch sifatleri (qobiliyatlari)ni amalga oshirish konkret bir sport turining maxsusligiga bog'liq. Bu degani, mashg'ulot vositalari musobaqa mashqlarining dinamik tamoyillariga (negizlariga) mos bo'lsagina samarali bo'ladi. Buning uchun bir qancha harakatning xususiyatlari qo'llaniladi: amplituda va yo'nalish; maksimum dinamik harakat, shuningdek, harakat vaqti bilan baholanadigan o'rtacha hajm; rivojlanish tezligi; mushaklarning ish rejimi. Shunday qilib, mashg'ulotli mashqning neyromotor spetsifikasi tezkor-kuch tayyorgarligi jarayonining zarur shartlaridan biri hisoblanadi.

6.17. Chidamlilikni rivojlantirish

Chidamlilik deb, qaysidir bir faoliyat davomida charchoqni yengish qobiliyatiga aytiladi. Ma'lumki, charchoq tanada himoya funksiyasini bajaradi hamda ishlab turgan organlarni butkul hol-sizlanishidan ancha oldin ishchanlikni (ish qobiliyatini) vaqtincha kamaytiradi.

Insonning har qanday faoliyatida organizm to'liq ishtirok etadi. Lekin ishning yoki faoliyatning qandayligiga qarab tananing qaysidir a'zosi yoki sistemasi keng hajmdagi katta vazifani bajaradi. Masalan, aqliy ish faoliyatida charchoq bosh miya po'stlog'ida, sensor ishda tegishli bo'lgan analizatorlarda, intensiv mushak faoliyatida mushak xarakteriga mashqlarda ishtirok etadigan mushaklarning hajmi sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Tana alohida bir qismining ishida charchoq asab-mushak apparatining o'zgarishida yuzaga keladi. Barcha mushaklarning $\frac{2}{3}$ qismi ishtirok etuvchi global xarakterdagi ishda esa, charchoq nafas olish yo'llari va yurak-qon sistemalariga bog'liq. Charchoq mexanizm ish paytida ishning jadalligi, hajmi va boshqa omillarga ko'ra aniqlanadi.

Shunday qilib, harakatli vazifani yechish jarayonida sportchi har bir alohida holatlarda charchoqni yengishi lozim. Bundan shu narsa kelib chiqadiki, charchoq spetsifik bo'lsa, chidamlilik doimo maxsusdir. Demak, chidamlilikni tarbiyalash uslubini mustahkamlash uchun, aniq faoliyatida charchoqning fiziologik mexanizmini o'rganish lozim.

Chidamlilik bosqichi turli omillar kompleksi bilan bog'liq: tana a'zolari va sistemalarining funksional imkoniyatlari; texnik mahorat darajasi; sportchining irodaviy sifatleri va tanada quvvat zahirasi - ing qanchaligiga bog'liq.

6.18. Chidamlilik turlarining tasnifi

Chidamlilikni aniqlovchi eng muhim omillardan biri – mushak faoliyatini quvvat ta'minlovchi mexanizmning kuchlilikidir. Chid-

amlilik aerob, anaerob va aralash (aerob-anaerob) xarakterga ega turlardan iborat. Jismoniy yuklamaning davomiyligiga ko'ra, mushak faoliyatini quvvat (energiya) bilan ta'minlashda anaerob va aerob jarayonlar yoki ularning kombinatsiyalari yetakchi o'rin tutadi.

Aerob chidamlilikning fiziologik asosi tananing kislorodni yutishi, o'tishi va harakatlanishi bilan bog'liq vositalar hisoblanadi. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, aerob chidamlilik kam spetsifik hisoblanib, uning bosqichi mashq texnikasiga deyarli bog'liq emas, shuning uchun u yuqori o'zgaruvchanlikka ega. Bu omillarga asoslanib, ko'pchilik uni umumiy chidamlilik deb ataydi.

Anaerob chidamlilik (uni tezkor chidamlilik deb ham aytishadi) tananing kislorod yetishmaslik sharoitida ishni bajarish imkoniyatini ta'minlab beruvchi bir qator funksional vositalarini, vazifalarini aniqlab beradi.

Anaerob chidamlilik juda ahamiyatli hisoblanib, harakat faoliyatini ancha tejaydi. Ish quvvati qanchalik kamaysa, uning natijasi harakat holati (vazifa)ga shunchalik kam bog'liq bo'ladi. Chidamlilikni o'lchash maqsadida ko'plab usullar qo'llaniladi, ularni 5 ta asosiy guruhga bo'lish mumkin:

1) to'xtovsiz spetsifik yuklamani bajarish. Bunday mashqlar ko'pincha laboratoriya yoki tabiiy sharoitlarda, turli anjom-uskunalarida bajariladi;

2) bir qancha o'lchamlarga ko'ra, asosiy yuklamalardan ajralib turadigan mashg'ulotli to'xtovsiz yuklamalarni bajarish. Bu guruhga tegishli testlarni yakkakurashlarda va sport o'yinlarida qo'llash mumkin;

3) qat'iy chegaralangan dam olish oraliqlari bilan bajariladigan spetsifik, maxsus yuklamalarni qaytarib bajarish. Masalan, berilgan vaqt davomida maksimal darajada zarba berishlar soni;

4) chegaralangan vaqt davomida katta hajmdagi mashg'ulot-nazorat vazifalarini bajarish. Bu guruhga tegishli testlar qoidaga ko'ra laboratoriya sharoitlarida, ergometrik vositalarda qo'llaniladi;

5) musobaqa uslubini qo'llash.

Chidamlilik bosqichi ish hamda tiklanish jarayonida yurak qisqarishi, nafas olish chastotasi, kislorodni maksimal qo'llash, mashg'ulotli mashqlar va nazorat mashqlarini, o'rin-joy va dinamik tasnifdagi harakatlarni bajarish orqali aniqlanadi.

6.19. Aerob (umumiy) chidamlilikni takomillashtirish usullari

Aerob chidamlilikni mustahkamlash maqsadida amaliyotda standart to'xtovsiz va interval yuklamali qat'iy reglamentdagi mashqlar keng qo'llaniladi.

To'xtovsiz yuklamali standart qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar uslubi aerob (umumiy) chidamlilikni oshirishni ta'minlaydi va turli uslubdagi mashg'ulotlarni qo'llashda mustahkam baza yaratishga yordam beradi. Qat'iy reglamentlashtirilgan uslubga ko'ra bajariladigan mashg'ulotli mashqlar 10 dan 30 daqiqagacha davom etadi, yurak qisqarish chastotasi shu jarayonda 1 daqiqada 150-157 martaga yetadi. Mashqni bajarishning bunday rejimi yurak urishi va kislorod bilan oziqlanish hajmini oshiradi. Lekin shuni ham esdan chiqarmaslik kerakki, haddan tashqari ko'p davom etadigan (to'xtovsiz) ishda aksincha, kislorod hajmi ancha kamayib, salbiy ta'sir o'tkazadi. Shuning uchun, qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar uslubini chidamlilikni rivojlantirishning ilk davrlarida keng qo'llash va unga ko'nikish lozim.

Interval yuklamali qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar uslubi bo'yicha mashg'ulot yurakning funksional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan.

Interval yuklamali mashg'ulotlarda bir qancha uslubiy talablarni bajarish lozim. Ish davomiyligi 1-3 daqiqa atrofida bo'ladi. Ish jadalligi yurak qisqarish jadalining o'sishiga (mashq oxiriga yaqin 1 daqiqada 170-180 ta uradi) yordam beradi. Dam olish intervali har bir mashq oralig'ida taxminan 45-90 soniya.

Ushbu uslub (interval yuklamali qat'iy reglamentlashtirilgan mashq uslubi) bo'yicha bajariladigan mashg'ulotlar samarasi 6-12 haftadan keyin ko'zga tashlanadi. Bunda aerob chidamlilikning 10-30% ga o'sishda kuzatiladi.

Ikkala uslubda qo'shimcha omil sifatida mashqning past jadal bo'lgan qismida yurak qisqarish chastotasining ish jarayonida 1 daqiqa 170 dan, oxiriga kelib 140 marta urishga tushishi va jadallik almashishi kuzatiladi.

6.20. Egiluvchanlikni rivojlantirish, egiluvchanlik tavsifnomasi

Egiluvchanlik, bu – insonning bajarilayotgan harakatda katta amplitudaga erishish qobiliyatidir. Nazariya va amaliyotda “egiluvchanlik” atamasi bo‘g‘imlar (bo‘g‘imlar)ning harakati to‘g‘risida gap ketganda keng qo‘llaniladi. Shunga ko‘ra, “egiluvchanlik” atamasini to‘g‘ri, ya‘ni alohida bo‘g‘im “harakatchanligi”ni nazarda tutgan holda qo‘llash lozim. Egiluvchanlikni bir qancha turlarga bo‘lish mumkin.

Faol egiluvchanlik – mushaklar kuchi yordamida katta amplitudadagi harakatlarni bajarish qobiliyati.

Passiv egiluvchanlik – katta amplitudadagi harakatlarni tashqi kuchlar yordamida bajarish qobiliyati: og‘irliklar, sherik kabilar. Passiv egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlik ko‘rsatkichlaridan yuqori bo‘ladi.

Dinamik egiluvchanlik – dinamik xarakterdagi mashqlarda yuzaga keladigan egiluvchanlik.

Statik egiluvchanlik – statik xarakterdagi mashqlarda yuzaga keladigan egiluvchanlik.

Umumiy egiluvchanlik – katta amplitudadagi harakatlarni ancha yirik bo‘g‘imlarda va turli yo‘nalishlarda bajarish qobiliyati.

Maxsus egiluvchanlik – katta amplitudadagi harakatlarni sport ixtisosligiga to‘liq mos keladigan bo‘g‘im va yo‘nalishlarda bajarish qobiliyati.

Katta amplitudadagi harakatlarni bajarish bir qator ichki omillarga ham bog‘liq, ya‘ni bo‘g‘imlarning tormoz elementlari va boshqalar. Lekin inson bo‘g‘imlarida harakatning eng asosiy chegaralanganligi bo‘g‘imlarni o‘rab turuvchi mushaklarning o‘zaro qarshiligidir. Tormozlanish mushaklar tarang-lashishi, cho‘zilishi, tonusining o‘sishidan yuzaga keladi, bu esa harakat amplitudasining qisqarishiga olib keladi.

Ichki omillardan tashqari, tashqi omillar ham egiluvchanlikka ta‘sir o‘tkazadi, jumladan, yosh, jins, gavda tuzilishi, kun vaqti, charchoq, yengil mashqlar va hokazo.

Tajribalarda aniqlanishicha, 15-20 yoshdan keyin harakat amplitudasi kamayadi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda shuni esdan chiqar-

rmaslik kerak: u sutkali davrga ham bog‘liq. Egiluvchanlikning eng samarali ko‘rsatkichi 12 dan 17 gacha vaqt oralig‘iga borib taqaladi. Tana qanchalik yosh bo‘lsa, sutkali o‘zgaruvchanlik shuncha ko‘p bo‘ladi, bu narsa harakatga ham bog‘liq.

Lokal charchoq ta‘sirida faol egiluvchanlik ko‘rsatkichlari 11,6% ga kamayadi, passiv egiluvchanlik esa 9,5% ga oshadi. Faol egiluvchanlik mushaklar kuchining kamayishi natijasida pasayishi kuza-tiladi, passiv egiluvchanlik elastik mushaklar yaxshilanishi natijasida oshadi.

Bo‘g‘imlardagi harakatchanlik burchak birligida, chizg‘ich yordamida goniometr o‘lchovida o‘lchanadi.

Turli harakatlar amplitudasi to‘g‘risida aniq ma‘lumotlarni olish uchun kinoga olish, siklografiya, rentgen tasvir, ultratovush lo-katsiya va shunga o‘xshash uslublar qo‘llaniladi. Harakatchanlikni aniqlashda bir qator uslubiy talablarni bajarish lozim:

- o‘lchovni kunning ertalabki soatlarida olib borish kerak;
- o‘lchasdan oldin o‘svchan amplitudali mashqlarni o‘zida jamlagan yengil mashq bajarib o‘tish kerak;
- o‘lchovni charchoq paytida bajarish tavsiya etilmaydi.

6.21. Erkin kurashda ruhiy tayyorgarlik

Erkin kurashining yirik musobaqalaridagi finallarida, ko‘pincha texnikasi, jismoniy tayyorgarligi va taktikasi bir xil tusdagi sportchilar ishtirok etadilar. Bunday musobaqalarda qiyin sharoitlar bo‘lganida ma‘naviy, irodaviy va maxsus ruhiy tayyorgarliklar darajasi qandayligi muhim ahamiyatga ega.

Sport musobaqalarida mavsumning oldi sportchilari ruhiy tayyorgarlik darajasi pand berganliklari tufayli final musobaqalariga chiqa olmaydilar, lekin boshqa sportchilar irodasini bir joyga to‘play olishi tufayli jahon birinchilik-larida yirik o‘alabalarga erishganlar.

Ma‘naviy, irodaviy maxsus ruhiy tayyorgarlikning yuqori darajada bo‘lishi turli sifatlar majmuasini rivojlantirishga bog‘liqdir. Shulardan bittasining yetishmasligi yuqori toifali sportchilar uchun ham mag‘lubiyatga sabab bo‘lishi mumkin. Shuning uchun ma‘naviy,

irodaviy, ruhiy tayyorgarlik sportchilarda alohida o'rin egallashi kerak. Bu sifatlarning har biri alohida xususiyatiga ega bo'lib, musobaqalarning eng qiyin, muhim chog'lari finallarda ko'rinadi.

Erkin kurashda ruhiy tayyorgarlikning bir-biriga bog'liq yo'nalishlari mavjud, ular: ma'naviy va irodaviy sifatlarni, maxsus ruhiy imkoniyatlarni takomillashtirishdir.

6.22. Ma'naviy, irodaviy sifatlarning mohiyati va ularni takomillashtirish

Irodaviy tayyorgarlikda maqsadga intiluvchanlik, qat'iylik, jasurlik, tirishqoqlik, mustaqillik va tashabbuskorlik sifatlarni alohida ko'rsatish mumkin.

Irodaviy harakatlar ma'lum bir qarorga kelish va uni amalga oshirishda namoyon bo'ladi. Qabul qilingan qaror har xil ruhiy sharoitlarda amalga oshiriladi, ya'ni kurashni boshidan oxirgi daqiqasigacha qo'ymaydi. Irodaning bunday paytlarda namoyon bo'lishi mashg'ulot va musobaqalar jarayoniga taalluqlidir. Iroda odamni tipologik xususiyati bilan bog'liqdir. Intellect – fikrlash qobiliyati mulohaza yuritish, tahlil qila bilish sifatlarning asosi bo'lganidek, irodaviy jarayonlarning negizi ham hisoblanadi. Psixologiyada irodaviy harakatlar tayyorgarlik, bajaruvchi va baholash bosqichlariga ajratiladi, irodaviy sifatlarni tuzilishi muayyan sport turining obyektiv xususiyatlari orqali aniqlanadi. Har xil sport turlari irodaviy harakatlarga maxsus spetsifik talablar qo'yadi va musobaqa davrida muhim o'rin tutadi. 1984-yil A.S. Lurin har bir sport turi vakillarida o'zlarining alohida ilg'or (eng kerakli) irodaviy sifatlarni bo'lishini aniqlagan.

Bu irodaviy sifatlarni maqsadga intiluvchanlikning barcha tuzilishini birlashtiradi. Irodaviy sifatlarni ichida mushak ishining sifatlari irodaviy qo'zg'alishiga ko'proq e'tibor berish kerak. Izlanishlar shuni ko'rsatmoqdaki, qisqa vaqtli yuklanishlar, irodaviy sifatlarga prinsip jihatidan turli talablar qo'yadi.

Irodaviy tayyorgarlik qachonki irodaviy sifatlarni tarbiyalash, texnik va taktik usullarni takomillashtirishda, jismoniy sifatlarni kuch,

chidamlilik, chaqqonlik, tezlikni rivojlantirish, integral tayyorgarliklar bilan birgalikda olib borilgandagina muvaffaqiyatli bo'ladi.

Sport mashg'uloti irodaviy tayyorgarlik uslubining amaliy asosi bo'lib, musobaqa ko'rsatkichlarini va mashg'ulot dasturini doimiy bajarishga o'rgatish: o'quv-mashg'ulot jarayoniga muntazam qiyinchiliklarni kiritib borish: musobaqa uslubidan keng foydalanish va mashg'ulotlarda yuqori raqobatbardoshlik sharoitlarini tashkil qilishlar hisoblanadi (L.P. Matveyev, 1977 yil).

Musobaqa ko'rsatkichlari va mashg'ulot kabi jarayon dasturini muntazam ravishda bajarishga o'rgatish, sportchida muntazamlilik bilan ish olib borishga, boshlangan ishni oxiriga yetkazishga, qiyinchiliklarni yengishga, o'z so'zi ustida qattiq turishga olib keladi va uni tarbiyalaydi.

Buning uchun sportchi o'z oldiga qo'ygan vazifalarini tushunishi, murabbiyga ishonishi, sportning yuksak cho'qqilariga qiyinchiliklarsiz chiqish mumkin emasligini anglashi, tayyorgarlik uslubini yaxshi bilishi kerak. Shundagina mashg'ulot va musobaqalarga muvaffaqiyat bilan qatnashish mumkin. Sportchi qo'yiladigan vazifalar aniq va sportchining imkoniyatlariga mos kelishi kerak, ya'ni texnik-taktik, jismoniy tayyorgarlik maromida bo'lishi kerak. Agarda oldinga qo'yiladigan vazifalarni amalga oshirish mumkin bo'lmasa, sportchida ishonchsizlik hissiyatini uyg'otishi va sportchiga faqat zarar keltirishi mumkin.

Bu qiyinchiliklarni mashg'ulot jarayoniga kiritish sportchida qo'shimcha jismoniy, ruhiy yuklanishlarni oshiribgina qolmay, balki sportchi uchun shunday sharoit tug'diradiki, bunday sportchidan qo'shimcha irodaviy sifatlarni talab qilinadi va bu sifatlarni unda rivojlana boshlaydi.

4-jadval

Usulning asosiy yo'nalishi	Misollar
Bitta yoki bir nechta mashg'ulot jarayonini qaytarish va yaxshi natija ko'rsatish	Mashg'ulot vaqtini oshiruvchi qo'shimcha vazifalar berish
Yo'nalishi-ruhiy bardamlilikni oshirish	Qum ustida yugurish
Mashq bajarishi sharoitini o'zgartirish	Tog'li joylar, tepaliklar tomon yugurish

Irodaviy tayyorgarlikning muhim omillaridan biri, bu – sportchini qilayotgan ishi, harakatini tushungan holda o‘zini-o‘zi tarbiyalashdir.

Bunga: a) hayotda turmush tarzi, tartibini saqlash; b) o'zini sinov, tajriba tufayli ishontirish, irodaviy kuchini sinab ko'rish, o'zini obyektiv va subyektiv to'siqlarni yengish; c) hissiyotni boshqara bilish; d) o'z ustida doimiy nazorat olib borish, irodaviy, axloqiy jihatlarni kuzatib turish kiradi.

Ma'naviy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash jarayonida quyidagilar amalda qo'llaniladi: maqsadga intilish, irodaviy kuch, mehnatsevarlik, tirishqoqlik, dovyuraklik, hal etish, qat'iylik, o'z-o'zini tuta bilish. Bu usullardan yaxshi foydalanish sportchilarning intizomiga, o'zidan ma'lum narsani talab qilishiga, maqsadga erishishda mustahkam bo'lishga, qiyinchiliklarni yenga olish qobiliyatini rivojlantirishiga, o'z kuchiga ishonishga, qo'rqqanlikka, birdamlik sifatini yaxshilashga, qat'iy bo'lishga, g'alabaga intilishga, musobaqalarda o'z kuchini qanday sarflashni bilishga olib keladi.

6.23. Ruhiy imkoniyatlarning tuzilishi va ularni takomillashtirish

Sportchilarning ruhiy tayyorgarligining tuzilishi tanlangan sport turi xususiyatlariga xos ruhiy imkoniyatlar soni va ularning har xil-ligi, qiyinchiliklari bilan farq qiladi.

Sport turining o'ziga xosligi yoki sport turining alohida jihatlari, sportchi psixikasiga qo'yiladigan talablarga o'z izlarini qoldiradi, yakkakurash sporti bilan shug'ullanuvchi sportchilar uchun quyidagi sifatlar xarakterlidir: g'alaba uchun kerakli paytda bor kuchini berish, kerak paytda barcha kuchini to'play bilish va hokazo. Lekin ular uchun quyidagi sifatlar – ishonchsizlik, qarama-qarshiliklar va hokazolar bir vaqtda sodir bo'lmasligi mumkin.

Ruhii tayyorgarlikning asosiy omillaridan biri keyingi kechadigan musobaqalar yo'nalishini bashorat qila bilish qobiliyatidir.

Agar bashorat qilishda (favqulodda harakatlar tushib qolmasa) sodir bo'lishi mumkin bo'lgan harakatlar muvaffaqiyatli bashor-

at qilinadi. Bashoratning aniqligi sportchining tajribasiga, raqibini yaxshi bilishiga, o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholashga bog'liqdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oddiy bashorat qilish tezkorligi har xil sport turi vakillarida deyarli bir xil.

Sodir bo'lishi kerak bo'lgan bashorat qilish mexanizmini mashq va musobaqa jarayonida paydo bo'ladigan sharoitlarning har xilligi bilan ajralib turadigan harakatlar orqali tuziladi. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda bunday sharoitlarni tuzishga doim intilish kerak. Musobaqali jangni bashorat qila bilish qobiliyati asosiy g'alaba amallardan, deb biluvchi tajribali trenerlar yuqori darajali pedagogik ko'nikmalari bilan ajralib, ular bu qobiliyatni texnik-taktik, jismoniy, ruhiy tayyorgarliklar bilan birga olib boradilar.

Sportchilarning ruhiy tayyorgarlik tuzilishida muhim omillardan biri – kurash davomida mazkur kurashning qanday borishini bilish – sezish qobiliyati hisoblanadi. Binobarin, raqibning fikrini, keyingi qiladigan xatti-harakatlarini seza bilish, o'ylab topish, bu – real tuzilgan fazilatlaridir. Shu kabi fikrlash qandaydir darajada kurashni texnik tuzilishining ichki go'zalligini ko'rsatadi. Sport yakkakurash jangi bilan shug'ullanuvchi sportchilar uchun sezgi imkoniyatlar ko'pgina hollarda g'alaba uchun hal qiluvchi rol o'ynaydi. Sezish – bilish bilan sportchining o'z raqibini kuzatish, dalillar orqali to'g'ri harakat qila bilish, raqib harakatlarini oldindan bilish qobiliyatlariga bog'liqdir.

Raqibning tuygʻusi — yuz harakatlaridan qaysi harakatlari haqiqiy va qaysilari soxta ekanligini bilib turish sportchiga oʻz vaqtida himoyada boʻlishi va qarshi hujumga oʻtishiga imkon beradi.

Musobaqa jarayonida kurashni olib borish uchun eng qulay yo'llarini tanlashdagi muhim omillardan biri bu – raqib harakatlarini ko'ra bilish qobiliyatidir. Bu qobiliyat – deduksiya deyiladi. Deduksiyani 2 turi mavjud: a) berilayotgan obyekt harakatini nazorat qilish va imkoniyat bo'lganda mashq orqali uni to'xtatish; b) obyektning ma'lum nuqtada harakat qilishining oldindan bilish.

Deduksiya maxsus vositalar orqali, shuningdek, ruhiy imkoniyatlar rivojlantirishi mumkin bo'lgan xususiyatlarni, harakatlarni, mashqlarni doimiy ravishda kuzatib borish orqali takomillashtiriladi.

Diqqatni to'plash borasida ham 4 tipga bo'linadi:

Birinchi tip katta hajm va ichki diqqatni bir yerga to'plash bilan ajralib turadi.

Ikkinchi tip katta hajm va tashqi diqqatni bir yerga to'plash bilan ajralib turadi. Ya'ni sportchilar tashqi omillar orqali ma'lum qarorga kelishlari mumkin.

Uchinchi tip – uncha katta bo'lmagan hajm va tashqi diqqatni bir yerga jamlash bilan ajralib turadi. Bunday diqqat birdaniga bir nechta obyektini yoki harakatni ko'ra bilish va tez ma'lum bir qarorga kelishga yordam beradi.

To'rtinchi tip – katta bo'lmagan hajm va ichki diqqatni bir yerga to'plash bilan xarakterlidir. Bu tip siklik xarakterdagi, ya'ni o'zining jismoniy holatini aniq baholab olish kerak bo'lgan sport turlarida muhim rol o'ynaydi. Sportchining bir tipdagi diqqatdan ikkinchisiga o'ta olishi, diqqat hajmini va yo'nalishini nazorat qila bilishi ruhiy tayyorgarlikning muhim qismlaridan biridir.

6.24. Mushak harakatlarini ruhiy boshqarishni takomillashtirish

Ruhiy tayyorgarlikning muhim qirralaridan biri – mushaklararo uyg'un-likni boshqarish hisoblanadi. Ishlab turgan mushaklar kuchlanishlarini sinxronlash, ya'ni antagonist-mushaklarni maksimal bo'shashtirish – sportchi ustaligini harakatlarning samaradorligini oshiruvchi muhim ko'rsatkich hisoblanadi. Ko'pincha yuqori mahoratli sportchilar bunday ko'nikmaga ega emaslar.

Musobaqalarda yuqori ko'rsatkichlarga intilish, mashg'ulot vazifalarini a'lo darajada bajarish ko'pgina hollarda yuz, bo'yin, antagonist-mushaklarni samarador bo'lmagan kuchlanishga olib keladi. Natijada tezlik-kuch, chidam-lilik kamayadi va oqibatda sport ko'rsatkichi ham past bo'ladi.

Mushaklarning to'la va tez bo'shashtira olish sportchiga musobaqa jarayonida dam olish kerak bo'lgan imkoniyatlaridan to'la foydalana olishiga yordam beradi. Mushaklarni samarali bo'shashtirish sportchi o'z diqqatini bir zumda to'play olishi uchun va juda og'ir sharoitlarda yuqori samarali harakatlarni bajarishi uchun sharoit

tug'diradi.

Ruhiy tayyorgarlik jarayonida sportchilarning o'z holatini, sezgilarini to'g'ri baholashga va ularni harakat apparatining funksional imkoniyati bilan bog'lashga o'rgatish zarurdir. Baxtga qarshi ko'pgina sportchilarning muvaf-faqiyatli qatnasha olmaganligi sabablarini haddan tashqari hayajonlanganlik-laridan, bezovtalanganliklaridan izlamaydilar. Bu, albatta, musobaqa vaqtida bo'ladi. Mushak va ruhiy kuchlanishlarni oshib borishini to'g'ri baholay olmaslik musobaqa va mashg'ulot vaqtida pand beradi.

Ruhiy tayyorgarlikning asoslaridan biri, tashqi muhit va harakatlarning har xil o'lchamlarini bajarishini takomillashtirish hisoblanadi. Yuqori tasnifli sportchilar shunday qobiliyatlarga egaki, ular vaqtni aniq baholash, tezlikni, harakat sur'atini aniq baholash qobiliyatiga ega. Bu qobiliyatlar musobaqalarda qatnashish samaradorligini ko'rsatibgina qolmay, balki, texnik-taktik tayyorgarlik sifati va sur'atini ham aniqlaydi. Fazoda tevarak-atrofni his qilishda ba'zi sportchilar uchun ko'rish oriyentirlari muhim rol o'ynasa, boshqa sportchilar uchun mushak sezgilari muhim rol o'ynaydi.

Fikrlash (autogen) mashg'ulotini amaliyotda qo'llash uchun ba'zi-bir uslubiy usullarni saqlashga to'g'ri keladi. Birinchidan, fikrlashdagi harakatlar dinamik, fazoviy vaqt va ritmik harakatlarga to'g'ri kelishi kerak. Ikkinchidan, harakatning haqiqiy komponenti bajarilayotgan joyiga diqqatni to'plash kerak. Bunday tayyorgarlikning har xil davrida komponentlar qismi o'zgarishi mumkin.

Qobiliyatli sportchilar musobaqalarda favqulodda sharoitlarda uning diqqatiga, fikriga ikkinchi darajali axborotlar kelayotganligi uning sezadi va xayolidan chiqarib yuboradi. Bunday qobiliyatli sportchilar texnik-taktik tomondan tez yetiladigan va qisqa vaqt ichida katta tajribaga ega bo'lib, musobaqalarda qilgan xatolarini tushunib, bu xatolarni tezda yo'qotishga intiladilar.

6.25. Funktsional imkoniyatlarni oxirigacha safarbar qilish qobiliyatini takomillashtirish

Yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish uchun funktsional tizimlar imkoniyatlarni safarbar qilishni ta'minlovchi, quvvatlarni maksimal ishlatuvchi ruhiy sifatlar kompleksi alohida rol o'ynaydi. Bu qobiliyatlar butun sport faoliyati davomida takomillashtirilishi, lekin ayniqsa individual imkoniyatlarni maksimal realizatsiya qilish davrida takomillashtirilishi kerak. Bu qobiliyatlarni takomillashtirishning samarali vositalari chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi hisoblanadi. Mazkur mashqlarning ta'siri har xil ruhiy ta'sir vositalari, maxsus musobaqa uslubining qo'llanishi bilan kuchaytirilishi mumkin.

Musobaqa usulidan foydalanish va mashg'ulot jarayonida yuqori tanlov sharoitini tashkil qilish sportchi imkoniyatlarini oxirigacha safarbar qilishga sharoit tug'diradi. Nazorat va mashg'ulot, musobaqani yuksak tashkil qilish, trener ijodiy ishi amalga oshirilib, bu ishlar shunday usullarni qidirishga qaratilgan bo'ladi. Sportchi imkoniyatlarini hisobga olgan holda vazifalarni aniq qo'yish, sportchi ustidan doimiy nazorat olib borishga, ayrim mashqlarning bajarilishini tekshirishlar natijasidagina trener boshlagan ishning muvaffaqiyatli bo'lishini ta'minlaydi.

6.26. Start oldi holatini boshqarish

Ruhiy tayyorgarlikning asosiy muhim bo'limlaridan biri bu – startoldi holatini boshqarish qobiliyatini rivojlantirishdir. Startoldi holati, ruhiy holatlar majmuasida: 1) tushunib yetishning umumiy yo'nalishi, fikrning mazmuni, diqqatning yo'nalishi; 2) emotsional – irodaviy xislatlar – emotsional qo'zg'a-lish darajasidagi ishonch; 3) ma'naviy va irodaviy tayyorgarlik – javobgarlikni his etish, masadga intilish, g'alabaga ishonch kabi xislatlar ko'rsatiladi.

Katta musobaqalar oldidan, musobaqadan bir necha kun, hafta oldin va musobaqadan bir necha daqiqa, soat avval paydo bo'ladigan startoldi holatlari mavjuddir. Ba'zi sportchilarda startoldi hola-

ti davrida o'ziga ishonchsizlik, raqibining imkoniyatlarini oshirib yuborish tuyg'ulari paydo bo'ladi va startdan so'ng xatolarga yo'l qo'yadilar. Bular hammasi sportchining asab tizimi mustahkam emasligidan dalolat beradi.

Asab tizimi yaxshi rivojlangan, mustahkam bo'lgan sportchilarda startoldi holatidagi hayajonlanish hissiyotning oshishi sportchiga foydalidir (5-jadval). Chunki bunday sportchida mazkur holatda o'ziga ishonch, ruhiy quvvat tez uyg'onadi.

Start oldi holati bir necha mashqlar avvalgilariga qaraganda hajmi va vaqti kam hamda berilayotgan yuklanish ham kam bo'lishi lozim. His-hayajoni past sportchilar uchun, ularning holatini ko'tarish uchun qo'zo'atish mashqlarini berish kerak.

5-jadval

Hayajonlanganlik darajasi oshishidagi belgilar

Fiziologik	Ruhiy
Yurak urish tezligi oshishi	Diqqatni tor "fokusirovkasi"
AB ko'tarilgani (qon bosimi)	Charchashni sezish
Nafasning o'zgarishi	Depressiya holat
Mushak kuchlanishining oshishi	Bosh aylanishi
Asab harakatlari	Har xil luqma tashashlarni sezish
Uyqusizlik	O'z-o'zini nazorat qila olmaslik
Chanqash	Diqqat hajmi va yo'nalishini boshqara olmaslik
Adrenalin gormonining ortiqcha ajralishi	Asablarning bezovtalanishi, diqqatni bir yerga jamlay olmaslik
Harakat uyg'unsizligining buzilishi	Mashq qilish xohishi yo'qligi, musobaqa-larda qatnashgisi kelmasligi, hamma narsaga befarq qarash.

6-jadval

Sportchilarning ruhiy tayyorgarligidagi qiyinchiliklar va xatolar.

Ularni bartaraf qilish yo'llari

Qiyinchilik va xatolarning xarakteri	Bartaraf qilish usullari va vositalari
Harakatdagi qat'iylikning yo'qligi	Sug'urta, yordam, yordamchi vositalarni qo'llash
Haddan tashqari hayajonlanish	Vazifani o'zgartirish, oldiga qo'yilgan umumiy maqsadni o'zgartirish
His-hayajon tonusining pasayishi (apatiya)	Mashq kombinatsiyalarini bajarish sharoitini o'zgartirish
O'z-o'zini nazorat qilish samaradorligining yo'qotilishi	Harakatning maqsadi va vazifasini aniqlash
Mashq bajarishdan voz kechish autogen	Tushuntirish, ishonirish, ko'rsatish, mashq ruhiy gigiyenik usullari, ma'lum bir misolda ta'sir ko'rsatish

6.27. Erkin kurashda integral tayyorgarlik

Erkin kurashda integral tayyorgarlik musobaqa davrida sport mahoratini tashkil qiluvchi – texnik, jismoniy va ruhiy tayyorgarliklarni uyg'unlashtirishga va ularni amalga oshirishga yo'naltirilgan sportchi tayyorgarligining har bir tomoni ma'lum darajada qisqa vosita va usullar qo'llanishi natijasida tashkil topadi. Umumiy mashqlarda ko'rsatiladigan ayrim sportchi qobiliyatlari musobaqa davrida to'la qo'llana olmaydi. Shuning uchun ayrim sifat, qobiliyatlarni birlashtiruvchi bo'lim kerak bo'lib, bu bo'limning maqsadi barcha sifat va qobiliyatlarni birlashtirish, ularni kompleks ravishda qo'llanilishining samaradorligini oshirish va musobaqa faoliyatini yaxshilashga qaratilgan bo'lishi kerak.

Integral tayyorgarlik vositasi sifati tanlangan sport turining musobaqa mashqlaridan foydalaniladi. Integral tayyorgarlik vazifalarini hal etishda musobaqa faoliyatiga yaqin bo'lgan maxsus tayyorgarlik mashqlari alohida o'rin tutadi.

Koordinatsiya talab qiladigan sport turlarida, yakkakurash turlarida texnik usullarning har xilligi va murakkabligi, ayrim usullarini takomillashtirishga va umumiy qobiliyatlarni oshirishga qaratilgan

tahliliy xarakterdagi mashg'u-lotlarni katta hajmda o'tkazishga to'g'ri keladi. Bu usullarni qiyin – murakkab sharoitlarda qo'llay bilish maxsus va maqsadga yo'naltirilgan mahorat talab etadi.

Har tomonlama va to'la integral tayyorgarlikka erishish uchun maqsad va yo'lanishlarga qarab, ma'lum yo'nalishdagi tayyorgarliklarni ajratib ko'rsatish mumkin:

- individual texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish;
- funksional qobiliyatlarni to'la safarbar etish qobiliyatini mukammal-lashtirish;
- yuqori ishchanlikka erishish uchun yuksak faollikdan bo'shashish holatiga o'tishni takomillashtirish.

Integral tayyorgarlikning samaradorligini oshirish uchun turli uslubiy usullarni qo'llash mumkin:

- modellashtirilgan qurilmalar qo'llash hisobiga sharoitni yaxshilash, maydondagi o'yinlarni kamaytirish, kuchsiz yoki munosib raqiblar bilan musobaqalar uyushtirish;
- gilam o'lchamlarini chegaralash hisobiga sharoitni qiyinlashtirish, yomon ob-havo sharoitida uchrashuvlar tashkil etish, kuchli raqib bilan musobaqalar o'tkazish;
- musobaqa vaqtini oshirish bilan gilam o'lchamlarini, asbob-uskuna og'irliklarini oshirish, musobaqa faoliyatini tezlashtirishga erishish.

Sportchilarning ko'p yillik tayyorgarliklarida integral tayyorgarlikning ahamiyati muhim bo'lib, bu tayyorgarlikka bir necha hafta oldin alohida e'tibor berish kerakligi ko'rinib turibdi. Integral tayyorgarlik boshqa tayyorgarlik davrlarida ham qo'llanilishi zarur.

6.28. Erkin kurashda tezkorlikni tarbiyalash

Erkin kurash sportchisining tezkorligi – uning ma'lum harakatni qisqa muddatda bajara olishidir. Agar kurashchining tezkorligi haqida gapiradigan bo'lsak, ideal harakat sifatida kurashchi reaksiyasi uchun eng kam vaqt sarflashini, tezda raqibini ushlab, ma'lum usulni qo'llashi yoki himoya va qarshi hujum harakatini qo'llashini tushunamiz.

Erkin kurash uchun harakat reaksiyasining tezligi alohida o'rin tutadi. U signal berilishidan boshlab (ko'rish, eshitish yoki taktik his etish bilan qabul qilingan) javob harakati boshlanishigacha bo'lgan vaqtni o'z ichiga oladi. Oddiy va murakkab harakat reaksiyasining vaqti turlicha bo'ladi (0,15 sekunddan 0,5 sekundgacha).

Reaksiya tezligi faqat kurashchining himoya va qarshi hujumi harakatlarida emas, balki hujum bilan aloqador harakatlarda ham katta ahamiyatga ega. Himoyalaniish va qarshi hujumda tahdid soluvchi harakatni kuzatadi. Raqibning bu harakati signal vazifasini o'tab, shu harakat uchun yaxshi sharoit yaratuvchi raqibning holati yoki uning harakati sportchi uchun signal bo'lib hisoblanadi.

Shunday qilib, bellashuvda sportchilarning ko'pchilik harakatlari ma'lum harakat reaksiyasiga javob reaksiyasi xarakteriga ega bo'ladi. Harakat reaksiya-sining tezligi esa kurashchining har bir harakatida yuzaga keladi, deyish mumkin (bu harakatning himoya, qarshi hujum ruhida bo'lishidan qat'i nazar).

Nima uchun sportchi harakat signallariga tez yoki sekin e'tibor beradi yoki ularga butunlay e'tibor bermaydi, harakat reaksiyasining tezligi nimaga bog'liq, degan savol tug'ilishi mumkin. Bunda erkin kurash sportchisining shaxsiy xususiyatlari va uning sport formasi holatidan tashqari amaliy tajribasining boyligi aloqador omillar ham hisobga olinishi kerak.

Misol uchun mazkur paytda raqib harakati yoki o'zini tutish qanday xavf tug'dirayotganini ko'zdan kechirmaslik raqibning harakatini tushunishga va uning o'zi bulardan hujum uchun foydalana olishiga bog'liq.

Harakat reaksiyasining tezligi zarur javob harakatining murakkabligiga bog'liq. Jumladan, agar harakat oddiy bo'lsa, reaksiya vaqti 0,15 dan 0,25 sekundgacha, agar murakkab bo'lsa – 0,25 dan 0,5 sekundgacha davom etadi.

Sportchining shaxsiy xususiyatlari va uning sport formasidagi ahvoli, harakatni baholashda amaliy tajribasi va raqibning qay holatda turgani, javob harakatining murakkablik darajasi, javob harakatini qanchalik tez bajara bilishi, charchaganligiga bog'liqdir.

Texnika harakatlari bajariladigan tezlik oddiy va murakkab harakat uchun turlichadir. Murakkab harakatning tuzilishi qanchalik

sodda va tejamli bo'lsa, u shunchalik katta tezlikda bajariladi.

Boshqacha aytganda, harakat reaksiyasining tezligi va texnik harakatni bajarish tezligi umumiy qonunga ega deyish mumkin. Ular bajariladigan harakatning texnik murakkablik darajasi va uni qanchalik o'zlashtirganlik darajasiga bog'liq. Amalda reaksiya tezligini tarbiyalash mazmunini maxsus mashqlarda ham, texnikani takomillashtirish jarayonida ham e'tiborni bir joyga yig'ish, texnik harakatning start fazasini tez bajarishdan iborat.

6.29. Erkin kurashda tezkorlikni tarbiyalash uslubi, harakat reaksiyasi va tezkorlikni tarbiyalash

Faol hujumkorlik yoki qarshi hujum harakatida qulay vaziyat yuzaga kelganligini o'z vaqtida payqash ma'lum darajada qiyin bo'lib, uni bilish sportchining amaliy tajribasi bilan bevosita bog'liq. Sportchida reaksiyasining uch asosiy turi uchraydi: oddiy reaksiya, tanlash reaksiyasi, kuzatish reaksiyasi.

Oddiy reaksiyada sportchi usul qo'llashini bog'langanligini sezganda, shuningdek, himoya yoki qarshi hujum harakatining boshlanishida yuzaga keladi. Oddiy reaksiya juda muhim ahamiyat kasb etib, bu orqali sportchi raqibi to'g'risida dastlabki ma'lumotga ega bo'ladi. O'rta malakadagi sportchilar uchun oddiy reaksiya vaqti: 220-260 m/s ga teng.

Oddiy reaksiyani tarbiyalash uchun avval belgilangan signal bo'yicha harakatni bajarish foydalidir. Bunda sportchi signal berilish paytini ko'ra bilishi shart emas.

Tanlash reaksiyasi polvonning ikki va undan ortiq signal variantlaridan qaysi biri tayyorlangan harakatga mos kelishini belgilashda yuzaga keladi. Tanlash reaksiyasi vaqti: 280-320 m/s ga teng.

Tanlash reaksiyasi sportda, o'quv bellashuvi sharoitida yaxshi rivojlanadi. Bunda sportchiga raqibga ikki xil ushlar bilan tahdid solishi, ikki tomonlama usul qo'llashi va shu kabi topshiriqlar beriladi. Sportchi esa eng xavfli harakatni tanlab, uni qaytarishi lozim.

Kuzatish reaksiyasi harakatdagi raqibning ma'lum holatga erishganidan keyin jangchi o'z harakatining boshlanishida ko'rinadi.

Agar sportchi zarur daqiqada o'z harakatini boshlasada, kuzatish reaksiyasining vaqti ijobiy bo'lishi, agar u kechikib harakat qilsa, salbiy bo'lishi ham mumkin. O'zbek jang san'atida zarur bo'lgan kuzatish reaksiyasini tarbiyalash sherik bilan bo'lib, mashq qilishda yaxshi natija beradi.

Ayrim harakatlar tezligini tarbiyalash. Ayrim harakatlarni bajarish tezligi tezkorlikning hosil bo'lish shakllaridan biri hisoblanadi. Harakatni bajarish tezligini oshirish uchun texnikadan iloji boricha unumli foydalanish, tegishli mushak guruhini zarur darajagacha rivojlantirish va ko'p marta takrorlash bilan harakatni bajarishning eng yaxshi uyg'unligiga erishish zarur. Shuningdek, mushaklar yetarlicha egiluvchan va bo'g'imlar harakatchan bo'lishi zarur. Sportchining o'z vaqtida mushaklarini bo'shashtira olishi juda ham muhim. Chunki mushaklarning doimo tarang turishi tezkorlik qobiliyatini ko'rsatishda salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Sharoitni murakkablashtirish usuli. Ayrim harakatlarni bajarish usuli. Tezkorlikni tarbiyalash maqsadida sharoitni murakkablashtirish, musobaqa sharoiti yoki yanada qiyinroq sharoitga maksimal ravishda yaqinlashtirish ma'quldir (misol uchun, ancha yuqori malakali sportchi yoki og'ir vazndagi boshqa sportchi bilan mashq qilish qo'llaniladi).

Shu maqsadda zarur mushak guruhlarini rivojlantirish uchun zarur harakatning aniq tuzilishini ifodalovchi ma'lum tezlik bilan bajaruvchi mashqlarni murakkablashtirish qo'llaniladi.

Sharoitni soddalashtirish usuli. Murakkablashtirish bilan birga sharoitni yengillashtirish ham qo'llaniladi (yengil snaryad, harakat imitatsiyasi, qarshilik ko'rsatmaydigan raqib, birmuncha yengil vazn toifasidagi sherik va shu kabilar).

Tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishda umumrivojlantirish va maxsus mashqlardan foydalanish.

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun umumrivojlanish mashqlariga:

- qisqa masofaga yugurish (vaqtga qarab);
- uzunlikka sakrash va balandlikka sakrash mashqlari kiradi.

O'tkazilgan har bir mashqqa musobaqa elementlarini kiritish maqsadga muvofiqdir. Har xil sport o'yinlari tezkorlik qobiliyatla-

rini rivojlantirishga yordam beradi (futbol, basketbol, qo'l to'pi va boshqalar).

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi maxsus mashq-lardan foydalaniladi:

1. Turgan holda yoki qo'lni yerga tirab turgan holatda mustaqil va mashg'ulot maketi bilan bajariladigan usullar uchun yondashtiruvchi mashqlar.

2. Sherik bilan bajariladigan mashqlar:

– kim o'zish mashqlari:

– texnikaning ayrim elementlarini tezkor bajarish mashqlari;

– qarama-qarshi va takror hujumlar bilan bajariladigan mashqlar.

Ruhiy sifatlar: irodaviy, aqliy, hissiy hamda sensor xususiyatlar sportchi ruhiyatining ancha harakatchan unsurlari sanaladi. Shu tufayli mazkur sifatlarga ruhiy tashxis qo'yish saralashning jami uch bosqichi muammolari uchun ancha qisqa muddatlarda amalga oshirilishi mumkin. Muhimi, uslublarni u yoki bu sport turiga nisbatan qo'llashda standartlashtirilishi, bir shaklga keltirilishi, aynan bir xil sharoitlarda o'tkazilishi kerak. Faqat tadqiqotlar dinamikasigina sportchining ruhiyati haqida ijobiy ma'lumotlar berishi hamda musobaqalarning o'ziga xos sharoitida uning xulq-atvorini bashorat qilishi mumkin.

Ruhiy holatlar sportchi ruhiyatining eng o'zgaruvchan usullaridir. O'quvchi-sportchining ruhiy holatiga to'g'ri tashxis qo'yish ko'p ma'lumot beradi, favqulodda vaziyatlarda o'zini qanday tutishi mumkinligini oldindan ko'ra bilish, shu asosda musobaqalar kiritish imkonini yaratadi. Ruhiy holatlar tashxis qo'yish usuliyatlari pedagog sportchilarni ularning g'ayrat-shijoati, asabiylashishi yoki hissiyotlarining susayishi darajasiga qarab tabaqalashtirish, jangovarlik siyosatlarini, startoldi loqaydligi va boshqa holatlarni aniqlashda yordam beradi.

Yosh sportchining shaxsi ruhiyatshunoslik bilimlari bilan qurollangan pedagog ta'siri ostida shakllanadi. Bu jarayonda yosh sportchilarni tarbiyalash ham katta ahamiyat kasb etishi kerak. Sportda ruhiy saralash muammosining yechimi ham yosh sportchining "qalbini to'ldirishi", unga shodlik keltiradigan faoliyat "ato etishi", uning eng yaxshi sifatlarini rivojlantirib, hayotda hamda sportda yuk-

sak cho'qqilarga chiqqan olishi uchun zamin hozirlashi zarur. Sportda ruhiy-tashxislashning tavsiya etilayotgan usullari bunda pedagogga yordam beradi.

Ruhiy-tashxislashga doir ma'lumotlar pedagogga o'quv-tarbiya ishlarida, trenerga mashg'ulotlarni tashkil etish hamda tarbiya jarayonida shogirdlarga alohida yondashishni ta'minlash imkonini beradi.

O'rgatish jarayonida sportchining xotirasi, tafakkuri, diqqatini qanday rejalashtirganligi to'g'risidagi axborotlar uni aqliy jihatdan o'stirishning maqbul yo'llarini belgilash, o'quv materialini yanada yaxshiroq o'zgartirishni ta'minlash uchun sharoit yaratadi. Sport mashg'ulotida sportchining o'ziga xos xususiyatlarini chuqur bilish yuqori natijalarga erishishning bir yo'lidir. Tarbiyalanuvchining bunday xususiyatlari haqidagi ma'lumotlar uning uchun alohida faoliyat uslubini tanlashga yordam beradi. Ikkinchi tomondan, masalan, tarbiyalanuvchidagi asosiy asab jarayonlarining nisbatan bo'lishini hisobga olish murabbiyga o'z ta'sir kuchini maqbullashtirish, keskin choralarni suiiste'mol qilmaslikda ko'maklashadi, chunki bu ishning ravon borishiga halal berishi va, umuman, ruhiy jarayonlarning himoya sifatidagi susayishi asosida umumiy sustlik holatini yuzaga keltirishi mumkin.

6.30. Erkin kurashda funksional tayyorgarlik

Insonning sportdagi faoliyati qattiq asabiy-ruhiy zo'riqishlar, organizmga tashqi muhitning ko'pgina nomaqbul ta'siri ostida kechadi va uning fiziologik hamda ruhiy sifatleri, imkoniyatlari oldiga juda katta talablar qo'yadi. Bunday sharoitda funksional holat va mashg'ulotning samaradorligi, shuningdek, sportchining ishchanlik qobiliyatini baholash alohida dolzarblik kasb etadi.

Erkin kurashchi organizmining funksional holati deganda kurashchining o'z oldida turgan vazifalarni samarali bajarishini ta'minlovchi fiziologik funktsiyalarining xususiyatlari va ruhiy-fiziologik sifatleri birligini tushunamiz.

Kurashchi organizmining funksional holatidagi ko'rsatkichlarining o'zga-rishi uning ishchanlik qobiliyati va toliqishining rivojlan-

ish bosqichlaridagi o'zgarishlarini bilvosita namoyish etadi. Ammo ruhiy zarba yoki qattiq hayajon vaqtida markaziy asab tizimida, oliy asab faoliyatida, analizatorlar hamda ruhiy faoliyatda jiddiy funksional siljishlar kuzatiladi.

Insonning sportdagi faoliyati jarayonidagi funksional holatini xolis baho-lash uchun vegetativ funksiyalar hamda asab-mushak tizimi ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlarni qayd etib borishni taklif qiladilar. Bunda turli funksional tizimlarning quyidagi ko'rsatkich qiymatlari qo'llanishi mumkin;

- yurak urishi sur'ati, arterial qon bosimi, qonning sistolik va daqiqadagi hajmi, periferik qon bosimi, elektrokardiogramma hamda kardiontervalografiya ko'rsatkichlari;

- nafas olish sur'ati, o'pkaning tiriklik sig'imi, nafasning bir daqiqalik hajmi, nafas olish koeffitsienti, nafasni to'xtatish turlari, kislorod iste'mol qilishning maksimal ko'rsatkichi;

- alohida mushak guruhlarining kuchi va chidamliligi (statik, dinamik);

- ish quvvati (kilogramm, metrlarda – kg/m), quvvat sarfi (kilogramlarda – $kcal$), kuchlanish quvvati (vattlarda – W);

- oddiy va murakkab harakat reaksiyasi vaqti, tahririy sinovlar, diqqatni tekshirish uchun testlar;

- ishchanlik qobiliyatining egri chizig'i (texnik-iqtisodiy va fiziologik ko'rsatkichlar bo'yicha);

- faoliyatlarning dastlabki qiymatini tiklash uchun zarur bo'lgan vaqt (ishdan keyin);

- ishning turli lahzalarida subyektiv charchash hissi (so'rovno-ma, savol-javoblar asosida) va h.k.

Sport turiga qarab sportchining funksional holatini tadqiq etishning quyidagi usullari tanlanadi:

- a) chidamlilikni ko'proq namoyon etadigan sport turlari – tashqi nafas, gaz almashinuvi, yurak-tomir tizimi, ichki tizimlar;

- b) sportning tezlik-kuch va tenik jihatdan murakkab asab tizimi (MAT), analizatorlar, asab-mushak apparatini tadqiq etish;

- c) sportning oraliq turlari guruhi – tashqi nafas, kislorod qarzdorligi, yurak-tomir tizimi, ichki tizim, MAT, analizatorlar, asab-mushaklar tizimini tadqiq etish.

Sportchining funksional holatini tekshirishda uning tinch holda bo'lishiga, tadqiqot standart laboratoriya sinovlari, sport faoliyatining tabiiy sharoitida hamda mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini bajarish vaqtida o'tkazilishiga erishish zarur.

Sportchining funksional holati mashg'ulot jarayonida tadqiqotning turli usullari yordamida aniqlanadi va bunda funksional holatning sutkalik o'sish sur'ati mashg'ulot mikrotsikli jarayonida, yillik mashg'ulot sikli va funksional holatining ko'p yillik o'sish sur'ati jarayonida o'rganiladi.

Funksional holatning o'sish sur'ati sportchining kun davomidagi o'quv, ishlab chiqarish faoliyati hamda mashg'ulot yuklamalari bilan bog'liq.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash deganda nimani tushunasiz?
2. Kuch qobiliyatlarining asosi va mazmuni haqida so'zlab bering.
3. Tana og'irligini nazorat qilish deganda nimani tushunasiz?
4. Tezlik qobiliyatlarini tarbiyalash uchun nima qilish kerak?
5. Erkin kurashda ruhiy tayyorgarlikda nimalarga e'tibor berish lozim?
6. Erkin kurashda integral tayyorgarlikning sportchilar uchun nima ahamiyati bor?
7. Erkin kurashda tezkorlikni tarbiyalash uslubi, harakat reaksiyasi va tezkorlikni tarbiyalash uchun qanday mashqlar tavsiya etiladi?
8. Erkin kurashda funksional tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?

VII BOB. ERKIN KURASHDA UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK

7.1. Kurashchilarni jismoniy tayyorlash asoslari

Yuksak sport natijalariga erishish uchun sportchining jismoniy tayyor-garlik darajasi, jismoniy xislatlar; kuchlilik, tezlik, egiluvchanlik, chidamlilik, chaqqonlikni rivojlantirish birinchi darajali ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun ham kurash texnikasini takomillashtirish jarayoni bilan birgalikda olib boriladigan jismoniy tayyorgarlik jarayoni mashg'ulotda yetakchi rol o'ynaydi.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik organizmda barcha fiziologik funk-siyalarning zarur qayta qurilishini taqozo etib, umuman, butun organizmning garmonik rivojlanishini ta'minlaydi.

7.2. Erkin kurashda sportchlarni tayyorlash vazifalari

Avval aytib o'tilganidek, sportchini tayyorlashning quyidagi ol-tita tamoyillari mavjud: jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, funksional, texnik-taktik, ruhiy va axloqiy tayyorgarlik. Har bir tur umumiy va maxsus mashq-lardan tashkil topgan bo'lib, ularda tayyorgarlik vositalari ham nazariy, ham amaliy yo'nalishlarga ega. Texnik tayyorgarlik sport texnikasi va uning mukammal o'rganilishini o'z ichiga oladi.

Sport texnikasi, bu – yuqori samaradorligi bilan ajralib turuvchi harakatli vazifalarni yechish usulidir. Samarasiz harakatlar sportchiga eng yuqori natijalarga erishishga yo'l qo'ymaydi. Sportda harakatli vazifalar turlicha xususiyatga ega bo'lgani kabi, texnikaga bo'lgan talablar ham shunchalik turli bo'lishi mumkin. Sportchining harakatlari tejamlil bo'lishi, u berilgan tezlikda harakatlanib, eng

kam quvvat sarflanishini ta'minlashi lozim (masalan, belgilangan muddatda sakrash, zarba berish, siljishlar va hokazo). Boshqa holatlarda esa texnikaga bo'lgan asosiy talab, bu – harakatlar aniqligi va jozibadorligidir (masalan, jangda nechta zarbada, qanchasi aniq va shunga o'xshash himoyada ham).

Umumiy va maxsus texnik tayyorgarlikning turli sport turlaridagi o'rni birday emas va u asosan, musobaqali mashqlarning soni, turli-tumanligi va o'zaro yaqinlik darajalariga bog'liq. Shuning uchun masalan, yakkakurash turlari texnik tayyorgarligiga ko'proq vaqt ajratiladi. Bunday hollarda, o'zlashtirilgan usullar soni va har birini bajarishdagi mahorati musobaqa imkoniyatining tuzilishi va kattaligiga (hajmiga) aloqador bo'lib, bu sport natijasiga turlicha ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Texnik tayyorgarlik jarayonining tuzilishi harakatli holatlarni o'rganish jarayonidan unchalik farq qilmaydi. Biroq, eng yuqori natijaga erishish uchun intilish tayyorgarlikning bu turiga o'ziga xos talablar qo'yadi, ya'ni bunda muhimi harakatlarga o'rgatishga to'liq tayyor bo'lishni ta'minlashdir. Agar sportchining jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lmasa, unda texnik tayyorgarlik ko'rinishida muammolar ortadi. Masalan, yosh kurashchi sportchilarida tezlik-kuch, sakrovchanlik tayyorgarligi oz bo'lsa, hujumkor zarba berish texnikasini o'rganishda qiynaladi, natijada sportchiga qaytadan tayyorgarlik ko'rish lozim bo'ladi.

Texnik tayyorgarlikning xususiyatlaridan yana biri – xatolarni tezda ilg'ab olish va ularni bartaraf etishdir. Xatolarni to'g'rilash vaqtni unchalik ko'p oladigan jarayon emas. Sportchi qizg'in musobaqa jarayonida charchagan paytdagi harakatlarida eski xatolarga yo'l qo'yishi mumkin. Shuning uchun harakatli ko'nikma (o'qitishning boshlang'ich bosqichida) va ayniqsa, bilimni (chuqurlashtirilgan bosqichda) shakllantirishni doimo to'g'ri harakatlanishni nazorat qilish bilan birga olib borish shart.

Sport mashg'uloti uchun o'ziga xos bosqich, bu harakatlarni takomil-lashtirish, mustahkamlash va rivojlantirish bosqichi hisoblanadi va u ko'nikmani shakllantirish paytidan boshlanib, butun sport faoliyati davrigacha davom etadi. Musobaqali mashqlar va ularning mashg'uloti shakllari texnik tayyorgarlik vositalari bo'lib xizmat qiladi.

Taktik tayyorgarlik, bu – taktikani o'zlashtirish, ya'ni musobaqa yoki bellashuv jarayonida to'g'ri qaror qabul qilish uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va tajriba orttirish degani.

Umumiy taktik tayyorgarlik sportchining sportdagi musobaqaga oid faoliyati shakllanishining asosiy negizlarini yo'lga qo'yadi, maxsus taktik tayyorgarlik esa tanlangan sport turi bo'yicha bellashuvlar jarayonida to'g'ri qaror qabul qilish san'atini egallashga yordam beradi.

Sport taktikasi bellashish usullarida aks etadi. Taktik tayyorgarlik ma'lum bir paytda, lahzalarda kelasi harakatlar uchun qaror qabul qilishda namoyon bo'ladi (yugurishda oldindagi raqibni izma-iz ta'qib qilish yoki sherigiga uzatish, hujum qilish yoki aldamchi harakatlar, yo harakatda o'zgarish qilish, yoki qilmaslik va hokazo). Albatta, sport natijasi bellashuv jarayonida harakatlanishning turli variantlari mavjud bo'lgan sport turlarida ko'p jihatdan bu qarorlarning qanchalik to'g'ri qabul qilinganligiga bog'liq.

Shunday qilib, taktik qaror qabul qilish (tayyorgarlikning boshqa usullarini amalga oshirgandek) yutuqqa erishish imkoniyatini eng yuqori darajada ta'minlashi mumkin. Shuning uchun, to'g'ri taktika – musobaqadagi imkoniyat, raqib imkoniyatidan va boshqa halal beruvchi omillardan ustun bo'lgan bellashuv holatlari ketma-ketligini tanlashdan iboratdir. Shuni esdan chiqar-maslik kerakki, doimiy ravishda yaxshi o'zlashtirilgan qulay variantlarni, agar u raqibga qiyinchiliklar tug'dirmasa, qo'llayverish shart. Odatda, yutuq raqib harakatlarining murakkablashishiga olib keladi, kerak bo'lsa, o'zingiz ham qiyinchiliklarni yengishingizga to'g'ri keladi (notekis yerlardan masofaga yugurish va tezlikda harakatlanish, yakkakurash jangida qo'shimcha to'siqlar, harakatlar va hokazolarda). Ayrim vaqtlarda qarshi holatga o'tishda raqibga yengillik tug'dirib qo'yilishi mumkin (masalan, ustunlik berib qo'yilishi). Bundan tashqari, ko'pincha bitta taktik harakatdan boshqalariga o'tish qo'llaniladi. Masalan, aldamchi (chalg'ituvchi) harakatlar shular jumlasidandir.

Taktikalar orasida yakka (individual), guruhli va jamoaviy taktika mavjud. Yakka taktika bitta sportchining birorta mashq bajarish yuzasidan qaror qabul qilishda foydalaniladi. Guruhli taktika jamoani birlashtirib yutuqqa erishishda, masalan, estafetani topshirish yoki

tezkor jamoaviy hujumda qo'llaniladi. Jamoaviy taktika bellashuvda qatnashayotgan butun jamoa harakatlarining xususiyatlari bilan asoslanadi. Masalan, sport o'yinlarida jamoaviy taktika sportchilar maydonda joylashishning umumiy ko'rinishi va ular orasidagi vazifalarning bo'linishi bilan bog'liq. Boshqacha aytganda, 1-4-2-4 taktikasi futbolda bitta darvozabon, to'rtta himoyachi, ikkita yarim himoyachi uslubiyatida, ayniqsa, nazariy va amaliy yo'nalish muhim sanaladi.

Nazariy yo'nalish sportchining bellashuv jarayonida to'g'ri qarorlar qabul qilishida muhim bo'lgan zarur bilimlarni o'zlashtirish bilan bog'liq. Bunda adabiyotlar o'qiladi, yetakchi mutaxassislarning ma'ruzalari tinglanadi, zamonaviy texnik uskunalar yordamida musobaqaga tegishli o'rinlar yozib (videotasvirga) olinib o'rganiladi. Sportchi oldindan bunday ma'lumotlarga ega bo'lishi, uning musobaqa jarayonida tez va to'g'ri qarorlar qabul qilishiga, katta natijalarga erishishiga imkon yaratib beradi, shuningdek, sport mashg'uloti sharoitida taktikani tezroq o'zlashtirishni ta'minlaydi.

Amaliy yo'nalish sportchining bellashuvi mashqlar bajarib qarorlar qabul qilishidagi bilim va ko'nikmasini shakllantiradi. Bunda himoya taktikasini o'rganishda oldiniga hujum variantlari sonini oshirish va raqiblar sonini ko'paytirish va boshqalar hisobiga mashg'ulotni kelgusi musobaqa sharoitiga yaqinlashtirish mumkin bo'ladi.

Bularga qo'shimcha tarzda musobaqa amaliyotida qarorlar qabul qilish tajribasini egallashni ham kiritish mumkin. Bulardan tashqari, sportchini taktik tayyorlashda musobaqali holatlarni ifodalovchi (masalan, ekranda) maxsus trenajyorlar keng qo'llanilmoqda, ularga qarab sportchi tezroq qaror qabul qilishi va zarurat tug'ilganda trenajyorlik tugmalarini bosib, ma'lumot berishi mumkin.

7.3. Jismoniy tayyorgarlik

Yuksak sport natijalariga erishish uchun sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy qobiliyatlar – kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlikni rivojlantirish birinchi darajali

ahamiyatga ega. Shuning uchun ham kurash texnikasini takomillashtirish jarayoni bilan birgalikda olib boriladigan jismoniy tayyorgarlik jarayoni mashg'ulotda yetakchi rol o'ynaydi.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik organizmda barcha fiziologik funksiyalarning zarur qayta qurilishini taqozo etib, organizmning garmonik rivojlanishini ta'minlaydi. Jismoniy mashqlarning xarakteri va ularni qo'llash uslubiga qarab organizmda uch turdagi o'zgarishlar ro'y berishi mumkin.

1. Bir-biriga yordam ko'rsatuvchi.
2. Betaraf.
3. Bir-biriga qarama-qarshi ta'sir ko'rsatuvchi.

Agar mashqlar majmuasida ta'siri birinchi turdagi o'zgarishga olib kelsa, bu mashqlarning organizmga ijobiy ta'siridir. Agar uchinchi turdagi o'zgarish ro'y bersa, u mashqlarning organizmga salbiy ta'sirini ko'rsatadi.

7.4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)

Umumiy jismoniy tayyorgarlik to'g'ridan-to'g'ri musobaqa yo'nalishiga kirmaydigan harakat majmui sifatlarini oshirishga xizmat qiladi (masalan, erkin kurash sportchining yuqori darajada mashqlar aerob chidamliligini). Shunday qilib umumiy jismoniy tayyorgarlik evaziga sportchi keyingi texnik tayyorgarlik uchun zarur bo'lgan harakatli bilim va ko'nikmalar zahirasiga ega bo'ladi hamda o'ziga maxsus jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikni samarali olib borishga yordam beradigan bosqichni ta'minlaydi. Masalan, kurashchining aerob chidamlilik bosqichi yetarli bo'lmasa, u tezlik-kuch mashqlarini bajarganida tez charchaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari esa shunday holatning oldini oluvchi umumtayyorlov mashqlari bo'lib hisoblanadi.

Uch marta jahon chempioni va XVIII Olimpiada o'yinlarining g'olibi Anatoliy Kolesov Tokioda olamshumul g'alabaga erishgandan so'ng o'zining UJT darajasini oshirish zarurligini qayd qiladi. Dunyo matbuoti unga teng keladigan kurashchi yo'q deb yozgan sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi yetarlicha emasligini

tan olishi, UJTni sport natijasini ko'rsatishdagi ahamiyatini yana bir karra namoyon etadi.

Har qanday sport turida mashg'ulot faqat maxsus mashqlarga qaratilishi shart emas. Mashg'ulot ham MJTni, ham UJTni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasini o'z ichiga olishi lozim. UJTning asosiy vazifasi tezkorlik, kuchlilik, chaqqonlik egiluvchanlik va chidamlilik qobiliyatlarini rivojlanti-rishda sport kurashi xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotning asosi hisoblanadi.

Yugurish, yurish, suzish, sport o'yinlari, umumrivojlantiruvchi gimnastika UJT manbai hisoblanadi. UJT mashqlarini tanlash kurashchining jismoniy rivojlanishiga to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Har qanday kurashchi kurashga tushishdan tashqari yugurish, yurish, sakrash, arqonda ko'tarilish, sport o'yin-lari, shtanga ko'tarish, murakkab akrobatik mashqlarni bajarish va shu kabi boshqa mashqlarni ham bajara olishi kerak. Turgan gapki, bu sport turlarida kurashchi yuksak natijalarga erishishi shart emas. Chunki mazkur mashqlarning hammasi amaliy hisoblanadi, ular sportchining asosiy maqsadiga yordam beradi.

UJT sportchining funksional imkoniyatini har tomonlama kengaytiradi, yuklanishni oshirish imkonini beradi, yuksak sport natijalariga erishishda ko'maklashadi.

**Qo'shpoyaga tayangan holda qo'llarni bukish va yozish.
Qo'l mushaklarini rivojlantirish.**



A



B



C

Qo'shpoyaga tayangan holda oyoqlarni yuqoriga ko'tarib-tushurish.

Qorin mushaklarini rivojlantirish



A

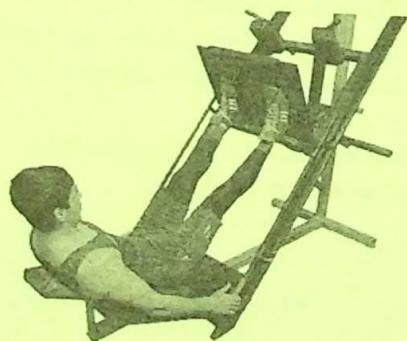


B



C

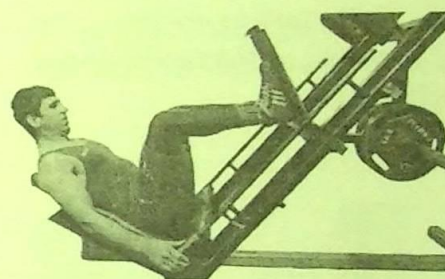
Trenojoyordan foydalangan holda toshni oyoqlar yordamida yuqoriga ko'tarish va oyoq son mushaklarini rivojlantirish



A



B



C



D

Trenojoyordan foydalangan holda toshni oyoqlar yordamida yuqoriga ko'tarish va oyoq son mushaklarini rivojlantirish



A

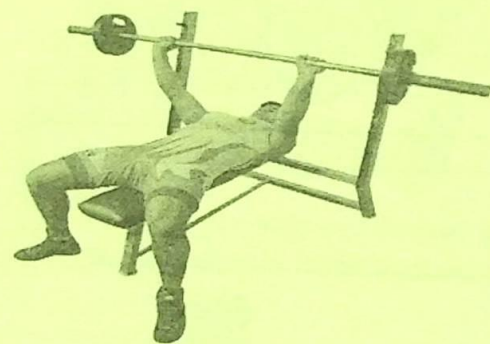


B



C

Yotgan holda trenojoyordan foydalanib, toshni qo'llar yordamida ko'krakka tushurish va ko'tarish, qo'l hamda qanot mushaklarini rivojlantirish



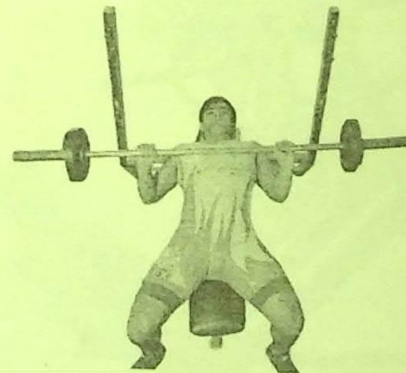
A



B

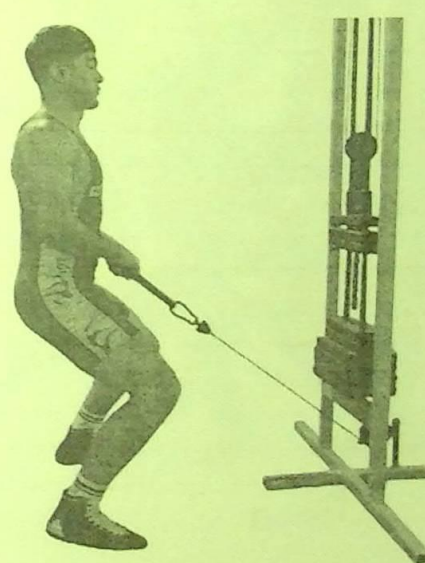


C

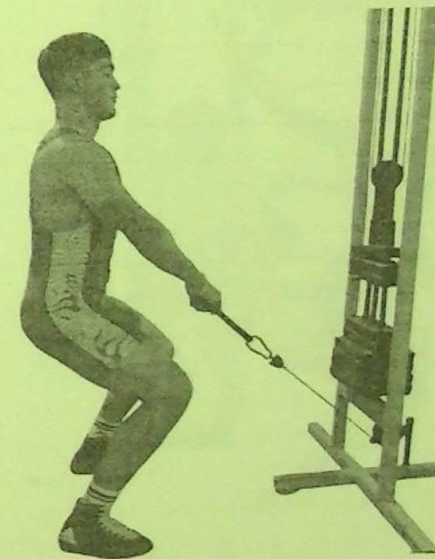


D

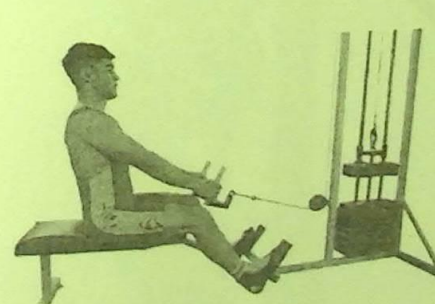
Trenojoyordan foydalangan holda toshni qo'llar yordamida qoringa tortish, qo'l va qanot mushaklarini rivojlantirish



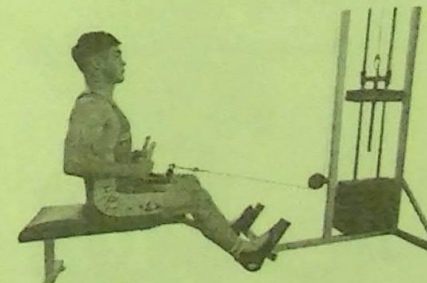
A



B

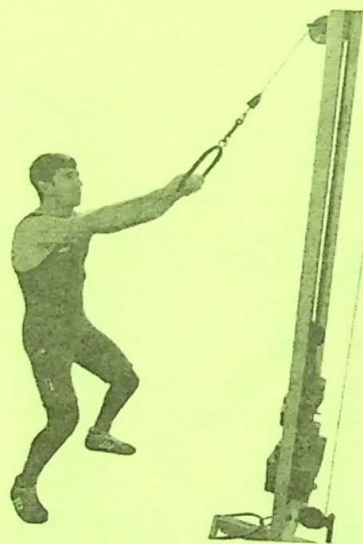


C

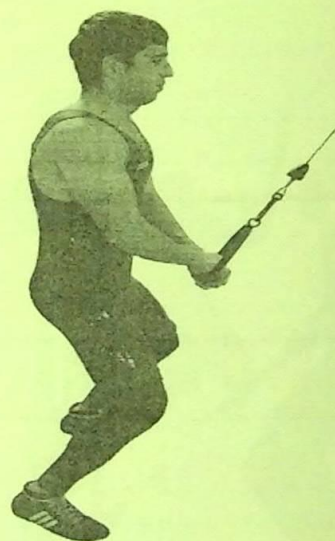


D

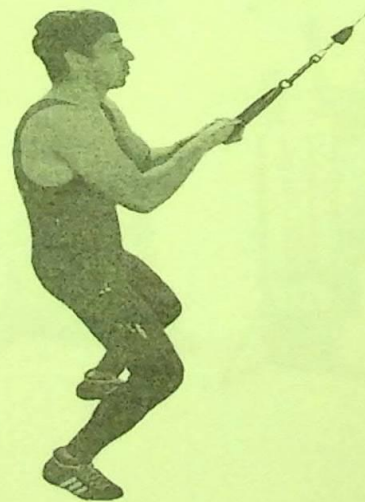
Trenojordan foydalangan holda toshni qo'llar yordamida pastga
tortish qo'l va qanot mushaklarini rivojlantirish



A



B



C

Yelkalarga shtangani ko'targan holda o'tirib-turishlar



A



B



C



D

Trenojoyordan foydalangan holda toshni qo'llar yordamida boshning orqasiga tortish, qo'l va qanot mushaklarini rivojlantirish



A



B

Trenojoyordan foydalangan holda qo'llarni oldinga-orqaga itarish, qo'l va yelka mushaklarini rivojlantirish

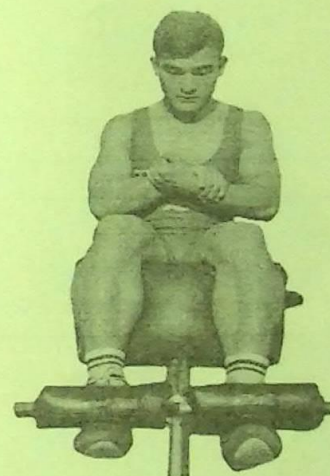


A



B

Trenojoyordan foydalangan holda qorin mushaklarini rivojlantirish



A



B

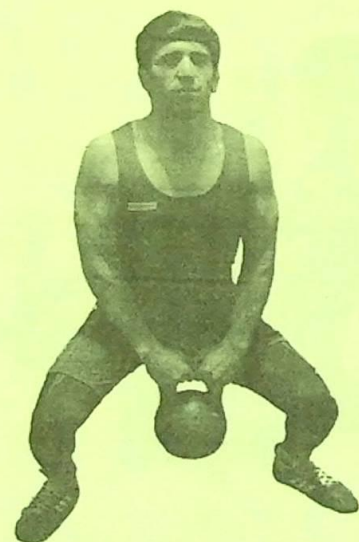


C



D

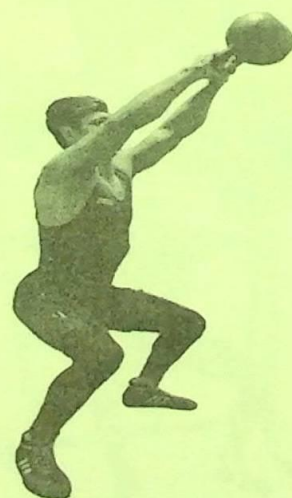
Girani o'tirgan holda oldingga va pastga uzatish



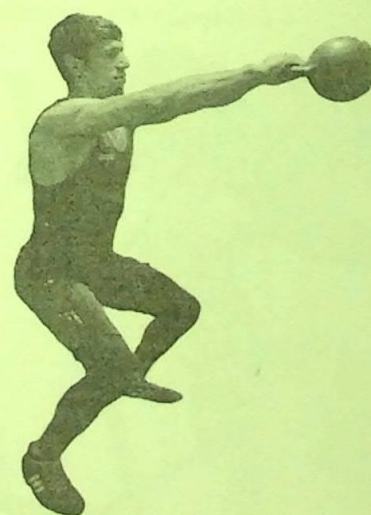
A



B



C



D

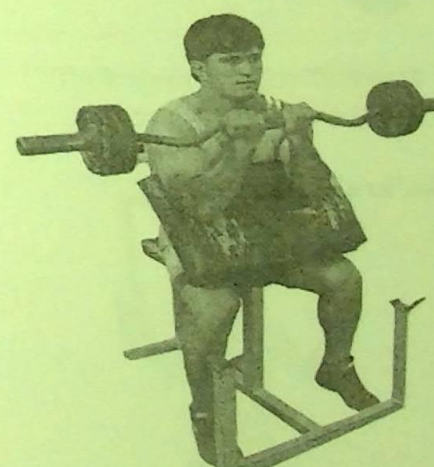
Trenajyorga o'tirgan holda shtangani ko'krakga olib kelish



A



B



C

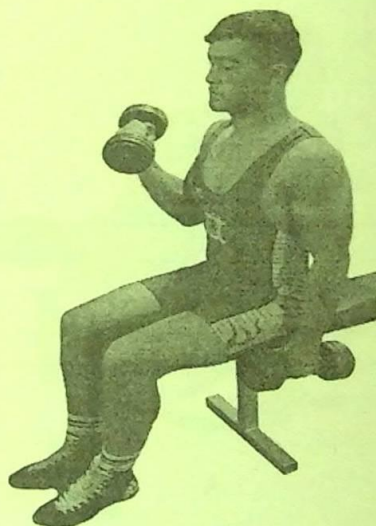


D

O'tirgan holda gantelni ko'krakga olib kelish



A



B

Tik turgan holda shtangani ko'krakga olib kelish



A



B



C

Trenojoyordan foydalangan holda qo'llarni tutashtirish va qaytarish, qo'l va yelka mushaklarini rivojlantirish

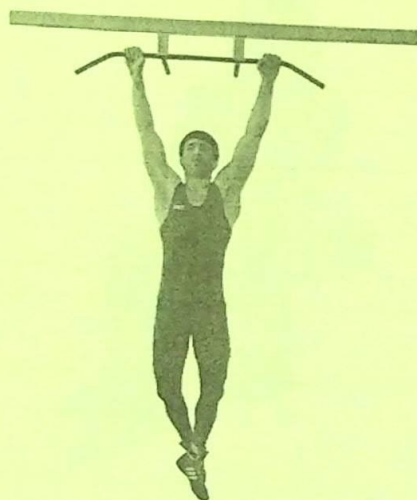


A

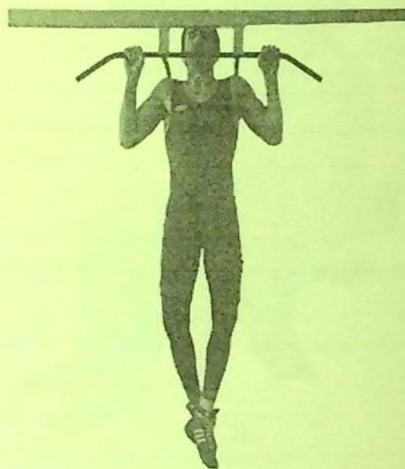


B

Turnikga tortilish.
Qo'l va yelka hamda umurtqa pog'onasini cho'zilish uchun



A



B

Sherikni qornidan qo'llarni qulf qilib ushlagan holda qorin va oyoqlar yordamida yuqoriga ko'tarish



A



B



C



D

Ko'prik holatiga tushish (Most)



A

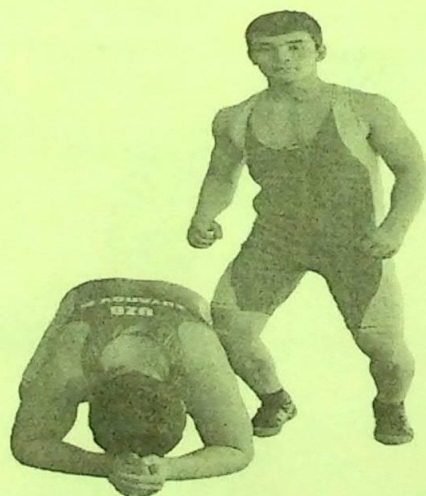


B



C

Cho'nqayib o'tirgan sportchi ustidan o'ng va chap tomonga sakrab o'tish oyoq mushaklarini rivojlantirish



A

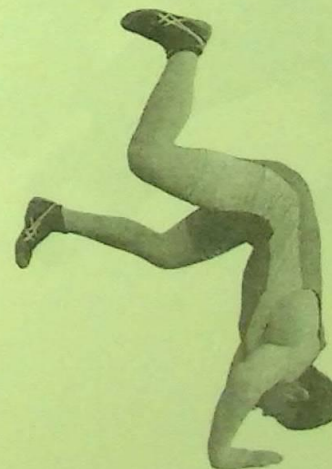


B

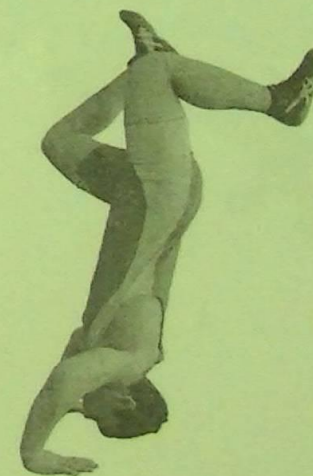


C

Ko'prik holatida boshdan oshib o'tish



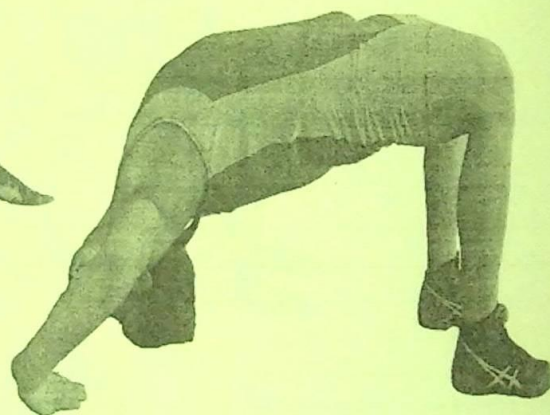
A



B



C

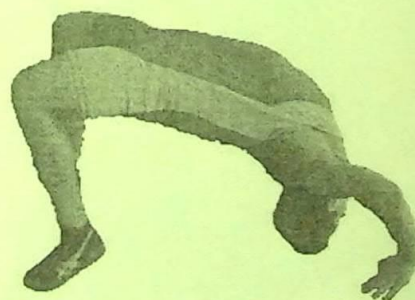


D

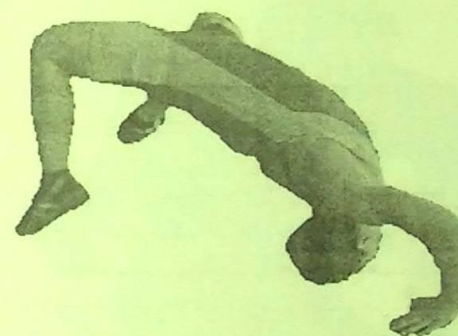
Ko'prik holatida chopishlar chap tomonga



A



B



C



D

Ko'prik holatida chopishlar chap tomonga



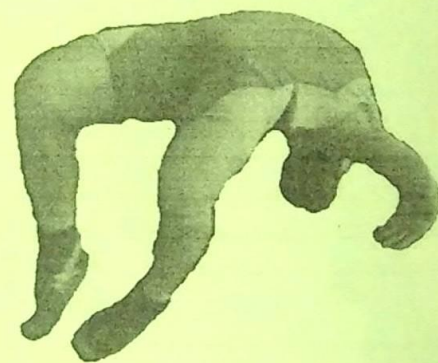
A



B

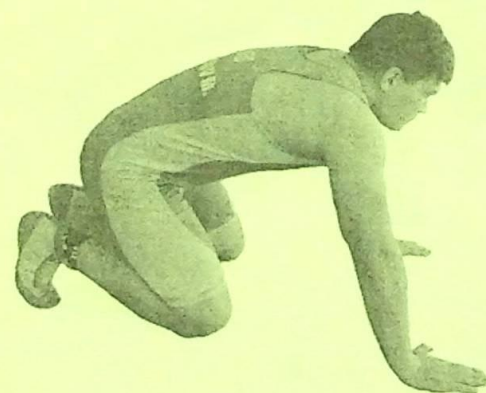


C



D

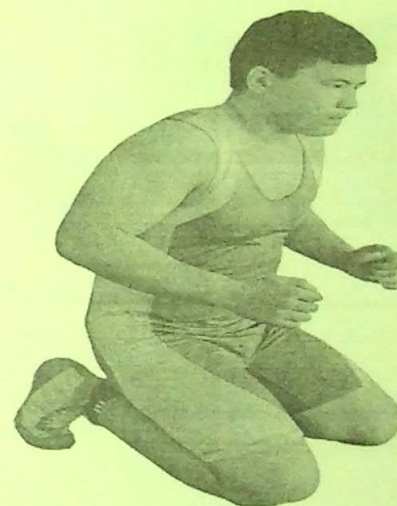
Tizzalar bukilgan holda o'tirib-turish, oyoq mushaklarini rivojlantirish



A



B



C

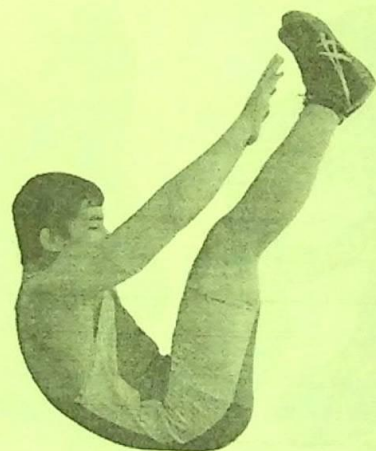


D

Gorizonttal yotgan holda qo'l va oyoqlarni bir joyda tutashtirish, qorin mushaklarini rivojlantirish

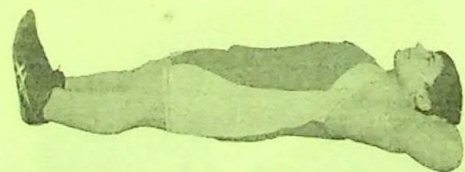


A



B

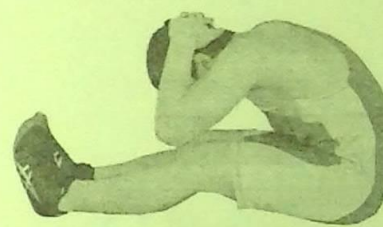
Qorin mushaklarini rivojlantirish, gavalarni oyoqlar tomon
tortish



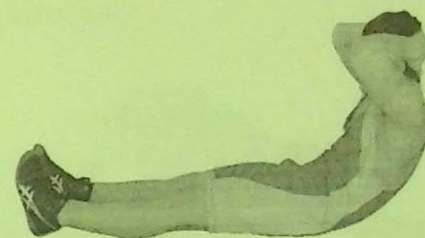
A



B

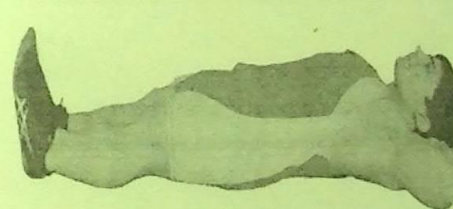


C



D

Qorin mushaklarini rivojlantirish, oyoqlarni
gavda tomon tortish



A



B



C

Cho'zilishlar



A



B



C

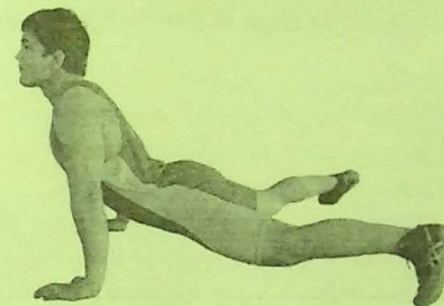
To'liqsimon qo'llarga tayanib turish



A



B

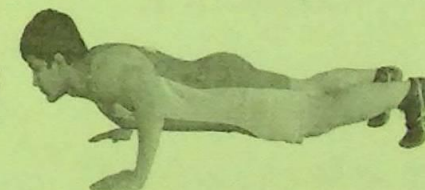


C

Qo'llarga tayangan holda qo'llarni bukish va yozish

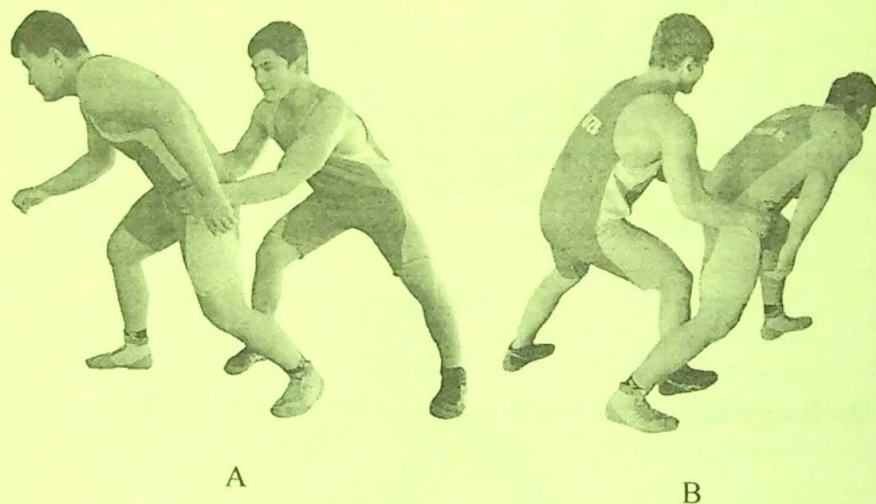


A

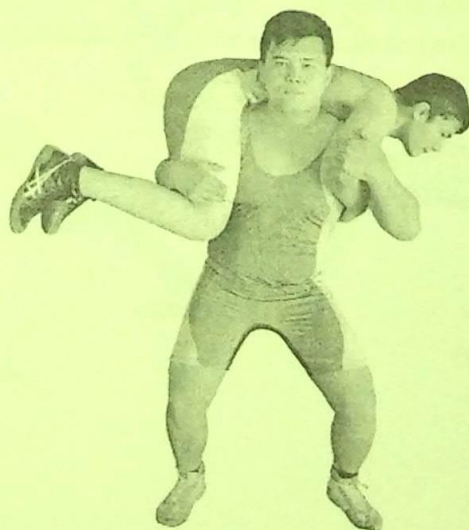


B

Raqibi belidan ushlab orqaga tortib turganda yugurish



Yelkalarga sherikni qorni bilan yotqizgan holda o'tirib-turishlar



7.5. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi, kurash uchun xos bo'lgan harakatlarni bajarishda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Undan o'quv-mashg'ulot hamda musobaqa ishlalarning barcha bosqichlarida o'quv-mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismi sifatida foydalaniladi. Texnikani egallash va takomillashtirish, shuningdek, turli yo'nalishdagi bellashuvlarni o'rganish hamda takomillashtirish bilan aloqador mashqlar MJT manbai bo'lib hisoblanadi.

Aksariyat holatlarda maxsus mashqlar texnikaning ayrim elementlari yoki butun usulni ifoda etib, uni kurashchi mustaqil qo'g'irchoq polvon yoki boshqa sherigi bilan bajaradi. Maxsus mashqlarning ustunligi shundaki, ular kurashchini MJT vazifasini hal qilish bilan kurash texnikasini egallashda ham katta yordam beradi.

Jismoniy tayyorgarlik – harakat sifatlarini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lib, u sportchiga zarur tezlik, kuch, davomiylik bilan harakatlanish imkonini beradi, shuningdek, har tomonlama jismoniy rivojlanish va sog'liqni mustahkamlashga ko'maklashadi. Sportchi tayyorgarligining ushbu tomoyili tayyorgarlikning mehnat va himoya amaliyotidagi vazifalarni yechishda ham katta ahamiyatga ega.

Maxsus mashqlarning ustunligi shundaki, ular kurashchi, MJT vazifasini hal qilar ekan, kurash texnikasini egallashda qo'l keladi.

MJTga akrobatik mashqlar ham kiradi. Quyida biz akrobatik mashqlarni ba'zilarini ko'rsatib beramiz.

Oldinga umboloq oshish



A



B



C



D

Orqaga umboloq oshish



A



B



C



D

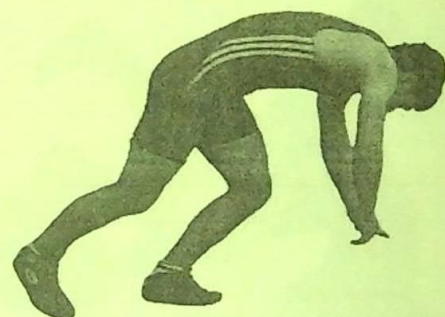


E

Himoyalaniib yiqilish (o'ng tarafga)



A



B



C



D

Himoyalaniib yiqilish (chap tarafga)



A



B

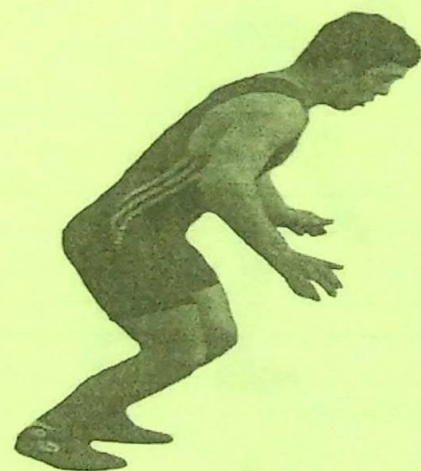


C

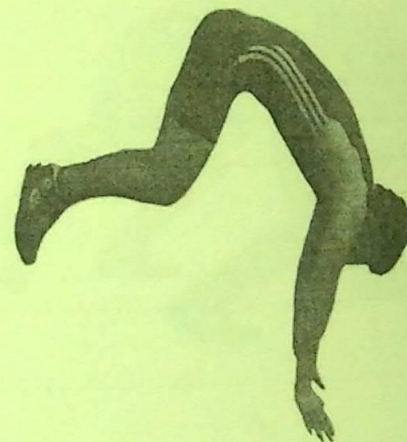


D

Turgan joyidan balandlika umbaloq oshish



A



B

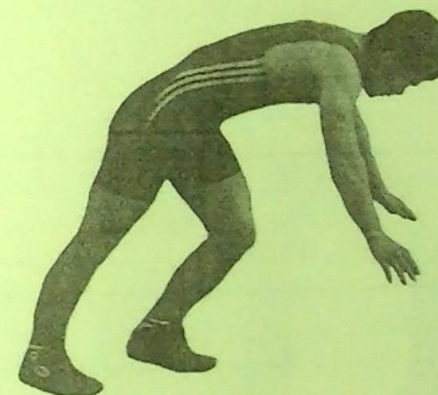


C



D

Boshni va qo'llarni gilamga tirab aylanish



A



B



C



D

Boshni va qo'llarni gilamga tirab aylanish (to'g'ridan ko'rinishi)



A



B



C



D

Boshni gilamga teqizmay, qo'llarni tirab aylanish (yondan ko'rinishi)



A



B

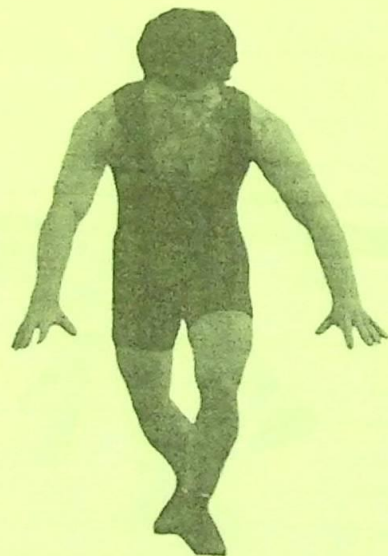


C



D

Boshni gilamga teqizmay, qo'llarni tirab aylanish
(to'g'ridan ko'rinishi)



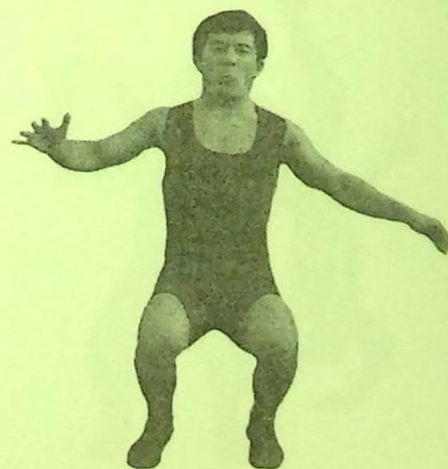
A



B

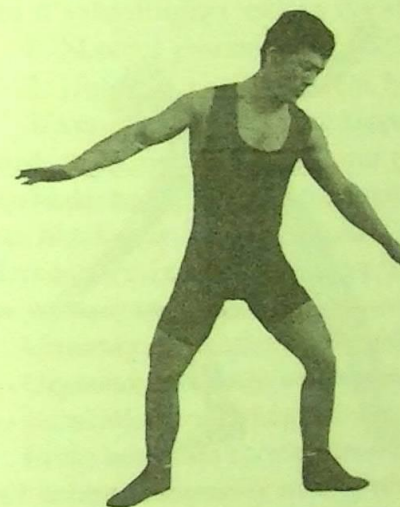


C

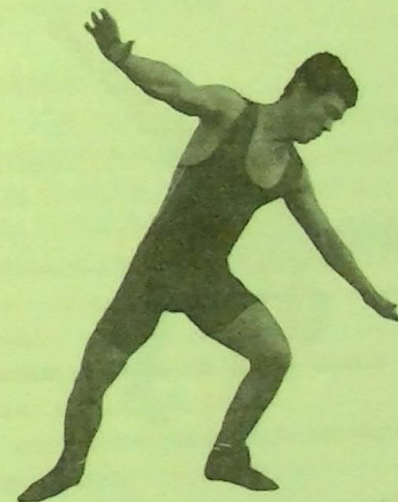


D

Qo'llarga tayanib oyoqlar tepada aylanish (g'ildirak chap
tarafga)



A



B



C



D

Boshni gilamga teqizmay, qo'llarni tirab aylanish
(to'g'ridan ko'rinishi)



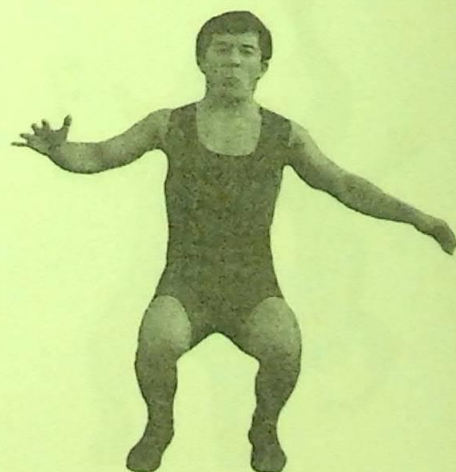
A



B

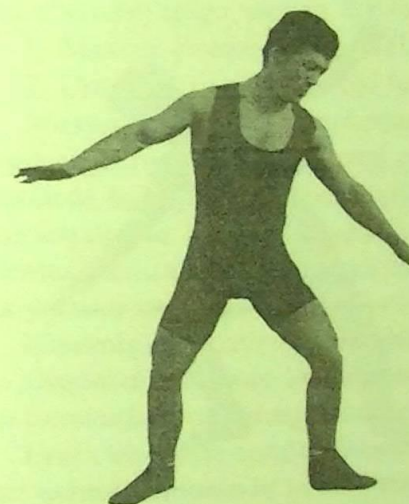


C



D

Qo'llarga tayanib oyoqlar tepada aylanish (g'ildirak chap
tarafga)



A



B



C



D

Qo'llarga tayanib oyoqlar tepada aylanish (g'ildirak o'ng tarafga)



A



B



C



D

7.6. Erkin kurashda jismoniy mashqlar

Erkin kurashdada mashg'ulot vositalari musobaqa mashqlari bilan o'xshashligiga asosan ikkita guruhga bo'linadi:

1. Maxsus jismoniy harakatlar.
2. Umumiy rivojlatiruvchi harakatlar.

Maxsus jismoniy harakatlar – ular musobaqalarda yuklamaga bardosh beruvchi mushaklarni rivojlantirishda xizmat qilib, musobaqalarda bajarila-digan harakatlarga o'xshash bo'ladi. Ularga maxsus harakatlar ham kiritiladi. Erkin kurashda harakatlarning ayrim elementlarini takrorlashadi va bu mushaklarni maxsus rivojlantirishda yordam beradi.

Umumiy rivojlatiruvchi harakatlar.

Organizm umumiy va har tomonlama rivojlanadi. Erkin kurash – bu harakatlar yosh shug'ullanuvchilar uchun juda muhim.

Erkin kurashda sportchilarining umumiy rivojlatiruvchi harakatlari uchun namunaviy mashg'ulot qo'llanadi.

Masalan, umumiy rivojlantiruvchi harakatlar:

1. Tog'dagi tepalikka va pastlikka qarab yugurish.
2. 40, 60, 100 metrga tezlik bilan yugurish.
3. Uzoq masofaga sakrash.
4. O'ng va chap oyoqda sakrab yugurish.
5. O'tirib yurish.
6. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish.
7. Og'irliklar bilan yugurish.
8. Press.
9. Oyoq-qo'lni cho'ziltirish uchun harakatlar.
10. Tizzalarda yurish.
11. Og'irliklar bilan harakatlar.
12. Cho'zma arqonda harakatlar.
13. Komplekslar.

14. Erkin kurashda qo'sh ishlash: maxsus jismoniy harakatlar.
 - og'ir va yengilvazndagi sportchilar bilan bellashuv;
 - erkin bellashuv;
 - shartli bellashuv;
 - sherik bilan chalish va ko'tarib otish harakatlari;

- xayoliy raqib bilan bellashuv;
- himoya ustida ishlash;
- tezkorlik bilan hujumlarga javob berish;
- kompleks mashqlar ustida ishlash.

Yuqoridagi amaliy qoidalardan yakkakurash sport turlarida qo'llanma sifatida foydalansa bo'ladi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Kurashchilarni jismoniy tayyorlashda nimalarga e'tibor berish kerak?
2. Taktik tayyorgarlik – bu nima?
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) deganda nimani tushunasiz?
4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) deganda nimani tushunasiz?

VIII BOB. MILLIY HARAKATLI O'YINLAR

Ko'p yillik kuzatishlarimiz o'quvchilarning bo'sh vaqtini qiziqarli o'tkazishda harakatli o'yinlar – estafeta, sport-hordiq chiqarish o'yinlari, viktorina-atraksionlardan foydalanishlari kerakligini ko'rsatmoqda. Harakatli o'yinlar bilan shug'ullanib yurgan bolalar turli kasallikdan nari, o'qish va mehnatga jiddiy va mas'uliyat bilan qaraydigan bo'ladilar. Chunki harakatli o'yinlarning sog'lomlashtiruvchi hamda gigiyenik ahamiyati ancha yuqori. Bulardan tashqari, u inson a'zolariga, yurak-qon aylanish, nafas olish va boshqa tizimlarga, modda almashinuviga, ichki sekretiya bezlari faoliyati yaxshila-nishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Harakatli o'yinlar jo'shqin, ko'tarinki ruhda o'tishi bois charchoqni tez ketkazadi. O'yinlarning hordiq chiqarish xususiyati, tabiiy ravishda, bolalarning yosh xususiyati – unga bo'sh, tortinchoq, uyatchan bolalar ham tezda kirishib ketadilar, o'yin zavqi hatto eng bo'sh bolalarning yaxshi tomonlarini ko'rsa-tishga majbur etadi. Bola o'rtoqlaridan orqada qolmaslikka tirishadi va ko'p o'tmay, u ham o'zini to'laqonli o'yinchi deb hisoblay boshlaydi.

Harakatli o'yinlarning yana bir samarali jihati shundaki, o'yin chog'ida do'st-o'rtoqlar bir-birlarini yanada yaxshi bilib oladilar, sabr-qanoat, o'zaro qo'llab-quvvatlashga o'rganadilar, og'ir ahvolga tushganda qutqarish, yordam berish hissini tuyadilar. Mag'lubiyat paytida esankiramay, odob-axloqli, yaxshi fe'lli bo'lib tarbiyalanadilar.

Harakatli o'yinni qanday tanlash va o'rgatish kerak?

Do'stlar bilan o'yin tanlashda ushbu o'yinni ularga tez va aniq tushuntirib berish muhimdir. Yangi o'yinlar ularga ilgaridan nomal'um bo'lganligi uchun ham qiziqarli tuyuladi.

Quyida harakatli o'yinlarning ayrimlari bilan tanishasiz.

8.1. Qirq tosh

O'yin maysazorda, sport zali yoki maydonchada o'tkaziladi.

Start chizig'idan boshlab uzunasiga har bir bolani hisobga olib (6-6, 10-10, 20-20 va h.k.), bir metrdan aniq yondosh chiziqlar belgilanadi. Har bir bola tosh o'rniga 1 tadan (lattadan tikilgan) koptokchani qo'liga ushlab tayyorlanib turadi. Hakam yoki murabbiyning hushtagiga binoan har qaysi bola belgilangan har bir metrga yugurib borib, toshni yoki koptokchani qo'yib, o'z joyiga qaytib keladi. Oxirgi o'yinchi toshini olib borib, qo'yib, qaytgandan so'ng yana biri o'z toshini borib qaytarib olib keladi. Qaysi bir jamoa birinchi bo'lib o'z koptokchalarini terib olib kelsa, o'sha jamoa g'olib bo'ladi.

O'yin qoidolari.

1. Chiziqdan chiqish, koptokchani boshqa o'yinchilarga uzatish, oldindan start chizig'idan chiqish man etiladi.

Bu o'yin jismoniy sifatlardan biri bo'lgan chaqqonlik sifatini rivojlantirishga yordam beradi.

8.2. Bo'ron

Bu o'yin ham keng maysazorda, sport zali yoki maydonda o'tkazilishi mumkin. Bolalar ikki jamoaga ajratilib (qizlar alohida bo'lgani ma'qul), maydon yoki zalning bir tomoniga saflanib turadilar. Bo'ron o'yinida 300-500 gramm keladigan belbog'ga tugilgan, bir uchi qo'l bilan ushlashga qulay tuguncha bo'lishi lozim. Maydonchani bir chekkasiga 1,5 m chamasi doira chiziladi.

O'yin hakamning tugunchani kamida 30 m masofaga uloqtirishi bilan boshlanadi. Jamoa a'zolari yugurib tugunchani olishadi. So'ngra bir-biriga uzatishib, doira – marraga olib kelib tashlashadi. O'yinda tugunchani birinchi bo'lib marraga tashlagan jamoa g'olib bo'ladi.

O'yin qoidolari.

1. Bu o'yin regbiga o'xshab ketganligi uchun o'yinchilar tugunchani bir oz kuch ishlatib tortib olishlari mumkin.

2. Turtish, siltash, chalish, kiyimidan ushlash man etiladi.

Bu o'yin jismoniy sifatlardan biri bo'lgan kuch sifatini rivojlantirishga yordam beradi.

8.3. Otib qochar

Bu harakatli o'yin "lapta" yoki amerikaliklarning "beysbol" o'yinlariga o'xshaydi.

O'yin uchun tennis koptogidan bir oz kattaroq va matodan bitilgan to'ldirma to'p kerak. O'yinni xohlagan sport maydonida (futbol maydonining yarmida) tashkil etish mumkin. Uni maktabning 6-sinf o'quvchilaridan boshlab o'rgatish, birvarakayiga o'g'il va qizlar ishtirok etsalar ham bo'ladi. Masalan, sinfni ikki jamoaga ajratib, barchani o'yinga jalb qilish mumkin.

Qur'a tashlash usuliga ko'ra, jamoalar shunday joylashadiki, biri maydon bo'ylab terilib turib, boshqa jamoa o'yinchilarini maydonda qochib o'tishida yengilgina to'p bilan urib qolishi qulay bo'lishi kerak. Boshqa jamoa o'yinchilari maydonning bet chizig'iga joylashib, navbatma-navbat to'pni o'yin maydoniga otishga va yugurib o'tib ketishga urinadi.

8.4. Chillak

O'yin o'tloq joyda, sport maydonchasida o'tkaziladi. Buning uchun uzunligi 80-100 sm, qalinligi 2,5-3 sm keladigan, bir uchi ikki tomondan o'ynaladigan tayoq (dasta) hamda uzunligi 20 sm keladigan tayoqcha – chillak kerak bo'ladi. O'yinda 2 tadan 10 tagacha bola qatnashadi. O'yinni yakkama-yakka yoki guruhlariga bo'linib o'ynasa ham bo'ladi.

Chiziq tortiladi. Chiziqdan 2 m nariga chillakning dastasi qo'yiladi. O'yinchilar chillakni yerda yotgan dastaning ustiga tashlaydilar. Birinchi bo'lib dastaga tekkizgan o'yinchi o'yinni boshlash huquqiga ega bo'ladi. Shundan so'ng o'yin quyidagicha boshlanadi: o'yinchi chillakni dastaning uchiga qo'yib turib, yengilgina ko'tarib tashlaydi va chillak uchun 1 tadan ochko beriladi. O'yinchi shu tartibda

necha ochko to'plasa, u dasta bilan chillakni to'g'riga qarab shuncha uradi. Agar har urganda chillak 20-30 m nariga borib tushsa, demak, 3-4 ochko bo'yicha sanaganda masofa 90-100 m ga yetadi.

Yutqazgan o'yinchi yoki raqib guruhi o'yinchisi ana shu masofani yugurib (zuvlab) o'tadi. Bunda u nafas olmay yugurishi lozim. Chopib ketayotganida nafas olsa, o'sha joyda yana dasta bilan chillakni urib, qaytadan chopib o'tiladigan masofa belgilanadi.

O'yin qoidalari.

1. Dasta bilan chillakni ko'tarib tashlanganda, chillak dastaga 3 marta tegmasligi kerak.

2. Ishtirokchilar chillakni yerda yotgan dastaga tashlayotganda o'yinni boshlash chizig'ini bosmasliklari lozim.

8.5. Chavandoz yoki uloq

O'yinning bu turi ko'kalamzorda yoki sport zalida o'tkaziladi. O'yinda faqat o'g'il bolalar ishtirok etadilar. Ular soniga, jismonan baquvvatlilikiga qarab kamida 4 kishidan tashkil topgan 2 ta guruhga bo'linadilar. Maydonning bir chetiga kattaligi 1,5 metrli doira chiziladi. Bu doira marra hisoblanib, uloqni tashlash uchun belgilanadi. Qo'y yoki echki terisidan bo'yi 40 sm, eni 15-20 sm bo'lgan bolish – "uloq" tikiladi. Teri topilmasa, "uloq"ni matodan yoki eski ko'rpachadan yasash ham mumkin.

O'yinni boshlashdan oldin guruhlar maydon chetida saflanadilar. Hakam-ning hushtagi chalinishi bilan "uloq" maydon o'rtasiga tashlanadi. O'yinchilar kelishib, bir-birlarining orqasiga opichib olishadi va "uloq"ni olish uchun yugurishadi. Qaysi chavandoz birinchi bo'lib "uloq"ni marraga, ya'ni doirachaga olib kelib tashlasa, o'sha guruh g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidalari:

1. Juftlik vazn jihatidan bir-biriga mos bo'lishi kerak.
2. "Uloq"qa tomon yugurganda to's-to'polon bilan yugurish man qilinadi.
3. "Uloq"ni faqat chavandoz oladi, "ot" unga ko'maklashadi, xolos.

4. "Uloq"ni boshqa chavandozdan tortib olishda bir oz kuch ishlatib olish mumkin.

8.6. Merganlar

Bu o'yin voleybol maydonida o'tkaziladi. O'yinchilar ikki guruhga bo'linadilar. Har qaysi guruh o'ziga onaboshi saylaydi. Guruhlardan biri maydonni, boshqasi koptokni tanlaydi.

O'yinchilar bir-birlarining qarshisiga, o'rta chiziq orqasiga turadilar. Onaboshi chiziq tashqarisida o'z guruhi to'g'risida turadi. O'yindan maqsad – raqib guruh o'yinchilarini to'p bilan urib o'yindan chiqarish. To'p tekkan o'yinchi, jarima chizig'iga, ya'ni o'z onaboshisi yonida turib olishi kerak. Kezi kelsa, u ham raqib guruh o'yinchilarini urib chiqarishga haqli, agar shu ishini amalga oshirsa, u yana guruhga o'yinga kiradi. O'yin raqib guruhning eng so'nggi o'yinchisiga to'p tekkuncha davom etadi.

O'yin tugagach, g'oliblarga 1 ochko beriladi. O'yin 3-5 marta o'ynaladi. O'yinchini to'p bilan faqat bir qo'llab urib chiqariladi. To'p avval yerga, keyin o'yinchiga tegsa, u hisoblanmaydi. To'p boshga kelib tegsa ham hisobga o'tmaydi.

8.7. Tortishmachoq

O'yinchilar birga-bir, ikkiga-ikki, uchga-uch bo'lishib, qizlar qizlar bilan, o'g'il bolalar o'g'il bolalar bilan tortishadilar. Tortishmachoq buyumlarsiz qo'lni qo'lga berib, arqoncha va gimnastik tayoqchalar vositasida tashkil qilinishi mumkin.

O'yinchilar guruh bo'libmi, yakkama-yakka tortishadilarmi, bundan qat'i nazar, ular o'rtasidan o'tgan chiziqning ikki tomonida turadilar. Hushtak chalinishi bilan tortishib, raqibini o'z tomonlariga o'tkazishlari kerak. O'yin 1-2 daqiqa davom etadi.

8.8. Yelkada kurash

Qadimda ota-bobolarimiz turli ommaviy tadbirlar chog'ida har xil o'yinlardan foydalanishgan. Shulardan biri "Yelkada kurash" o'yinidir.

O'yinning oddiy kurashdan farqi shundaki, bu kurash faqat tepada, ya'ni yelkada bo'lgan. Kurashchilar sherik bo'lishib, kimdir vazniga qarab tepaga – yelkaga chiqib oladi. Yelkada kurash o'tkazilishi uchun maysazor yoki to'shaklar solingan sport zali bo'lishi kerak. Ishtirokchilar kelishib olgandan so'ng, belgilangan joyga chiqishib, 2x2 bo'lib shaylanib turishadi.

O'rtada turgan hakam hushtak chalishi bilan yelkada kurash boshlanadi. O'yinchilarning qaysi birlari birinchi bo'lib to'shakka o'z raqibini ag'darsa yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidalari.

1. Yelkada kurashishda faqat tepadagilar kurash olib boradilar, pastdagi o'yinchining vazifasi yelkasidagi o'yinchini yiqitmaslik. Bordi-yu, ikkala kurashchi birdan ag'darilib tushsa, ular qaytadan kurashishlari lozim.

2. Tepadan ag'darilgan paytda birinchi bo'lib gavdasi yerga tekkan kurashchi yutqazgan sanaladi.

8.9. Minda

Qadimdan el orasida turli xildagi milliy o'yinlar mavjud bo'lib, odamlar o'z yashash joylari, fe'l-atvorlari, qiziqish va dunyoqarashlaridan kelib chiqqan holda bunday o'yinlarga nom berishgan.

Mazkur o'yinda 15-16 yoshdagi o'quvchilar qatnashadi. O'yinchilar kamida 5 kishidan iborat bo'lishi kerak. Ular sog'lom, baquvvat bo'lmoqliklari muhim. "Mindi" o'yinida 2 yoki undan ortiq guruh ishtirok etadi. Qur'a tashlash yo'li bilan qaysi guruh "Mindi", qaysi biri "Mindiruvchi" bo'lishi aniqlanadi. Shundan so'ng maydoncha yoki sport zalining bir chekkasida o'yin boshlanadi. O'yinga birinchi bo'lib "Mindiruvchi" guruhi tushadi. Buning uchun birinchi bolaning bo'yi boshqalariga nisbatan balandroq va baquvvat bo'lib,

eng birinchi turadi. U bir oz oldinga engashib, ikkala qo'lini tizzasiga qo'yib turishi shart. Qolganlari esa birinchi bolaning ketidan bir-birlarining belidan mahkam ushlab turishadi. Hakam o'zi taqsimlagan "Mindi" guruhiga sakrashga ruxsat beradi. Ular 5-6 qadam naridan birin-ketin sakrashib, "Mindiruvchi"ga mingashib olishlari kerak.

Agar sakrash paytida birontasi ag'darilib yoki oyog'i yerga tegib qolsa, u guruh yutqazgan sanaladi va ularni "Mindiruvchi" guruhi bilan almashtiriladi. Bordi-yu, mingashib, joylashib olgan "Mindi" guruhi xatolarga yo'l qo'ymasa, unda joylashib olgan "Mindiruvchi" guruhi hakamning nazorati va sanog'i ostida 7 qadam yurishi shart. Shu 7 qadamda "Mindi" guruhidan birontasi tushib, yiqilib ketmasa, shu jamoa g'olibdir. Bordi-yu "Mindiruvchi" guruhi chidash bera olmay, uzilsa yoki yiqilsa, yutqazgan hisoblanadi.

O'yin qoidalari.

"Mindiruvchi" guruhi o'yinchilari bir-birlarining belidan ushlab turgan-larida boshlarini yon tomonga quyi solishlari kerak; "Mindiruvchi" guruh qatnashchilari sakraganning ustiga sakrashi man etiladi; sakraganlarning oyoq uchlari yerga tegsa, yutqazgan hisoblanadi.

8.10. Ko'chma nishon

O'yinchilar oralarida 2-3 qadamdan joy qoldirilgan holda doira hosil qiladilar. Ularning oyoq uchlari oldindan chiziq tortiladi. Doira ichiga onaboshi kirib keladi. Atrofda turgan o'yinchilar uni voleybol to'pi bilan urishga harakat qiladilar. Onaboshi to'pga chap berib, to'pi bilan urishga harakat qiladilar. Onaboshi to'pga chap berib, doira ichida yugurib yuradi. Unga koptok tekkizgan o'yinchi onaboshi bo'ladi.

O'yin qoidalari:

1. Doira bo'ylab turgan o'yinchilar chiziqdan ichkariga o'tmasliklari kerak.

2. Agar koptok doiraning o'rtasida qolsa, uni onaboshi o'zi istagan o'yinchiga uzatadi. Koptok onaboshiga uchib borib (tizzadan pastga) tegsagina hisobga olinadi.

3. Agar onaboshi uchib kelayotgan koptokni ushlab olsa, koptok tekkan hisoblanmaydi.

4. Agar onaboshi koptokni ushlab qololmay, qo'lidan tushirib yuborsa, onaboshi almashtiriladi

5. Koptok bilan ataylab qattiq urish mumkin emas.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'ynovchilar ko'payib ketsa, bu o'yinni birdaniga 2-3 davrada o'tkazish mumkin. Agar o'yinchilar 1-2 daqiqa mobaynida onaboshiga koptokni tekkiza olmasalar (doira juda keng bo'lsa), ularning hammasiga bir-ikki qadam oldinga surilishni tavsiya etish kerak (natijada doira kichrayadi).

8.11. Xo'rozlar jangi

O'yin maydonchada, zalda yoki yo'lakda o'tkazilishi ham mumkin. Yerga diametri 2 metrli doira chiziladi. Hamma o'yinchilar 2 ta jamoaga bo'linadilar va doira yonida bir-birlariga yuzma-yuz 2 qator saf tortadilar. Har bir jamoaga 1 tadan onaboshi tayinlanadi.

Onaboshilar o'z jamoalaridan bittadan o'yinchini ajratadilar va ular doira ichiga kirib, qo'llarni orqaga ushlab, bir oyoqda turadilar. Signal berilishi bilan yelkalari va gavdalari bilan raqibini turtib, itarib, aylanib, chiqarishga harakat qiladilar. Raqibini tashqariga chiqara olgan o'yinchi g'olib deb topilib, o'z jamoasi uchun bir ochko yutgan bo'ladi. Shundan keyin doira o'rtasiga onaboshilar lozim topgan navbatdagi "xo'rozlar" jufti kiradi. O'yin hamma bolalar xo'roz rolini bajarib bo'lgunicha davom ettiriladi. O'yinchilari ko'p ochko to'plagan jamoa yutgan hisoblanadi.

Bu o'yin o'quvchilarning chaqqon va farosatli bo'lishlariga yordam beradi. O'yinda o'zining va o'rtoqlarining kuchiga haqqoniy baho berish qobiliyati, shuningdek, maqsadga erishish uchun kurashish, matonatlilik xislati tarbiyalanadi.

O'quvchilar bu o'yinda o'z jamoalarining sharafini himoya qiladilar. Bu esa ularda o'z jamoasidagi o'yinchilar kuchini to'g'ri taqsimlay olish iqtidorini tarbiyalashga yordam beradi.

O'yin qoidalar:

1. Agar o'yinchi doira ichida ikkinchi oyog'ini ham yerga qo'ysa, yutqazgan sanaladi.

2. Agar bir-birini turtish paytida ikkala o'yinchi ham doiradan chiqib ketsa, hech kim yutgan hisoblanmaydi va navbatdagi juftlik jangi boshlanadi.

3. Xo'rozlar har gal signal berilgandan keyingina jangga kirishadilar.

4. Jang vaqtida qo'llarni pastga tushirish mumkin emas.

Uslubiy ko'rsatmalar. Bu o'yinni jamoalarga bo'lmasdan ham o'tkazish mumkin. Bunda o'yinchilar o'z xohishlariga qarab o'rtaga chiqadilar. G'olib chiqqan o'yinchi qoladi va o'zi bilan jang qilishni istagan yangi o'yinchi bilan bellashadi. O'yin shu tariqadavom etaveradi. O'yin oxirida ko'p marta g'olib chiqqan o'yinchilar aniqlanadi. O'yinchilar ko'p bo'lsa, 4 ta jamoa tuzib, o'yinni 2 ta doirada o'tkazish mumkin. O'yinchilarning olishuvda to'g'ri usullar qo'llanishini o'qituvchi kuzatib borishi zarur. O'yinchilarning raqib-larini qo'l bilan turtishlariga aslo yo'l qo'ymaslik kerak. Bu o'yin muvozanatni va oyoq mushaklarini yaxshi rivojlantiradi.

8.12. Qal'a himoyasi

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. Uni o'tkazish uchun 3 ta gimnastik tayoqcha va 1 ta voleybol koptogi kerak bo'ladi. Agar o'yinchilar soni 30 nafardan oshib ketsa, asbob-uskunalar miqdori 2 baravar ko'paytirilishi lozim.

Hamma o'yinchilar oralarida bir quloqdan masofa qoldirib, doira hosil qilib turadilar. Ularning oldida yerga doira chiziladi. Uning markaziga har birining uzunligi 1 metrdan uzun, uchlari birlashtirilib bog'lab qo'yilgan uchta tayoqdan iborat qal'a qo'yiladi. 1 ta o'yinchi qal'ani himoya qilish uchun doira o'rtasiga tushadi. Doira hosil qilib turganlarning qo'lida voleybol koptogi bo'ladi.

O'yinchilar o'qituvchi signal bergach, qal'ani koptok bilan ura boshlaydilar. Himoyachi qal'ani o'z gavdasi bilan berkitib, hamma koptokni qo'l va oyoqlari bilan urib qaytarib, hujumga qarshilik

ko'rsatadi. Qal'ani qulata olgan o'yinchi himoyachining o'rniga tushadi. Himoyachi esa qatorga kelib turadi. O'yin belgilangan vaqt davomida o'tkaziladi. Boshqalarga qaraganda qal'ani uzoqroq vaqt davomida qo'riqlay olgan eng yaxshi himoyachilar, eng yaxshi mergan va ziyrak o'yinchi aniqlanadi.

O'yin qoidalari:

1. O'ynovchilarning chiziqdan oldinga o'tishlari mumkin emas.
2. Agar qal'a koptok bilan urib qo'zg'atilsa-yu, yiqilmasa, himoyachi uni qo'riqlashni davom ettiraveradi.
3. Agar qal'ani himoyachining o'zi qulatib yuborsa, o'sha paytdan boshlab u himoyachi bo'la olmaydi, uning o'rniga esa xuddi shu vaqtda qo'lida koptok ushlab turgan o'yinchi tushadi.

O'yinning «Bulavalar himoyasi» varianti. Doira o'rtasiga 3 oyoqli qal'a o'rniga 5 ta bulava: 4 tasi har bir tomoni bir qadamdan bo'lgan to'rtburchak va 1 tasi shu to'rtburchakning o'rtasiga o'rnatiladi.

Bu o'yinda himoyachi bulavalarni qo'riqlashga harakat qiladi. O'yinchilar esa doira chizig'idan ichkariga o'tmasdan, bulavalarni koptok bilan urib qulatishga intiladilar.

Himoyachi qulagan bulavani turg'azib qo'yish (agar u eng oxirida qulagan bo'lmasa) huquqiga ega bo'ladi. Barcha bulavalar qulatib bo'lingandan so'ng onaboshi almashadi. Uning o'rniga oxirgi bulavani qulagan o'yinchi tushadi.

Bu o'yinda koptokni nishonga uloqtirish, bir-biriga irg'itish va ilib olish kabi malakalar takomillashadi. U o'yinchidan koptokni bir-biriga uzatishdagi harakatlarni bir-biriga moslashtirishni, il-dam harakat qilishni va chaqqonlikni talab qiladi. Shuningdek, himoyachilar mard bo'lishlari va tevarak-atrofdagi vaziyatni anglab harakat qila olishlari kerak.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'yinchilar ko'p bo'lsa, o'yinni ikki davrada o'tkazish kerak. O'yinchilar e'tiborini koptokni uzatish vaqtidagi harakatlarni o'zaro muvofiqlashtirishga va qal'a yoki bulavalarni uzoq qo'riqlab turishga muvaffaq bo'lsa, uning xizmati taqdirlanadi. Shunda boshqa o'yinchilarga ham himoyachi bo'lish imkoniyati beriladi, himoyachini esa haddan tashqari charchashdan qutqariladi.

8.13. Doira estafetasi

O'ynovchilar halqachaga o'xshash shakl hosil qilib, o'ng (yoki chap) yonlarini doira markaziga qaratib, yelpig'ichga o'xshab yoyilgan qatorlarga saflanib turadilar. Har bir qator 1 ta jamoa hisoblanadi. Doira markazidan uzoqda, ya'ni qatorning oxirida turgan o'yinchilarning o'ng qo'lida 1 tadan estafeta tayoqchasi bo'ladi. O'yinchilar o'qituvchining signali bilan oldinga yuguradilar va saf atrofida aylanib o'tib, o'z jamoalariga boshqa tomondan qaytadilar, qo'llaridagi estafeta tayoqchasini navbatdagi o'yinchining o'ng qo'lga tutqizib, o'z qatorining boshiga o'tib turadilar. Estafetani olgan o'yinchilar ham xuddi birinchi o'yinchilar kabi saf tortganlar atrofida yugurib keladilar va estafetani navbatdagi o'yinchilarga beradilar. Ular ham shu harakatlarni takrorlaydilar. Jamoa safining oxirida turgan o'yinchi o'zi navbatdagi estafetani yana birinchi bo'lib yugurgan o'yinchiga keltirib bergandan keyin jamoaning yugurishi tugaydi. Birinchi raqamli o'yinchi estafetani olib, uni baland ko'taradi va "tamomladik!" deydi. Yugurishni boshlagan jamoalardan oldin tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidalari:

1. Navbatdagi o'yinchi ketishi bilan butun qator doira markazidan bir qadam siljib, yugurib keluvchiga o'rin bo'shatadi.
2. Doirani aylanib o'tish vaqtida jamoa oxirida turganlarga tegish, yugurayotgan o'yinchini turtib yuborish, yo'lni qisqartirish maqsadida saflar o'rtasidan yugurib o'tish mumkin emas.

Eslatma. Har birida 6-8 o'yinchi qatnashadigan 5-6 ta jamoaga bo'linib o'ynalganda yugurish masofasi 15-20 m dan oshmasligi kerak.

8.14. Futbolchilar estafetasi

O'yinchilar teng 2-3 jamoaga bo'linadilar. Jamoalar 1-2 m oraliqda bittadan bo'lib qatorga saflanadilar. Qatorlar bir-biriga yondosh holda turadi. Ular oldidan bitta uzun chiziq o'tkaziladi. O'yinchilar yugurishni shu chiziqdan boshlaydilar. Har bir jamoa ro'parasiga bir

metr uzoqlikda beshtadan g'o'lacha terib qo'yiladi. Oldinda birinchi turgan o'yinchilarga bittadan futbol koptogi beriladi. Ular koptokni tepib, g'o'lachalar orasidan olib o'tadilar va yana tepib-tepib g'o'lachalar yonida o'z jamoalariga qaytib keladilar. O'yin ana shu tarzda davom etadi.

Koptokni tepib, g'o'lachalar atrofida aylantirib olib yurishning o'zi emas, balki yugurish tezligini ham hisobga olish kerak. Bunda koptokni g'o'lachalar orasidan olib yurishni oldin tugatgan va shu bilan birga kam xatoga yo'l qo'ygan jamoa g'alaba qozonadi.

O'yin qoidalar:

1. Koptokni tepib, bir g'o'lachaning o'ng tomonidan, ikkinchisining chap tomonidan aylanib o'tish kerak.
2. Atrofidan aylanib o'tmasdan, qoldirib ketilgan har bir g'o'lacha o'yinchi tomonidan yiqitilgan hisoblanadi.
3. Yiqitilgan g'o'lacha o'z joyiga (rahbarning ko'rsatmasi bilan) qo'yiladi.

Eslatma. Xokkey estafetasi bu o'yinning yana bir turi hisoblanadi. Bunda o'yinchilar xokkey koptogini tayoqcha bilan surib dumalatib, g'o'lachalar oralig'idan olib o'tadilar.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Milliy harakatli o'yinlari ahamiyati haqida nimalarni bilasiz?
2. Qirqtosh o'yini haqida nimani bilasiz?
3. Yelkada kurash, Xo'rozlar jangi o'yinlari yakkurash sport turlarida qo'llash foydalimi?
4. Futbolchilar estafetasi o'yini haqida nimani bilasiz?

IX BOB. ERKIN KURASHCHILAR TRENIROVKASI JARAYONIDA TIKLANISH VOSITALARI

9.1. Turli tiklanish vositalarini qo'llash

Trenirovka va tiklanish – o'zaro bog'langan yagona jarayondir. Mashqlan-ganlikning o'sib borishi va ish qobiliyatining ortishi faqatgina energetik sarflar tiklanish jarayonida qoplangan taqdirdagina mumkin bo'ladi. Tiklanish – bu faqatgina organizm funksiyalarini ish holatiga qaytarish emas, balki hayotni ta'minlash tizimini energetik imkoniyatlarning yanada yangi, yuqori darajasiga o'tkazishdir.

V.A. Geselevich (1978) ma'lumotlariga qaraganda, skelet mushaklaridagi glikogen va adenozintrifosforkislotasining (ATF) dastlabki holatga nisbatan ortiqcha to'planishi yetakchi kurashchilar mushak ishida tiklanishning yakuniy bosqichi hisoblanadi.

Nagruzka og'irligiga qarab, glikogen va ATFning ortiqcha to'planishi har xil muddatlarda sodir bo'ladi (maksimal shiddatdagi nagruzkadan so'ng 7-9 kun gacha).

Sog'liqqa zarar yetkazmay, trenirovka jarayonini jadallashtirish faqat tiklanish tadbirlaridan (tibbiy-biologik, ruhiy, pedagogik) foydalanilgan taqdir-dagina mumkin bo'ladi.

Bunda pedagogik vositalar asosiysi, yetakchi hisoblanadi, chunki aynan ular har bir sportchi rejimini va sportchilar ko'p yillik tayyorgarligining hamma bosqichlarida nagruzka hamda dam olishning oqilona uyg'unligini belgilab beradi.

9.2. Tiklanishning pedagogik vositalari

Tiklanishning pedagogik vositalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- trenirovkani oqilona rejalashtirish, nagruzkaning sportchi funksional imkoniyatlariga mos kelishi; jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikning umumiy hamda maxsus vositalarining zarur uyg'unligi; trenirovka va musobaqa mikro-, mezo- va makrotsikllarini oqilona tuzish, nagruzkalarning to'liqsi-monligi va variantlilik, ixtisoslashmagan jismoniy nagruzkalar, ish va dam olishni to'g'ri uyg'unlashtirish, maxsus tiklanish mikrotsikllarini kiritish, o'rta tog' sharoitlaridagi trenirovka dan foydalanish;

- toliqishni tez qoldirish maqsadida zarur tiklanish vositalaridan foydalangan holda alohida trenirovka mashg'ulotini tuzish; to'laqonli alohida badan qizdirish va trenirovka vazifalariga muvofiq yakuniy qism, mashg'ulotlar joyi, snaryadlarni to'g'ri tanlash, dam olish va bo'shashish uchun maxsus mashqlarni kiritish, ijobiy ematsional holatni yaratish va h.k.

9.3. Tiklanishning pedagogik vositalari

Ushbu tizim quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- salomatlikni baholash va hisobga olish; joriy funksional holat to'g'risida ekspress-nazorat tartibidagi axborot;
- biologik qiymati yuqori bo'lgan dori-darmonlar va mahsulotlardan foydalangan holda oqilona ovqatlanish;
- dopingga qarshi nazorat talablarini hisobga olgan holda farmakologik vositalar kompleksini qo'llash;
- fizioterapiya va balneologiya uslublari (sauna, massaj va boshqa muola-jalar bilan birga);
- o'rtacha tog' sharoitlari, iqlimiy terapiya, sanatoriya-kurort uslublariidan foydalanish va h.k.

4. Farmakologik vositalar

Sportchilar organizmida tiklanish vositalarini tezlashtirish omillaridan biri modda almashinuviga yo'naltirilgan ta'sir etish vositalari hisoblanadi. Bunga turli xildagi dori-darmonlar va kom-

plekslar, ba'zi farmakologik bog'lanishlar, yuqori darajada biologik qiymatga ega mahsulotlardan foydalanish orqali erishiladi. Yuqori darajadagi biologik qiymatga ega mahsulotlar orasida eng muhim ahamiyatga egalari quyidagilar:

- energetik ta'sir etish dori-darmonlari (karnitin xlorid, panangin, glyutamin kislotasi, kalsiy-glitserofosfat, kalsiy-laktat, litsitin, aminolon);

- adaptogen dori-darmonlar (eleuterokk, saparel, pollitabas);

- qon hosil qiluvchi stimulyatorlar (turli tuzlar ko'rinishidagi temir).

Kimyoviy tarkibi va farmakologik ta'siriga ko'ra turlicha bo'lgan dori-darmonlar ma'lum bir tizimli yondashishni va ularni mutaxassis rahbarligi ostida oqilona qo'llashni taqozo etadi. Hozirgi paytda mutaxassislar turli farmakologik dori-darmonlarni "Aerovit", "Dekamevit", "Undivit" vitaminlari hamda yuqori biologik qiymatga ega mahsulotlar (oqsilli pechenye, uglevodli-mineral ichimliklar va boshq.) bilan qo'shib foydalanish taktikasini ishlab chiqqanlar.

Dori-darmonlarni qo'llash taktikasi quyidagi muhim omillarga bog'liq holda quriladi:

- dori-darmonlarni trenirovka davrlari bo'yicha (o'tish, tayyorgarlik va musobaqa) va asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida qo'llash;

- trenirovka mikrotsikllarida vositlar kompleksini tayinlashning tamoyilli sxemasi;

- o'rtacha tog' sharoitlarida tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatini hisobga olish;

- nagruzka oshirilganda asosiy dori-darmonlar dozasiining ko'paytirilishi nazarda tutiladigan alohida komplekslarni tanlash va qo'shimcha dori-darmonlarni kiritish hamda bitta vositalarni boshqasi bilan almashtirish;

- ma'lum bir tayyorgarlik bosqichida u yoki bu sportchi oldiga qo'yilgan maxsus pedagogik vazifalarni hal etish;

- sportchi yoshi va stajini hisobga olish;

- oldin qo'llanilgan dori-darmonlarga bo'lgan ta'sirni o'rganish.

Yuqorida aytib o'tilgan omillarga qarab, dori-darmonlarni muayyan holda qo'llash tegishli soha mutaxassislarining (vrachlar,

- trenirovkani oqilona rejalashtirish, nagruzkaning sportchi funksional imkoniyatlariga mos kelishi; jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikning umumiy hamda maxsus vositalarining zarur uyg'unligi; trenirovka va musobaqa mikro-, mezo- va makrotsikllarini oqilona tuzish, nagruzkalarning to'liqinsi-monligi va variantlilik, ixtisoslashmagan jismoniy nagruzkalar, ish va dam olishni to'g'ri uyg'unlashtirish, maxsus tiklanish mikrotsikllarini kiritish, o'rta tog' sharoitlaridagi trenirovka dan foydalanish;

- toliqishni tez qoldirish maqsadida zarur tiklanish vositalaridan foydalangan holda alohida trenirovka mashg'ulotini tuzish; to'laqonli alohida badan qizdirish va trenirovka vazifalariga muvofiq yakuniy qism, mashg'ulotlar joyi, snaryadlarni to'g'ri tanlash, dam olish va bo'shashish uchun maxsus mashqlarni kiritish, ijobiy ematsional holatni yaratish va h.k.

9.3. Tiklanishning pedagogik vositalari

Ushbu tizim quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- salomatlikni baholash va hisobga olish; joriy funksional holat to'g'risida ekspress-nazorat tartibidagi axborot;
- biologik qiymati yuqori bo'lgan dori-darmonlar va mahsulotlardan foydalangan holda oqilona ovqatlanish;
- dopingga qarshi nazorat talablarini hisobga olgan holda farmakologik vositalar kompleksini qo'llash;
- fizioterapiya va balneologiya uslublari (sauna, massaj va boshqa muola-jalar bilan birga);
- o'rtacha tog' sharoitlari, iqlimiy terapiya, sanatoriya-kurort uslublariidan foydalanish va h.k.

4. Farmakologik vositalar

Sportchilar organizmida tiklanish vositalarini tezlashtirish omillaridan biri modda almashinuviga yo'naltirilgan ta'sir etish vositalari hisoblanadi. Bunga turli xildagi dori-darmonlar va kom-

plekslar, ba'zi farmakologik bog'lanishlar, yuqori darajada biologik qiymatga ega mahsulotlardan foydalanish orqali erishiladi. Yuqori darajadagi biologik qiymatga ega mahsulotlar orasida eng muhim ahamiyatga egalari quyidagilar:

- energetik ta'sir etish dori-darmonlari (karnitin xlorid, panangin, glyutamin kislota, kalsiy-glitserofosfat, kalsiy-laktat, litsitin, aminolon);

- adaptogen dori-darmonlar (eleuterokok, saparel, pollitabas);

- qon hosil qiluvchi stimulyatorlar (turli tuzlar ko'rinishidagi temir).

Kimyoviy tarkibi va farmakologik ta'siriga ko'ra turlicha bo'lgan dori-darmonlar ma'lum bir tizimli yondashishni va ularni mutaxassis rahbarligi ostida oqilona qo'llashni taqozo etadi. Hozirgi paytda mutaxassislar turli farmakologik dori-darmonlarni "Aerovit", "Dekamevit", "Undivit" vitaminlari hamda yuqori biologik qiymatga ega mahsulotlar (oqsilli pechenye, uglevodli-mineral ichimliklar va boshq.) bilan qo'shib foydalanish taktikasini ishlab chiqqanlar.

Dori-darmonlarni qo'llash taktikasi quyidagi muhim omillarga bog'liq holda quriladi:

- dori-darmonlarni trenirovka davrlari bo'yicha (o'tish, tayyorgarlik va musobaqa) va asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida qo'llash;

- trenirovka mikrotsikllarida vositlar kompleksini tayinlashning tamoyilli sxemasi;

- o'rtacha tog' sharoitlarida tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatini hisobga olish;

- nagruzka oshirilganda asosiy dori-darmonlar dozasiining ko'paytirilishi nazarda tutiladigan alohida komplekslarni tanlash va qo'shimcha dori-darmonlarni kiritish hamda bitta vositalarni boshqasi bilan almashtirish;

- ma'lum bir tayyorgarlik bosqichida u yoki bu sportchi oldiga qo'yilgan maxsus pedagogik vazifalarni hal etish;

- sportchi yoshi va stajini hisobga olish;

- oldin qo'llanilgan dori-darmonlarga bo'lgan ta'sirni o'rganish.

Yuqorida aytib o'tilgan omillarga qarab, dori-darmonlarni muayyan holda qo'llash tegishli soha mutaxassislarining (vrachlar,

fiziologlar, biokimyochilar va farmakologlar) qat'iy nazorati ostida o'tkazilishi lozim.

9.5. Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalarni qo'llash

Yuqori malakali kurashchilar o'rtasida o'tkazilgan anketa savol-javobi natijasida olingan ma'lumotlar hamda trenirovka jarayonidagi dinamik tadqiqotlar materiallariga ko'ra sportchilarning uyqusi buzilishi ko'p marta kuzatilgan. Katta va shiddatli nagruzkali trenirovka davrida uyqusizlik 35% kurashchilarda, vazn yo'qotish davrida – 59% kurashchilarda, emotsional-ruhiy zo'riqishda esa 67% hollarda kuzatiladi.

Uyqusizlikda uyqu holatiga qulaygina o'tish uchun quyidagicha tavsiyalar beriladi: kechki soatlarda asab tizimining qo'zg'aluvchanligini kamaytirish lozim. Buning uchun ochiq havoda tinch sayr qilish, uyqudan oldin kamida 2-3 soatdan kechiktirmay ovqatlanish lozim. Kechasiga achchiq choy ichishdan voz kechish zarur. Uyqudan oldin xonani shamollatish foydalidir. Qulay bo'lgan o'rinda uxlash tavsiya qilinadi. Iliq (issiq emas), iloji boricha archali ekstrat bilan tayyorlangan vanna yaxshi samara beradi. Bir qator hollarda oyoqlarning sovuq qotishi uxlashga xalaqit beradi. Bunday hollarda kechasiga paypoq kiyib yotish yoki oyoqlarga isitgich (gryelka) qo'yish zarur.

Ko'rsatib o'tilgan oddiy vositalar bilan bir qatorda medikamentoz dori-darmonlar, elektr uyqu, ruhiy boshqarish, ruhiy-mushak trenirovkasi va h.k. qo'llaniladi.

Uyquni me'yorlashtirish uchun quyidagi farmakologik dori-darmonlar qo'llaniladi:

- valeriana – gipotalamusga ta'sir ko'rsatuvchi yengil dori-darmonlarga kiradi. Vegetativ asab tizimi tashvishni oladi, salbiy ta'sir ko'rsatmaydi;

- valokordin – yurak urishi bilan asabiylashish holatlarida qo'llaniladi. Startdan oldingi holatda foydalanish mumkin.

Turli uyqu dorilarining ta'sir ko'rsatishini kuchaytiruvchi vositalar, shuningdek, uyqu beruvchi samaraga ega dori-darmonlar sifatida dimedrol, suprastin, tavegil va boshqalar qo'llaniladi.

9.6. Funksional musiqa tiklanish vositasi sifatida

Funksional musiqa kurashchilarning emotsional doirasi hamda ish qobiliyatiga ta'sir etish uslublaridan biri hisoblanadi.

Funksional musiqa sport faoliyatida turli sharoitlarda qo'llaniladi hamda kutib olish, hosil qilish, yetakchi, tinchlantirish va kuzatish turlariga ajratiladi (Yu.G. Kadjaspirov, 1976). Tiklanish maqsadida asosan yoqimli va past ohangdagi tinchlantiruvchi musiqa, qushlar kuyi, dengiz yoki irmoq shovqini, barglarning, yomg'irning shitirlashini bildiruvchi tovushlar hamda boshqa maromli ohanglar qo'llaniladi.

Tinchlantiruvchi musiqa emotsional zo'riqishni kamaytiradi, toliqishni yumshatadi, sportchilar diqqatini chalg'itadi. Bu past musiqa tiklanish maqsadida kurash zalida va boshqa dam olish xonalarida yangrashi mumkin. Maromli (ritmik) musiqa ostida bo'shashish va turli xil nafas olish mashqlarini o'tkazish mumkin. Shaxsiy magnitofonga yozib olingan yoki mahalliy radio- tarmoq orqali uzatilayotgan tinchlantiruvchi musiqa alohida quloqliklar yordamida kunduzgi dam olish paytida, kechki uyqudan oldin, trenirovka mashg'ulotlari o'rtasida sportchilar o'rnashgan joyda qayta eshittirilishi mumkin. Uni ruhiy boshqarish va ruhiy mushak trenirovkasi, ruhiy terapiya bilan birga qo'shib olib borish ham mumkin.

9.7. Tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari

Har bir trener yetarli darajada psixolog bo'lishi, sportchilar fikri va hissiyotlarini tushunish qobiliyatiga ega bo'lishi hamda zo'riqishli trenirovka jarayoni, musobaqa faoliyati sharoitlarida ularning holatini boshqara olishi lozim.

Sportchilarning ruhiy holati va faoliyatini yuqori darajada boshqarish uchun so'z katta ta'sir ko'rsatadi. Faqatgina so'zdan to'g'ri foydalanilgan-dagina va har bir sportchiga alohida yondashilgan taqdiridagina, trener-kurashchi tizimi muvaffaqiyatli amal qilishi mumkin. Kurashchi ushbu tizimning asosi hisoblanadi.

Trener tomonidan amalga oshiriladigan boshqarishning ruhiy-pedagogik vositalarini ko'rib chiqayotib, shu narsani ko'ramizki, ularning asosiylari quyidagilardan iboratdir: ishontirish, tushuntirish va singdirish. Ruhiy terapiya sifatida tetik holatda ularni qo'llash, birinchi navbatda, trener, vrach, psixolog, rahbarning so'z orqali ta'sir etishini nazarda tutadi. Ularning so'zlari bevosita ikkinchi signal tizimiga va shu orqali u yoki bu somatik mexanizmlarga ta'sir qiladi. So'z orqali ta'sir ko'rsatishni qo'llayotib, kurashchining yuqori asab tizimi tipini hisobga olish lozim. Fikrlovchi sportchilarga mantiqiy tushuntirish ko'proq to'g'ri keladi, badiiy tipdagi kurashchilarga singdirish katta ta'sir ko'rsatadi.

Sportchiga so'z orqali ta'sir ko'rsatishni qo'llayotib, pedagogik va sport axloqi masalalariga alohida e'tibor berish lozim. U jamoa rahbariyati, trenerlar, boshqa mutaxassislar hamda xizmat ko'rsatuvchi xodimlarning trenirovka jarayoni samaradorligini oshiradigan, hamma omillardan maksimal foydalanishga qaratilgan xatti-harakatlarning yuksak ma'naviy tamoyillaridan iborat. Ruhiy boshqarish trenirovkasi (RBT) va ruhiy mushak trenirovkasi (RMT) ko'rinishidagi autogen trenirovka (AT) o'z-o'zini boshqarishning ruhiy uslub-lari orasida eng keng tarqalgan hisoblanadi. Autogen trenirovkaning eng oddiy va samarali varianti – bu ruhiy mushak trenirovkasi, uning tinchlantiruvchi qismidir. Tinchlantiruvchi qismining asosiy tavsiyasi – tetiklik darajasini pasaytirish – bo'shashtirish (relaksatsiya) hamda kurashchining jismoniy va ma'naviy kuchini tiklashdir. Tinchlantiruvchi qismdan tashqari RMT faollashtiruvchi (safariy etuvchi) qismga ega. Uning maqsadi kurashchining zarur daqiqada optimal jang qilish holatini egallashiga qaratilgan.

Turli tayyorgarlik davrlarida ruhiy-pedagogik vositalar hamda tiklanish uslublarini qo'llash har xil vazifalarni hal etadi.

Tayyorgarlik davrida quyidagi vazifalar hal etiladi: dam olish va hordiq chiqarishni tashkil qilish, RMTning jamoali seanslari, ruhiy terapevtik suhbatlar va h.k.

Kurashchilar dam olishi va hordiq chiqarishini rejalashtirish trenirovka nagruzkalari dinamikasi hamda madaniy-ommaviy, ijtimoiy-siyosiy va ruhiy terapevtik tadbirlar kompleksini o'tkazish bilan bog'lanishi lozim.

RMTning jamoali seanslari musobaqalarga tayyorlashda katta samaradorlikka ega. Ular psixolog va trener rahbarligida sport zalida mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'tkaziladi. Ular trenirovka jarayonidagi emotsional zo'riqishni bartaraf etish va tiklanish uchun qo'llaniladi. Shuningdek, bevosita trenirovka tugashi bilan to'g'ridan-to'g'ri kurash gilamida tiklovchi uyqu – dam olish qo'llanilishi mumkin. RMT seansida 10 minutlik dam olish – uyqudan so'ng yurak qisqarishi tezligi 43% ga pasayadi va emotsional zo'riqish ko'rsatkichi (dastlabki natijalarga nisbatan) 2,8 marta kamayadi. Bu tiklanish davrining o'ta tezlashganligi hamda jadallashganligini ko'rsatadi, bu esa bir kunda 2 va 3 marta bo'ladigan trenirovkalarda juda muhimdir.

Uxlash oldidan alohida va guruh bilan suhbatlashishlarni o'tkazish yuqori ruhiy terapevtik samara beradi. U RMTning tinchlantiruvchi qismi bilan yakunlanadi.

Suhbatlar mavzusi tayyorgarlik bosqichi va sportchilar holatiga qarab tanlanadi.

Psixolog, trener va vrach suhbat jarayonida "ruhiy kuzatuvchanlik"dan foydalangan holda o'z qarashlarini shakllantiradilar, uning yordamida muayyan kurashchining asab-ruhiy holati to'g'risida kundalik axborot oladilar.

Kurashchilarni ishontirayotib, ularning xatti-harakatlari va tashvishlanish-larining ba'zi tomonlarini asoslangan holda tanqid qilish lozim. Bunda kurashchilarda ijobiy hissiyotlar o'z ahvolini yaxshilash hamda yuqori natijaga erishishga bo'lgan ishonch sababli paydo bo'ladi.

Trener va vrachning yana eng muhim vazifasi kurashchilarning shaxsiy, ijtimoiy va sport faoliyatidagi, to'qnashuvli vaziyatlardagi munosabatlarni me'yorlashtirish hamda yumshatish hisobalandi.

Ruhiy-pedagogik uslublar fizioterapevtik ta'sir etish, massaj, sauna bilan musiqa jo'rligida kompleks holda qo'llanilganda, ularning tiklash ta'siri ancha kuchayadi.

Tashkiliy, ijtimoiy-siyosiy va madaniy-ommaviy tadbirlar kurashchilar ruhiyatiga katta tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Bevosita mas'uliyatili muso-baqalar oldidan vazifalarni qo'yish, ko'rsatmalar berish maqsadida tashkiliy yig'ilishlarni o'tkazish o'zini oqlamay-

di. Ko'rsatma berish maqsadida o'tkazi-ladigan bunday yig'ilishlar o'quv-trenirovka yig'ini boshida o'tkazilishi lozim.

Turnir yaqinlashgan sari bunday tadbirlar yanada ruhiy profilaktik xusu-siyatga ega bo'lishi, kurashchining energiyasi va asab imkoniyatlari to'pla-nishiga yordam berishi lozim.

Ruhiy zo'riqishni bartaraf etish uchun kurashchilarning o'zlari tayyorlagan badiiy havaskorlik konsertlari katta ahamiyat kasb etadi. Bu jamoa a'zolarining o'z-o'zini ijodiy ifodalashga va jamoadagi hissiyotli yetakchi sportchini aniqlashga, qulay ruhiy muhitni shakllantirishga yordam beradi.

Musobaqa davrida asosiy vazifalar ruhiy zo'riqishni oldini olish bilan bog'liq. Tinch trenirovka vaziyatini yaratish va ortiqcha emotsional qo'zg'a-luvchanlikni yo'qotish uchun musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida quyidagi tashkiliy tadbirlar muhim ahamiyatga ega:

- Bir-biriga raqib bo'lgan, bir xil vazn toifasida qatnashadigan, katta vaznni yo'qotayotgan sportchilarni bitta xonada joylashtirmaslik lozim. Ajratib joylashtirish masalalarini shaxsiy o'zaro munosabatlar, ruhiy jihatdan mos kelish xususiyatlarni hisobga olgan holda hal etish lozim.

- Yuqori miqyosdagi musobaqalarda ishtirok etish uchun asosiy tarkibni aniqlash bo'yicha masalalarni o'z vaqtida hal etish zarur. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichi boshida saralashni yakunlash va asosiy hamda zahiradagi qatnashchilarni rasman e'lon qilish lozim. Hammaga ma'lum bo'lishi lozimki, nomzod favqulodda hollarda (asosiy kurashchining kasal bo'lishi, jarohat olishi yoki mashqlanganlik darajasining ancha yomonlashuvi) asosiy tarkibga kirishga tayyor turishi zarur.

Ushbu bosqichda tez-tez saralash va nazorat bellashuvlarini o'tkazish nafaqat rejali tayyorgarlikni buzadi, balki kurashchilarga oldinda turgan turnirga energiyani to'plashga imkon bermaydi, bir-biri bilan raqobatlashish natijasida ularning asab-emotsional shashti bekorga sarflanadi.

Saralashni ancha oldin muddatlarda o'tkazish to'g'riroqdir. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida qiyin turnirga tayyorlanayotgan kurashchi-larning asab energiyasini saqlash maqsadga muvofiqdir. Yirik musobaqalarga yaqinlashtirishning

shunga o'xshash tamoyili zahirada turgan yoshlar uchun foydalidir. Ma'lumki, asosiy tarkibga kiritilmaganligidan xabardor bo'lgan sparring-sheriklar o'zlari va o'rtoqlariga trenirovkada katta foyda keltiradilar. Chunki ular bir narsadan qo'rqishmaydiki, ularning faol hujum harakatlari, tajribali kombinatsiyalari, tavakkalchiligi mag'lubiyat ballari bilan jazolan-maydi. Trenerlar bu ballarni kurashchi foydasiga hal etmasliklari mumkin. Aks holda har bir trenirovka keskin musobaqaga aylanadi va asab energiyasining sarflanishiga olib keladi.

Birinchi musobaqa bellashuvi oldidan kurashchilarning asab energiyasini saqlashga alohida e'tibor qaratish lozim. Mutaxassis-larning kuzatishicha, kurashchilar turnirning birinchi kunida ruhiy zo'riqish birinchi bellashuvga chiqishdan ancha oldin start oldi talvasasi darajasiga yetadi. Ko'pincha bu tortilish paytida kuzatiladi, qur'a tashlagandan so'ng yoki musobaqa o'tkazi-ladigan joyga yetib kelish bilan kuchayadi.

Musobaqalarning birinchi kunida ruhiy-pedagogik vositalarning asosiy vazifasi kurashchilarning asab energiyasini saqlash hisoblana-di. Buning uchun ham jamoali, ham alohida boshqarish vositalaridan foydalanish lozim.

Mohirlik bilan sekundantlik qilish ham katta ahamiyatga ega. Sekundantlik qilish san'ati kurashchini o'ta ehtiyotkorlik bilan qarish maqsadida uning ruhiy holatini tushunish va sezgirlik bilan diagnostika qilishdan iborat. Shuni hisobga olish lozimki, ba'zi kurashchilar sekundantlarga muhtoj emaslar va ularda bellashuvning borishi to'g'risida o'z fikrlari mavjud. Ba'zan bir qator kurashchilarda mazkur terenerga moslashmaslik va unga ishonqiramaslik hosil bo'ladi. Sekundantlik qilishning asosiy qoidasi – kurashchiga bellashuv paytida mustaqil fikrlashga imkoniyat berish, o'ta ruhiy zo'riqish yukini bartaraf etish, agar kerak bo'lsa, sportchini qo'zg'alishga yo'naltirishdir. Tanaffus paytida birinchi navbatda kurashchini tinchlantirish lozim va shundan so'ng, ya'ni uning holati me'yorlasha boshlagandan keyin oldinda turgan davrga aniq va qisqa ko'rsatma berish lozim. Bunda sportchining alohida xususiyatlari, uning holati hamda bellashuv davomida yuzaga keladigan vaziyatni hisobga olish zarur.

Shuni nazarda tutish lozimki, har bir kishi ham trener-sekundant bo'la olmaydi. Bu ishda yuksak darajadagi sport madaniyati, tajriba va bilim, xotirjam, o'zini tuta olish, fikrlay olish, turnir bellashuvlaridagi murakkab vaziyatlarda o'zini yo'qotib qo'ymaslik, start talvasasiga tushmaslik katta ahamiyatga ega. Sekundant shu narsani aniq bilishi lozimki, "birovni boshqarishni bilish uchun birinchi navbatda o'zini boshqarishni bilish zarur". Buning uchun tayyorgarlik va musobaqalarni o'tkazish jarayonida sekundantlik qilishga tayyorlanayotgan trener ruhiy o'z-o'zini boshqarish vositalaridan foydalanishi hamda psixolog va vrach nazorati ostida bo'lishi kerak.

9.8. Massaj qilish (uqalash)ni o'rganing

Aziz o'quvchilar! Siz lat yeganda yoki yiqilganda og'rigan joy silanishini kuzatgansiz. Tabiiyki, siz bunday massajning dastlabki unsurlari ekanligini bilmaysiz. Lekin massajning ahamiyati faqat shu bilan aniqlanmaydi.

Jismoniy charchoqni qanday chiqarish kerak? Ayrimlar buning yo'li divanga yotib olish yoki qulay kresloda o'tirish, deb hisoblaydilar. Aslida 3-5 daqiqalik massaj charchoqni chiqarib, tetiklashtirishi mumkin. Massajning afzal tomoni – oddiyligi, qulayligi va turli holatlarda ixtiyoriy amalga oshirish mumkinligidir. Massaj o'z tanasini muolaja qilish vositasi sifatida, jismoniy mashg'ulot oldidan mushaklar hamda bo'g'inlarni jismoniy mashqlarga tayyorlash maqsadida qizdiruvchi mashq sifatida, darsdan so'ng esa, charchoqni chiqarish uchun qo'llanadi.

Ko'pchiligingizni massajni kim ixtiro qilgani va uni qayerda birinchi bo'lib qo'llanilgani qiziqтира kerak. Ma'lumki, eramizdan yigirma besh asr ilgari ham massaj usullari (Hindistonda, Xitoyda, Qadimgi Misrda) ma'lum bo'lgan. Qadimgi Gretsiyada ishlagan ko'pdan-ko'p guldonlarda badanni parvarish qilishga, suv quyishga, artinishga, massajlarga oid tasvirlar saqlangan. Gippokrat, Demokritlar massajga katta ahamiyat berib, uni sport maktabi hamda harbiy qo'shin hayotida qo'llaganlar. Shuningdek, Abu Ali ibn Sino o'zining "Tib qonunlari" kitobida massaj (uqalash)ni birinchilar qatori

tasniflab bergan: tinchlantiruvchi, bo'shashtiruvchi, tetiklashtiruvchi va hokazo. Ibn Sino massajning inson tanasini sog'lom va tetik qilishdagi ahamiyatini asosli ravishda yozib qoldirgan. Sport o'yinlari ishtirokchilari musobaqalar oldidan cho'milganlar, badanni massaj qilganlar. Musobaqalardan so'ng kuchni yana tiklash maqsadida suv quyishdan foydalanganlar. Turli xil lat yeyishlarda ham massaj qo'llangan. Rimliklarda massajni qo'llash juda keng yoyilgan. Undan, hatto imperatordan qulgacha foydalangan. Imperator Mark Avreliyning saroy shifokori massajni yengil ishqalashdan boshlashni, uni sekin-asta kuchaytirishni va yana yengil usullarni qo'llash bilan tugallashni maslahat bergan. Hozirda ham massaj va o'zini-o'zi massaj qilish har bir odamning hayotiy ehtiyojiga aylanishi, mehnat, o'qish va dam olishida, kasalliklarni aritishda yordamchi bo'lib qolishi zarur.

Massajni to'g'ri qo'llash uchun anatomiya va fiziologiyaning elementlar bilimlaridan xabardor bo'lish zarur. Inson organizmi milliardlab hujayralardan iborat. Hujayra guruhlari organizm to'qimalarini hosil qiladi. Masalan, mushak hujayralari – mushak to'qimalarini, nerv hujayralari – nerv to'qimalarini, epitelial hujayralar – teri to'qimalarini hosil qiladi. Bizning barcha a'zolarimiz to'qimalardan tashkil topgan va, o'z navbatida, ular tizimlarga guruhlanadi. Bosh miya va orqa miyadan chiquvchi nervlar – nerv tizimini, mushaklar – mushak tizimini tashkil qiladi.

Massaj mushaklarga juda ijobiy ta'sir qiladi. Inson tanasida 400 dan ortiq mushaklar bo'lib, ular tana og'irligining 35-40 foizini tashkil qiladi. Mushaklar qancha yaxshi rivojlangan bo'lsa, odam shuncha kuchli bo'ladi.

Massaj ta'sirida mushak to'qimalari kislorod va oziq moddalari bilan yaxshiroq ta'minlanadi, bu esa butun organizm ish faoliyatini oshiradi.

Massaj ham xuddi musiqa singari ko'tarinki kayfiyat yaratishi, og'riqni pasaytirishi, tetik va yengillik hissi paydo bo'lishiga yordam beradi.

Massaj, ayniqsa, 16 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun muhimdir. Jismoniy tarbiya va massajdan bir vaqtda oqilona foydalanish paylar va bo'g'inlarni mustahkamlash imkonini beradi.

Massaj qilish yo'llarini yaxshi egallab oling. Buning uchun quyidagilarga amal qiling:

1. Massaj qilganda terini shilib yubormaslik uchun qo'l terisi silliq va yumshoq bo'lishi kerak.
2. O'zini-o'zi massaj qilishda ko'proq quruq massajni qo'llang, ya'ni surkovchi moddalardan foydalanmang.
3. Kaftlarni, bo'g'inlarni, mushaklarni massaj qilishda maxsus kremlardan foydalaning.
4. Massaj qilishda harakatlar limfa bezlariga tegmay bajarilishi kerak. Masalan, qo'lni massaj qilishda barmoq uchlaridan boshlab, bilak bo'g'ini-gacha, bilak bo'g'inidan qo'ltiq ostigacha davom ettiriladi, chunki u yerda limfa bezlari bor. Shunday bezlar tizza ostida va tananing boshqa joylarida borligini unutmang.
5. Massaj vaqtida butun a'zolar bo'sh qo'yilishi kerakki, bu muolajaning samarasini oshiradi.
6. Massajdan avval qo'llarni sovunlab yuvish yoki odekolon bilan artishni unutmang.
7. Massajni iloji boricha yalang'och badanda amalga oshiring, sovuq havoda esa ichki kiyim ustidan ham qilsangiz bo'ladi.
8. Massajdan so'ng og'riq bo'lmasligi kerakligini esdan chiqarmang.
9. Massajni o'ng qo'lda ham, chap qo'lda ham qilishni o'rganishga harakat qiling. Shoshilmang.
10. Jarohat ustidan massaj qilish mumkin emasligini unutmang.

9.9. Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj

Agar trenirovka jarayonida sportchilar ish qobiliyatini tiklash tizimida umumiy massajning ta'siri avvaldan o'rganib kelingan va u keng tarqalgan bo'lsa, bevosita bellashuvlar o'rtasidagi tanaffusda ish qobiliyatini oshirish muammosi yetarlicha o'rganilmagan. Bu bellashuvning davom etish vaqti, bellashuvlar o'rtasidagi va bellashuvlardagi dam olish tanaffuslari davomiy-ligini tartibga soluvchi qoidalarining ko'p marta o'zgartirilishi bilan tushuntiriladi.

Qisqa dam olish ichida murakkab turnir vaziyati va ruhiy zo'riqish sharoitlarida sekundantlik qilish, ko'pincha esa birinchi tibbiy yordam ko'rsatish hamda tiklanishga ko'maklashish masalalarini hal etish lozim.

Bir qator mutaxassislar tomonidan (V.A. Geselevich, G.K. Bakushev, I.E. Davletshin) bellashuv tanaffusida quyidagi tiklanish tadbirlari sxemasi tavsiya qilinadi. Bellashuv davri tugagandan so'ng kurashchi stulga o'tiradi va unga suyanadi. Oyoqlar tekislanadi, bo'shashtiriladi, tovonlar polga (gilamga) tegib turadi.

Trener, massajchi yoki tayyorlangan sportchi qo'li bilan navbatma-navbat kurashchi oyoqlarini ko'tarib, yelkasiga joylashtiradi. Qo'llarni bo'shashti-rishga esa ularga gorizontal holat berish bilan erishiladi. Buning uchun massaj qiluvchi iloji boricha stolga yaqin kelib, tizzalarida turadi.

Faol va sust giperventilyatsiya hamda kurashchi yuzi va gvdasini ho'l sochiq bilan artishdan so'ng yuqori yelka kamaridan massaj qilishni boshlash lozim. Asosiy usullari – yarim aylanali, massaj qilishni boshlash lozim. Asosiy usullari – yarim aylanali, navbatma-navbat uqalash. Usullar ikki qo'llab bajariladi (qo'l kaftlari bir-biriga parallel joylashtiriladi va qarama-qarshi tomonga harakatlantiriladi). Shu usul ikki va uch boshli yelka mushak-larini massaj qilish uchun ham foydalaniladi.

Yelkani bukuvchi va yozuvchi mushaklar uchun uqalash usuli qo'llaniladi. Massajchi uni tik turgan holda ikkala qo'l kaftini parallel holda uzatib, qarama-qarshi tomonga harakatlartiradi.

Ishlagan mushaklarning zo'riqish ("shishib ketish") darajasiga qarab, ko'ndalangiga bitta yoki ikkita qo'l bilan to'xtovsiz uqalash qo'llaniladi. Muayyan holda (bellashuv davrida) asosan nagruzkani ko'taradigan oyoq-qo'llarga (mushaklar guruhiga) yengil massaj qo'llaniladi. Yuzaki silashdan so'ng chuqur qamrovchi silashni bajarish mumkin. Oyoq-qo'llar sezilarli darajada shishgan va mushaklar zo'riqqan paytda hamda vaqt yetarli bo'lsa, yelka yana bir bor uqalanadi. Uqalashdan so'ng siltash bajariladi.

Yelkani bukuvchilar va yozuvchilar ko'proq shishadi. Bu ko'pincha keskin og'riqlar va kuch imkoniyatlari hamda ish qobiliyatining susayishi bilan kuzatiladi. Ushbu holat kurashchilarda birinchi bellashuvdan so'ng, ayniqsa, ko'proq vaznni yo'qotish payti-

ida hamda suv-tuz almashinuvi buzilganda, kam harakatli bellashuvlarda, ushlab olish uchun kurashishda yuzaga keladi.

Qo'llarni massaj qilishdan so'ng (vaqt yetarli bo'lgan taqdirda) bo'yinni massaj qilish usullari bajariladi. Massaj qiluvchi kurashchi o'tirgan stul orqasida turib, qo'llarini olmasdan ensa va bo'yin yuzasini yelka usti tomon shoshilmay silaydi (2-3 usul).

Keyin o'pkalarning sustgina giperventilatsiyasi bajariladi. Stul orqasida turgan holda massaj qiluvchi bo'shashtirilgan ikkala qo'llarni tirsaklaridan ushlab, ularni yuqoriga ko'taradi ("nafas ol" deb) va pastga tushiradi ("nafas chiqar" deb).

Oyoqlarni massaj qilish tanaffuslarda kamdan-kam bajariladi. Alohida hollarda uqalash va siltash usullari qo'llaniladi.

Bellashuv tanaffusidagi massaj juda nozik va murakkab ishdir. U massaj qilayotgan shaxsdan katta bilim, har tomonlama tayyorgarlik va muntazam ijod qilishni taqozo etadi.

Tiklanish tadbirlarining samaradorligi ikkita massajchining o'zaro kelishilgan ishi bilan kuchaytirilishi mumkin. Trener-sekundant ikkinchi massajchi bo'lishi mumkin. U bir vaqtning o'zida tegishli ruhiy terapiyani olib boradi, bellashuvning keyingi taktikasi to'g'risida ko'rsatmalar beradi va h.k.

9.10. Umumiy o'z-o'zini massaj qilish

Bu massajning juda ko'p usullari bor. Quyida siz bilib olishingiz kerak bo'lgan massaj usullari bilan tanishasiz: silash; siqish; ezish; silkitish; uqalash; faol, sust (passiv) va qarshi harakat bilan; urish usullari; ezish bilan qilinadigan massaj.

20 daqiqali massajda silash, silkitish, urish usullari va sust harakat bilan amalga oshiriladigan massaj bajariladi. Sust harakat usuli 2 daqiqa, silash va uqalash – 8 daqiqa, ezish usuli – 10 daqiqa davom etadi.

Silash. Bu usul kaft bilan bajariladi. Bunda bosh barmoq alohida, qolgan to'rt barmoq birga harakatlanadi. Massaj qilinayotgan joyga kaftni qo'yib, uni yengil bosiladi. Bu ish bir yoki ikki qo'l bilan galma-gal bajariladi. Silashda bir kaft to'g'ri, ikkinchisi ilonizi harakatlar bajarganda natija kutilgan samarani beradi.

Siqish. Bu usulda bosh barmoq ko'rsatkich barmog'i bilan bir-lashtiriladi, panjalar kaft bilan pastga buriladi, u massaj qilinayotgan joyga ko'ndalang qo'yiladi va shu yer bosh barmoq bilan ham amalga oshiriladi, bunda barmoqlar yengil bukilgan bo'ladi. Panjalar ham mushakka nisbatan ko'ndalangligicha qoladi. Siqishni yanada samaraliroq qilish uchun usul bajarilayotgan qo'lning ustiga boshqasi qo'yiladi.

Ezish. Bu mushaklarni massaj qilishda asosiy usuldur.

Ordinar ezish. Bu usulni bo'ksada, yelkada, qo'lda, ko'krakda, dumbada, qorinda, boldir mushagida bajariladi. Mushakni barmoqlar bilan ko'ndalangiga qattiq va to'g'ri ushlanadi, so'ngra barmoqlar yig'ilib, mushak asta tortiladi va to'rt barmoq tomoniga aylanma harakat bajariladi. So'ngra mushak yengil bo'shatiladi va kaft bilan suyakka siqiladi. Shu tarzda asta-sekin yuqoriga harakat qilinadi.

Qo'shaloq grif. Bu usulni yirik va yaxshi rivojlangan mushaklar – boldir, bo'ksada qo'llaniladi. Uni bajarishda bir qo'l ikkinchi qo'lning ustida bo'ladi.

Qo'shaloq aylanma ezish. Bu usul bir, ikki yoki barcha barmoqlar bilan bajariladi.

Musht qilingan barmoq (qo'l) tirsaklari bilan ezish. Bu usulni bajarish uchun to'rt barmoq yengilgina bir oz musht qilinadi. So'ngra mushakni suyakka eziladi va qo'l jimjiloq tomon siljiriladi, bosh barmoq esa oldinga harakatni yengillashtirish va ezish kuchi bir xil-da bo'lishi uchun massaj qilinayotgan joyga tiraladi.

Silkitish. Bu usul bo'shashgan yirik boldir, bo'ksa, yelka, dumba mushaklarini barmoqlar uchi bilan silkitib bajariladi.

Uqalash. Bu bir, ikki yoki barcha barmoqlarning yumshoq joyi bilan to'g'ri chiziqli yoki aylanma uqalashdir.

Kaft bilan to'g'ri chiziqli (uzunasiga) uqalash.

Chimchilab, to'g'ri chiziqli bo'ylab uqalash.

Musht qilib tugilgan barmoqlar bilan tojsimon uqalash.

Faol, sust va qarshilik ko'rsatgandek harakatlar. Bu usul bosh, qo'l, oyoqda amalga oshiriladi.

Urish usullari (mushtlash, shapatilash va "kesish").

Mushtlash usulida barmoqlar musht qilinib, kaftning yoni bilan massaj qilinadi.

Shapatilashda kaft barmoqlari pastga qaratiladi va barmoqlar kaftga siqiladi. Zarba barmoqlar bilan beriladi.

“Kesish” usulida kaftni cho‘zib, barmoqlar keng yoyiladi va bo‘sh qo‘yiladi. Urish usullari bir tekis va bir soniyada uchtagacha bajariladi.

Silkish. Bu ish massaj tugagandan so‘ng, o‘tirgan, yotgan yoki turgan holatda bajariladi. Silkishda mushaklar iloji boricha bo‘sh qo‘yiladi.

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar:

1. Turli tiklanish vositalarini qo‘llash deganda nimani tushunasiz?
2. Tiklanishning pedagogik vositalari deganda nimani tushunasiz?
3. Massaj qilish (uqalash)ni sportchilarga nima uchun kerak bo‘ladi?

X BOB. SPORT MASHG‘ULOTI JARAYONIDA REJALASHTIRISH, NAZORAT VA HISOBOT

10.1. Rejalashtirish mazmuni va uning turlari

Rejalashtirish, nazorat va hisobot sportchini tayyorlashni boshqarishning tarkibiy elementlaridir. Sportchilarni rejalar ishlab chiqishga, bajarilgan ishlarni ma‘lum vaqtda tahlil qilishga e‘tiborlarini qaratishda, jalb qilishda shug‘ul-lanuvchilar rejalashtirish va nazoratni qay tarzda tushuntirishlari, uning mazmuni va texnologiyasining ahamiyati qandayligini anglashlariga alohida e‘tibor berish kerak.

Rejalashtirish deganda, avvalambor, turli vaqt oralig‘ida mo‘ljallangan rejalar tizimini ishlab chiqish jarayoni tushuniladi. Ushbu rejalar tizimini asosiga bir-biri bilan uzviy bog‘liq maqsad va vazifalar majmui hamda sport mashg‘uloti mohiyati va vazifalari, vosita va usullari, mashg‘ulotlar va musobaqalar yuklamasi hajmi, sportchi tanasidagi ichki va tashqi o‘zgarishlar, mashg‘ulotlar samaradorligi, o‘quv-mashg‘ulot ishlari, dam olishlar soni, tiklanish jarayonlari tizimi, nazorat normativlari, tarbiyaviy ishlar, mashg‘ulot va musobaqa shartlari rejalashtirish predmetlari hisoblanadi.

O‘z navbatida, mashg‘ulot rejasi alohida hujjat hisoblanib, unda mashg‘u-lotli va mashg‘ulotlardan tashqaridagi mashqlarning ma‘lum yo‘nalishi, mazmuni, tizimi, ketma-ketligi va bajarilish muddatlari joy olgan bo‘ladi. Ular murabbiy va sportchi oldiga qo‘ygan katta va kichik, yaqin va uzoq vazifalar bilan bog‘liqdir. Ilmiy asoslangan rejalar murabbiy va sportchi harakatlarida kutilmagan noqulayliklar, salbiy oqibatlarni daf etishga yordam beradi. Shuningdek, ortiqcha vaqt, kuch va moddiy harakatlarning sarflanmasligiga, tanlangan sport turidan yuqori natijalarga erishishda ham yordam beradi. Mashg‘ulot alohida sportchiga yoki bo‘lmasa jamoaga rejalashtirilayotganiga qarab individual hamda umumiy

(guruhli) rejalashtirishga bo'linadi. Aralash rejalar (individual guruhli) kamdan-kam hollarda ishlab chiqiladi.

Rejalashtirilayotgan davr davomiyligiga qarab quyidagi turdagi rejalarini ajratish mumkin: ko'p yillik, yillik, oylik (mezotsikl), haftalik (mikrotsikl), bir kunlik, bitta mashg'ulot. Individual rejalar qisqa davrga ham (mikrotsik, mezotsik, bosqich, davr, yil), uzoq davrga ham (4 yil va undan ko'proq) ishlab chiqilishi mumkin. Uzoq muddatli individual rejalar asosan eng tajribali sportchilarga tegishli bo'ladi (sport ustaligiga nomzod va undan yuqori). Guruhli rejalashtirish, avvalambor, jamoaga tatbiq qilinib, ishlab chiqiladi.

Shuni e'tiborga olish lozimki, rejalashtirish – murabbiyning o'quv-mashg'ulot jarayonini boshqarishdagi eng yetakchi va muhim omil hisoblanadi. Boshqarishning markaziy nuqtasi, yadrosi mashg'ulot dasturi, mashg'ulot dasturi esa sport pedagogi (murabbiy) va uning o'quvchilariga boshqaruv hisoblanadi. Uning yordami bilan murabbiy sportchilar tayyorgarligini, natija-larning o'sishini boshqarib turadi. Ba'zi paytlarda murabbiy dasturga yoki rejaga majburiy yoki majburiy bo'lmagan o'zgarishlar kiritishi kuzatiladi. Bunday paytlarda sportchi rejalashtirilgan vazifani kechroq yakunlashiga to'g'ri keladi.

Yuqorida aytib o'tilganidek, rejalashtirish, nazorat va hisobot (bashorat-lash) o'zaro uzviy bog'liq va ular bir-birini to'ldirib turadi. Sportchilar mashg'ulotini rejalashtirish jarayoni bir-biri bilan bog'liq bo'lgan quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

- 1) sportchining bo'lajak holati modelini tuzishga qaratilgan mashg'ulot loyihasini ishlab chiqish bosqichi;
- 2) tayyorgarlik rejasini amalga oshirish bosqichi;
- 3) uni o'zgartirish va unga tuzatishlar kiritish bosqichi.

Mazkur bosqichlar sportchi mashg'ulotini rejalashtirishning barcha ko'rinishlariga tegishlidir. Biroq, bosqichlarning tuzilishi bajarilish rejasiga qarab turlicha ko'rinishda bo'lishi mumkin. Masalan, ko'p yillik mashg'ulot rejasini tuzish tarkibi bir yillik mashg'ulot rejasidan farqlanadi. Bunda bos-qichlar soni, yosh chegarasi, davomiyligi asosiy farqlab turuvchi hisoblanadi.

10.2. Erkin kurashda mashg'ulotni ko'p yillik rejalashtirish

Sportchilarni tayyorlashning ko'p yillik rejasi 3-4 va undan ko'p yilga mo'ljallangan, sportchilarning yoshi, tayyorgarligi, sport staji va boshqa omillarga qarab tuzib chiqiladi. Ko'p yillik reja ishlab chiqishda quyidagilar asos bo'ladi: yuqori natijalarga erishish uchun tayyorgarlik davomiyligi, sportchining optimal yoshi, individual xususiyatlari, moddiy-texnik ta'minot va boshqa omillar.

Har bir sport turida sport ustasi normasini bajarish muddati u qaysi sport turi ekanligiga bog'liq. Masalan, ayollar uchun gimnastikadan sport ustaligini bajarish uchun taxminan 6 yildan ko'proq vaqt talab qilinadi (albatta, bu sportchining o'ziga ham bog'liq), voleybolda esa 3,5 yil. Demak, ko'p yillik reja tuzishda har bir sportchiga yuqori natijalarga erishishda taxminiy yil o'rnatish mumkin. O'rtacha hisobda olganda bitta razryaddan boshqa razryadga o'tishda 1-1,5-2 yil mashq qilish talab etiladi. Shuningdek, sport turiga qarab sport mahoratining oshish davri ham turlicha. Masalan, suzish sportini olamiz: Suzishda III razryaddan II ga o'tish uchun taxminan 1 yil kerak yoki sport ustasidan XTSUni bajarish uchun 2,5 yil vaqt kerak (albatta, bu sportchi mahoratiga bog'liq).

Ko'p yillik rejani to'g'ri tuzishda qanday yosh davri yuqori natijalarga erishishda eng maqbuli hisoblanishini bilish kerak. Hozirgi paytda sport natijalarining ko'p yillik dinamikasida uchta yosh zonalari ajralib turadi: 1) birinchi katta yutuqlar zonasi; 2) optimal imkoniyatlar zonasi; 3) yuqori natijalarni (yutuqlarni) saqlab turish zonasi.

Turli sport turlarida natijalari zonalarining yosh chegarasi turlicha bo'ladi. Ko'p yillik rejalashtirish sportchilarning "Sport ustasi" normasini iloji boricha birinchi zonada bajarishga qaratilishi lozim.

10.3. Turli sport turlarida sport yutuqlarining yosh me'yorlari

Qoidaga ko'ra, individual istiqbolli rejalashtirish quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi

1. Sportchining qisqa tavsifnomasi.
2. Ko'p yillik mashg'ulotlarning asosiy maqsad va vazifalari.
3. Tayyorgarlik bosqichlari va ularning davomiyligi.
4. Har bir bosqichdagi asosiy musobaqalar.
5. Mashg'ulot jarayonining asosiy yo'nalishlari.
6. Har bir bosqichda mashg'ulotlar, bellashuvlar va dam olishning belgilanishi.
7. Sport-texnik ko'rsatkichlar.
8. Sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini tavsiflovchi nazorat me'yorlari.
9. Mashg'ulotning asosiy vositalari.
10. Mashg'ulot yuklamalarining taxminiy hajmi va samaradorligi (bosqichlar bo'yicha).
11. Pedagogik va tibbiy nazorat (tekshiruv).

10.4. Yillik reja, uning tarkibi va ishlab chiqish uslubi

Yillik reja odatda quyidagi bo'limlardan tashkil topadi:

Sportchining qisqacha tavsifnomasi; bir yilga mo'ljallangan asosiy maqsad va vazifalar; yil davomida bo'ladigan asosiy musobaqalar taqvim; tayyorgarlik sikllari; nazorat me'yorlari; qo'shimcha vositalarni qo'llash; pedagogik va tibbiy tekshiruv va boshqalar.

Yillik rejalashtirish ishlari kelayotgan joriy yil uchun mashg'ulot tavsifnomasini tuzishdan boshlanadi. Bu esa sportchining jismoniy xususiyatlari, tayyorgarligi dinamikasi, sport formasi, mashg'ulotlar yuklamasini o'z ichiga oladi. Tavsifnoma asosiy xato va kamchiliklar, tegishli xulosalarning tahlili bilan yakunlanishi lozim. Bu kelajakdagi ishlar yo'nalishini aniqlab beradi.

Keyin aniq maqsadlarga qaratilgan yilning barcha musobaqalarining aniq taqvimi kiritiladi (asosiy, saralash, ikkinchi darajali

mashg'ulotli musobaqalar). Masalan, asosiy va saralash musobaqalarida ma'lum bir natijani ko'rsatish, ikkinchi darajali musobaqalarda yangi taktik variantni qo'llab ko'rish, yangi-liklarni tekshirib ko'rish.

Keyingi bosqich – tayyorgarlikning siklligini hamda sport formasi dinamikasini aniqlash. Tayyorgarlik siklini o'rnatib bo'lgach, tayyorgarlik turlari bo'yicha (jismoniy, texnik, taktik va boshqalar) mashg'ulot jarayoni tarkibini, so'ng esa yuklamalar hajmi va xususiyatini aniqlashga o'tiladi.

Yillik rejalashtirish reja-grafik, jadval yoki jadval-grafik ko'rinishida bo'lishi mumkin. Amaliyotda qo'llanadigan mashg'ulotni ko'p qirrali reja-lashtirish murabbiyga ancha keng imkoniyatlarni yaratib beradi.

10.5. Oylik (mezotsikl) va haftalik (mikrotsikll) rejalashtirish

Yillik rejalashtirish asosida mashg'ulot rejasini, ancha qisqa davrdagi mashg'ulot jarayonini tuzib chiqish mumkin (bosqich, oy (mezotsikl), hafta (mikrotsikl), mashg'ulot kuni (alohida mashg'ulot)).

Sport amaliyotida mashg'ulotni oylik va haftalik rejalashtirish keng qo'llaniladi. Mashg'ulotni mikrotsikl va mezotsikllarda rejalashtirishda quyidagilarni inobatga olish zarur:

1. Mashg'ulotni takomillashtirishga qaratilgan yo'nalish (chidamlilik, kuch, tezlik va koordinatsion sifatlarni rivojlantirish; texnik tayyorgarlikni mustahkamlash).

2. Mashg'ulotda qo'llaniladigan vosita va usullar tasnifi.

3. Har bir mikrotsiklda mashg'ulotlar tarkibini aniqlashda jismoniy sifatlarning xususiyatlari.

4. Mashg'ulot yuklamalari hajmi va jadalligi parametrlari, mashg'ulot jarayonida ularning o'zgarishi.

5. Yuklamalarning turli yo'nalish va hajmdagi ketma-ketligi (joylashishi).

6. Sport formasining to'g'ri rivojlanishiga yordam beruvchi nazorat mashqlari yoki ko'rsatkichlari.

Oylik va haftalik rejalashtirish shakllari (formalari) turlicha bo'lishi mumkin. Bu ko'p jihatdan sport turiga, sportchi mahoratiga, holatiga,

tayyor-garlik talab va shartlariga, murabbiyning ish tajribasiga, uning dunyoqarashi va mashg'ulot jarayonini rejalashtirishga bo'lgan munosabatiga bog'liq. Bunda ancha samarali qo'llaniladigani reja-jadval yoki reja-grafik sanaladi.

10.6. Sportchini tayyorlashda nazorat

Nazorat mashg'ulot jarayonining real holati hamda sportchining haqiqiy holati haqidagi zarur ma'lumotlarni yig'ish, baholash va tahlil qilishga qaratilgan. U tayyorgarlik jarayonining barcha jabhalarini qamrab olib, uni boshqarishga yordam beradi.

Rejalashtirish va nazorat bir-biri bilan uzviy bog'liq. Sport amaliyotida ishonchli va to'liq ma'lumot olish uchun nazoratning turli usullari mavjud: sportchi va murabbiylar fikrining yig'indisi; mashg'ulot jarayonining ish hujjatlari bo'yicha tahlili; mashg'ulot va musobaqa paytidagi pedagogik kuzatuvlar (xronometriya, pulsometriya, dinamometriya, videoyozuvlar va h.k.); turli testlar; tibbiy-biologik o'lchovlar va boshqalar. Sportchilar tayyorlashda nazorat, avvalambor, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini baholashga qaratilgan bo'lishi lozim, chunki ularning sport ish qobiliyatini oshirishda sportchilar holati, tayyorgarligi (jismoniy, texnik va boshq.), sportchilarning musobaqalardagi natijalari va ularning o'zini tutishi asosiy omil hisoblanadi.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalari ustidan nazorat haqida gap ketganda, uning quyidagi tavsiflari baholanadi:

1) maxsuslashtirilgan yuklama, ya'ni joriy mashg'ulot vositasining musobaqali mashqlar bilan o'xshashlik tomonlari (o'lchovlari), ularning ma'lum davr oralig'idagi aloqadorligini aniqlash (yil, oy, hafta, bitta mashg'ulot);

2) yuklamaning koordinatsion murakkabligi. Bunda harakatlar tezligi va amplitudasi, vaqt tig'izligi, vaziyatlarning kutilmaganda o'zgarishi va boshqalarni ajratib ko'rsatish mumkin;

3) yuklamaning yo'nalishi (u yoki bu sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan yoki tananing funksional tizimi). Yo'nalishi bo'yicha quyidagi guruhlariga ajratish mumkin: anaerob-alaktat (tezkor-kuch),

anaerob, glikilotik (tezkor) chidamlilik, aerob-anaerob (jismoniy sifatlarning barcha turlari), aerob (umumiy chidamlilik), anabolitik (kuch va kuch chidamliligi);

4) yuklamalar hajmi, yuklamaning tashqi (jismoniy) va ichki (fiziologik) tomonlari hajmi va jadalligining mutlaq yoki taxminiy ko'rsatkichlarini aniqlash. Tabiiyki, yuklamalar nazorati ko'rsatkichlari sport turiga qarab turlicha bo'lishi mumkin.

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat kuch, tezlik, chidamlilik, egiluv-chanlik, chaqqonlik va ular bilan bog'liq bo'lgan sifatlarning rivojlanish darajasini o'lchashni o'z ichiga oladi. Bunda nazoratning asosiy usuli nazorat mashqlari usuli (testlar) hisoblanadi. Testlarni tanlashda quyidagi talablarga amal qilish lozim: testlashtirish maqsadini aniqlab olish; o'lchov tartiblarini ta'minlash; testlarni yuqori ma'lumotlash bilan qo'llash; testlar chuqur o'zlashtirilishi, sportchilar yuqori natijalarga erishish uchun harakat qilishlari lozim; testlarni baholash tizimiga ega bo'lish.

Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darajasi ikki guruh testlar yordamida aniqlanadi. Birinchi guruh nospetsifik testlar (UJTni baholash uchun), ikkinchi guruh spetsifik testlar (MJTni baholash uchun).

Texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat sportchi nimalar qila olishi, o'zlashtirilgan harakatlarni qay tariqa bajarayotganligini baholashdan iborat. Shuningdek, bajarilayotgan harakatlar samaradorligi, natijalarning ijobiyligi (yuqoriligi)ni ham baholashga qaratilgan. Nazorat jarayonida harakatlar texnikasining hajmi, turli qirraligi, samaradorligi va o'zlashtirilganligi baholanadi. Birinchi ikki toifa (hajmi va turliligi) texnik tayyorgarlikning son jihatini ifodalasa, keyingi ikkitasi (samaradorlik va o'zlashtirilganlik) sifat darajasini ifodalaydi.

Texnika hajmi sportchining musobaqa va mashg'ulot davrida bajaradigan harakatlarining umumiy soni bilan aniqlanadi. Bu holda aniq texnik harakatlarni qanchalik aniq bajarganligi bilan baholanadi.

Turli qirralik sportchi bajaradigan texnik harakatlarning har xiligi yuzasidan aniqlanadi. Masalan, sport o'yinlarida yoki yakkakurashlarda bu – hujumkor va himoyaviy harakatlar darajasidan iborat.

10.7. Nazoratning asosiy turlari va tashkillashtirilishi

Nazoratning to'rtta asosiy ko'rinishi ajratiladi – yillik, bosqichli, joriy va operativ (tezkor).

Yillik nazorat bir yilga rejalashtirilgan tayyorgarlik dasturi bajarilishining tekshiruvda quyidagi ko'rsatkichlar baholanadi: sportchini tayyorlashning asosiy vazifasini amalga oshirish darajasi. Bu yerda asosiy va tayyorlovchi musobaqalardagi sport natijalari, jismoniy, texnik, funksional va boshqa tayyorgarlikdagi normativlarni bajarish darajasi, mashg'ulot va musobaqa yuklamalari rejasini bajarish kabilar ko'rib chiqiladi.

Bosqichli nazorat yillik siklning qaysidir bosqichi boshida yoki oxiridagi bir qator ko'rsatkichlarning doimiy tekshiruvi. Bosqichning davomiyligi 2-5 mikrotsikldan tortib (20-40 kun), bir yilgacha bo'lishi mumkin. Bosqichlar soni sport turiga, sportchilar mahorati, mashg'ulot jarayonida yechiladigan vazifalarga bog'liq. Nazoratning bu turi sport natijalari tahlilini, mashg'ulot va musobaqa yuklamalari to'g'risidagi ma'lumotlar tahlilini, test natijalariga ko'ra umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini baholashni o'z ichiga oladi. Quyida bosqichli nazorat jarayonidagi tayyorgarlikning alohida tomonlarini o'lchashning taxminiy sxemasi beriladi.

Joriy nazorat sportchining kun davomidagi holatini o'zgarishlarini, uning tayyorgarligi, mikrotsikldagi yuklamalar o'lchami o'zgarishini baholashga qaratilgan. Joriy nazorat jarayonida olingan ma'lumotlar yaqin (kelayotgan) mashg'ulotlarni rejalashtirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Bu narsa, ayniqsa, ancha jadal (intensiv) mashg'ulotlar olib borish bilan birgalikda asosiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish bosqichida juda muhim hisoblanadi (7-jadval).

Sportchining joriy holati mashg'ulot vazifalarini bajarishda o'zgarib turishi bilan baholanadi. Masalan, tezkor-kuch xarakteridagi yuklamalardan so'ng (sakrashlar, og'irlik bilan ishlash) bo'shashgan mushaklar mustahkamlanishi kuzatiladi. Bu ko'rsatkich joriy nazorat testi hisoblanadi. Joriy nazorat testlari va uslublari turlicha bo'lishi hamda tayyorgarlik davri va bosqichidan iborat bo'lishi mumkin.

Bosqichli nazorat jarayonidagi tayyorgarlikning taxminiy sxemasi

Bosqich	Hafta	Tayyorgarlikning asosiy vazifalari	Nazoratning ko'rinish va usullari
Dastlabki	1-4	Sportchilarning dastlabki holatini baholash bosqichi	Ruhiiy so'rovnoma
		Umumiy jismoniy tayyorgarlik	UJT bo'yicha musobaqalar
Potensial	5-8	Yugurishorqali umumiy chidamlilikni rivojlantirish orqali 4x400 m ga	Suzishning asosiy nazorat bosqichi usuli suzish (30 sek inter-val) to'planishi
		Spetsifik kuch va chidamlilik kuchini o'lchash.	Og'irlikning maksimaliligini rivojlantirish
Potensial	9-12	Maxsus trenajyorda test	
		Yugurish orqali maxsus chidamlilikni rivojlantirish sinoviga binoan	1000, 2000 metrga vaqtdan foydalanish bosqichi
		Musobaqalarga bo'lgan ruhiy tayyorgarlik	Psixologik anketalashtirish

Tezkor (operativ) nazorat sportchining funksional holatini, uning o'zini tutishi, mashq bajarib bo'lgandan keyingi harakatlar texnikasini darhol baholashga qaratilgan. U tezkor tarzda mashg'ulot samaradorligini rejalashtirish asosi bo'lib xizmat qiladi. Sportchi holatining tezkor baholanishi muhim ahamiyatga ega, ya'ni mashqlarning davomiyligi, uning bajarilish jadalligi, qaytarilishlar soni, dam olish oraliqlari, mashg'ulotlarning ratsional ketma-ketlikda bajarilishini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Tezkor nazorat olib borishda testlardan foydalanish zarur. Bu borada ko'proq biokimyo, fiziologik va boshqa ko'rsatkichlar ma'qulroq.

10.8. Sport mashg'uloti jarayonida hisobot va uning turlari

Hisobot sport mashg'ulotini samarali rejalashtirishning muhim shartlaridan biri bo'lib, u bajarilgan ishlar natijasini ko'rish imkoniyatini beradi.

Rejalashtirish va hisobot bir-biri bilan uzviy bog'liq. Rejaviy ishlar deyarli to'g'ri va aniq hisobotsiz mavjud emas. Biroq, bu – ish hisoboti faqatgina reja tuzishda kerak, degani emas. Masalan, berilgan nazorat sinovlarining yaxshi qo'yilgan hisoboti sportchi tayyorgarligining bo'sh tomonlarini ko'rsatib berish hamda ularni yo'qotish maqsadida mashg'ulot vositalari kompleksini tuzishga imkoniyat yaratib beradi.

Qachonki, o'quv-mashg'ulot jarayoni hisoboti sportchi holatini sistematik tarzda, obyektiv, aniq, yetarli darajada to'liq ifodalan-sa, shundagina u samarali hisoblanadi. Hisobot ham nazorat singari bosqichli, joriy va tezkor turlarga bo'linadi.

Bosqichli hisobot odatda qaysi bir davr, bosqich, yillik siklning boshida va oxirida o'tkaziladi. Birinchi holatda u dastlabki (boshlang'ich) deb atalsa, ikkinchisida so'nggi, yakuniy deyiladi.

Dastlabki (boshlang'ich) hisobot sportchilarning tayyorgarlik da-
rajasini aniqlashga yordam beradi. Uning asosida mashg'ulotning kelajakdagi rejalari ishlab chiqiladi. Yakuniy hisobot ma'lumotlari sport mashg'uloti jarayonida o'quv-mashg'ulot va tarbiyaviy ishlar sifatini baholash imkonini beradi.

Joriy hisobot mashg'ulotning mikro va mezotsikllaridagi o'quv-mashg'ulot mashqlari jarayonida tinimsiz amalga oshiriladi. U quyidagilarni o'z ichiga oladi: mashg'ulotlarga qatnashish tekshiruvi, o'tilgan materiallar sarhisobi, mashg'ulot jarayoni ko'rsatkichlarini aniqlash, sportchi tayyorgarligi va sog'lig'ining holatini baholash.

Tezkor hisobot sportchi holatidagi o'zgarishlar, mashg'ulot olib borish paytidagi talablar, sharoitlarning o'zgarishi to'g'risida zarur ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Bu ma'lumotlar mashg'ulot jarayonini ratsional boshqarish uchun muhimdir.

O'quv-mashg'ulot mashqlari hisobotining asosiy hujjatlari quyidagilar hisoblanadi (masalan, BO'SM yoki sport kollejlari): 1) darslarda qatnashishni nazorat qilish jurnali; 2) mashg'ulotlar kundaligi; 3) toifalar (razryad), instruktorlar, hakamlar hisoboti jurnali; 4) rekordlar jadvali; 5) musobaqalar bayonnomasi; 6) o'quvchi-sportchilarning shaxsiy va tibbiy-nazorat kartochkalari.

Mashg'ulot jarayonining samaradorligini mustahkamlash uchun sportchi tomonidan tutiladigan mashg'ulotlar kundaligini sistematik

tarzda olib borish katta ahamiyatga ega. Doimiy ravishda kundalikni aniq ma'lumotlar bilan to'ldirib borish mumkin.

Qoidaga ko'ra, kundalikka sana, mashg'ulotning vaqti va davomiyligi, o'quv-mashg'ulot joylari va shart-talablari, yuklamaning hajmi va jadalligi yoziladi. Shuningdek, kun tartibiga qanday rioya qilinishi, tiklanish jarayonlari qay tarzda olib borilayotganligi ham yoziladi. Ayniqsa, musobaqalardan oldingi so'nggi kunlarni to'liq yozib borish lozim. Bunda, avvalambor, mashg'ulot mazmuni va xarakteri, umumiy ruhiy holatiga e'tibor qaratish kerak. Musobaqa kunlarini to'lig'icha (samarali vaziyatlar, xatolar va boshqalar), shuningdek, nazorat mashqlari (testlar)ni ham yoritib berish zarur.

Kundalikdan quyidagi bo'limlar joy olishi shart: 1) o'quv-mashg'ulot darslarining individual rejasi; 2) mashg'ulot jarayonining tavsifnomasi; 3) musobaqalardagi ishtiroki; 4) sportchining jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligi bo'yicha nazorat sinovlari ma'lumoti; 5) tibbiy tekshiruvlar ma'lumoti; 6) yillik, davriy, bosqichli, oylik mashg'ulot to'g'risida ma'lumotlar.

Sport turiga qarab kundalik alohida bo'limlarining mazmuni o'zgarib borishi mumkin.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Rejalashtirish mazmuni va uning turlari deganda nimani tushunasiz?
2. Ko'p yillik rejalashtirish haqida so'zlab bering.
3. Oylik (mezotsikl) va haftalik (mikrotsiklli) rejalashtirish haqida so'zlab bering.
4. Sportchini tayyorlashda nazoratning nima ahamiyati bor?
5. Sport mashg'uloti jarayonida hisobot nima?
6. Erkin kurashda sportchining mashg'ulotlar kundaligi nima uchun kerak bo'ladi?

Rejalashtirish va hisobot bir-biri bilan uzviy bog'liq. Rejaviy ishlar deyarli to'g'ri va aniq hisobotsiz mavjud emas. Biroq, bu – ish hisoboti faqatgina reja tuzishda kerak, degani emas. Masalan, berilgan nazorat sinovlarining yaxshi qo'yilgan hisoboti sportchi tayyorgarligining bo'sh tomonlarini ko'rsatib berish hamda ularni yo'qotish maqsadida mashg'ulot vositalari kompleksini tuzishga imkoniyat yaratib beradi.

Qachonki, o'quv-mashg'ulot jarayoni hisoboti sportchi holatini sistematik tarzda, obyektiv, aniq, yetarli darajada to'liq ifodalanasa, shundagina u samarali hisoblanadi. Hisobot ham nazorat singari bosqichli, joriy va tezkor turlarga bo'linadi.

Bosqichli hisobot odatda qaysi bir davr, bosqich, yillik siklning boshida va oxirida o'tkaziladi. Birinchi holatda u dastlabki (boshlang'ich) deb atalsa, ikkinchisida so'nggi, yakuniy deyiladi.

Dastlabki (boshlang'ich) hisobot sportchilarning tayyorgarlik darajasini aniqlashga yordam beradi. Uning asosida mashg'ulotning kelajakdagi rejalari ishlab chiqiladi. Yakuniy hisobot ma'lumotlari sport mashg'uloti jarayonida o'quv-mashg'ulot va tarbiyaviy ishlar sifatini baholash imkonini beradi.

Joriy hisobot mashg'ulotning mikro va mezotsikllaridagi o'quv-mashg'ulot mashqlari jarayonida tinimsiz amalga oshiriladi. U quyidagilarni o'z ichiga oladi: mashg'ulotlarga qatnashish tekshiruvi, o'tilgan materiallar sarhisobi, mashg'ulot jarayoni ko'rsatkichlarini aniqlash, sportchi tayyorgarligi va sog'lig'ining holatini baholash.

Tezkor hisobot sportchi holatidagi o'zgarishlar, mashg'ulot olib borish paytidagi talablar, sharoitlarning o'zgarishi to'g'risida zarur ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Bu ma'lumotlar mashg'ulot jarayonini ratsional boshqarish uchun muhimdir.

O'quv-mashg'ulot mashqlari hisobotining asosiy hujjatlari quyidagilar hisoblanadi (masalan, BO'SM yoki sport kollejlari): 1) darslarda qatnashishni nazorat qilish jurnali; 2) mashg'ulotlar kundaligi; 3) toifalar (razryad), instruktorlar, hakamlar hisoboti jurnali; 4) rekordlar jadvali; 5) musobaqalar bayonnomasi; 6) o'quvchi-sportchilarning shaxsiy va tibbiy-nazorat kartocho-kalari.

Mashg'ulot jarayonining samaradorligini mustahkamlash uchun sportchi tomonidan tutiladigan mashg'ulotlar kundaligini sistematik

tarzda olib borish katta ahamiyatga ega. Doimiy ravishda kundalikni aniq ma'lumotlar bilan to'ldirib borish mumkin.

Qoidaga ko'ra, kundalikka sana, mashg'ulotning vaqti va davomiyligi, o'quv-mashg'ulot joylari va shart-talablari, yuklamaning hajmi va jadalligi yoziladi. Shuningdek, kun tartibiga qanday rioya qilinishi, tiklanish jarayonlari qay tarzda olib borilayotganligi ham yoziladi. Ayniqsa, musobaqalardan oldingi so'nggi kunlarni to'liq yozib borish lozim. Bunda, avvalambor, mashg'ulot mazmuni va xarakteri, umumiy ruhiy holatiga e'tibor qaratish kerak. Musobaqa kunlarini to'lig'icha (samarali vaziyatlar, xatolar va boshqalar), shuningdek, nazorat mashqlari (testlar)ni ham yoritib berish zarur.

Kundalikdan quyidagi bo'limlar joy olishi shart: 1) o'quv-mashg'ulot darslarining individual rejasi; 2) mashg'ulot jarayonining tavsifnomasi; 3) musobaqalardagi ishtiroki; 4) sportchining jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligi bo'yicha nazorat sinovlari ma'lumoti; 5) tibbiy tekshiruvlar ma'lumoti; 6) yillik, davriy, bosqichli, oylik mashg'ulot to'g'risida ma'lumotlar.

Sport turiga qarab kundalik alohida bo'limlarining mazmuni o'zgarib borishi mumkin.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Rejalashtirish mazmuni va uning turlari deganda nimani tushunasiz?
2. Ko'p yillik rejalashtirish haqida so'zlab bering.
3. Oylik (mezotsikl) va haftalik (mikrotsiklli) rejalashtirish haqida so'zlab bering.
4. Sportchini tayyorlashda nazoratning nima ahamiyati bor?
5. Sport mashg'uloti jarayonida hisobot nima?
6. Erkin kurashda sportchining mashg'ulotlar kundaligi nima uchun kerak bo'ladi?

XI BOB. SPORTDA DOPING

Doping sport ruhiga zid, jamiyatning unga bo'lgan ishonchini yo'qotadi va sportchilar salomatligiga xavf soladi.

Umumjahon antidoping (dopingga qarshi) agentligi – UADA) 1999-yil-ning noyabrida sport tashkilotlari va hukumatlarning birgalikdagi tashabbusi bilan, dopingdan holi bo'lgan sportning rivojlanishini qo'llab-quvvatlash maqsadida barpo etildi.

UADA milliy va xalqaro miqyosda sportda dopingga qarshi kurashdagi sa'y-harakatlarini ma'rifiy hamda axborot dasturlarida, shuningdek, ilmiy tadqiqotlar o'tkazish orqali muvofiqlashtiradi. UADA turli ilmiy dasturlarni muvofiqlashtiradi, sportda taqiqlangan moddalar va uslublarni tadbiq etishga millionlab dollarlar ajratadi. Shuningdek, UADA dunyoning turli mamlakatlari barcha yoshdagi sportchilar uchun dopingga qarshi kurash materiallarini tayyorlash va tarqatish bilan shug'ullanadi. Bundan tashqari, UADA musoba-qadan tashqari testlashtirish dasturlarini o'tkazadi. Ushbu dasturlar xalqaro sport federatsiyalari va milliy antidoping tashkilotlari amalga oshirgan test-lashtirish dasturlarini to'ldirishga xizmat qiladi.

2004-yilning 1-yanvaridan UADA dunyo bo'yicha laboratoriyalarni akkreditatsiyasi, taqiqlangan vasitalar ro'yxatini tayyorlash va nashr etish bilan shug'ullanmoqda.

11.1. Umumjahon antidoping kodeksi

Umumjahon antidoping kodeksi 2003-yili Kopengagen shahrida bo'lib o'tgan sportda dopingga qarshi kurash bo'yicha Umumjahon konferensiyasida bir ovozdan qabul qilindi. Kodeks xalqaro sport federatsiyalari, milliy olimpiya qo'mitalari, Xalqaro Olimpiya Qo'matasi, Xalqaro Parolimpiya Qo'mitasi va boshqa sport

tashkilotlari tomonidan 2004-yili Afinada bo'lib o'tgan Olimpiada arafasida qabul qilindi. UADAning dopingga qarshi qoidalari dunyoning barcha sportchilari tomonidan bajarishi majburiy va shartdir.

11.2. Taqiqlangan ro'yxat

Taqiqlangan ro'yxat – xalqaro standart bo'lib, sportda qaysi substansiyalar va uslublarni taqiqlanganini belgilaydi. Ro'yxatda shuningdek, sportning alohida turlari uchun taqiqlangan moddalar ro'yxati ham ko'rsatilgan. Har yili UADA taqiqlangan ro'yxatning yangi versiyalarini chop etadi. Yangi versiya ro'yxatning kuchga kirishdan uch oy oldin chop qilinadi.

11.3. Taqiqlangan ro'yxat tizimi

Ro'yxat uch qismdan iborat:

1. Sportdan doimiy taqiqlangan substansiya va uslublarni (ham musobaqa, ham musobaqalardan tashqari davrlarda).

- S1. Anabolik agentlar.
- S2. Gormonlar va ular bilan bog'liq substansiyalar.
- S3. Beta-agonistlar
- S4. Antiestrogen faollikli agentlar.
- S5. Diuretik va boshqa niqoblovchi agentlar.
- M1. Kislorod ko'chirishini kuchaytirish.
- M2. Kimyoviy va fizik manipulyatsiyalar.
- M3. Gen dopingi.

2. Faqat musobaqalarda taqiqlangan substansiya va uslublarni.
Birinchil bo'limdagi barcha toifalar kiritilgan, shuningdek:

- S6. Stimulyatorlar.
- S7. Giyohvand moddalar.
- S8. Kannabinoidlar (nasha, gashish).
- S9. Glyukokortikosteroidlar.
- 3. Sportning alohida turlarida taqiqlangan substansiyalar.*
R1. Alkogol.

R2. Beta-blokatorlar.

Sizning sport turingizda qaysi substansiya va uslublar taqiqlanganligini bilish uchun, har doim o'z xalqaro federatsiyangiz bilan maslahatlashing, chunki ayrim substansiyalar taqiqlangan ro'yxatning uchinchi bo'limiga qo'shilgan bo'lishi mumkin. Vrachingiz sizning yuqori malakali sportchi ekanligingizni, barcha sport qoidalarini bajarayotganingizni bilishi zarur. Agar siz, qaysi substansiyalar u yoki bu preparat tarkibiga kirishini aniq bilmasangiz, uning tarkibida taqiqlangan substansiya yo'qligiga ishonch hosil qilmaguncha undan foydalanmang. Hech qachon bilmaslik bilan doping qabil qilishni oqlab bo'lmaydi. Musobaqa davridan tashqarida qabul qilishga ruxsat berilgan substansiyalarni qabul qilayotganda ehtiyotkor bo'lish lozim. Ularni musoba-qalar arafasida iste'mol qilish, musobaqa paytidagi doping-nazoratda ijobiy natijaga olib kelishI mumkin.

11.4. Oziq-ovqat qo'shimchalari

UADA sportchilar tomonidan foydalaniladigan oziq-ovqat qo'shimcha-lariga e'tibor beradi, chunki ko'plab mamlakatlarda hukumat ularni ishlab chiqishni kerakli darajada tartibga solmagan. Bu preparat tarkibiga kiruvchi ingredientlar, upakovkada ko'rsatilgan moddalar bilan mos kelmasligi mumkin-ligini anglatadi. Ba'zi hollarda upakovkada ko'rsatilmagan substansiyalar orasida antidoping qoidalari bilan taqiqlangan substansiyalar bo'lishi mumkin. Doping nazoratda aniqlangan ijobiy natijalarning aksariyat qismi, sifatsiz oziq-ovqat qo'shimchalaridan foydalanish natijasida ro'y beradi.

Oziq-ovqat qo'shimchalaridan foydalanish yuzasidan UADA nuqtai nazari shundan iboratki, xalqaro miqyosdagi sportchilar uchun ular zarur. UADAni ko'plab sportchilar u yoki bu oziq-ovqat qo'shimchalarining foydasi hamda ularning tarkibida taqiqlangan substansiyalar bor-yo'qligi haqida yetarlicha ma'lumotga ega bo'lmay, qabul qilishga qaror qilayotganliklari tashvishlan-tirmoqda. Doping aniqlanganligi haqidagi ishda sifatsiz oziq-ovqat qo'shim-

chalaridan foydalanganlik o'zini oqlamaydi va inobatga olinmaydi. Oziq-ovqat qo'shimchalari tarkibida xavfli va zararli moddalar mavjud bo'lishi, shuningdek, sportchining to'liq mas'uliyati tamoyilini yodda tutish lozim.

Agar siz oziq-ovqat qo'shimchalarini qabul qilishni zarur deb hisobla-sangiz, birinchi navbatda malakali mutaxassis bilan, ya'ni dietolog (sport ovqatlanishi bo'yicha mutaxassis yoki sport vrachi bilan gaplashing, ular sizga odatiy ovqatlardan qanday qilib organizm uchun zarur bo'lgan moddalarni olish mumkinligi haqida maslahat beradilar. Agar mutaxassislar oziq-ovqat qo'shimchalarini qabul qilishni tavsiya qilsalar, qo'shimchalar sizning salomatligingizga ziyon yetkazmasligiga ishonch hosil qiling. Qo'shimchalarni qabul qilishga qaror qilgach, sifatli asbob-uskunalaridan foydalanuvchi, jahonga mashhur xalqaro farmatsevtik kompaniyalar kabi ishonchli va obro'li ishlab chiqaruvchilar tomonidan chiqarilgan preparatlardan foydalanish kerak.

11.5. Taqiqlangan substansiyalardan terapevtik foydalanish

Sportchilar, sport bilan shug'ullanmagan odamlar kabi, davolanishga muhtoj bo'lishlari mumkin. Ba'zan davolanish jarayonida ishlatiladigan substansiyalar taqiqlangan ro'yxatda qayd etilgan bo'lishi mumkin. Shunday bo'lsada, siz kerakli dori-darmonlardan o'zingizning xalqaro federatsiyangiz yoki terapiyadan foydalanish qo'mitasi (TFQdan ruxsat olib foydalanishingiz mumkin. agar testning ijobiy natijasi terapevtik foydalanish oqibatida yuzaga chiqqanligi isbotlansa, sportchiga nisbatan jazo choralari qo'llanilmaydi.

Terapevtik foydalanishga ruxsat berish jarayoni 4 bosqichdan iborat:

1. Qoidalarga muvofiq, milliy darajadagi sportchilar terapevtik foydalanishga rasmiy so'roqni TFQga, xalqaro toifadagi sportchilar esa, xalqaro federatsiyaga murojaat qilishlari kerak. Odatda, xalqaro federatsiyaga murojaatni milliy sport federatsiyasi amalga oshiradi.
2. Davolovchi vrachingiz maxsus formulyar xizmat daftarchasi) ni to'ldi-rishi lozim.

3. Formulyarni ko'rib chiqish uchun xalqaro federatsiyangiz yoki TFQga yuboring.

4. Ushbu ariza berish jarayonini iloji boricha tezroq bajarishga harakat qiling, chunki uning eng maqbul muddati musobaqalar boshlanishidan 21 kun oldin hisoblanadi.

Testlashtirishni qayd qilish xalqaro musobaqalarda ishtirok etuvchi sportchilar, agar terapevtik foydalanish TFQ tomonidan berilgan bo'lsa, u musobaqalardan oldin xalqaro federatsiya tomonidan tasdiqlanishiga amin bo'lishlari kerak.

Rasmiy so'rog'ingiz qabul qilingandan so'ng sizga terapevtik foydalanishga ruxsat berilganligi haqida bildirish xati, shuningdek, taqiqlangan substan-siyani qancha muddat qabul qilishingiz va uning me'yori haqida sertifikat olasiz.

Terapevtik foydalanishga ruxsat qat'iy belgilangan muddatga berilishini yoddan chiqarmang. Siz vrachingiz ko'rsatmalariga rioya qilib, ko'rsatilgan me'yorda va aytilgan uslublardan foydalanishingiz lozim. Terapevtik foydalanishga ruxsat faqat salomatlikni tiklash uchun berilishini va u sportchi ko'rsatkichlarini yaxshilanishiga olib kelmasligi lozimligini ham yodda tutishingiz kerak.

Sizga terapevtik foydalanishga ruxsat berilmagan taqdirda, ishni UADAg qarorni qayta ko'rib chiqishga so'rov yuborishingiz mumkin. Agar UADA sizning antidoping tashkilotingiz yoki xalqaro federatsiya qarorini tasdiqlasa, milliy darajadagi sportchilar bunday qarorga qarshi milliy appelyatsion organga appelyatsiya berishi mumkin, xalqaro miqyosdagi sportchilar esa – Xalqaro sport arbitrajiga. UADAning federatsiya yoki antidoping tashkiloti tomonidan berilgan barcha terapevtik ruxsatnomalarni ko'rib yoki qayta ko'rib chiqishga vakolati bor.

Astmani davolash uchun mo'ljallangan ba'zi tibbiy preparatlar (inga-lyatsiya ko'rinishidagi formoterol, salbutamol, salmeterol, terbutolin kabi), shuningdek, mahalliy qo'llash uchun glyukortikosteroidlar uchun TUE – ATUEning qisqartirilgan shakli mavjud. Siz ruxsat olish uchun milliy antidoping agentligiga (milliy toifadagi sportchilar uchun) yoki xalqaro federatsiyaga (xalqaro toifadagi sportchilar uchun) maxsus shaklni to'ldiri-shingiz kerak. Shakl sizning davolovchi vrachingiz tomonidan to'ldiriladi va an-

tidoping tashkilotiga yoki xalqaro federatsiyaga yuboriladi. ATUE so'rov olingan zahoti antidoping tashkiloti yoki xalqaro federatsiya tomonidan jo'natiladi, ya'ni ruxsat haqida maxsus bildirish xatini kutish kerak emas. Sizning ATUEgiz har qachon tegishli antidoping tashkiloti tomonidan qayta ko'rilishi va bekor qilinishi mumkin. Agar yana qo'shimcha ma'lumotlar kerak bo'lsa sizga xabar beradilar.

11.6. Doping-nazorat dasturlari

Kodeksda, antidoping tashkilotlari ro'yxatdan o'tgan sportchilarni, musobaqa va musobaqadan tashqari testdan o'tkazishlari haqida aytilgan. Gap xalqaro miqyosdagi sportchilarni xalqaro federatsiyalar va UADA tomonidan testdan o'tkazish haqida, shuningdek, xalqaro va milliy miqyosdagi sportchilarni milliy antidoping tashkilotlari yoki ba'zi hollarda, davlat sport muassasalari tomonidan testlashtirilishi haqida bormoqda.

Antidoping tashkilotlari testdan o'tkazishni, har bir sport turi bo'yicha olinadigan namunalar miqdorini rejalashtiradi. Rejada musobaqadan tashqari hamda musobaqa paytidagi testlashtirish, unga qon va siydik namunalarini olish ko'rsatiladi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Umumjahon antidoping agentligi – UADA qachon tashkil topgan?
2. Umumjahon antidoping kodeksi qachon qabul qilingan?
3. Taqiqlangan ro'yxat tizimi nechta qismdan iborat?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. "Ta'lim to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasining qonuni. // O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi.
2. Kadrlar tayyorlash milliy Dasturi // O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi-ning Axborotnomasi, 1997yil, 11-12-son 295-modda.
3. Karimov I.A. Ona yurtimiz baxtu-iqboli va buyuk kelajagi yo'lida xizmat qilish eng oliy saodatdir. T., 2015.
4. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. T., O'zbekiston, 2017.
5. Abdullayev Sh.A., Agzamov A.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. T., 2016.
6. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T., 2015.
7. Abdullayev Sh.A. Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari. T., 2012.
8. Arslonov Sh.A., Tangriyev A.J. Dzyudo bo'yicha sport-pedagogik mahoratni oshirish. T., 2017.
9. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. T., 2009.
10. Achilov A. Badiy gimnastika. T., 2010.
11. Bakiyev Z.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. T., 2008.
12. Kerimov F.A. Кураш тушаман. T., 1990.
13. Kerimov F.A. Спорт кураши назарияси ва услубиёти. T., 2001.
14. Kerimov F.A. Спорт кураши назарияси ва услубиёти. T., 2005.
15. Lyax V.I. Координационные способности: диагностика и развитие. М., 2006.
16. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati. T., 2014.
17. Platonov V.N. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 2004.
18. Usmanxodjaev T.S., Abdullayev Sh.A., Soliyev A.O., Abduxmanova E. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. T., 2014.
19. Usmanxodjayev T.S., Artiqov Z.S., Qirg'izboyev M.M. Belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi. T., 2017.

20. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари. T., 1994.
21. Bill Welker, EdD. The Wrestling drill book. 2013y.
22. McIntosh J.S. Wrestling. 2011y.
23. Suzanne Ledeboer. A Basic Guide to Wrestling (USOC SERIES). 2015y.
24. Ryan, Simpson, Curtis. Beginning Wrestling. Preview this book. 2015y.
25. Jim Gallagher. The Composite Guide to Wrestling. 2014y.
26. Jason Page. Combat: Fencing, Judo, Wrestling, Boxing, Taekwondo and Lots, More. 2014y.
27. Bryan Jones. Sport Spectator Wrestling Rules and Strategies. 2015y.
28. Hatta J. Brief history of wrestling in Japan. FILA 2010y.
29. Jeff Savage. Wrestling Basics. 2010y.
30. Tom Jarman, Reid Hanley. Wrestling for Beginners. 2011y.

MUNDARIJA

SO'Z BOSHI	3
I BOB. ERKIN KURASHNING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISH TARIXI	7
1.1. Qadimiy kurash	7
1.2. Turli tarixiy davrlarda erkin kurash	8
1.3. Erkin kurash qoidalarini	11
1.4. O'zbekistonda erkin kurash	13
II BOB. ERKIN KURASHDA USULLARNI TASNIFLASH, TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMALARI	16
2.1. Tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalarini	16
2.2. Erkin kurashning asosiy tushunchalari va atamalarini	20
2.3. Erkin kurashchining asosiy holatlari	21
2.4. Erkin kurashchining texnik harakatlari	22
2.5. Erkin kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari	23
2.6. Erkin kurashchining parterdagi asosiy harakatlari	24
2.7. Erkin kurashchining taktik harakatlari	26
III BOB. ERKIN KURASH MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA TIBBIY NAZORAT. JISMONIY DAVOLASH ASOSLARI	29
3.1. Tibbiy nazoratning maqsadi, vazifalari va uni tashkil qilish shakllari	29
3.2. Ko'krak qafasi aylanisini aniqlash	33
3.3. O'pkaning tiriklik sig'imini kuzatish	34
3.4. Jismoniy tayyorgarlik va mushak kuchi dinamikasi	34
3.5. Harakat tezligini rivojlantirish	35
3.6. Egiluvchanlikni aniqlash	35
3.7. Sportchilar organizmining ayrim holatlari haqida	36
3.8. Erkin kurashda shikastlanishning oldini olish va birinchi tez yordam ko'rsatish	39
3.9. Davolovchi jismoniy tarbiya	42
IV BOB. SHAXSIY VA IJTIMOY GIGIYENA	46
4.1. Jismoniy mashqlarning gigiyenik asoslari	46
4.2. Erkin kurashda sportchining shaxsiy gigiyenasi	48

4.3. Aqliy va jismoniy mehnat gigiyenasi	52
4.4. Sog'lom bo'lay desangiz!	52
4.5. Badan qizdirish va sport mashg'ulotlari paytida oqilona ovqatlanish	55
4.6. Badan qizdirish va sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan joyga, shug'ullanuvchilarning kiyimi va poyabzaliga qo'yiladigan gigiyenik talablar	60
4.7. Badan qizdirish va sport mashg'ulotlarida o'zini-o'zi nazorat qilish	62
V BOB. ERKIN KURASH SPORT TURIDA SPORTCHILARNI TAYYORLASH	69
5.1. Sport mashg'ulotining asoslari	69
5.2. Sportchi tayyorgarligi nazariyasining asoslari	70
5.3. Sport mashg'ulotining vazifalari, tuzilishi, usullari va yo'nalishlari	72
5.4. Erkin kurashda sport mashg'ulotining vosita va uslublari	74
5.5. Erkin kurashda sportchlarni tayyorlash vazifalari	75
VI BOB. JISMONIY QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISH ASOSLARI	80
6.1. Koordinatsion qobiliyatlar va uning mazmuni to'g'risida umumiy tushuncha, koordinatsion va unga bog'liq qobiliyatlarni rivojlantirish	80
6.2. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash vositalari	81
6.3. Harakatlarning aniq vaqt-makon tavsiflaridan foydalanish qobiliyatini tarbiyalash vositalari	82
6.4. Muvozanat saqlash qobiliyatini tarbiyalash	83
6.5. Noratsional mushak tarangligining pasayishi	84
6.6. Koordinatsion qobiliyatlarni (KQ) ko'p yillik mashg'ulot jarayonida takomillashtirish	85
6.7. Kuch qobiliyatlarining asosi va mazmuni	95
6.8. Mushak qisqarishi turli ko'rinish va rejimlarining asosiy xususiyatlari	96
6.9. Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uslubiyatining asosiy yo'nalishlari	97
6.10. Kuch tayyorgarligi davrida ovqatlanish asoslari	100

6.11. Tana og'irligini nazorat qilish uslubi.....	101
6.12. Tezlik qobiliyatlarini tarbiyalash	102
6.13. Harakat amallari tezligini rivojlantirish uslubi.....	102
6.14. Ayrim harakatlar tezligi va harakat jadalligini rivojlantirish uslubi.....	105
6.15. Tezkor-kuch qobiliyatlarining mazmuni va ularning namoyon bo'lishi	107
6.16. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiga bo'lgan asosiy talablar	108
6.17. Chidamlilikni rivojlantirish	109
6.18. Chidamlilik turlarining tasnifi.....	109
6.19. Aerob (umumiy) chidamlilikni takomillashtirish usullari	111
6.20. Egiluvchanlikni rivojlantirish, egiluvchanlik tavsifnomasi.....	112
6.21. Erkin kurashda ruhiy tayyorgarlik.....	113
6.22. Ma'naviy, irodaviy sifatlarining mohiyati va ularni takomillashtirish.....	114
6.23. Ruhiy imkoniyatlarning tuzilishi va ularni takomillashtirish.....	116
6.24. Mushak harakatlarini ruhiy boshqarishni takomillashtirish.....	118
6.25. Funksional imkoniyatlarni oxirigacha safarbar qilish qobiliyatini takomillashtirish.....	120
6.26. Start oldi holatini boshqarish.....	120
6.27. Erkin kurashda integral tayyorgarlik	122
6.28. Erkin kurashda tezkorlikni tarbiyalash	123
6.29. Erkin kurashda tezkorlikni tarbiyalash uslubi, harakat reaksiyasi va tezkorlikni tarbiyalash.....	125
6.30. Erkin kurashda funksional tayyorgarlik.....	128
VII BOB. ERKIN KURASHDA UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK.....	131
7.1. Kurashchilarni jismoniy tayyorlash asoslari.....	131
7.2. Erkin kurashda sportchlarni tayyorlash vazifalari.....	131
7.3. Jismoniy tayyorgarlik.....	134
7.4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT).....	135

7.5. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT).....	163
7.6. Erkin kurashda jismoniy mashqlar	175
VIII BOB. MILLIY HARAKATLI O'YINLAR.....	177
8.1. Qirq tosh.....	178
8.2. Bo'ron.....	178
8.3. Otib qochar.....	179
8.4. Chillak	179
8.5. Chavandoz yoki uloq	180
8.6. Merganlar.....	181
8.7. Tortishmachoq	181
8.8. Yelkada kurash	182
8.9. Mindi	182
8.10. Ko'chma nishon	183
8.11. Xo'rozlar jangi	184
8.12. Qal'a himoyasi	185
8.13. Doira estafetasi.....	187
8.14. Futbolchilar estafetasi	187
IX BOB. ERKIN KURASHCHILAR TRENIROVKASI JARAYONIDA TIKLANISH VOSITALARI.....	189
9.1. Turli tiklanish vositalarini qo'llash.....	189
9.2. Tiklanishning pedagogik vositalari.....	190
9.3. Tiklanishning pedagogik vositalari.....	192
9.5. Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalarni qo'llash.....	193
9.6. Funksional musiqa tiklanish vositasi sifatida.....	193
9.7. Tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari	198
9.8. Massaj qilish (uqalash)ni o'rganing.....	200
9.9. Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj.....	202
9.10. Umumiy o'z-o'zini massaj qilish	202
X BOB. SPORT MASHG'ULOTI JARAYONIDA REJALASHTIRISH, NAZORAT VA HISOBOT	205
10.1. Rejalashtirish mazmuni va uning turlari	205
10.2. Erkin kurashda mashg'ulotni ko'p yillik rejalashtirish	207
10.3. Turli sport turlarida sport yutuqlarining yosh me'yorlari.....	208
10.4. Yillik reja, uning tarkibi va ishlab chiqish uslubi.....	208

10.5. Oylik (mezotsikl) va haftalik (mikrotsiklli) rejalashtirish	209
10.6. Sportchini tayyorlashda nazorat.....	210
10.7. Nazoratning asosiy turlari va tashkillashtirilishi.....	212
10.8. Sport mashg'loti jarayonida hisobot va uning turlari.....	213
XI BOB. SPORTDA DOPING.....	216
11.1. Umumjahon antidoping kodeksi.....	216
11.2. Taqiqlangan ro'yxat.....	217
11.3. Taqiqlangan ro'yxat tizimi.....	217
11.4. Oziq-ovqat qo'shimchalari.....	218
11.5. Taqiqlangan substansiyalardan terapevtik foydalanish.....	219
11.6. Doping-nazorat dasturlari.....	221
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	222

S. ADILOV

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH (ERKIN KURASH)

O'quv qo'llanma

*Muharrir: S. Abdnabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyho'jayev
Sahifalovchi: A. Muhammadiyev*

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qoʻyliq 4 mavze, 46.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

49900P

ISBN 978-9943-6407-6-4



9 789943 640764