

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ ҲУЗУРИДАГИ ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ
ПЕДАГОГ ВА РАҲБАР КАДРЛАРИНИ ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА
УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШНИ ТАШКИЛ ЭТИШ
БОШ ИЛМИЙ-МЕТОДИК МАРКАЗИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
ҲУЗУРИДАГИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА
МУТАХАССИСЛАРНИ ИЛМИЙ-МЕТОДИК ТАЪМИНЛАШ, ҚАЙТА
ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ МАРКАЗИ**

“ТАСДИҚЛАЙМАН”

Марказ директори

_____ И.А.Турсуналиев

“ ____ ” _____ 2015 йил

**БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТИ НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЁТИ
МОДУЛИ**

ЎҚУВ-УСЛУБИЙ МАЖМУА

Тузувчи: п.ф.д., профессор Усмонхўжаев Т.С.

ТОШКЕНТ-2015

МУНДАРИЖА

ИШЧИ ДАСТУР	3
МАЪРУЗА МАТНИ	12
1-Мавзу: Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубиёти.....	12
2-Мавзу: Ўсмир спортчиларнинг кўп йиллик машғулоти асослари.....	21
3-Мавзу: Болаларни спортга тайёрлаш. Болалар спортида юкламалар масаласи.	26
4-Мавзу: Жисмоний сифатлар воситалари.....	36
5-Мавзу: Табиатни соғломлаштириш кучлари.....	49
НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ.....	58
ГЛОССАРИЙ	59

ИШЧИ ДАСТУР

Модулнинг мақсади ва вазифалари

“Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубиёти” **модулининг мақсади:** тингловчиларда касбий-педагогик фаолиятини замон талабига мослаштириш учун олимпия захиралари коллежларида болалар ва ўсмирлар спортини ташкил этишнинг илмий-амалий асослари, спорт машғулотларининг асосий мазмуни, ташкиллаштириш шакллари ва хусусиятлари, ҳар хил спорт турлари учун умумий бу жараённинг энг муҳим қонуниятлари ҳақида билим, кўникма ва малакаларини шакллантиришдан иборат.

“Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубиёти” **модулининг вазифалари:**

- таълим муассасаларида болалар ва ўсмирлар билан спорт машғулотларининг асосий мазмунини тушунтириш;

- болалар ва ўсмирлар билан спорт машғулотларини ташкиллаштириш шакллари ва хусусиятларини таништириш ва бу борадаги билим, кўникма ва малакасини оширишга кўмаклашиш;

- спорт турлари учун умумий муҳим қонуниятлари тўғрисида кўникма ва малакаларини такомиллаштириш;

- талабалар жисмоний тарбиясининг бош вазифалари ва асосий ҳаракатларини шакллантириш ва ривожлантириш;

- талаба ёшларни мунтазам спорт машғулотларига жалб қилиш, жойларда спорт турларини ривожлантириш бўйича билимларини шакллантириш;

- ҳар хил ташқи шароитлар пайтида спорт техникасини такомиллаштириш бўйича кўникма ва малакаларини шакллантиришдан иборат.

Модул бўйича тингловчиларнинг билими, кўникмаси, малакаси ва компетенцияларига қўйиладиган талаблар

“Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубиёти” курсини ўзлаштириш жараёнида амалга ошириладиган масалалар доирасида:

Тингловчи:

- болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубиятининг умумий тушунчаси ва мақсади;

- болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубияти кўпйиллик машғулот асослари ва босқичлари;

- болаларни спортга тайёрлашда жисмоний ва техник тайёргарлиги омил ва мезонларни ишлаб чиқиш;

- болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубияти амалиётида юкламаларни меъёрлаш;

-болалар ва ўсмирлар спортида мусобақалар ташкил қилиш ва ўтказиш ҳақида **билимларга эга бўлиши;**

Тингловчи:

- ўз касбий фаолият соҳаларида ёш спортчиларни тарбиялаш ва тайёрлаш жараёнида спорт машғулотларига онгли, шахсий, ахлоқий сифатлар тартибини билиш;

- спортчи болалар ва ўсмирларнинг спорт натижаларига эришиш учун тегишли мусобақаларда қатнаштириш;

- ёш спортчиларни жисмоний ривожланиш меъёрларини билиш;

- табиатни соғломлаштириш, кучларидан фойдаланиш;

- болалар ва ўсмирлар спортида ёш чегараларини инобатга олиш **кўникмаларини эгаллаши;**

Тингловчи:

- болалар ва ўсмир спортчиларнинг кўпйиллик спорт машғулотларнинг режа ва ишланмаларини тайёрлаш;

- кўп йиллик спорт машғулотларнинг дастлабки ва бошланғич босқичларининг режасини тайёрлаш;

- ёшлар спорт машғулотларини чуқурлаштириш ва такомиллаштириш босқичларини ишлаб чиқиш;

- спорт машғулотларида ихтисослик бўйича техник-тактик билимларни такомиллаштириш;

- меъерий юкламалар ҳажми ва жадаллигини ҳар бир спорт унсурларига мослаб аниқлаб чиқиш **малакаларини эгаллаши;**

Тингловчи:

- болалар ва ўсмирларни спортга тайёрлашда жисмоний ва техник тайёргарлиги омил ва мезонларни амалиётда қўллаш;

- болалар ва ўсмир спортчиларнинг кўпйиллик спорт машғулотларни режалаштириш;

- ёшлар спорт машғулотларини чуқурлаштириш ва такомиллаштириш босқичларни ишлаб чиқиш ҳамда амалиётда қўллаш;

- болалар ва ўсмирлар спортида мусобақалар ташкил қилиш **компетенцияларни эгаллаши лозим.**

Модулни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича тавсиялар

“Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубиёти” курси маъруза ва амалий машғулотлар шаклида олиб борилади. Курсни ўқитиш жараёнида таълимнинг замонавий методлари, ахборот-коммуникация технологиялари қўлланилиши назарда тутилган:

- назарий машғулотларда замонавий компьютер технологиялари ёрдамида презентацион ва электрон-дидактик технологиялардан;

- амалий машғулотларда компьютер технологияларидан, экспресс-сўровлар, тест сўровлари, ақлий ҳужум, лойиҳалаштириш, гуруҳли фикрлаш, кичик гуруҳлар билан ишлаш, коллоквиум ўтказиш, ва бошқа инновацион таълим технологияларини қўллаш назарда тутилади.

Модулнинг ўқув режадаги бошқа модуллар билан боғлиқлиги ва узвийлиги

“Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубиёти” модули мазмуни ўқув режадаги “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” ва “Махсус фанларни ўқитиш методикаси (енгил атлетика, гимнастика, спорт ўйинлари, сузиш)” ўқув модуллари билан узвий боғланган ҳолда педагогларнинг жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти бўйича касбий педагогик тайёргарлик даражасини орттиришга хизмат қилади.

Модулнинг олий таълимдаги ўрни

Модулни ўзлаштириш орқали тингловчилар болалар ва ўсмирлар спорти шакллантириш, спорт машғулотларига жалб қилиш, жойларда спорт турларини ривожлантириш, дастлабки давр тайёрловида болаларни турли ҳаракатларга ўргатиш кабилар бўйича касбий компитентликга эга бўладилар.

Модул бўйича соатлар тақсимоти

№	Модул мавзулари	Тингловчининг ўқув юкلامаси, соат				
		Ҳаммаси	Аудитория ўқув юкلامаси			Мустақил таълим
			Жами	жумладан		
				Назарий	Амалий машғулот	
1.	Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубиёти.	4	2	2		2
2.	Ўсмир спортчиларнинг кўп йиллик машғулоти асослари.	4	4	2	2	
3.	Болаларни спортга тайёрлаш. Болалар спортида юкلامалар масаласи.	2	2	2		
4.	Жисмоний сифатлар воситалари.	2	2	2		
5.	Табиатни соғломлаштириш кучлари.	2	2	2		
6.	Болалар ва ўсмирлар спортида ёш чегаралари.	2	2		2	
7.	Охириги 10-йиллик даврида ёш спортчиларнинг машғулот методикаси.	4	2		2	2
	Жами:	20	16	10	6	4

НАЗАРИЙ МАШЎУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-Мавзу: Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубиёти.

Режа:

1. Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубиётининг вужудга келиши ўқув ва илмий фан сифатида
2. Болалар ва ўсмирлар спортининг илмий-услубий асослари.
3. Болалар ва ўсмирлар спортини ташкиллаштириш хусусиятлари

Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубиятининг вужудга келиши. Болалар ва ўсмирлар спорти ўқув ва илмий фан сифатида. Болалар ва ўсмирлар спортини ташкиллаштириш. Болалар ва ўсмирлар спортининг илмий-услубий асослари ва ташкиллаштириш хусусиятлари.

2-Мавзу: Ўсмир спортчиларнинг кўпйиллик машғулоти асослари.

Режа:

1. Кўпйиллик спорт машғулоти.
2. Дастлабки тайёрлов босқичи, тайёрловнинг асосий вазифалари
3. Болалар ва ўсмирлар саломатлигининг ҳолати ва ривожланишига спорт билан шуғулланишнинг таъсирини баҳолаш

Спорт машғулоти. Кўпйиллик спорт машғулоти. Тайёрлов босқичлари ва асосий вазифалари. Жисмоний машқлар техникаси. Машқлар техникасини бажаришга ўргатиш. Болалар ва ўсмирларни спорт билан шуғулланишнинг саломатлигига таъсири ва уни баҳолаш.

3-Мавзу: Болаларни спортга тайёрлаш. Болалар спортида юкламалар масаласи.

Режа:

1. Ёш спортчиларни тайёрлаш тузилмасининг босқичлари, мақсадли йўналишлари ва услубий асослари.
2. Спорт машғулоти режалаштириш ва ҳисобга олиш самарадорлиги.
3. Жисмоний машқлар техникасини бажаришга ўргатиш.

Ёш спортчиларни тайёрлаш тузилмаси. Спортчиларни тайёрлаш босқичлари. Ёш спортчиларни тайёрлашнинг услубий асослари. Дастлабки тайёрлов босқичи. Тайёрлов босқичининг асосий вазифалари. Спорт машғулоти режалаштириш. Спорт машғулоти ҳисобга олиш самарадорлиги. Машқлар техникасини бажаришга ўргатиш.

4-Мавзу: Жисмоний сифатлар воситалари.

Режа:

1. Болалар ва ўсмирларда жисмоний сифатларни тарбиялаш
2. Чаққонлик ва чидамликни тарбиялаш усули ва ривожлантириш методикаси
3. Тезкорлик сифати ва уни ривожлантириш усули
4. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш усули
5. Куч ва уни ривожлантириш усули

Жисмоний сифатлар воситалари. Жисмоний сифатларни тарбиялаш. Чаққонлик ва чидамликни тарбиялаш усули. Жисмоний сифатлар тезкорлик, эгилувчанлик ва кучни ривожлантириш методикаси.

5-Мавзу: Табиатни соғломлаштириш кучлари.

Режа:

1. Болалар ва ўсмирлар организми ривожланишида куёш нурларининг таъсири
2. Машғулотлар даврида очик ҳавода жисмоний тайёргарликлар орқали организмни атроф муҳитга мослашуви. Организмни кислородга тўйинтириш.
3. Сув – ҳаёт манбаи.

Болалар ва ўсмирлар организми ривожланишида табиатни соғломлаштириш кучлари таъсири. Очик ҳавода жисмоний тайёргарликлар орқали организмни атроф муҳитга мослашуви. Организмни кислородга тўйинтириш. Сув – ҳаёт манбаи.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-Мавзу: Ўсмир спортчиларнинг кўпйиллик машғулоти асослари.

Режа:

1. Спорт тренировкасини ҳисобга олишнинг самарадорлиги.
2. Саралаш ва спортга мўлжаллаш.
3. Спорт таълим муассасаларида саралаш тизимининг ташкилий асослари.
4. Спортчиларни саралаш тизими.
5. Спорт машғулотларида назорат.

Ўсмир спортчиларда спорт тренировкасини ҳисобга олиш самарадорлиги. Ўсмирларни спортга саралаш ва мўлжаллаш. Саралаш тизимининг ташкилий асослари. Спорт машғулотларида назорат.

2-Мавзу: Болалар ва ўсмирлар спортида ёш чегаралари.

Режа:

1. Болалар ва ўсмирларнинг спортга яроқлилигини аниқлаш тизимининг асослари
2. Спортга яроқлилигини аниқлашнинг даврлари ва босқичлари
3. Спортчиларнинг соматик ривожланиши хусусиятлари.
4. Алоҳида спорт турларида машғулотлар хусусиятлари
5. Максимал натижалар. Мусобақа даврлари.

Спортда ёш чегаралари. Болаларни спортга яроқлилигини аниқлаш тизимининг асослари. Спортга яроқлилигини аниқлашнинг давлари. Спортга яроқлилигини аниқлашнинг босқичлари. Ўсмир спортчиларнинг соматик ривожланиши. Алоҳида спорт турларида машғулотлар хусусиятлари. Максимал натижалар. Мусобақа давлари.

3-Мавзу: Охириги 10-йиллик даврида ёш спортчиларнинг машғулот методикаси.

Режа:

1. Ўсмирлар спортининг ташкилий методик асослари
2. Болалар ва ўсмирлар спортида жисмоний юкламаларни тақсимлаш меъёрлари
3. Болалар спортида танланган воситалардан фойдаланиш.
4. Спортчини тайёрлаш тизимининг самарадорлигини аниқлаш.
5. Болалар спортида танланган воситалардан фойдаланиш.

Ёш спортчиларнинг машғулот методикаси. Спортининг ташкилий методик асослари. Болалар ва ўсмирлар спортида жисмоний юкламаларни тақсимлаш. Жисмоний юкламаларни тақсимлаш меъёрлари.

МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ

Мустақил ишни ташкил этишнинг шакли ва мазмуни

Тингловчи мустақил ишни муайян модулни хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда қуйидаги шакллардан фойдаланиб тайёрлаши тавсия этилади:

- меъерий хужжатлардан, ўқув ва илмий адабиётлардан фойдаланиш асосида модул мавзуларини ўрганиш;
- тарқатма материаллар бўйича маърузалар қисмини ўзлаштириш;
- махсус адабиётлар бўйича модул бўлимлари ёки мавзулари устида ишлаш;
- тингловчининг касбий фаолияти билан боғлиқ бўлган модул бўлимлари ва мавзуларни чуқур ўрганиш.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

I. Ўзбекистон Республикаси Қонунлари

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси. – Тошкент: Ўзбекистон, 2012.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни // Халқ сўзи, 2000 йил 28 июнь.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. 1997 йил 29 август.

II. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармонлари ва Қарорлари

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2011 йил 20 майдаги “Олий таълим муассасаларининг моддий-техника базасини мустаҳкамлаш ва юқори малакали мутахассислар тайёрлаш сифатини тубдан яхшилаш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-1533-сон Қарори.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002 йил 24 октябрдаги “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги Фармони.

III. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси Қарорлари ва Ўзбекистон Республикаси вазирликларининг ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатлари

6. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2006 йил 16 февралдаги “Педагог кадрларни қайта тайёрлаш ва уларни малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 25-сонли Қарори.

IV. Дарсликлар, ўқув қўлланмалар

1. Усмонходжаев Т.С. ва бошқалар. “Болалар ва ўсмирлар спорт машғулоти назарияси ва услубиятлари”. Т.-Илм-зиё., 2006 йил.
2. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., Фис, 1974.
3. Юнусов Т.Т., Абдумаликов Р. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни бошқаришни ташкил этиш йўллари. Т, ЎзДЖТИ, 1992 й.
4. Определение физической подготовленности школьников. Под. ред. Б.В. Сермеева. М., «Педагогика», 1973 г
5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М. ФиС, 1980 г.
6. Харре Д. (ред). Учение о тренировке. М. ФиС, 1971 г.
7. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Дарслик-Т., Ибн Сино, 2002. –224 б.

Календар режа

№	Мавзулар	Машғулот тури	Соати	Ўтказилиш муддати
1.	Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубиёти.	Назарий	2	Тўртинчи ҳафтаси
2.	Ўсмир спортчиларнинг қўп йиллик машғулоти асослари.	Назарий	2	Тўртинчи ҳафтаси
3.	Болаларни спортга тайёрлаш. Болалар спортида юкламалар масаласи.	Назарий	2	Тўртинчи ҳафтаси
4.	Жисмоний сифатлар воситалари.	Назарий	2	Тўртинчи ҳафтаси
5.	Табиатни соғломлаштириш кучлари.	Назарий	2	Бешинчи ҳафтаси
6.	Болалар ва ўсмирлар спортида ёш чегаралари.	Амалий	2	Бешинчи ҳафтаси
7.	Охирги 10-йиллик даврида ёш спортчиларнинг машғулот методикаси.	Амалий	2	Олтинчи ҳафтаси

МАЪРУЗА МАТНИ

1-Мавзу: Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубиёти.

Режа:

1. Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубиятининг вужудга келиши ўқув ва илмий фан сифатида
2. Болалар ва ўсмирлар спортининг илмий-услубий асослари.
3. Болалар ва ўсмирлар спортини ташкиллаштириш хусусиятлари

1. Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубиятининг вужудга келиши ўқув ва илмий фан сифатида.

Мактаб ёшидаги болалар билан спорт машғулотлари жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал этилади: Ўқувчилар соғлиғини мустаҳкамлаш, уларни ҳар томонлама ривожлантириш бинобаринда жисмоний камолатга етказиш.

Ҳаракат кўникма ва малакасини шакллантириш, турмушда, меҳнат фаолиятида ва кундалик ҳаётда зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантириш, миллий истиқлол ғоясини шакллантириш, ватанпарварлик ва байналминалчилик руҳида тарбиялаш; мамлакат терма жамоаси, спорт мактаблари, клублари учун захиралар тайёрлаш. Умумтаълим мактаблари ўқув-спорт ташкилотларининг фаолияти бу вазифаларни ҳал этишга йўналтирилган. Мустақилликдан олдинги даврида болалар ва ёшларни жисмоний тарбиялаш соҳасида кўзга кўринарли ишлар амалга ошган эди.

Бунга кўп жиҳатдан ўша даврда қабул қилинган фармонлар ва қарорлар муҳим рол ўйнади. Бу эса ўз навбатида Ўзбекистон шароитидаги ижтимоий-сиёсий, маданий-маърифий тараққиётнинг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатди. Натижада 1930 йиллардан бошлаб спорт турлари бўйича махсус спорт мактаблари, спорт интернатлари ташкил қилинди. Мазкур спорт мактабларнинг узоқ иш тажрибалари, бу йўналишда олиб борилган қатор тадқиқот ишлари ўзининг ижобий самарасини бера бошлади, яъни у бир неча бор қайта ишланди ва маълум маънода мукаммаллашди ҳамда ўзининг келажак истиқболларини яратди. Натижада спорт турлари бўйича ишлаб чиқилган Низомлар ҳозирги мустақиллик шароитларида ҳам ўз кучини ва мазмун-моҳиятини йўқотган эмас, аксинча улар спорт мактаблари фаолиятида тўлақонли ўрин топган.

7. Болалар, ўсмирлар, ўспиринлар ва қизлар спорт тайёргарлик тизимини такомиллаштириш илмий тадқиқоти катта рол ўйнади. Илмий тадқиқот институти бўлимида (Ўз РРФИТИ), Ўзбекистон ДЖТИ, университетлар ва педагогика институтлари жисмоний маданият факултетларида, олий ўқув юртлари жисмоний тарбия ва спорт

кафедраларида болалар-ўсмирлар спорти назарияси ва амалиёти учун кимматли бўлган кўплаб тадқиқот ишлари бажарилган.

8. Ушбу тадқиқот материаллар асосида янги ўқув ва илмий фан ишлари йиллик жисмоний тарбия назарияси ва методикаси асосий мазмуни тўғрисидаги билимлар йғиндисидир, ҳар хил спорт турлари учун умумий бўлган мазкур педагогик жараённинг энг муҳим қонуниятлари тўғрисида.

9. Ўсмирлар спортининг педагогик ва тиббий-биологик асослари Р.Ф. Лесгафт, Н.А. Семашко, В.В. Гориневский, уларнинг сафдошлари ва издошлари томонидан қўйилган. Болалар ва ўсмирлар спорти муаммоларини ишлаб чиқиш айниқса ўзи издошлари билан йирик хисса қўшганлар А.Д.Новиков, А.Н. Крестовников, И.М.Яблоновский, В.В. Велинович, Р.Е.Мотиланская, Л.Р. Матвеев, В.Г.Яковлев, Н.Г. Озолин, А.А.Маркосян, В.С. Фарфел, М.Я. Набатникова, Н.В.Зимкин, А.В.Ганделсман, К.М.Смирнов, А.В.Коробков, С.И.Галперин, В.Р.Филин, З.И.Кузнетсова, В.И.Лях ва бошқа олимлар. Уларнинг ишларида спортнинг ёш авлодни тарбиялашдаги катта роли кўрсатилган, болалар, ва ўсмирлар, ўспиринлар ва қизлар спорт тайёргарлигининг воситалари, методлари ва шакллари асослаб берилган.

Болалар ва ўсмирлар спорти соҳасида ишлаётган мутахассислар учун ўсмирлар спорти муаммолари бўйича 1962 йилда ўтказилган 1-илмий конференция йирик воқеа ҳисобланади. Етакчи олимларнинг маърузаларида педагогик ва тиббий-биологик тадқиқотлар маълумотларда ёш спортчилар машғулотининг ҳар хил қирралари қараб чиқилган эди, келажакда мактаб ёшидаги болалар спорт тайёргарлиги тизимини такомиллаштириш йўллари белгиланади.

Ўсмирлар спорти бўйича муаммолар 2-илмий конференция 1968 йилда бўлиб ўтди. Конференция бориши давомида ёш спортчиларни тайёрлаш тизимининг муҳим масалалари муҳокама қилинди: спортчиларнинг кўпйиллик тренировкасини рационал қуриш, жисмоний сифатларни ривожлантириш динамикаси ва спорт-техник маҳоратнинг вужудга келиши, саралаш ва спорт ориентацияси, ёш спортчилар билан тарбиявий ишлар методикаси.

Ўсмирлар спорти муаммолари бўйича 3-илмий конференция 1973 йилда ўтказилди. Олимлар спортчиларни кўпйиллик тайёрлаш жараёнида спорт машғулотининг воситалари, методлари ва шакллари асослашга йўналтирилган натижаларини тақдим этдилар. Машғулот ва мусобақа юкламаларини мьёрлаш принциплари ишлаб чиқилди, спорт мактабларига болалар ва ўсмирларни саралаш мезонлари аниқланди ҳамда асосланди.

Ўсмирлар спорти илмий асосларини келажакда такомиллаштириш учун “Спорт замонавий жамиятда” бутунжахон илмий конгресси муҳим аҳамиятга эга бўлди (Москва, 1974 йил). “Ўсмирлар спорти» секцияси ишида 30 дан ортиқ маърузалар Россия, Германия, Велгия, Волгария, Англия, Канада ва бошқа давлатлардан тақдим қилинди.

Конгресс қатнашчилари шахсни шакллантиришда ўспиринлар спортининг муҳим омил сифатида ўсиб бораётган роли, миллий терма жамоалари спорт захираларини тайёрлаш ва тренировкаси ҳақида кенг муҳокама юритдилар.

Мутахассислар тадқиқотлари болалар-ўсмирлар спорти назарияси ва методикасининг муҳим масалаларини ижодий англаш ва илмий асослаб ишлаб чиқиш имконини берди. Замонавий босқичда бу ўқув ва илм-фан шиддатли темпда ривожланмоқда, доимо янги маълумотлар билан тўлдирилмоқда, янада кўпроқ амалий аҳамият касб этмоқда. Шу билан бир қаторда ўсиб келаётган авлоднинг спорт тайёргарлиги тўғрисидаги фан олдига янада маъсулиятли вазифалар қўйилмоқда, қайсики улардан энг асосийси - спорт захиралари тайёрлаш тизимида унинг барча ёш бўғинларида ташкилий методик асосларини мукамаллаштириш; минглаб ёш спортчилар, спорт мактаблари ва жисмоний маданият секцияларида шуғулланувчилари учун янги, энг самарали воситалар, методлар ва тайёрлашнинг ташкилий шакллари ишлаб чиқиш.

2. Болалар ва ўсмирлар спортининг илмий-услубий асослари.

Спорт мусобақалари – ўқув-машғулот жараёнининг муҳим таркибий қисмидир. Улар таъсир кўрсатадилар:

- миллий истиқлол ғоясини жисмоний тарбия ва спорт орқали сингдириш ва тарбиялаш;

- саломатликни мустаҳкамлаш, чиниқтириш, ўсиб келаётган организм функциясини такомиллаштириш, ҳаётий муҳим малака ва жисмоний сифатларни тараққий қилдириш;

- ўқувчилар ва ёшларни мунтазам спорт машғулотларига жалб қилиш, умумтаълим мактабларида, касб-хунар коллежлари ва академик лицейлар тизимида ва маҳаллаларда алоҳида спорт турларини кенг ривожлантириш;

- спорт машғулотларига, ёш спортчиларнинг ютуқларининг устига қизиқиш уйғотиш;

- оммавий спортнинг ривожланиши ва мактаб жисмоний маданият жамоаси ўқув-тренировка машғулотлари ҳамда мамлакатдаги бошқа жисмоний маданият ташкилотлари натижалари, болалар, ўсмирлар, ўспиринлари ва қизлар билан иш олиб борадиганларни умумлаштириб яқунлаш;

- спортни ташвиқот қилиш ва оммалаштириш.

Мусобақа муваффақиятли ўтиши учун улар куйидаги педагогик талабларга жавоб бериши зарур: ўқув-тренировка жараёнининг якуни бўлиши, спорт мактаби (секцияси) тадбирлар режасига кириши ва белгиланган дастур бўйича ўтказилиши, қайсики олдиндан иштирокчиларга маълумот бериш.

Барча спорт турлари бўйича мусобақалар ягона қоидага биноан ўтказилади, спорт мактаби (секция) ўқув-тренировка ишлари дастури асосида ва барча қатнашчилар учун мажбурий бўлган. Мусобақага малакали ҳакамлар ва тиббиёт ходимлари хизмат қиладилар.

Спортчиларнинг ёши ва тайёргарлигига мос равишда мусобақа дастури ва юклама мъёри ишлаб чиқилади.

Ёш спортчиларнинг мусобақаларини белгиловчи ҳужжат “Болалар ва ўсмирлар ёшидаги спортчилар учун спорт турлари бўйича мусобақа юкламалари мъёрлари ва мусобақани ўтказиш шarti” ҳисобланади. Юклама мъёрида мусобақа дастури ва мураккаблик даражаси белгиланган, уларнинг миқдори, характери, кўлами, уларга тайёргарлик муддати ва тиклаш даврининг давомийлиги.

Спорт машғулоти бошланғич босқичида мусобақада қатнашиш учун болаларни тайёрлаш давомийлиги (биринчи ёш гуруҳи) камида бир йил бўлиши керак. Спорт машғулотларида танаффус ҳолати бўлса, ҳар бир ёш гуруҳида спорт формасини тиклаш учун 10-15 мартадан кам бўлмаган машғулотларини назарда тутиш зарур.

Болаларнинг юкломани бажариши пайтида қаттиқ мунтаззам тиббий назорат олиб борилади. Намуна учун Юнон-рум ва еркин курашдан мусобақа ўтказиш бўйича методик тавсияномани қараб чиқамиз.

(1.3.1-жадвал).

Белгиланган ёш гуруҳларига спорт мусобақасининг ўз даврлари мос келади. 9-10 ёшли болалариники мактаб мусобақаларига, 11-12 ёшлилар – туман ва шаҳар мусобақаларига, 13-14 ёшлар – вилоят миқёсидаги мусобақаларга қўйилади. 15-16 ёшли ўсмирлар ва қизларга – республика миқёсидаги мусобақаларида иштирок етишга руҳсат берилади.

Ёш спортчилар учун мусобақанинг оптимал миқдорини аниқлаш муҳим аҳамият касб етади. Шундай спорт турларида, мусобақада қатнашиш узоқ давом этмайдиган ва ундан сўнг ёш спортчилар ўз кучларини тез тиклай оладиган мусобақани тез-тез ўтказиш тавсия қилинади. Узоқ вақт давомида катта зўриқиш, чидамликнинг намоён бўлишини талаб қиладиган спорт турлари мусобақаларини камроқ ўтказиш зарур.

Ёш спортчилар умумжисмоний тайёргарлик ва кўпкураш бўйича мусобақаларда мунтаззам қатнашишлари лозим. Бундай мусобақалар дарсларда, жисмоний маданият жамоалари секцияларида, шунингдек туманда ёки мазкур мактаб жойлашган жойда ўтказилади. Мусобақалар сони ёш спортчиларнинг индивидуал хусусиятларига боғлиқ. Техник тайёргарлиги етарлича бўлмаган, организмнинг узоқ даврда тикланиши, асаб

кўзғалишининг кўтарилганлиги пайтида ёш спортчи мусобақаларда кам қатнашиши зарур. Ва аксинча, аъло техник тайёргарлик, тез тикланиш, асаб тизимининг бир текислиги пайтида ёш спортчи мусобақада тез-тез қатнашиши мумкин.

Тайёргарлик даврида ёш спортчилар албатта тарбиявий аҳамиятга эга бўлган синов мусобақаларида қатнашадилар, негаки бунинг учун махсус тайёргарлик талаб қилинмайди. Тайёргарлик даврида мусобақа дастурига ёш спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарлигини ошириш учун машқлар киритилади.

Мусобақа даврида машқ қилганликни ошириш учун мусобақа, назорат чамалаб кўриш ва катта юклама билан тренировка машғулоти ўтказиш муҳим рол ўйнайди. Мусобақа даврининг иккинчи босқичида катта ҳажмдаги тренировка машқлари берилмаслиги лозим. Юклама ҳажмини аста-секин тушириш даркор, жадаллик эса оширилади.

Ёш спортчиларнинг одатий мусобақаларда қатнашиши тренировкани режалаштиришда алоҳида ўзгаришларни талаб этмайди. Фақат тренировка юкламаси ҳажмини бир мунча тушириш керак ва бир вақтда мусобақа олдида охирги ҳафтада унинг жадаллиги оширилади. Ундан ташқари, 1-2 кун дам олиш арафасида чигил ёзиш тавсия қилинади. Маъсулиятли мусобақага тайёргарлик ниҳоятда пухта бўлиши лозим. Унга камида 3-4 ҳафта қолганда назорат қилиб кўриш ўтказилади, чунки шу вақтда мусобақа ўтказилади.

Мусобақа куни ёш спортчи ўзи учун энг яхши натижа кўрсатиши учун, тренировка режасига мусобақа цикли киритилади.

Мусобақага 24 соат қолганда чигил ёзишни бажариш (ўшанинг ўзи, тренировка машғулоти олдидан бўладиган) тавсия қилинади. Чигил ёзишда хаддан ташқари зўриқмаслик даркор. Бундай чигил ёзиш ёш спортчи иш қобилиятининг ошишига таъсир кўрсатади.

3. Болалар ва ўсмирлар спортини ташкиллаштириш хусусиятлари

Мамлакатимизда ҳар хил ўқув муассасаларида оммавий миқёсда спорт-оммавий ишлари ўтказилади. Умумтаълим мактабларида у педагогик жамоа, ота-оналар, ҳомий ташкилотлар билан, ўқувчилар жисмоний маданият фаоллари, касаба уюшмаси, ўқувчилар кўмитаси ва “Камолот” ижтимоий-ҳаракати ёшлар кўмитасига таянган ҳолда амалга оширилади. Синфдан ташқари ишларни ташкиллаштиришнинг асосий шакли жисмоний маданият жамоаси ҳисобланади қайсики ўз фаолиятини мактаб жисмоний маданият жамоаси (спорт клуб) тўғрисидаги низомга амалга оширади.

Жамоа аъзоларининг фаолият соҳаси - спорт секциялари ва умумжисмоний тайёргарлик секцияларидаги машғулотлар. Бу машғулотларнинг мақсадларидан бири – мактаб директори томонидан тасдиқланган мусобақалари режа асосида тайёрлашдан иборатдир.

Мусобақада қатнашишга биринчи синфдан бошлаб ўқувчилар жалб қилинади. Мусобақа дастурлари ўқув материалларига яқинлаштирилган, жисмоний тарбия дарсларида ўрганиладиган. Мусобақа синф ичида,

параллел синфлар орасида, мактаб биринчилигида синф жамоалари ўртасида ўтказилади.

Мактаб жисмоний маданият жамоасининг муҳим иш бўлимларидан бири тарғибот-ташвиқот фаолияти ҳисобланади, қайсики ўзига “Алпомиш” ва «Барчиной» махсус тестларини кенг тушунтириш ва тарғибот қилишни, деворий матбуотда жисмоний маданият ва спорт масалаларини ёритиш, оммавий кўргазмали чиқишларни киритади. Мактаб жисмоний маданият жамоаси (спорт клуб) доимо ёш инструкторлар ва спорт бўйича ҳакамлар тайёрлаш бўйича ҳаракатдаги семинарлар ташкил қилади.

Мактаб ёшидаги болаларнинг мактабдан ташқари жисмоний тарбияси халқ таълими органлари, «Камолот» ёшлар ижтимоий ҳаракати, касаба уюшмаси ва спорт ташкилотларининг бирлаштирилган кучлари, кенг жамоатчилик вакиллари жалб қилиш билан ташкиллаштирилади. Бу ишларни ташкиллаштириш куйидаги асосий ҳолатларда амалга оширилади.

1. Жисмоний тарбия тизимининг мақсади, вазифалари ва принципларига мослиги; “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тест меъёрларини топширишга тайёрлашни ташкиллаштириш; Ягона спорт классификацияси ўсмирлар нормативини топширишга тайёрлашни ташкил қилиш.

2. Муассасалар, идоралар, ташкилотлар, жамоатчилик ва оила билан мустаҳкам алоқани сақлаш.

Мактаб жисмоний тарбия тизимининг узвийлиги мактабда жисмоний маданият ва спорт соҳасида ўқувчиларда билим, кўникма ва малакаларининг ҳар тарафлама мустаҳкамланиши, чуқурлаштирилиши ва кенгашига ёрдамлашиш, соғлом дам олиш ва кўнгил очишни ташкиллаштириш.

Ишларнинг ранг-баранг ташкиллаштириш шакллари билан фойдаланиш.

5. Болалар, ўсмирлар, ўспиринлар ва қизларнинг онгли ташаббусига, фаол қизиқишига таяниш.

Жисмоний тарбия бўйича мактабдан ташқари ишларни спорт мактаблари, кўнгилли спорт жамятлари тизимида, халқ таълим органида, жисмоний тарбия ва спорт бўйича кўмиталар, ўқувчилар Уйлари ва Саройлари, йирик спорт туристик базалар, дам олиш ва истироҳат боғларида, шунингдек бошқа муассаса ва ташкилотларда жамоатчи фаол бадан тарбиячилар ва ишлаётган ходимлар амалга оширади.

Мамлакатимизда болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ва Олимпия захиралари коллежалари Маданият ва спорт ишлари Вазирлиги, жамятлар ва Халқ таълими вазирлиги тизимида ташкил қилинади.

Ихтисослашган Олимпия захиралари БЎСМ амалдаги спорт мактаблари базаларида яратилади, малакали, спортчилар тайёрлаш бўйича юқори даражасига эришган ва спорт базаси, малакали мураббий-ўқитувчилар билан таъминланган. Ихтисослашган Олимпия захиралари болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари олдида аниқ мақсад қўйилади - мамлакат, КСЖ ва идоралар терма жамоалари учун юқори разрядли спортчилар тайёрлаш, яъни улар фаолияти асосий кўрсаткичи даражаси ҳисобланади.

Олимпия захиралари коллежларида спорт турлари бўйича мамлакат терма жамоаларига номзодлар ва аъзолар, халқаро классдаги усталари ва спорт усталари тайёргарлигини олиб боради.

Спорт мактаблари Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Халқ таълими Вазирлиги, Республика жисмоний тарбия ва спорт ишлари вазирлиги томонидан тасдиқланган намунавий низом асосида фаолият кўрсатади.

Спорт коллежлари ва мактабларида қуйидаги вазифаларни ҳал қилишга қаратилган:

- ҳар томонлама ривожланган юқори малакали ёш спортчиларни тайёрлайди, уларнинг саломатликларини мустаҳкамлайди ва ҳар томонлама жисмоний тараққиётини таъминлайди;

- шуғулланувчилардан жамоатчи-инструкторлар ва спорт ҳакамларини тайёрлашни олиб боради;

- умумтаълим мактабларига синфдан ташқари оммавий-спорт ишларини ташкил қилишда ёрдам кўрсатиши ва услубий марказ бўлиши.

* Спорт коллежи ва мактаблари спортга энг қобилиятли бўлган умумтаълим мактаблари ўқувчилари, академик лицейлар ва коллежлар, мактаб интернатлар, ишлаб чиқаришда ишлаётган ёшлардан олинади. Спорт мактабига кираётганларнинг ёши 1.2.1- жадвалда келтирилган талабга мос келиши керак.

Болалар-ўсмирлар спорт мактабларига кирувчилар ёши

Спорт турлари	Ёши (юл)	Спорт турлари	Ёши (юл)
Акробатика (Ўзбек жанг санъати)	8-9	Чанғи спорти (биатлон)	9-11
Вокс	12-14	Чанғи спорти (трамплиндан сакраш)	9-10
Юнон-рум, эркин, самбо	10-12	Енгил атлетика	11-12
Волейбол, баскетбол	10-12	Сузиш	7-9
Сув полоси	10-12	Теннис ва стол тенниси	9-10
Велосипед спорти	12-13	Бадминтон	10-12
Гимнастика (бадий)	7-8	Елканли спорт	9-11
Гимнастика (спорт)		Сувга сакраш	8-10
Угиллар	8-9	Кўл тўпи	10-12
Қизлар	7-8	От спорти	11-13
Байдарка ва каноода ешкак ешиш	11-13	Футбол	10-11
Академик ешкак ешиш	10-11	Конки фигурали учиш	7-9
От спорти	11-12	Қиличбозлик	10-12
Конкида уугуриш спорти	10-11	Оғир атлетика	13-14
Чанғи спорти (поуга)	9-11	Шохмот ва шашка	9-12
Чанғи спорти (тоғ турлари)	8-10	Тўпли ва шайбали хоккеу	10-11

Спорт мактаблари бўлимлари бошланғич тайёргарлик ва ўқув-машғулот гуруҳларидан ташкил топади. Юқори спорт ишлари кўрсаткичлари пайтида ва спорт мактабда зарурий шароитлар мавжуд бўлса спорт маҳорати гуруҳи тузилиши мумкин.

Гуруҳдаги ўқувчилар сони, ҳафтадаги машғулотлар миқдори ва уларнинг давомийлиги спорт тури ва спортчи маҳоратига боғлиқ. Спорт мактабларида ўқув-тарбиявий ишлар спорт турлари бўйича дастур асосида борилади. Спорт мактаблари ишларининг асосий шакллари гуруҳ машғулотлари, суҳбатлар, индивидуал режа бўйича тренировка машғулотлари, уй топшириқлари, спорт бахслари иштирок этиш ҳисобланади, шунингдек умумтаълим мактаблари ва маҳаллаларда спорт машғулотлари ва мусобақаларини ташкил қилиш ва ўтказишга ёрдамлашиш.

Мазкур ўқув гуруҳи учун дастурда ўрнатилган талабларни бажара олмаган ўқувчилар, ўқув йили тугашига БЎСМдан четлатилишлари мумкин.

Спорт мактабларида ўтказиладиган ўқув ишлари фақат мураббий ва умумтаълим мактаблари ва шуғулланувчиларнинг ота-оналари билан мустаҳкам алоқаси мавжудлигида мумкин. Бу алоқалар шахсий мулоқотлар, ота-оналар йиғилиши, мураббийлар ва жисмоний тарбия ўқитувчиларининг ҳамкорликдаги педагогик кенгашларида, спорт мактаблари машғулотлари учун болалар ва ўсмирларни танлаш бўйича биргаликда тадбирлар йўли билан амалга оширилади.

Спорт мактабларидаги ишларда умумий йиллик режани, бўлим ўқув режаси, ўқув гуруҳи мавзу иш режаси, ҳар бир машғулот режасини бажаришни кўзда тутати. Ишлар умумий режаси мактаб ҳаётининг барча томонини қамраб олади: бўлимлар ва гуруҳлардаги тарбиявий, услубий, ўқув, тиббий назорат, хўжалик фаолияти, умумтаълим мактабларига ёрдам ва х.к.

Спорт мактаблари ва КСЖ шуъбалари ҳамда идоралардаги ишлар «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларига асосан қурилиши керак.

Спорт мактаблари ва секцияларида ёш авлодни жисмоний тарбиялашнинг энг муҳим вазифаларидан бири ана шундан иборат. «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлар комплекси уч босқичдан иборат: аҳолининг 6 ёшдан 60 ёшгача бўлган аҳолини қамраб олади ва жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари билан мунтаззам шуғулланишга жалб қилади, шу билан мамлакат аҳолисини соғломлаштириш ва жисмоний тарбиялашнинг энг таъсирчан воситаси сифатида намоён бўлади.

“Алпомиш” ва «Барчиной» махсус тестлар комплекси ягона спорт классификацияси билан мустаҳкам алоқада. Бу дастур-меъёрий ҳужжатда ҳар хил ёш гуруҳдаги спортчилар амал қилишлари керак бўлган принциплар, спорт разрядлари ва унвонларини бериш қоидалари ва тартиблари, меъёрлар ва талаблар берилган.

АДАБИЁТЛАР

1. Усмонходжаев Т.С. ва бошқалар. “Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари”. Т:-Илм-зиё., 2006 йил.

2. Юнусов Т.Т., Абдумаликов Р. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни бошқаришни ташкил этиш йўллари. Т, ЎзДЖТИ, 1992 й.

3. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Дарслик-Т., Ибн Сино, 2002. –224 б.

2-Мавзу: Ўсмир спортчиларнинг кўп йиллик машғулоти асослари.

Режа:

1. Дастлабки тайёрлов босқич тайёрловнинг асосий вазифалари
2. Жисмоний машқлар техникасини бажаришга ўргатиш
3. Жисмоний сифатларни тарбиялашни ривожлантириш

1. Дастлабки тайёрлов босқич тайёрловнинг асосий вазифалари

Кўп йиллик спорт тайёрлов жараёнининг дастлабки босқичи мактабгача ва бошланғич мактаб ёшидан бошланади. Шу ёшдаги даврда организмда жадалли ривожланиш бўлиб ҳаракат координацияси яхшиланади, турлича ва аниқликка эга бўлиб равон ва ҳар томонлама ўсади. Болалар ўз ҳаракатларини меъёрий ўзлаштиришга ва ишлатишга ўрганадилар. Ҳаракатларнинг белгиланган ритмда бажаришга кўникади ножўя ҳаракатларни қилмасликка ўринадилар.

Мактабгача ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбиясининг бош вазифалари асосий ҳаракатларнинг шакллантириш ва ривожлантириш (юриш, югуриш, сакраш, буюмларни улоқтириш, илиб олиш, тирмашиб чиқиш ва х.к.): умумий ривожлантирувчи ва айрим сафланиш машқларни шакиллантириш роликли конкида, велосипед, самакатларда учиш, сузиш, шунингдек ўйнаш элементлар кўникмаларига ўргатиш. Шулар қаторида жисмоний сифатлар (тезлик, чаққонлик, абжирлик, куч ва бошқ.). Энг муҳими, аҳамиятлиси тўғри қадди-қоматни шакллантириш.

Кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар (I - IV синфлар) қуйидаги масалаларни ечадилар.

1. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мувофиқ билимларни ўзлаштириш, спорт турлари унсурлари тўпни узатиш, ташлаш, улоқтириш, арқонга тирмашиб чиқиш, гимнастик машқларни (мусиқа садосида) ҳаракатли ўйинларни ўзлаштириш,

2. Ҳаётни зарур бўлган асосий кўникма ва малакаларни шакллантириш, мактабгача таълим даврида ўзлаштирилган кўникма ва малакаларни пухталаш ҳамда уларни такомиллаштириш, гимнастика машқларни мактабини асосида ҳамда бошқа спорт турларининг муносиб машқларини ўзлаштириш.

3. Ўсиб келаётган организмни ҳар томонлама уйғунлаштириб шакллантириш, саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний сифатларини ривожлантириш борасида координатцион қобилиятига эътибор ажратиш ва умумий чидамлигини ошириш.

2. Жисмоний машқлар техникасини бажаришга ўргатиш.

Дастлабки давр тайёрловида болаларни турли ҳаракатларга ўргатиш энг юқори даражага чиқиши аниқланган кўпгина тадқиқотларда кўрсатилгандек, болаларнинг ҳаракатларни ўзлаштириш хотираси ёшига биноан ўзгариши

нафақат сон нуқтаи назардан, балки сифат кўрсаткичлари билан ҳам ўзгариб бориш аниқланган.

Ҳаракатларни эслаб қолиш қобилияти болаларда 7 дан 12 ёшгача тез ривожланиши содир бўлар экан, 13 ёшдан шу қобилиятнинг пасайиши кузатилган ҳаракатларни болаларга оддий бевосита кўрсатилса ва тушинтирилса ўзлаштириши осон кечилар экан. Янги ҳаракатларни болалар бир неча марта қайтаришда ўрганиб оладилар. Бу ёшдаги болаларда спорт турлари ҳаракатларига қизиқиши катта, уларнинг ўрганиши яхши тайёрланиши ва ютуқларга эришиши доимий интилишлар мавжуд.

Жисмоний машқларга ўргатиш уларнинг рухий ва жисмоний ривожланишига катта ёрдам бериб тарбиявий аҳамияти кенгдир. Ўргатишнинг амалга оширилиши умумий методик асосида бўлади. Методлардан фойдаланишда кўргазма услублар (машқларни кўрсатиш, кўргазмали қуроллар, қўлланмалар, имитация тақлидли ўқитувчининг ёрдами), сўз услубидан фойдаланган (тушинтириш, кўрсатма бериш, буюришлар, суҳбат, сўров ва бошқалар) машқлар, ўйинлар ва мусобақалашув методларидан унумли фойдаланишлар.

Янги ҳаракатлар вазифаларини тушинтиришда болаларнинг нималарни билиши ва қандай қилиб машқларни бажариш кераклигини билиши мақсадга мувофиқ томони шундаки, болалар ўзлари машқ унсурларини кўрсата билсин ёки айтиб тушунтирсин.

Ҳаракат вазифаси аниқ қўйлиши шарт иложи бўлса кўрсатма натижаси билан ушлаб олиш, етиб олиш, турникка чўзилиб тирмашиб чиқиш ва х.к. Қандай бўлмасин машқни тўлиқ ўргатиш методидан фойдаланиш керак.

Ўқувчиларнинг ёши қанчалик кичик бўлса шунчалик уларнинг тажрибаси кам, бинобарин ҳаракат кўникмалари жуда ожиз, шундай экан ўргатишида кўприк кўргазмали услубдан фойдаланиш, таъминлаш зарур. Кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари кузатувчанлик қобилияти кучли бўлиб, яна уларда предметли, жонли-тасвир қилиш фикрлаш қобилиятлари жуда ривожланган бўлади. Уларнинг фикр юритиши, феъли тақлид қилишга мойил бўлади.

Ўсмир болаларнинг фикрлаш қобилияти жуда танқидли ва ноаниқ тарзда кечади, сезгирлик, зехн, идрок ила тассавур қиладилар.

Спорт техникаси унсурларини кичик мактаб ёшидаги болаларга ўргатишда энг катта рол ўйнайдиган масала бу тақлид шаклида кўргазмали чиқиш, чунки ўқувчиларнинг кўриш сезгирлиги жуда кенг имкониятлардан иборат. Янги ҳаракатни ўқувчилар тезроқ эслаб қолиш учун тренер ҳозирги пайтда кино лавҳалар, дисклардан кенг фойдаланадилар.

3.Жисмоний сифатларни тарбиялашни ривожлантириш.

7-11 ёшли болаларда ҳаракат тезлигини ривожлантириш айниқса югуриш жадаллиги ва шиддатини ошириш 12-15 ёшлиларга нисбатан қулай имкониятларга эга. Бунга сабаб болаларни табиий равишда тезлигини ривожланиши, 12-15 ёшда эса югуриш тезлигини ўсиши мускул кучини ривожланиши туфайли куч тезлигини ўсиши, сифати ошган.

Спорт машғулотларини 8-11 ёшдаги болалар билан мақсадга мувофиқ кўпроқ тренировканинг шундай воситаларидан, яъни ҳаракатнинг жадаллиги ва тезлигини оширадиган бўлиши керак. 12-15 ёшли болаларда тезлик-кучи ва мускул кучини оширувчи воситалардан фойдаланиш тавсия этилади.

Дастлабки тайёрлов даврида тезлик сифатини ошириш учун самарали воситалардан бири ҳаракатли ва спорт ўйинларидан оsonлаштирилган қоидалари бўйича фойдаланиш тавсия берилди; қисқа масофаларга югуриш; эстафеталар; сакрашлар; гимнастик ва акробатик машқлар, тезликни ривожлантиришнинг асосий услуби комплекс услуби, яъни услубият мажмуаси, унинг мазмуни мунтазамлик билан ҳаракатли ва спорт ўйинларидан, ўйинли машқлар турли тезлик кучи ва тезликни ривожлантирувчи машқлар.

Асосий масала ҳаракатлар шидатини максимал ошириш.

Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг тезлик-кучини ривожлантириш учун машқлар

2.3.1-жадвал

Машқлар	Чўзилиш тортилишнинг катталиги(кг)	Сони	Ҳар бир кетма-кетликда неча марта қайтарилди
Баландликка жоудан, икки оёқларда сакраш:	3	4-5 4-5 3-4	6-8 6-8 4-6
А) Чуқур ўтирган холда: қўллар ёрдамида қўлларсиз чўзилиб	4	5-6 4-5	6-8 4-6
В) Ярим ўтиришда(сон билан болдир оралиғи 90°): чўзилмасдан чўзилиб тортилиб шерик билан елкадан ушлаб(гимн. деворда туриб)	5	4-5	4-5
В) Ўтиришдан (сон билан болдир оралиғи 120°): чузилиб – тортилмасдан тортилиб- чузилиб шерик билан елкада (гимн деворчада туриб бир оёқда сакраш чуқур ўтиришдан: (топпонча) қўллар ёрдамида қўлларсиз чўзилиб – тортилиб икки оёқларда тепага сакрашлар ўрта меёрдаги темпда уқори меёрдаги темпда максимал темпда тиззаларни кўтариб.	2-4	4-5 4-5 2-3 4-5 3-4 2-3	4-5 3-4 2-3 20-25 20-25 10-15

Ҳар эҳтимол, агарда дастлабки давр тайёрловида юқоридаги қайд этилган восита ва услублардан унумли фойдаланилмаса тезлик – кучи сифатлари болаларда қониқарсиз ривожланади. Тезлик – кучи сифатини тўғри ва самарали ривожланиши машқлар мажмуаларини белгиланган ҳажмда таъминланса ўсиш бўлади.

Дастлабки тайёрлов даврида тезлик ва тезлик – кучи сифатини ривожлантириш бинобаринда, яна бир нарсага эътибор беришни унитмаслик керак, у ҳам бўлса мускул кучини ривожлантириш, болаларни мушак ҳаракат аппарати мустаҳкамлаш. Шу мақсадда машғулотлар дастурига акробатик унсурларини – элементларини (умбалоқ ошиш, тик туришлар, ён томонга ағдаришлар ва х.к. Гимнастик снарядларда машқлар, тортилишлар, силтовлар, осилиш, учишлар) турлича сакрашлар, тортилиш ва улоқтиришлар, жойларда ҳаракатли ўйинлар ва машқлар.

Кучни ўстирувчи машқлар минимал кучланиш меъёрида ўтказилиб, ортиқча зўриқишдан сақлаш лозим, шунингдек жуда кўп ва давомли зўриқишдан чегаралаш тавсия қилинади. Оддий қараганда болаларда қорин мускуллари бўш ривожланган, тос суяқларини ости, гавдани қийшиқ мускуллари ҳам сонни орқа мушаклари ва оёқларни тортувчи мушаклар ҳам.

Қизлар билан шуғулланишда энг муҳими елка камари мускулларини мустаҳкамлаш зарур. Болалар билан шуғулланишда энг муҳими чўзилувчи – тортилувчи машқлар билан шуғулланиш лозим, нисбатан оғир бўлмаган оғирликлар билан.

Бунақанги машқлар бажарилиши мумкин қадар катта тезлик билан. 8 – 10 ёшли болалар оғирликларни кўтариб унча узоқ бўлмаган масофаларга ўзини тош оғирлиги 3 қисм ташиб олиб борадилар.

12 -13 ёшда эса ўзининг ярим вазни келадиган оғирликни. Қизлар билан бажариладиган машқлар билан мақсадга мувофиқ унча катта бўлмаган оғирликлар билан шуғулланиш мумкин: тўлдирма тўплар, тошлар, 1кг гантеллар, штанга машқлари, гимнастик деворчасида, ўриндиқ билан турли сакровчан машқлар, тўпли ўйинлар, оддий акробатик машқлар шериғи билан.

Дастлабки тайёрлов даврида муҳим аҳамиятлиси чаққонли сифатини ривожлантириш, қайсики мураккаб координацион ҳаракатларни ўзлаштиришда асос бўлиб хисобланади. Кейинчалик кўп йиллик спорт тайёрлов даврларида пойдевор ҳосил қилиши аниқ. Шу мақсадда ҳаракатли ва спорт ўйинлардан, эстафеталар, тўпли ўйинлардан, мувозанат сақлайдиган машқлар, сакрагичлар, тўсиқлардан ўтиш машқлари, гимнастик ва акробатик машқлар фойдали.

Чаққонликни ривожлантирувчи юкламани ўзгартириш учун шундай йўлланма топиш лозимки, у фақат аста – аста координацион ҳаракат қийинчиликни енгиб чиқиши керак. Шунда ҳам бари бир методик услубиятни қўллаш мураккаб координацион ҳаракатларни самарадорлигини ошириш машқларини қўллаш керак: айрим халқларни ўзгартириш, усул ва услубларни алмаштириш мақсадга мувофиқдир.

Эгилувчанликни ривожлантириш энг қулай вақти – бу кичик мактаб ёши, чунки болалар организми анчагина пластик ҳолатига мансуб, бошқа кейинги ривожланиш давриларига нисбатан. Эгилувчанликни ривожлантириш учун айна керакли бўлган махсус амалда қўлланган тортувчи – чўзилиш машқлари, қайсиларки аста – секинлик билан ҳаракат амплитудасини белгиланган меъёргача оширган.

Тортилувчан машқлар ўзига хос, қоидага кўра ҳаракатлар унсурларидан иборат асосий ва даволовчи гимнастикадан туради ва сараланиб мушак гуруҳлари, пайларга таъсир қилади: (оёқлар, кўллар, гавда, бўюнларга) эгилувчанликни ривожлантириш методи – машқларни такрорлашдан иборат.

Шу билан бирга бўғимлар ҳаракатчанлигини мунтазам машқ қилиш керак.

Фақат кўплаб эгилувчанликка машқларни такрорлашдан сўнг бўғимларда амплитуда ҳаракатини ошириш мумкин.

Машғулотнинг муҳим вазифаларидан чидамлик сифатини ривожлантириш ҳисобланади, чунки у барча ихтисослик бўйича спортчиларга зарур жисмоний тайёргарликка киради. Шу аснода болалар ва ўсмирлар чидамликни ривожлантиришда кўпинча жуда кеч машғулот юкламаларига кўникиб қўшилишади. Албатта бу масаланинг нафақат катта спортга зарари этади, балки деярли керак бўлган ҳар томонлама ёш спортчиларни ривожланишига путир етказди ҳамда болалар ва ўспиринларни организминини аста – секин катта тренировка юкламаларга олиб чиқиш қийинлашади.

Катта етишмасчилик шундан иборатки ўрта-умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия дастури қайта кўриб ишланиб чиқилиши керак, чунки жисмоний машқлар қаторида ДТСда ҳам ёш авлодни ҳар томонлама жисмоний ривожланишида чидамлик сифатига кам эътибор қаратилган.

Ҳозирги замон ҳаёти болалар жисмоний тарбиясини тубдан қайта ишлаб чиқишини тақозо этади, назорат синовлари ва меъёрларни болалар, ўсмирларга ва ўспиринлар кўриб чиқишни талаб этади.

АДАБИЁТЛАР

1. Усмонходжаев Т.С. ва бошқалар. “Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари”. Т:-Илм-зиё., 2006 йил.
2. Юнусов Т.Т., Абдумаликов Р. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни бошқаришни ташкил этиш йўллари. Т, ЎзДЖТИ, 1992 й.
3. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Дарслик-Т., Ибн Сино, 2002. –224 б.

3-Мавзу: Болаларни спортга тайёрлаш. Болалар спортида юкламалар масаласи.

Режа:

1. Ёш спортчиларни тайёрлаш тузилмасининг босқичлари, мақсадли йўналишлари ва услубий асослари.
2. Даствлабки тайёрлов босқич тайёрловнинг асосий вазифалари
3. Спорт машғулоти режалаштириш ва ҳисобга олиш самарадорлиги.
4. Жисмоний машқлар техникасини бажаришга ўргатиш.

1. Ёш спортчиларни тайёрлаш тузилмасининг босқичлари, мақсадли йўналишлари ва услубий асослари.

Ёш курашчиларни тайёрлаш машғулотлар ва машғулотлардан ташқари воситалар, усуллар, шакл ва шароитларнинг жамланмасини оптимал амалга оширишни таъминловчи, муайян мақсадга йўналтирилган педагогик жараёни ўз ичига олади. Бу жараён ёш курашчилар шахсининг ҳар томонлама тараққиёти ва спорт натижаларига уларнинг тайёргарлик даражаси юқори бўлишини кафолатлаши лозим. Бундай тайёргарлик турли хил параметрлар кенг спекторининг мураккаб уйғунлиги билан белгиланади ҳамда жисмоний сифатлар ривожланиши даражаси, техника ва тактикани ўзлаштириш савияси, рухий ва шахсий хусусиятларни ривожлантирганлик даражаси, интеллект ва махсус билимларнинг етарлича даражаси билан характерланади. Ёш курашчиларни тайёрлаш жараёни ушбу жараёни самарали амалга ошириш учун барча ўзаро боғлиқ хусусиятлар комплексини уларнинг мақбул боғлиқлиги ва ўзаро муносабати билан бирга фойдаланишни назарда тутлади.

Ёш курашчиларни тайёрлаш тузилмасида уч асосий босқични ажратиб (В.Р.Филин бўйича), уларнинг тахминий ёш чегараларини белгилаймиз:

- даствлабки спорт тайёрлови босқичи – 7-8 ёшдан 9-10 ёшгача;
- бошланғич спорт тайёрлови босқичи – 10-11 ёшдан 12-13 ёшгача;
- танланган спорт турида чуқурлаштирилган машқ босқичи – 13-14 ёшдан 17-18 ёшгача.

Мана шу ёш даврларига мувофиқ ёш курашчиларни тайёрлаш тузилмаси ҳар бир босқичда қуйидаги жабхаларни ўз ичига олади:

- мақсадли йўналишлар;
- вазифалар ва дастурий материал;
- тайёрловнинг воситалари ва усуллари;
- назорат услубияти;
- мусобақалар услубияти;
- саралаш услубияти;
- гигиеник таъминот;
- моддий таъминот.

Дастлабки спорт тайёрлови босқичида мақсадли йўналишлар блоки ундан болалар соғлиғини мустахкамлаш, организмнинг барча аъзо ва тизимларининг баркамол ривожланиши, кураш билан шуғулланиш учун меҳнатсеварлик ва қизиқишни тарбиялаш, шуғулланаётганларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини таъминлаш, жисмоний машқларни бажариш техникаси асосларини эгаллашни талаб этади.

Бошланғич спортга ихтисослашув босқичида асосий мақсадли йўналишлар мажмуасига куйидагилар киради: ёш курашчиларнинг ҳар томонлама умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги, танланган кураш турининг техника ва тактика асосларини эгаллаш, мусобақалашув тажрибасини ўзлаштириш, кураш спортида чуқурлаштирилган махсус тайёрлов учун омилларни яратиш.

Чуқурлаштирилган машқ босқичи куюдаги мақсадли йўналишларни амалга оширишни назарда тутаяди:

-умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик танланган кураш тури учун муҳим бўлган жисмоний сифатларни иложи борида ривожлантириш билан бирга, мазкур кураш турида техника ва тактикани такомилга етказиш, ёш курашчилар шахсининг ирода ва маънавий сифатларини ривожлантириш.

Вазифалар ва дастурий материал мақсадли йўналишлар билан белгиланади ва ёш курашчиларнинг ёш хусусиятлари ва спорт малакасига мувофиқ равишда тайёрловнинг турли бўлинмалари бўйича ишлаб чиқилади. Ёш спортчиларни БЎСМ ва ОЗБЎСМга тайёрлаш тизимида мазкур материал ўқув режалари ва дастурлари билан тартибга солинади.

Тайёрловнинг воситалари ва усуллари болалар ва ўсмирлар ривожланишининг ёшга доир қонуниятларига, машғулотлар жараёнининг ҳар бир босқичига, кураш турларининг хусусиятларига мувофиқ тарзда танланиши керак. Бундай воситалар ва усуллар умумий ва махсус тайёргарликнинг зарурий даражасини, ёш курашчилар организмнинг оптимал ривожланишини таъминлайди.

Назорат услубияти кураш билан шуғулланаётганларнинг саломатлик ҳолати, жуссасининг кўрсаткичлари, жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик даражаси, рухий ўзига хосликлари, машқ қилинганлик даражаси, бажарилган нагрузкалар ҳажми ва суръатини аниқлашга қаратилгандир. Бу ахборот комплекс назорат, шу жумладан педагогик диагностика усуллари қўлланилишини талаб этади. Олинган ахборотлар ёш курашчилар ўқув-машқ жараёнига зарурий тузатишлар киритишга имкон беради.

Мусобақалар услубияти, кўп жиҳатдан, ҳар бир кураш турининг таъсирига боғлиқдир. Болалар ва ўсмирлар марказий асаб тизимининг кучли ҳаяжонланиши ва шиддаткорлиги мусобақалашув амалиёти бошланиши, ёш курашчилар ёши ва тайёргарлик даражасига мувофиқ тарзда, тайёргарликнинг муайян босқичлари доирасида мусобақалар ва олишувлар сонини қатъий регламентация қилишни талаб этади. Бундан ташқари, ҳар бир олишувда мусобақалар миқёси ва рақибларнинг тайёргарлик даражасини

хисобга олиш керак бўлади, бу мусобақалашув босимларини назорат қилиш учун керакдир.

Ёш курашчиларни саралаш услубияти улар муваффақиятли тайёргарлигининг муҳим шартларидан бири бўлиб, ўзичига курашнинг танланган турида у билан шуғулланувчилар ҳар бирининг муваффақияти унга боғлиқ бўлган сифатларни аниқлаш ва баҳолаш учун турли усуллар комплексини олади. Бу усуллар комплексига ёш курашчиларнинг соғлиғи ҳолати, морфологик, функционал ва рухий хусусиятлари, шунингдек жисмоний сифатлари ривожланиши даражаси аниқланадиган педагогик, психологик ва тиббий-биологик тадқиқотлар кириши керак. Саралашнинг асосий қийинчилиги шундаки, санаб ўтилган ҳарактеристикаларни нафақат айна вақтда баҳолаш керак, балки келгусидаги спорт машқлари жараёнида уларнинг динамикасини башорат қила билиш лозимдир (Туманян Г.С., 1997).

Спорт саралашини узоқ йиллик давомли жараён сифатида тасаввур етиб, унда учта асосий босқични ажратиб кўрсатса бўлади (В.Р.Филин бўйича):

-дастлабки саралаш;

-чуқурлаштирилган текширув;

ҳар бир ёш курашчининг курашнинг муайян турига нисбатан унинг қобилияти даражасини тугал аниқлаш учун уларнинг ҳар бирини узоқ йиллик тизимли ўрганиш.

Ёш курашчиларни саралашнинг кўрсатилган барча босқичларида организм биологик ривожланишининг индивидуал ўзига хосликлари хисобга олиниши керак. Болалик ва ўсмирлик давридаги юқори спорт муваффақиятлари нафақат юқори даражадаги спорт қобилиятининг натижаси, балки биологик балоғатга етишнинг генетик анча эрта муддатларининг меваси ҳам бўлиши мумкин деган саралашда тез-тез учраб турадиган хатоликлар олдини олишга ёрдам беради.

Ёш курашчиларни тайёрлашнинг гигиеник таъминоти ўз ичига уни оптималлатириш шартларининг ҳажмдор блокинни олади: машқ жараёнини амалга ошириш ва мусобақалар ўтказиш вақтида куннинг оқилона меъёри, тўла-тўқис озиқланиши, шахсий гигиена, зарурий санитария-гигиена шароитларини яратиш.

Ёш курашчилар ўқув-машқ жараёнининг моддий таъминоти ихтисослаштирилган заллар, жихоз ва инвентарлар (машқ манекенлари, тренажёрлар, резинали амортизаторлар, оддий анжомлар), видеоаппаратура, кўргазмали қуроллар ва ўлчов техникаларининг мавжуд бўлишини назарда тутади.

Ёш курашчиларни тайёрлаш тузилмасининг кўрсатилган аспектларидан ташқари, у яна бир нечта услубий ўзига хосликларга эга. Уларнинг асосийлари сифатида қуйидагиларни келтириш мумкин (Ю.Ф.Курамшин бўйича):

-максимал спорт натижаларига қисқа муддатда эришишга йўл қўймаслик;

-ёш курашчиларнинг ўсиб келаётган организми имкониятларига мувофиқ тарзда машқ ва мусобақалашув нагрузкаларини чеклаш;

-спорт машғулотини режалаштириш ва амалга ошириш вақтида мактабда ўқув жараёнини яратишнинг ўзига хосликларини ҳисобга олиш;

-умумий жисмоний тайёргарлик воситаларининг ихтисослаштирилган машқлар воситаларига нисбатан устувор аҳамиятдалиги.

Санаб ўтилган услубий хусусиятларни доимий ҳисобга олиб бориш ёш курашчиларни тайёрлашдаги жадаллаштиришни четлаб ўтишга ёрдам беради, ваҳоланки, спортнинг мазкур турида жадаллаштириш тез-тез кўзга ташланади ва уларнинг катта ёшдаги спортчилар тоифасига ўтишида кўплаб қийинчиликларга олиб келади.

2. Дастлабки тайёрлов босқич тайёрловнинг асосий вазифалари.

Ёш курашчиларни дастлабки спорт тайёргарлиги босиқичида машқ қилдиришнинг норматив-услубий асосларини анча батафсил кўриб чиқар эканмиз, 8-9 ёшдаги спорт-соғломлаштириш гуруҳи болаларига дзюдо воситаларини қўллаш билан тахминий ўқув режасини келтирамиз. Мазкур режа И.Д.Свишев раҳбарлигидаги муаллифлар жамоаси томонидан ишлаб чиқилган бўлиб, 1-жадвалда кўрсатилган.

10.2.1-жадвал

8-9 ёшдаги болалар спорт-соғломлаштириш гуруҳларининг дзюдо воситаларини қўллаш билан бирга тахминий ўқув режаси (И.Д.Свишев бўйича муаллифлик асосида, 2003)

№	Тайёрлов турлари	Ойлар												Жами соат
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Дзюдо техникаси (соғломлаштириш элементлари)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2	Жисмоний тайёргарлик	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	58
3	Иродани тайёрлаш	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	10
4	Маънавий тайёргарлик	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5	Гигиеник тадбирлар	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Тиббий кўрик	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Синов тажрибаси	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	4
	Жами соат	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144

Мазкур жадвал мазмуни шундан иборатки, 8-9 ёшдаги спорт-соғломлаштириш гуруҳи болаларининг ўқув-машқ ишларининг асосий ҳажми жисмоний тайёргарликка тўғри келиб, у нагруканинг умумий ҳажмида 40% ни ташкил этади. Бундан ташқари, иродани мустаҳкамлаш ва маънавий тайёргарлик, кураш билан шуғулланаётганда гигиеник малакани сингдириш, доимий тиббий кўриқдан ўтишга катта эътибор ажратиш лозим.

Тайёргарликнинг мазкур барча турлари умумий машқлар вақтида деярли 32% ни ташкил этади. Дзюдо техникасининг оддий элементларини бевосита ўрганишга вақт у қадар кўп кетмайди – ўқув-машқишларининг умумий ҳажмида у ўртача 25% ни ташкил қилади. Тахлил этаётган ўқув режамиздаги тайёрловнинг ҳар хил турларидаги бундай нисбатлар ёш курашчиларни спорт билан машқ қилдиришнинг икки ўта муҳим жиҳатига амал қилишга ёрдам беради: ҳар томонлама жисмоний тайёргарликни таъминлаш ва болалар организми ҳамда барча аъзоларнинг баркамол ривожлантирилиши. Бу умуман олганда, уларнинг соғлиғи мустаҳкамланишига ёрдам беради, машғулотларда ортиқча нагрук ва бир хилликнинг олдини олади, ёш курашчиларнинг спортнинг айнан шу тури билан шуғулланишга бўлган иштиёқини оширади.

Шуғулланаётганларнинг асосий жисмоний сифатлари ривожланиши динамикасини баҳолаш учун ўқув йили давомида камида икки марта зачёт тестларини ўтказиш зарур. Шу мақсадда 2-жадвалда келтирилган тестлар ва нормативлардан фойдаланиш мумкин

3. Спорт машғулотини режалаштириш ва ҳисобга олиш самарадорлиғи.

Танланган кураш турида бошланғич спорт ихтисослашуви ва чуқурлаштирилган машғулот босқичлари.

Ёш спортчилар 10 ёшлигидан бошлаб БЎСМ ёки ОЗБЎСМ бошланғич тайёрлов гуруҳларига аъзо сифатида киритилиши мумкин. Шу муносабат билан вазирлик томонидан тасдиқланган спорт мактаблари учун дастурнинг норматив-услугий қисмини батафсил кўриб чиқиш лозим бўлади.

Кўрсатилган дастурга мувофиқ, 10-12 ёшдаги ёш курашчилар бошланғич тайёрлов гуруҳларида, 13-16 ёшдагилар – ўқув-машқ гуруҳларида, 17-18 ёшдагилар – спорт такомиллашуви гуруҳларида шуғулланишлари мумкин. Бу ўринда гуруҳларнинг тўлдирилиши, нагрукалар ҳажми ва спорт тайёргарлиғи даражаси бўйича талаблар 3-жадвалда келтирилган маълумотларга мувофиқ келиши керак.

**10-18 Ёшдаги ёш курашчилар ўқув гуруҳларининг тўлдирилиши,
нагрузкалар ҳажми ва спорт тайёргарлиги бўйича талаблар
(А.М. Дякин бўйича, 1990)**

Ўқиш йили	Ўқувчилар ёши (йиллар миқдори)	Гуруҳда ўқийдиганларнинг минимал миқдори	Ўқув соатларининг максимал соати		Спорт тайёргарлиги бўйича талаблар (разрядлар)
			haftада	йилда	
Бошланғич тайёрлов гуруҳлари					
Биринчи	10	15	6	312	Умумий ва махсус тайёргарлик бўйича меъёрлар ва талабларни бажариш
Иккинчи	11	14	9	468	
Учинчи	12	14	9	468	
Ўқув-машқ гуруҳлари					
Биринчи	13	12	12	624	ИИ разряд
Иккинчи	14	10	18	936	1 разряд, ИИ разряд
Учинчи	15	10	18	936	1 разряд
Тўртинчи	16	10	20	1040	И разряд
Спорт такомиллашуви гуруҳлари					
Бешинчи	17	8	22	1144	50 % сун
Иккинчи	18	6	24	1248	СУН

4. Жисмоний машқлар техникасини бажаришга ўргатиш.

Мазкур дастур турли жисмоний сифатларни ҳарактерловчи анча-мунча кенг тарқалган тестларни ўзичига олади. Ёш курашчиларнинг ёши, шунингдек уларнинг малакаси ва спортдаги стажи ошишига мувофиқ тарзда ўтказилувчи нормативларга бўлган талаб ошиб боради. Бу ўринда тест ўтказилаётган спортчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш ва энгил ҳамда оғир вазн тоифасидаги ёш курашчилар учун норматив талабларни тахминан 10%га камайтириш керакдир. Ёш курашчилар машқ-машғулотларининг мақсадга мувофиқ ташкиллаштирилиши ўқув-машқ жараёнининг рационал тузилмаси реализацияси асосида амалга оширилади, унинг компонентларининг барқарор ўхшашлиги ва улар оптимал нисбатининг мантикий асосланган изчилликда бўлиши шундан келиб чиқади.

Ёш курашчилар машқини ўтказишнинг асосий ташкилий шакли бўлиб машқ машғулотларини ўтказиш ҳисобланади. Машқ машғулотлари жисмоний тарбия бўйича машғулотларни ўтказишнинг умум қабул қилинган

конуниятларига мувофиқ тарзда ўтказилади, улар уч қисмни ўз ичига олади: тайёрлов, асосий ва якунловчи.

Машқ машғулотларининг тайёрлов қисми вазифалари бўлиб ёш курашчиларни дастлабки тўплаш ва келгусидаги асосий фаолиятга функционал тайёрлаш ҳисобланади. Мазкур вазифалар юқори даражадаги ишчанлик қобилиятини намоён етиш учун шароитлар яратадиган махсус танлаб олинган жисмоний машғулотлар комплексини қўллаш йўли билан ҳал этилади.

Машғулотнинг тайёрлов қисми давомийлиги одатда 30-40 дақиқани ташкил этади. Бу давр тугаши билан ёш курашчи машғулотлар асосий қисмининг биринчи машқ вазифаларини бажаришга тайёр туриши ва ушбу машғулотларда асосий ўринга эга бўлган махсус машқларни бажаришга шайланган бўлиши зарур. Оёқ-қўл чигилини ечиш, яъни разминка кўринишидаги машқ машғулотларининг тайёрлов қисмини тўғри ташкил этиш ўз ичига қуйидагиларни олади: югуриш, югуришли ва сакрашли машқлар, тортилиш бўйича машқлар, тезкор-кучланишли машқлар, акробат машқлари, жуфтликдаги машқлар, имитация машқлари, кураш кўпригидаги машқлар.

Худди шу тартибдаги разминка ёш курашчиларнинг мусобақалашув фаолияти учун ҳам хосдир, лекин қуйидаги ўзига хос хусусиятларга эга.

Асосий разминка биринчи олишувдан тахминан бир соат олдин ўтказилади ва юқорида кўрсатилган машқлар мажмуасини, шунингдек яқинда бўладиган мусобақаларга шайланмоқликни ўзичига олади. Шундан сўнг ёш курашчи илиқ машқ костюминини кийиб, дам олиш учун танаффус қилиши лозим. Ҳар бир олишувдан тахминан 20 дақиқа олдин қисқа, лекин интенсив кўшимча разминка қилиши ҳамда рақибининг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда олдинда турган тўқнашувга якуний шайланмоғи керак.

Машғулот машқларининг асосий қисми мобайнида энг муҳим ва мураккаб вазифалар ҳал этилади, бу эса ҳар бир ёш курашчидан барча машғулот машқларининг аниқ бажаришни талаб этади. Машғулотларнинг бу қисмидаги вазифалар комплексига, одатда, қуйидагилар киради:

- шуғулланаётганларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш,
- спорт техникасига ўқитиш, техник-тактик усталикнинг бирон-бир жабҳасини такомиллаштириш, ирода ва маънавий жихатларни тарбиялаш, бир ёки бир нечта жисмоний фазилатларни ривожлантириш.

Шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражаси, уларнинг ёши ва жинси, машғулотлар ўтказиш даври, кураш тури, стратегик ва жорий вазифалардан келиб чиқиб, курашчилар машқ машғулотларининг асосий қисми мазмуни анчагина кенг диапазонга эгадир.

Машғулотлар асосий қисмининг мазмуни, кўпинча, комплекс хусусиятга эга, бироқ шу ўринда машғулот босимларининг муҳим йўналишлари аниқланади. Бундай босимлар бир вақтнинг ўзида бирон-бир жисмоний фазилатлар ривожланиши вазифаларини бажариши билан бирга,

усуллар техникасини ўрганиш ёки такомиллаштириши билан ҳам кураш спорти турлари учун хосдир. Бироқ ёш курашчининг бутун диққат-эътибори машғулот машқларининг асосий йўналишига жамланган бўлиши керак, зеро, шундай қилинганда унинг самарадорлигини ошириш мумкин бўлади. Ранг-баранг хусусиятларга эга машқ вазифаларининг яхлит блокини бирлаштириш заруратида биринчи навбатда машқ машғулотларини ўтказишда авваламбор, техник-тактик ҳаракатларни ўрганиш ёки такомиллаштириш бўйича машғулотларни бажариш мақсадга мувофиқдир. Шундан сўнг шижоаткорлик сифатлари, ана ундан кейин куч-қувват сифатларини ривожлантириш, ва яна охирида эса – сабр-тоқатни ривожлантириш мақсадга мувофиқдир.

Малакаси ошиб борар экан, ёш курашчилар усуллар ва комбинацияларни бажариш техникасини кўп ҳолларда жисмоний фазилатлар ривожланишининг таркибий қисми сифатида биладилар. Мисол учун, мураббийнинг топшириғи билан бир марта ёки бир неча маротаба сакраб отишни (бросокни) максимал тезликда бажарар экан, ёш спортчи тезкорлик сифатларини ривожлантириш билан бир вақтда, мазкур бросокларни бажариш техникасини ўзлаштира бошлайди. Бироқ бундай шароитларда ҳам ёш курашчиларнинг диққат-эътибори ва куч-қуввати кўпроқ бажарилаётган вазифаларнинг асосий йўналишига қаратилган бўлиши керак.

Кураш спорти бўйича машқ машғулотларини ўтказишнинг хусусияти турли йўналишлардаги машқлар бирикувида юқорида келтирилган изчилликка баъзи вазиятларда риязатмасликка руҳсат беради. Шуғулланувчиларга комплекс таъсир ўтказишни кафолатлайдиган бундай бирикув ҳар хил спарринг-шериклар билан машғулот олишувлари ўтказилиши давомида бевосита таъминланади. Бироқ, агар мазкур тўқнашувлар орасига бошқа вазифалар, масалан, бросоклар техникасини такомиллаштириш бўйича вазифалар қўшилса, унда жисмоний сифатлар (тезкорлик сифатлари – куч-қувват сифатлари - сабрлилик) устувор ривожланишида изчилликни сақлаб қолмоқлик аъло бўлади.

Ёш курашчилар машқ машғулотларининг 5-10 дақиқалик якунловчи қисми нагрузка кўрсаткичларини бирмунча ва секинлик билан туширишни назарда тутаяди. Якунловчи қисмининг мазмунига, кўпинча, машғулотларнинг интенсивлигини пасайтиришга хизмат қиладиган нафас олиш ва диққат-эътиборни тиклашга мўлжалланган унчалик мураккаб бўлмаган машқлар серияси киради. Бу шуғулланувчиларнинг келгусидаги фаолияти учун ижобий омил бўлиб хизмат қиладиган организмнинг функция ва тизимлари янада тезроқ қайта тикланишига замин яратади.

Спорт тайёргарлиги босқичида ёш курашчилар унча-мунча қийинчиликларни енгиб ўтишлари керак бўлади. Булар ўқишни, машқни ва хордиқни оқилона бирга олиб бориш, овқатланиш ва уйқу режимига пухта амал қилиш, педагогик ва тиббий назорат таомилларидан муттасил ўтиб бориш билан боғлиқдир. Буларнинг барчаси ёш курашчиларни чиниқтиради, тартиб-интизомга ўргатади, соғлиғини мустахкамлайди, қийинчилик ва муваффақиятсизликларни енгиб ўтишни ўргатади. Танланган кураш турида

ёш курашчилар билан машқ қилдиришнинг чуқурлаштирилган босқичида машқ нагрузкаларининг хажм ва суръати бўйича машғулотларнинг қўлланилиши қуйидаги асосий йўналишларга пухта риоя этишни талаб қилади:

- 1) ўқув-машқ жараёнининг йиллик ва тизимлилик хусусияти;
- 2) ёш курашчиларнинг ёш жиҳатдан ва жинсий ўзига хосликлари, шунингдек акселерация ва ретардация кўринишлари мажбурий ҳисобини юритиш;
- 3) машқ нагрузкалари ҳажми ва суръати ошган вақтда, тайёрловнинг йиллик циклида бўлгани сингари, узок йиллик босқичида ҳам қатъий изчилликни сақлаш;
- 4) машқ қилдиришнинг турли хил ва турли йўналишлардаги шакллари, воситалари ва усулларини қўллаш;
- 5) машқ қилдириш тўсиқларининг оширилган босимлар ва уларни давомсиз тушириб бориш тўсиқлари билан оқилона бирикуви;
- б) мунтазам педагогик ва тиббий назоратни таъминлаш.

Санаб ўтилган йўналишларнинг рационал амалга оширилиши машғулотлар воситалари ва усулларининг кенг қатламидан фойдаланиш, машқ қилдириш ва мусобақалашув босимларининг ҳажми ва суръатидаги самарали ўғунликда намоён бўлади. Ёш курашчилар ўқув-машқ жараёни шундай тарзда амалга оширилиши керакки, хатто нагрузкалар ҳажми ва суръати бирмунча оширилган тақдирда ҳам, асаб тизимидаги чарчаш аломатларининг пайдо бўлиши кузатилмаслиги керак. Машғулот машқлари турли воситаларни қўллаган ҳолда, юқори иштиёқ кайфиятида ўтказилиши керак, бу эса машғулотларга қизиқишни сўндирмаган ҳолда нагрузкалар оптимал даражасини ушлаб туришга имкон беради. Аксинча, ўқув-машқ жараёнини очик-ойдин зерикарли тарзда режалаштириб, уни амалга ошириш жисмоний сифатларни ривожлантиришда тормоз ролини ўйнайди ҳамда ҳаракатланиш маҳорати ва малакасининг деформациясига сабаб бўлади. Бундан ташқари, бундай бир хиллик ёш курашчини ортиқ даражада ҳолдан тойиш ва ортиқча машқ қилиб юбориш ҳолатларига олиб келиши мумкин.

Машқ қилдириш суръатларини ошириш тўсиқларини ва унинг ҳажмини камайтириш тўсиқларини ўз вақтида ва асосланган тарзда алмаштира бориб, бу билан турли хил йўналиш ва хусусиятдаги машқ қилдиришнинг воситалари ва усулларини тез-тез мувофиқлаштириш орқали ёш курашчилар тайёргарлигининг асосий томонларининг даражасини муттассил ошириш учун зарурий шароитлар яратиш мумкин.

Ёш курашчиларни спортга тайёрлаш бутун тизимининг муҳим аспекти бўлиб уларни олдиндаги мусобақаларга тайёрлаб олиб келиш ҳисобланади. Бу ўринда мусобақаларнинг аҳамияти ва миқёсини ҳисобга олмоқ зарур. Иккинчи даражали мусобақаларда иштирок этиш учун тайёрлов машғулотлар мазмунида муҳим ўзгаришлар бўлишини талаб этмайди. Фақатгина бундай мусобақа олдидан бўладиган сўнгги микроциклда машқ

қилдириш суръатини оширган ҳолда машқларнинг ҳажми бироз пасайтирилса бас.

Ёш курашчиларнинг масъулиятли мусобақаларда иштирок этишини уларни тайёрлашнинг бутун тизимида асосий шакл деб бахоласа бўлади.

Мазкур мусобақалар оралиғидаги ўқув-машқ жараёнини шундай тартибда ташкиллаштириш керакки, шуғулланувчиларнинг кучли асабийлашуви билан боғлиқ юқори суръатдаги босимлар минимумга келтирилсин. Бундай нагрузкалар бўлиб ўтган мусобақалардан кейин ёш курашчининг организми функциялари ва тизимлари тикланиши жараёнининг кечишига ҳалақит беради.

АДАБИЁТЛАР

1. Усмонходжаев Т.С. ва бошқалар. “Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари”. Т:-Илм-зиё., 2006 йил.
2. Юнусов Т.Т., Абдумаликов Р. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни бошқаришни ташкил этиш йўллари. Т, ЎзДЖТИ, 1992 й.
3. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Дарслик-Т., Ибн Сино, 2002. –224 б.

4-Мавзу: Жисмоний сифатлар воситалари.

Режа:

1. Болалар ва ўсмирларда жисмоний сифатларни тарбиялаш
2. Чаққонлик ва чидамлилиқни тарбиялаш усулияти ва ривожлантириш методикаси
3. Тезкорлик сифати ва уни ривожлантириш усулияти
4. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш усулияти
5. Куч ва уни ривожлантириш усулияти

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги.

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги спорт тренировкасининг муҳим таркибий қисмларидан бири ҳисобланади ва жисмоний сифатлар - куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик, чаққонлик ва тезкорликни ривожлантиришга қаратилган жараёнدير.

Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

Спортчилар соғлиғи даражаси ва улар организми турли тизимларнинг функционал имкониятларини ошириш.

Жисмоний сифатларни спорт курашининг ўзига хос хусусиятига жавоб берадиган бирликда жисмоний сифатларни ривожлантириш.

Жисмоний тайёргарлик умумий, ёрдамчи ва махсус тайёргарликка бўлинади.

Курашчининг умумий жисмоний тайёргарлиги юқори натижаларга эришиш учун пойдевор, зарур асос ҳисобланади. У асосан қуйидаги вазифаларнинг ҳал этилишини таъминлайди:

Курашчи организмни ҳар томонлама гармоник ривожлантириш, унинг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш.

Саломатлик даражасини ошириш.

Шиддатли тренировка ва мусобақа нагрузкалари даврида фаол дам олишдан тўғри фойдаланиш.

Умумий жисмоний тайёргарлик турли воситалар тўплашини ўз ичига олади. Улар орасида снарядларда ва снарядлар билан бажариладиган машқлар, шерик билан махсус тренажерлада бажариладиган машқлар, бошқа спорт турлари: акробатика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузиш ва ҳ.к.дан олинган умумий ривожлантирувчи машқлар ажратилади.

Ёрдамчи жисмоний тайёргарлик махсус ҳаракат малакаларини ривожлантиришга қаратилган катта ҳажмдаги ишни самарали бажариш учун зарур бўлган махсус асосни яратишга мўлжалланган. У анча тор ва ўзига хос йўналишга эга ҳамда қуйидаги вазифаларни ҳал этади:

Асосан кураш учун кўпроқ хос бўлган сифатларни ривожлантириш.

Курашчи ҳаракатларида катта даражада иштирок этувчи мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

Ёрдамчи жисмоний тайёргарликнинг илғор воситалари сифатида шундай машқлар қўлланиладики, улар ўзининг кинематик ва динамик таркиби ҳамда асаб-мушак кучланиши хусусиятига кўра курашчининг мусобақа фаолиятида бажарадиган асосий ҳаракатларига мосдир. Шундай машқлар орасида куйидагиларни ажратиш мумкин: курашнинг турли усуллари ишора орқали бажариш; махсус тренажёр мосламаларида бажариладиган машқлар; курашчилар манекени билан машқлар.

Курашчининг махсус жисмоний тайёргарлиги ҳаракатланиш сифатларини курашчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятлари томонидан куйиладиган талабларга қатъий мувофиқ ҳолда ривожлантиришга қаратилган.

Курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги асосан кураш гиламида ўтказилади ва ҳаракат малакалари таркибидаги энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилган. Шунинг учун махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида мумкин бўлган турли мураккабликларни жалб қилган ҳолда мусобақа машқлари қўлланилади.

Бундай мураккаблаштирилган машқлар курашчи организмга бўлган таъсирни кучайтиради. Масалан, оғирроқ вазн тоифасидаги шеригини ташлаш, шерикларни алмаштирган ҳолда ўқув-тренировка беллашувлари бажарилади ва ҳ.к. Мана шу ҳамма машқлар энергия таъминотининг у ёки бу механизмларини ривожлантириш имконини таъминлайди, курашчининг машқланганлигига комплекс ҳолда таъсир кўрсатади ҳамда бир вақтнинг ўзида унинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини оширади.

Жисмоний тайёргарликнинг ҳамма кўрсатилган турлари бир-бири билан узвий боғлиқ. Тренировка жараёнида бирон бир жисмоний тайёргарлик турларига етарлича баҳо бермаслик охир-оқибат спорт маҳоратини ошишига тўсқинлик қилади. Шунинг учун тренировка жараёнида кўрсатилган жисмоний тайёргарлик турларини оптимал нисбатига риоя қилиш жуда муҳимдир. Унинг сон жиҳатдан ифодаси доимий ўлчам ҳисобланмайди, балки курашчилар малакаси, уларнинг алоҳида хусусиятлари, тренировка жараёни даври ва организмнинг шу пайтдаги ҳолатига боғлиқ ҳолда ўзгариб туради.

Куч ва уни ривожлантириш услубияти

Жисмоний сифат бўлмиш “куч” деганда курашчининг рақиб қаршилигини енгиб ўтиш ёки мушак кучланиши ҳисобига унга қаршилик кўрсатиш қобилияти тушунилади.

Кучнинг куйидаги турларини ажартиш қабул қилинган: умумий ва махсус, мутлақ ва нисбий, тезкор ва портловчан, куч чидамлилиги.

Умумий куч - бу курашчининг махсус ҳаракатларига тааллуқли бўлмаган ҳолда спортчи томонидан намоён қилинадиган куч. Махсус куч мусобақа ҳаракатларига мос бўлган махсус ҳаракатларда спортчи томонидан намоён бўлади. Мутлақ куч спортчининг жуда катта хусусиятига эга ҳаракатларида намоён бўладиган куч имкониятлари билан тавсифланади. Курашда у куч ёрдамида яккама-якка олишиш учун муҳим аҳамиятга эга.

Нисбий куч, яъни спортчининг 1кг вазнга тўғри келадиган куч курашчининг шахсий оғирлигини енгиб ўтиш имконияти кўрсаткичи ҳисобланади. Бу усулларнинг тезкорлик билан бажарилишида муҳим аҳамиятга эга.

Тезкор куч мушакларнинг нисбатан кичик ташқи қаршиликни енгиб ўтиш билан боғлиқ ҳаракатларни тез бажаришга бўлган қобилиятида акс этади.

Портловчан куч қисқа вақт ичида ўз шиддатига кўра катта кучланишларни намоён қилиш қобилиятини тавсифлайди.

Куч чидамлилиги - бу спортчининг нисбатан узоқ вақт давомида мушак кучланишларини намоён қилишга бўлган қобилиятидир. Курашчининг куч имкониятларини ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: такрорий кучланишлар; қисқа муддатли максимал кучланишлар; тобора ўсиб борадиган оғирликлар, зарбдор, биргаликда таъсир кўрсатиш; вариантылилик; изометрик кучланишлар услублари.

Такрорий кучланишлар услуби шундан иборатки, спорчи машқни “сўнги нафасгача” бажаришда максимал оғирликдан 70-80% га тенг бўлган оғирликлар билан машқларни такроран бажаради. Ушбу услуб куч машқини сериялаб бажаришни назарда тутаяди. Ҳар бир серия - “сўнги нафасгача”, ҳаммаси бўлиб 3-4 серия, сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-4 мин.

Такрорий кучланишлар услубининг бир тури динамик кучланиш услуби ҳисобланади. У машқларни максимумдан 20-30% оғирликда чегарадаги тезликда бажариш билан тавсифланади. Бунда катта мушак зўриқиши оғирлик вази ҳисобига эмас, балки юқори тезликдаги ҳаракат ҳисобига эришилади.

Қисқа муддатли максимал кучланиш услуби ҳозирги пайтда мушакларнинг мутлақ кучини ошириш учун энг самарали ҳисобланади.

У чегарадаги ва чегарага яқин бўлган оғирликлар билан ишлашни назарда тутаяди. Мушаклар тренировкасида максимал кучланишлар услуби тренажерларда ва битта ёндашишда битта-иккита ҳаракатлар ёрдамида, катта оғирликдаги штанга билан бажариладиган машқларда (жим, силтаб кутариш, даст кўтариш, ўтириб-туриш) намоён бўлади. Тренировкада ҳаммаси бўлиб 3-4 та ёндашиш бажарилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи - 3-5 мин.

Тобора ўсиб борадиган оғирликлар услуби битта тренировка машғулотида сингари кейингиларида ҳам қаршилик кўрсатиш ҳажмининг аста-секин ўсиб боришини назарда тутаяди.

Тренировка машғулотида биринчи ёндашишда спортчи 10 марта кўтара оладиган (10 МТ) оғирликдан 50% га тенг оғирлик билан бошлаш тавсия этилади. Иккинчи ёндашишда машқ 10 МТ дан 75% оғирлик билан бажарилади, учинчи ёндашишда эса - 10 МТ дан 100% оғирлик билан бажарилади. Тренировка давомида ҳаммаси бўлиб 3 та ёндошиш амалга оширилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи 2-4 мин. Ҳар бир

ёндашишда машқ чегарадаги тезлик билан аниқ толиқиб қолгунга қадар бажарилади.

Зарбдор услуб тушадиган оғирликнинг кинематик энергияси ва шахсий гавда оғирлигидан фойдаланиш йўли орқали мушак гуруҳларини зарбдор рағбатлантиришга асосланган.

Машқланаётган мушакларнинг камаёётган оғирлик энергиясини ютиб олиши мушакларнинг фаол ҳолатга кескин ўтишига, иш кучланишининг тез ривожланишига ёрдам беради, мушакда қўшимча кучланиш имкониятини ҳосил қилади. Бу кейинги итарувчи ҳаракат шиддати ва тезкорлигини ҳамда колоқ ишдан енгиб ўтиладиган ишга тез ўтишни таъминлайди.

Оёқлар портловчан кучини ривожлантиришнинг зарбдор услубини қўллаш усули сифатида кетидан баландликка ёки узунликка сакраш билан бажариладиган чиқурликка сакраш машқларини айтиш мумкин. Машқ 70-80 см баландликдан оёқ тиззаларини бировз буккан ҳолда ерга тушиб, кетидан тез ва шиддат билан юқорига отилиб чиқиш орқали бажарилади. Сакрашлар сериялаб: 2-3 серияда, ҳар бир серияда 8-10 тадан сакрашлар бажарилади.

Сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-5 мин. Машқ ҳафтада кўпи билан икки марта бажарилади.

Биргаликда таъсир кўрсатиш услуби шунга боғлиқки, курашчининг куч имкониятларини ривожлантириш бевосита ихтисослашган машқларни бажариш пайтида содир бўлади. Бир вақтнинг ўзида курашчининг куч қобилиятлари ва техник-тактик ҳаракатлари ривожлантирилади ҳамда такомиллаштирилади. Курашда биргаликда таъсир кўрсатиш услубдан фойдаланишга мисол тариқасида шундай машқларни келтириш мумкинки, курашчи бу машқларда ўз техник ҳаракатларини оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан такомиллаштиради.

Оғирликнинг оптимал ўлчамини аниқлаб олиш жуда муҳимдир. Ҳаддан ташқари катта ўлчам ҳаракат малакаси таркибининг бузилишига олиб келади, бу оқибатда ҳаракат техникасига салбий таъсир кўрсатади.

Вариантлилик услуби асосан турли вазндаги оғирликлар билан махсус машқларни бажаришни кўзда тутаяди. Ҳар хил вазндаги шериклар билан машқлар сериялаб бажарилади. Битта серияда аввал оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади, сўнгра тенг вазндаги рақиб билан 15-16 та ташлаш, шундан кейин ўз вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади. Ҳаммаси бўлиб 3 серия бажарилади. Дам олиш оралиғи - 3-4 мин. Тезкор-куч сифатларини (меъёрдаги, кичик) ривожлантиришда вариантлилиқ усулubi айниқса самаралидир.

Усулларни анча оғир рақиб билан такомиллаштириш алоҳида куч имкониятларини ривожлантиришга, кичик вазн тоифасидаги рақиб билан эса - тезкорлик имкониятларини ривожлантиришга ёрдам беради. Бу оқибатда мусобақа машқида натижанинг ошишига олиб келади.

Мушакларнинг изометрик кучланиши услуби турли мушак гуруҳларининг 4-6 сек. давом этадиган статик максимал кучланишини назарда тутаяди. Изометрик машқларнинг қиймати шундаки, уларнинг ҳажми

унча катта эмас, кўп вақт олмайди, бажарилиши анча осон. Бундан ташқари, уларнинг ёрдамида маълум бир мушак гуруҳларига зарур ёки ҳолатларда, гавда қисмларини букиш ёки ёзишнинг тегишли бўғим бурчакларида танлаб таъсир кўрсатиш мумкин.

Тезкорлик ва уни ривожлантириш услубияти

Курашчи тезкорлиги - бу унинг мумкин қадар қисқа вақт ичида айрим ҳаракатлар ва усулларни бажариш қобилиятидир. Тезкорлик сифатини яхши ривожлантирмасдан курашда юқори натижаларга эришиб бўлмайди.

Ўз рақибидан хатто секунднинг юздан бир бўлагига тезроқ ҳаракат қиладиган курашчи унинг олдида муҳим устунликка эга бўлади.

Курашчи тезкорлиги кўп жихатдан унинг асаб жараёнлари ҳаракатчанлигига, шароитларга, рақиб ҳаракатларидаги кўримсиз ўзгаришларни сезишга бўлган сезгирлик унда қай даражада ривожланганлигига, беллашувда ҳар сафар юзага келган вазиятни бир зумда қабул қилиш ва тўғри баҳолай олиш малакасига, тактик ҳаракатларни ўз вақтида ва аниқ бажаришга боғлиқ.

Тезкорликни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

Машқларни енгиллаштирилган шароитларда бажариш услуби. Ҳаракатлар ва катта тезкорлик билан бажариладиган алоҳида ҳаракатларни енгиллаштирилган шароитларда кўп марта такрорлаш. Масалан, усулни кичик вазн тоифасидаги шерик билан тезкорликка эътибор қаратган ҳолда бажариш.

Машқларни енгиллаштирилган шароитларда бажариш тезлиги бўйича оддий шароитларда бажариладиган ҳаракатлардан оша-диган ўта тез ҳаракатларнинг бажарилишини рағбатлантиради. Масалан, югуриш тезлигини ошириш учун қияланган йўлкача бўйлаб (тоғдан) югуриш қўлланилади.

Машқни оғирлаштирилган шароитларда бажариш услуби. Курашчи мусобақаларда дуч келадиган шароитлардан ҳам анча қийин шароитларда максимал тезкорлик билан бажариладиган ҳаракатларни кўп марта такрорлаш. Масалан, оғир вазндаги шерик билан махсус машқларни бажариш.

Такрорий кучланишлар услуби. Икки хил кўринишда қўлланилади:

- машқларни чегарадаги ва чегара атрофидаги тезлик билан бажариш;
- машқларни шундай шароитда бажаришки, бунда чегарадаги куч зўриқишлари нисбатан енгил юкни катта тезлик билан бир жойдан иккинчисига ўтказиш йўли орқали таъминланади.

Ўйин ва мусобақа усуллари ҳам катта аҳамиятга эга бўлиб, улардан фойдаланиш спортчининг эмоционал муҳити, руҳий ҳолати, рақобатчилик ҳиссининг ўзгариб туриши ҳисобига тезкорликни ривожлантириш учун кўшимча туртки (рағбат) бўлиши мумкин.

Курашчининг тезкорлик сифатларини тарбиялаш учун максимал тезлик билан бажариладиган машқлар (улар, одатда, тезлик машқлари, деб аталади) қўлланилади. Тезлик машқларининг техникаси уларнинг чегарадаги

тезликларда бажарилишини таъминлаши шарт. Машқларни бажариш пайтида асосий кучланишлар бажариш усулига эмас, балки унинг тезлигига қаратилиши учун машқлар шунчалик яхши ўрганилган ва эгалланган бўлиши керак. Машқлар давомийлиги шундай бўлиши зарурки, бажариш охирига келиб тезлик, толиқишга қарамасдан, пасаймаслиги шарт.

Тезлик машқларини бажариш тартиблари катта аҳамиятга эга. Ҳар бир машқ давомийлиги 20 сек.дан ошмаслиги лозим, дам олиш оралиғи, машқни такрорлаш бошида, бир томондан, курашчининг тикланишини, иккинчи томондан, унинг марказий асаб тизимини оптимал кўзгалувчанлигини таъминлаши, оптимал бўлиши керак.

Ораликларда дам олиш фаол бўлиши лозим. Бунинг учун танаффусларда катта кучланишларни талаб қилмайдиган турли хил машқлар бажарилади.

Чидамлилик ва уни ривожлантириш услубияти

Курашчининг чидамлилиги - бу бутун беллашув давомида ҳаракатларни юқори суръатда бажариш ва бутун мусобақа даврида бир нечта беллашувларни шиддат билан ўтказиш қобилиятидир. Юқори даражадаги чидамлилик курашчига катта тренировка ва мусобақа нагрузкаларини ўзлаштиришга, мусобақа фаолиятида ўзининг ҳаракат қобилиятларини тўлақонли равишда амалга оширишга имкон беради.

Курашда умумий ва махсус чидамлилик фарқланади.

Умумий чидамлилик деганда спортчининг сустр шиддатдаги ишни узок вақт бажаришга бўлган қобилияти тушунилади.

Махсус чидамлилик курашчининг мусобақа беллашуви давомида турли хусусиятдаги ҳаракатлар ва амалларни ҳар хил кучланишлар билан ҳамда гавданинг турли ҳолатларида юқори суръатда бажариш қобилияти орқали тавсифланади.

Курашчининг мусобақа фаолияти кўп қиррали ва мушак тизимининг улкан иши билан боғлиқ (курашда статик ва динамик тартибда ишловчи деярли ҳамма мушак гуруҳлари қатнашади). Шунинг учун чидамлилик нафақат ишлаётган мушакларга етказиб бериладиган кислород миқдори билан, балки мушакларнинг ўзининг узок вақт давом этадиган кучли зўриқишли ишга бўлган мослашиши билан аниқланади. Спортчи тренировка ва мусобақа фаолиятида маълум бир толиқишни енгиб ўтган тақдирдагина унинг чидамлилиги такомиллашади. Жисмоний толиқиш ва чидамлилик асосида мушак фаолиятининг турли хилдаги таъминоти жараёнлари ётганлигини билган ҳолда уларнинг фаолият кўрсатиш даражасини ошириш учун уларга мақсадли таъсир этиш мумкин.

Тренировка нагрузкаси, спортчи организмга таъсир кўрсатиш чораси сифатида, қуйидаги тавсифлар билан белгиланади:

- машқ шиддати;
- машқ давомийлиги;
- такрорлаш сони;
- дам олиш оралиғи давомийлиги;
- дам олиш хусусияти.

Бажарилаётган машқ шиддати энергия таъминотининг аэроб ва анаэроб жараёнлари нисбати хусусиятига таъсир кўрсатадиган нагруканинг энг муҳим тавсифи ҳисобланади. Тўртта шиддат зонасини ажартиш қабул қилинган: максимал, субмаксимал, катта, сустр.

Машқ давомийлиги уни бажариш шиддатига нисбатан тескари боғлиқликка эга. Иш давомийлигининг 20 - 25 секунддан 4 -5 минутгача кўпайиши билан унинг шиддати кескин камаяди. Машқнинг энергия таъминоти тури унинг давомийлигига боғлиқ.

Анаэробалактат режимдаги машқлар давомийлиги 3-8 секундга, анаэроб-гликолитик режимда 20 секунддан 3 минутгача ҳамда аэроб режимда - 3 минутдан ва кўпроққа тенг.

Кўп сонли тадқиқотлар натижаларига асосланиб, давомийлиги ҳар хил бўлган максимал жисмоний нагрукда анаэроб ва аэроб жараёнларнинг умумий энергетик метаболизмга нисбатан ҳиссасини аниқлаш мумкин.

Тегишли натижалар 4-жадвалда келтирилган.

4 - жадвал

Давомийлиги ҳар хил бўлган максимал жисмоний нагрукда анаэроб ва аэроб жараёнларнинг умумий қувват сарфланишига кетадиган нисбий улуши

Иш давомийлиги чегараси	Қувватнинг чиқиши			Нисбий улуш	
	анаэроб жараёнлар	аэроб жараёнлар	жами	анаэроб жараёнлар %	аэроб жараёнлар %
10 сек	20	4	24	83	17
1 мин	30	20	50	60	40
2 мин	30	45	75	40	60
5 мин	30	12	150	20	80
10 мин	25	245	270	9	91
30 мин	20	675	695	3	97
60 мин	15	1200	1215	1	99

Машқларни такрорлаш сони уларнинг организмга таъсир кўрсатиш даражасини белгилайди.

Аэроб шароитларда ишлашда такрорлаш сонини кўпайтириш нафас олиш ва қон айланиш органлари фаолиятини юқори даражада узок вақт ушлаб туришга мажбур қилади.

Анаэроб режмида машқларни такрорлаш сони кислородсиз механизмларнинг тугашига ёки марказий асаб тизимининг қуршовда қолишига олиб келади.

Дам олиш оралиғи давомийлиги организмнинг тренировка нагрукасига бўлган жавоб реакцияси ҳажми сингари, унинг хусусиятини ҳам аниқлаш

учун катта аҳамиятга эга. Бунда дам олиш оралиқларида содир бўладиган тикланиш жараёнлари куйидагилардан иборат:

- тикланиш жараёнлари тезлиги бир хил эмас - аввал тикланиш тез кечади, сўнг секинлашади;

- турли кўрсаткичлар ҳар хил вақтдан кейин тикланади (гетерохронлилик);

- тикланиш жараёнида иш қобилияти ва бошқа кўрсаткичларнинг фазали ўзгариши кузатилади.

Дам олиш оралиғи тикланиш учун етарли бўлган сустр шиддатли машқларни бажаришда ҳар бир кейинги уриниш тахминан аввалгисига ўхшаган кўринишда бошланади.

Ушбу ҳолда дам олиш оралиғини камайтиришда босим кўпроқ аэроб босимга айланади, чунки одатда 3-4-минутга келиб вужудга келаётган нафас олиш жараёнлари ҳам ўз кучини сақлаб қолган бўлади.

Максимал ва субмаксимал қувватли машқлардаги дам олиш оралиғини камайтириш нагрукани анаэроб нагруккага айлантиради, чунки машқ такрорланган сари кислород қарзи ошиб боради.

Дам олиш хусусияти машқлар ўртасида фаол, сустр ва аралаш бўлиши мумкин.

Ўқитишнинг критик нуқтасига яқин бўлган тезликда ишлаш пайтида фаол дам олиш нафас олиш жараёнларини юқори даражада ушлаб туришга ёрдам беради ва ишдан дам олишга ҳамда аксинча ҳолатга кескин ўтишнинг олдини олади. Бу нагрукани кўпроқ аэроб нагруккага олиб келади. Бундан ташқари, оғир меҳнатдан сўнг фаол дам олиш тикланиш жараёнларини тезлаштиради. Машқлар ўртасида сустр дам олиш пайтида спортчи, буткул тинч ҳолатда бўлиб, ҳеч қандай ҳаракатларни бажармайди.

Чидамлиликни ривожлантириш учун куйидаги услублар қўлланилади: бажариладиган машқлар ҳажми ва шиддатини ошириш, ўзгарувчан, оралиқли, ўзгарувчан-оралиқли, такрорлаш.

Ҳажми ошириш услуби шундан иборатки, жисмоний машқларни бажариш вақти машғулотлардан машғулотга аста-секин ошиб боради. Бу услуб машғулотлар сонини кўпайтиришини назарда тутади.

Шиддатни ошириш услуби жисмоний машқларни бажариш суръати, шунингдек бутунлай машғулот зичлигини машғулотдан машғулотга аста-секин ошириб боришни кўзда тутади.

Ўзгарувчан услуб шундан иборатки, жисмоний машқлар ҳар хил суръатда бажарилади. Бунда паст суръатда ўтказиладиган вақт бўлаклари машғулотдан машғулотга камайиб, баланд суръатда ўтказиладиганлари ортиб боради.

Оралиқли услуб шундан иборатки, бунда жисмоний машқлар бўлақларга бўлиниб (сериялаб), сустр ва фаол дам олиш оралиқлари билан бажарилади. Тренировка вазифалари машқларни бажариш суръати ва давомийлигига, шунингдек курашчининг машқланганлик даражаси ҳамда кайфиятига қараб, иш ҳамда дам олиш оралиқлари давомийлигига кўра ҳар хил бўлиши лозим.

Такрорлаш услуби шундан иборатки, спортчи бир машғулотнинг ўзида ёки бир нечта машғулотда хажми ва шиддатига кўра бир хил бўлган машқларни такрорлайди.

Спорт тренировкаси жараёнида ҳамма услублар бир-бири билан турлича уйғунлаштирилган ҳолда қўлланилади.

Чидамлиликни тарбиялаш самарадорлиги кўп жихатдан тренировка жараёнининг оқилона тузилганлиги билан белгиланади. Турли йўналишдаги машқларни бажаришда маълум бир кетма-кетликка амал қилиш ва уларнинг ижобий ўзаро таъсир этишини таъминлаш жуда муҳимдир. қуйидаги кетма-кетликка риоя этиш мақсадга мувофиқдир:

- аввал алактат-анаэроб машқлар (тезкор ва тезкор куч), сўнгра анаэроб-гликолитик (куч чидамлилиги учун) машқлар;

- аввал алактат-анаэроб, сўнгра аэроб машқлар (умумий чидамлилик учун);

- аввал анаэроб-гликолитик, кейин аэроб машқлар.

Агар машқлар кетма-кетлиги тескари бўлса, тез тренировка самарасининг ўзаро таъсири салбий бўлади ҳамда бундай машғулот кам фойда беради.

Чаққонлик ва уни ривожлантириш услубияти

Курашчининг чаққонлиги-бу ҳаракатларни назорат қила олиш, беллашувда тўсатдан ўзгариб турадиган вазиятда тез ҳамда аниқ йўл тутиш ва тегишли ҳаракатларни оқилона бажариш қобилиятидир.

Чаққонлик деганда спортчининг координатсион қобилиятлари йиғиндиси тушунилади. Шундай қобилиятлардан бири янги ҳаракатларни эгаллаш тезлиги, иккинчиси - тўсатдан ўзгарадиган вазият талабларига мувофиқ ҳаракатларни тез қайта қуриш ҳисобланади.

Чаққонлик спортчини ўргатиш жараёнида ривожлантирилади. Бунинг учун янги ҳаракатларни мунтазам эгаллаб бориш лозим. Чаққонликни ривожлантириш учун ҳар қандай машқдан фойдаланиш мумкин, лекин уларда янгилик элементлари бўлиши шарт.

Чаққонликни ривожлантиришнинг иккинчи йўли машқнинг координатсион мураккаблигини оширишдан иборат. Бундай мураккаблик ҳаракатларни юқори даражада аниқ бажариш, уларнинг ўзаро мувофиқлиги, тўсатдан ўзгариб турадиган вазиятга мослигига бўлган талабларни ошириш билан аниқланиши мумкин.

Учинчи йўли - бу нооқилона мушак кучланиши билан курашиш, чунки чаққонликни намоён қилиш кўп жихатдан мушакларни зарур ҳолларда бўшаштириш малакасига боғлиқ.

Киши координатциясини ривожлантиришнинг тўрттинчи йўли - унинг гавда мувозанатини ушлаб туриш қобилиятини оширишдир. Бундай қобилиятни ривожлантиришнинг бир нечта усуллари мавжуд:

1) мувозанатни ушлаб туришни қийнлаштирувчи ҳаракатлардаги машқлар;

2) акробатика ва гимнастика машқлари;

3) ҳамма текисликларда бошни тез ҳаракатлантириш ёрдамида бажариладиган машқлар.

А.И.Яроцкий (1971) комплексига (мажмуасига) бешта машқ киради: бошни чапга ва ўнгга буриш; бошни олдинга ва орқага эшиш; бошни ён томонларга эгиш; соат миллари бўйлаб айланма ҳаракатлар; соат милларига қариши томонга айланма ҳаракатлар. Бу машқлар тез суръатда кунига уч марта 10 минутгача бажарилади.

Курашчи чаққонлигини ривожлантиришнинг ҳамма воситаларини иккита бўлимга ажратиш мақсадга мувофиқдир: умумий чаққонликни ривожлантириш воситалари ва махсус чаққонликни ривожлантириш воситалари.

Умумий чаққонликни ривожлантириш воситалари умуман ҳаракатланиш тажрибаси ва ҳаракат координациясини бойтишга қаратилган. Махсус чаққонликни ривожлантириш воситалари курашчининг ўзига хос махсус ҳаракатланиш координациясини ҳамда мусобақа фаолиятининг фавқулодда шароитларида ўзининг ўз ҳаракатларини баҳолай олиш ва қайта куриш қобилиятини такомиллаштиришга қаратилган.

Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш услублари

Эгилувчанлик - бу курашчининг катта амплитудада ҳаракатларни амалга ошириш қобилиятидир. Эгилувчанлик бўғимлардаги ҳаракатчанлик билан аниқланади. У, ўз навбатида, бир қатор омилларга боғлиқ: бўғим суякаларининг тузилиши, пайлар, мушаклар чўзилувчанлиги ва уларнинг чўзилиш қобилияти. Бир нечта эгилувчанлик турлари мавжуд.

Фаол эгилувчанлик - бу шахсий мушак кучланишлари ҳисобига ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилиятидир.

Суст эгилувчанлик - бу ташқи кучлар: оғирликлар, рақиб ҳаракатлари ҳисобига ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилиятидир.

Суст эгилувчанлик ҳажми фаол эгилувчанликнинг тегишли кўрсаткичларидан юқори.

Динамик эгилувчанлик - динамик хусусиятларга эга машқларда намоён бўладиган эгилувчанликдир.

Статик эгилувчанлик - статик эгилувчанликка эга машқларда намоён бўладиган эгилувчанликдир.

Умумий эгилувчанлик - турли йўналишларда энг йирик бўғимларда катта амплитуда билан ҳаракатларни бажариш қобилиятидир.

Махсус эгилувчанлик - курашчининг техник-тактик хусусиятларга тегишли бўғимлар ва йўналишларда ҳаракатларни катта амплитуда билан бажариш қобилиятидир. Чўзилтирувчи машқлар: оддий, пружинали ҳаракатлар, ўзини ушлаган ҳолда силтанишли, ташқи ёрдам билан бажариладиган ҳаракатлар эгилувчанликни ривожлантиришнинг асосий воситалари ҳисобланади.

Бундай машқлар билан шуғулланиш пайтида бир қатор услубий шартларни бажариш лозим:

1) машқларни бошлашдан олдин албатта бадан қиздириш машқларини киритиш;

2) муайян мақсадларни олдинга қўйиш, масалан, гавда ёки буюмнинг маълум бир нуқтасига қўлни текказиш;

3) чўзилтириш машқларини маълум бир кетма-кетликда сериялаб бажариш: қўллар учун, гавда учун, оёқлар учун;

4) чўзилтириш машқлари сериялари орасида бўшаштириш машқларини бажариш;

5) машқларни бажариш пайтида аста-секин уларнинг амплитудасини ошириш;

6) машқларни бажаришда шуни ҳисобга олиш лозимки, ҳаракатчанликни ривожлантиришнинг энг асосий услуби - бу такрорлаш услуби ҳисобланади.

Бир-икки ойда ҳар куни икки марта шуғулланувчиларнинг алоҳида қобилиятларига қараб 25-50 такрорлашдан иборат меъёрдаги чўзилтиришга қаратилган машқлардан ташкил топган машғулотлар давомида эгилувчанлик анча ўсиши мумкин.

Ўсмир ёшдаги курашчининг жисмоний тайёргарлиги

Ўсмир ёшдаги жисмоний тайёргарлик тўғри қадди-қоматни, ҳаракатланиш малакаларини шакллантириш, ҳар томонлама жисмонан такомиллаштириш, курашда техник ҳаракатларни эгаллаш учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришни ўз ичига олади.

12-14 ёшда тезкорлик, чаққонлик ва эгилувчанликни ривожлантириш мақсадга мувофиқдир. 15-16 ёшдаги ўсмирларда куч ривожлана бошлайди ва тезкорлик куч машқларини бажаришга қобилият намоён бўлади. 16-18 ёшда кўп куч ва тезлик талаб этиладиган машқлар осонроқ ўзлаштирилади, чидамлилиқни ривожлантириш учун шарт-шароитлар яратилади. Ўсмир курашчиларни тайёрлашда шуларни эътиборга олиш жуда муҳимдир.

Чидамлилиқни бошқа жисмоний сифатлар билан бирга ривожлантириш зарур. Профессор В.П.Филиннинг (1980) таъкидлашича, бу ёшда чидамлилиққа қаратилган узоқ вақт давом этадиган ва бир томонли тренировка ўсмирларга хос бўлган тезкорлик нагрузкаларига мослашишни пасайтиради.

12-15 ёшда кучни ривожлантириш асосан ўз массаси оғирлиги, тўлдирма тўплар, гантеллар, гимнастика таёқчалари, шерик (турли оғирликдаги) билан ҳамда турли гимнастика спорт анжомларида машқлар бажариш ёрдамида амалга оширилиши лозим.

16-18 ёшдаги курашчиларда кучни ривожлантирувчи машқлар спорт анжоми оғирлигини ошириш, дастлабки ҳолатни ўзгартириш, машқ бажариш вақтини узайтириш, машқлар орасидаги дам олиш вақтини камайитириш ҳисобига мурак-каблаштирилади.

Ёш ўсмирларнинг чидамлилигини ривожлантиришда эҳтиёткор бўлиш лозим ўртача нагрузкалар, кичик меъёр ёки дам олиш учун танаффусли ўқув-тренировка беллашувларидан иборат машқлар). Нагрузкаларга

мослашиб борган сари дам олиш танаффуслари қисқартирилади. Масалан, тик туришда 2Қ2 курашида (навбатма-навбат хужумлар ва ҳимоялар) 3 минутлик танаффус аста-секин 1 минутгача қисқартирилади. Партерда 2Қ2 бўлиб 1 минут танаффус билан навбатма-навбат курашишда тренировка вақтини 3Қ3 гача узайтирилади. Кейинчалик кураш суръатини кучайтириш мумкин. Чидамлилиқни ривожлантириш учун чегараланган жойда бир томонлама қаршилиқ билан (бири фақат хужум қилади, иккисини фақат ҳимояланади), партердан юқори ёки тик туришга чиқиш билан кураш ўтказилади. Бу машқлар қийин ҳолатлардан чиқиб кетиш йўлини топишга ўргатади.

Профессор В.П.Филин тадқиқотларининг кўрсатишича 13 ёшда бўғимларда ҳаракатчанлиқ янғидан ошади, 15 ёшда у энг катта ҳажмга эга бўлади, 16-17 ёшда ҳаракатчанлиқ кўрсаткичлари камаёди. Шу сабабли ўсмирлик ёшида эгилувчанлиқ ва бўғимдаги ҳаракатчанлиқ машқлари мажбурийдир.

12-18 ёшда эгилувчанлиқ ва бўғимлардаги ҳаракатчанлиқ буюмларсиз ҳамда кичик оғриклар билан (гимнастика таёқлари, гантеллар, тўлдирма тўплар) бажариладиган фаол-сув хусусиятига эга машқлар орқали ёки аста-секин ҳаракат амплитудасини кучайтирувчи ва кенгайтирувчи шерик ёрдамида ривожлантирилади. Шунингдек қадди-қоматни шакллантириш машқлари катталарга нисбатан кўп қўлланилади.

Шундай қилиб, ўсмирларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги кўпгина воситалар ёрдамида амалга оширилади.

Ёш ўсмирлар билан кўпроқ ўйин услуби қўлланилади, машғулотлар турлича ва эҳтиросли ўтказилади. Ҳамма машқлар асосий машғулот шакли - дарсда бажарилади.

Ўсмир курашчининг жисмоний тайёргарлигини мақсадли амалга ошириш учун курашдаги ўқув-тренировка жараёнида саф (тартибли) машқлар (сафланиш, буйруқларни бажариш, қадам ташлаб ва югуриб ҳаракатланишлар) қўлланилади. Уларнинг мақсади - кураш машғулотини ташкил этиш, тўғри қадди-қоматни шакллантириш, интизом, ўзаро муносабат ва тартибни тарбиялашдир. Саф машқлари дарснинг кириш, тайёрлов ва якуний қисмида машқларни бажариш учун гуруҳларни ташкил қилиш, сафлантириш ва қайта сафланиш учун, шунингдек нагрузкадан сўнг зўриқишни бартараф этиш мақсадида бажарилади.

Умумий ривожлантирувчи машқлар қаторига оддий гимнастика (қўллар, оёқлар, гавда, оғирликлар билан, оғирликларсиз, буюмлар билан ва буюмларсиз ҳамда шериклар билан) машқлари ва оғир атлетика, эшкак эшиш, спорт ўйинлари каби спорт турларидаги баъзи машқлар киради. Бундай машқлар курашчининг жисмоний ривожланишини яхшилади, ҳаракат малакалари захирасини кенгайтиради, организмнинг функционал имкониятларини оширади, иш қобилиятининг тикланишига ёрдам беради.

Умумий ривожлантирувчи машқлар билан бир вақтда асаб-мушак кучланишлари хусусияти ва ўсмир организмнинг иш тартибига кўра ўхшаш

бўлган машқларни кўпроқ қўллаш зарур. Турли спорт турларидан олинган машқлар, уларни бажариш хусусияти ва шартларига қараб, жисмоний сифатларни ривожлантиришда турли педагогик вазифаларни ҳал этишга имкон берди.

Асосан куч, чидамлик, тезкорлик, эгиловчанлик ва чаққонликни тарбиялашга қаратилган машқларни ажратиш қабул қилинган. Оғирликлар билан (таёқлар, гантеллар, тўлдирма тўплар ва ҳ.к.) гимнастика машқларини кўп марта бажариш куч чидамлигини ривожлантиради. Ушбу машқларни катта тезликда қисқа вақт ичида бажариш тезкорлик сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради.

Ҳар бир машқ маълум бир сифатни ёки бир гуруҳ сифатларни ривожлантиради. Масалан, шерик қаршилигида ёки штанга билан бажариладиган машқлар, ўз оғирлиги билан тортилиш ҳамда қўлларни букиб-ёзиш машқлари кучни; кесишган жойда югуриш - чидамликни; катта тезлик билан бажариладиган гимнастика машқлари, қисқа масофаларга югуриш - курашда ҳаракат тезлигини тарбиялашга ёрдам беради. Баскетбол ўйини чаққонлик, чидамлик ва тезкорликни комплекс ҳолда тарбиялашга имкон яратади.

Юқори эмоционал қўзғалишда катта бўлмаган шиддат билан бажариладиган умумий ривожлантирувчи машқлар организм иш қобилиятини, айниқса шиддатли машғулотлар ўтказилгандан сўнг асаб тизимини тиклашга ёрдам беради. Улар эрталабки бадан тарбия вақтида ва тренировка машғулотларида дарсинг биринчи бўлагиде (тайёрлов қисмида) ҳамда асосий қисм охирида қўлланилади. Бундан ташқари, ўрмонда, далада, дарё бўйида (сузиш, эшак эшиш ва тўп ўйнаш билан) жисмоний тайёргарлик бўйича махсус машғулотларни ташкил қилиб туриш шарт.

Кураш машғулотларида катта жисмоний нагрукадан сўнг организмни нисбатан тинч ҳолатга келтириш учун ўсмирларни мушакларни бўшаштиришга, нафас олишни тинчлантиришга (ўта бўшаштирилган мушакларни силкитиш ҳаракатлари, чуқур нафас олиш учун ўпка қафасини кенгайтирувчи машқлар ва ҳ.к.) қаратилган машқларни мустақил бажарига ўргатиш зарур.

Мушакларни бўшаштиришга қаратилган машқлар ҳатто беллашув жараёнида ушлаш ва зўриқишдан ҳоли бўлган қисқа вақт ичида кучнинг янада тез тикланишига ёрдам беради.

АДАБИЁТЛАР

1. Усмонходжаев Т.С. ва бошқалар. “Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари”. Т:-Илм-зиё., 2006 йил.
2. Юнусов Т.Т., Абдумаликов Р. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни бошқаришни ташкил этиш йўллари. Т, ЎзДЖТИ, 1992 й.
3. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Дарслик-Т., Ибн Сино, 2002. –224 б.

5-Мавзу: Табиатни соғломлаштириш кучлари.

Режа:

1. Болалар ва ўсмирлар организми ривожланишида қуёш нурларининг таъсири
2. Машғулотлар даврида очик ҳавода жисмоний тайёргарликлар орқали организмни атроф муҳитга мослашуви. Организмни кислородга тўйинтириш.
3. Сув – ҳаёт манбаи.

1. Болалар ва ўсмирлар организми ривожланишида қуёш нурларининг таъсири

Турли тикланиш воситаларини қўллаш:Тренировка ва тикланиш - ўзаро боғланган ягона жараёндир. Машқланганликнинг ўсиб бориши ва иш қобилиятининг ортиши фақатгина энергетик сарфлар тикланиш жараёнида қопланган тақдирдагина мумкин бўлади. Тикланиш - бу фақатгина организм функцияларини иш ҳолатига қайтариш эмас, балки ҳаётни таъминлаш тизимини энергетик имкониятларнинг янада янги, юқори даражасига ўтказишдир.

В.А.Геселевич (1978) маълумотларига қараганда, скелет мушакларида гликоген ва аденозинтрифосфор кислотасининг (АТФ) дастлабки ҳолатга нисбатан ортиқча тўпланиши етакчи курашчилар мушак ишида тикланишнинг якуний босқичи ҳисобланади.

Нагрузка оғирлигига қараб, гликоген ва АТФ нинг ортиқча тўпланиши хар хил муддатларда содир бўлади (максимал шиддатдаги нагрукадан сўнг 7-9 кунгача).

Соғлиққа зарар етказмай, тренировка жараёнини жадаллаштириш фақат тикланиш тадбирларидан (тиббий-биологик, рухий, педагогик) фойдаланилган тақдирдагина мумкин бўлади.

Бунда педагогик воситалар асосийси, етакчи ҳисобланади, чунки айнан улар хар бир спортчи режимини ва спортчилар кўп йиллик тайёргарлигининг ҳамма босқичларида нагрукка ҳамда дам олишнинг оқилона уйғунлигини белгилаб беради.

Тикланишнинг педагогик воситалари қуйидагиларни ўз ичига олади:

- тренировкани оқилона режалаштириш, босимнинг спортчи функционал имкониятларига мос келиши; жисмоний ва техник-тактик тайёргарликнинг умумий ҳамда махсус воситаларининг зарур уйғунлиги; тренировка ва мусобақа микро, мезо ва макроциклларини оқилона тузиш, нагруккаларнинг тўлқинсимонлиги ва вариантлиги, ихтисослашмаган жисмоний босимлар, иш ва дам олишни тўғри уйғунлаштириш, махсус тикланиш

микроциклларини киритиш, ўртага тоғ шароитларидаги тренировкадан фойдаланиш;

- толиқишни тез қолдириш мақсадида зарур тикланиш воситаларидан фойдаланган ҳолда алоҳида тренировка машғулотини тузиш; тўлақонли алоҳида бадан қиздириш ва тренировка вазифаларига мувофиқ якуний қисм, машғулотлар жойи, снарядларни тўғри танлаш, дам олиш ва бўшашиш учун махсус машқларни киритиш, ижобий эмационал ҳолатни яратиш ва ҳ.к.

Тикланишнинг тиббий-биологик воситалари: Ушбу тизим қуйидагиларни ўз ичига олади:

- саломатликни баҳолаш ва ҳисобга олиш; жорий функционал ҳолат тўғрисида экспресс-назорат тартибидаги ахборот;

- биологик қиймати юқори бўлган дори-дармонлар ва маҳсулотлардан фойдаланган ҳолда оқилона овқатланиш;

- допингга қарши назорат талабларини ҳисобга олган ҳолда фармакологик воситалар комплексини қўллаш;

- физиотерапия ва бальнеология услублари (сауна, массаж ва бошқа муолажалар билан бирга);

- ўртача тоғ шароитлари, иқлимий терапия, санатория-курорт услубларидан фойдаланиш ва ҳ.к.

Спортчилар организмида тикланиш воситаларини тезлаштириш омилларидан бири модда алмашинувига йўналтирилган таъсир этиш воситалари ҳисобланади. Бунга турли хилдаги дори-дармонлар ва комплекслар, баъзи фармакологик боғланишлар, юқори даражада биологик қийматга эга маҳсулотлардан фойдаланиш орқали эришилади. Юқори даражадаги биологик қийматга эга маҳсулотлар орасида энг муҳим аҳамиятга эгалари қуйидагилар:

- энергетик таъсир этиш дори-дармонлари (карнитинхлорид, па-нангин, глутамин кислотаси, калций - глицерофосфат, кальций-лактат, лицитин, аминолон);

- адаптоген дори-дармонлар (элеутерококк, сапарел, полли-табас);

- қон ҳосил қилувчи стимуляторлар (турли тузлар кўрини-шидаги темир).

Кимёвий таркиби ва фармакологик таъсирига кўра турлича бўлган дори-дармонлар маълум бир тизимли ёндашишни ва уларни мутахассис раҳбарлиги остида оқилона қўллашни тақозо этади. Ҳозирги пайтда мутахассислар турли фармакологик дори-дармонларни “Аэровит”, “Декамевит”, “Ундивит” витаминлари ҳамда юқори биологик қийматга эга маҳсулотлар (оқсилли печенье, углеводли-минерал ичимликлар ва бошқ.) билан қўшиб фойдаланиш тактикасини ишлаб чиққанлар.

Дори-дармонларни қўллаш тактикаси қуйидаги муҳим омилларга боғлиқ ҳолда курилади:

Дори-дармонларни тренировка даврлари бўйича (ўтиш, тайёргарлик ва мусобақа) ва асосий мусобақаларга бевосита тайёргарлик даврида қўллаш.

Тренировка микроциклларида воситлар комплексини тайинлашнинг тамайилли схемаси.

Ўртача тоғ шароитларида тайёргарликнинг ўзига хос хусусиятини ҳисобга олиш.

Нагрузка оширилганда асосий дори-дармонлар дозасининг кўпайтирилиши назарда тутиладиган алоҳида комплексларни танлаш ва кўшимча дори-дармонларни киритиш ҳамда битта воситаларни бошқаси билан алмаштириш.

Маълум бир тайёргарлик босқичида у ёки бу спортчи олдида қўйилган махсус педагогик вазифаларни ҳал этиш.

Спортчи ёши ва стажини ҳисобга олиш.

Олдин қўлланилган дори-дармонларга бўлган таъсирни ўрганиш.

Юқорида айтиб ўтилган омилларга қараб, дори-дармонларни муайян ҳолда қўллаш тегишли соҳа мутахассисларини (врачлар, физиологлар, биокимёчилар ва фармакологлар) қатъий назорати остида ўтказилиши лозим.

2. Машғулотлар даврида очик ҳавода жисмоний тайёргарликлар орқали организмни атроф муҳитга мослашуви. Организмни кислородга тўйинтириш.

Уйқуни меъёрлаштириш учун воситаларни қўллаш: Юқори малакали курашчилар ўртасида ўтказилган анкета савол-жавоби натижасида олинган маълумотлар ҳамда тренировка жараёнидаги динамик тадқиқотлар материалларига кўра спортчиларнинг уйқуси бузилиши кўп марта кузатилган. Катта ва шиддатли нагруккали тренировка даврида уйқусизлик 35% курашчиларда, вазн йўқотиш даврида - 59% курашчиларда, эмоционал-руҳий зўриқишда эса 67% ҳолларда кузатилади.

Уйқусизликда уйқу ҳолатига қулайгина ўтиш учун қуйидагича тавсиялар берилди: кечки соатларда асаб тизимининг қўзғалувчанлигини камайитириш лозим. Бунинг учун очик ҳавода тинч сайр қилиш, уйқудан олдин камида 2-3 соатдан кечиктирмай овқатланиш лозим. Кечасига аччиқ чой ичишдан воз кечиш зарур. Уйқудан олдин хонани шамоллатиш фойдалидир. Қулай бўлган ўринда ухлаш тавсия қилинади. Илиқ (иссиқ эмас), иложи борича арчали экстракт билан тайёрланган ванна яхши самара беради. Бир қатор ҳолларда оёқларнинг совуқ қотиши ухлашга ҳалақит беради. Бундай ҳолларда кечасига пайпоқ кийиб ётиш ёки оёқларга иситгич (грелка) қўйиш зарур.

Кўрсатиб ўтилган оддий воситалар билан бир қаторда медикаментоз дори-дармонлар, электр уйқу, руҳий бошқариш, руҳий-мушак тренировкиси ва ҳ.к. қўлланилади.

Уйқуни меъёрлаштириш учун қуйидаги фармакологик дори-дармонлар қўлланилади:

Валериана - гипоталамусга таъсир кўрсатувчи энгил дори-дармонларга киради. Вегетатив асаб тизими ташвишни олади, салбий таъсир кўрсатмайди.

Валокордин - юрак уриши билан асабийлашиш ҳолатларида қўлланилади. Стартдан олдинги ҳолатда фойдаланиш мумкин.

Турли уйқу дориларининг таъсир кўрсатишини кучайтирувчи воситалар, шунингдек уйқу берувчи самарага эга дори-дармонлар сифатида димедрол, супрастин, тавегил ва бошқ. қўлланилади.

Агар тренировка жараёнида спортчилар иш қобилиятини тиклаш тизимида умумий массажнинг таъсири аввалдан ўрганиб келинган ва у кенг тарқалган бўлса, бевосита беллашувлар ўртасидаги танаффусда иш қобилиятини ошириш муаммоси етарлича ўрганилмаган. Бу беллашувнинг давом этиш вақти, беллашувлар ўртасидаги ва беллашувлардаги дам олиш танаффуслари давомийлигини тартибга солувчи қоидаларнинг кўп марта ўзгартирилиши билан тушунтирилади.

Қисқа дам олиш ичида мураккаб турнир вазияти ва рухий зўриқиш шароитларида секундантлик қилиш, кўпинча эса биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш ҳамда тикланишга кўмаклашиш масалаларини ҳал этиш лозим.

Бир қатор мутахассислар томонидан (В.А.Геселевич, Г.К.Бакушев, И.Е.Давлетшин) беллашув танаффусида қуйидаги тикланиш тадбирлари схемаси тавсия қилинади. Беллашув даври тугагандан сўнг курашчи стулга ўтиради ва унга суянади. Оёқлар текисланади, бўшаштирилади, товонлар полга (гиламга) тегиб туради.

Тренер, массажчи ёки тайёрланган спортчи қўли билан навбатма-навбат курашчи оёқларини кўтариб, елкасига жойлаштиради. Ёўлларни бўшаштиришга эса уларга горизонтал ҳолат бериш билан эришилади. Бунинг учун массаж қилувчи иложи борича столга яқин келиб, тиззаларида туради.

Фаол ва суст гипервентиляция ҳамда курашчи юзи ва гавдасини ҳўл сочиқ билан артишдан сўнг юқори елка камаридан массаж қилишни бошлаш лозим. Асосий усуллари - ярим айланали, навбатма-навбат уқалаш. Усуллар икки қўллаб бажарилади (қўл кафтлари бир-бирига параллел жойдаштирилади ва қарама-қарши томонга ҳаракатлантирилади). Шу усул икки ва учбошли елка мушакларини массаж қилиш учун ҳам фойдаланилади.

Елкани букувчи ва ёзувчи мушаклар учун уқалаш усули қўлланилади. Массажчи уни тик турган ҳолда иккала қўл кафтини параллел ҳолда узатиб, қарама-қарши томонга ҳаракатлантиради.

Ишлаган мушакларнинг зўриқиш (“шишиб кетиш”) даражасига қараб, кўндалангига битта ёки иккита қўл билан тўхтовсиз уқалаш қўлланилади. Муайян ҳолда (беллашув даврида) асосан нагрукани кўтарадиган оёқ-қўлларга (мушаклар гуруҳига) энгил массаж қўлланилади. Юзаки силашдан сўнг чуқур қамровчи силашни бажариш мумкин. Оёқ-қўллар сезиларли даражада шишган ва мушаклар зўриққан пайтда ҳамда вақт етарли бўлса, елка яна бир бор уқаланади. Уқалашдан сўнг силташ бажарилади.

Елкани букувчилар ва ёзувчилар кўпроқ шишади. Бу кўпинча кескин оғриқлар ва куч имкониятлари ҳамда иш қобилиятининг сусайиши билан

кузатилади. Ушбу ҳолат курашчиларда биринчи беллашувдан сўнг, айниқса, кўпроқ вазни йўқотиш пайтида ҳамда сув-гуз алмашинуви бузилганда, кам ҳаракатли беллашувларда, ушлаб олиш учун курашишда юзага келади.

Қўлларни массаж қилишдан сўнг (вақт етарли бўлган тақдирда) буйинни массаж қилиш усуллари бажарилади. Массаж қилувчи курашчи ўтирган стул орқасида туриб, қўлларини олмасдан энса ва бўйин юзасини елка усти томон шошилмай силайди (2-3 усул).

Кейин ўпкаларнинг сустгина гипервентиляцияси бажарилади. Стул орқасида турган ҳолда массаж қилувчи бўшаштирилган иккала қўлларни тирсакларидан ушлаб, уларни юқорига кўтаради (“нафас ол” деб) ва пастга туширади (“нафас чиқар” деб).

Оёқларни массаж қилиш танаффусларда камдан-кам бажарилади. Алоҳида ҳолларда уқалаш ва силташ усуллари қўлланилади.

Беллашув танаффусидаги массаж жуда нозик ва мураккаб ишдир. У массаж қилаётган шахсдан катта билим, ҳар томонлама тайёргарлик ва мунтазам ижод қилишни тақозо этади.

Тикланиш тадбирларининг самарадорлиги иккита массажчининг ўзаро келишилган иши билан кучайтирилиши мумкин. Тренер-секундант иккинчи массажчи бўлиши мумкин. У бир вақтнинг ўзида тегишли руҳий терапияни олиб боради, беллашувнинг кейинги тактикаси тўғрисида кўрсатмалар беради ва ҳ.к.

Функционал мусиқа тикланиш воситаси сифатида: Функционал мусиқа курашчиларнинг эмоционал доираси ҳамда иш қобилиятига таъсир этиш услубларидан бири ҳисобланади.

Функционал мусиқа спорт фаолиятида турли шароитларда қўлланилади ҳамда кутиб олиш, ҳосил қилиш, етакчи, тинчлаштириш ва кузатиш турларига ажратилади (Ю.Г.Каджаспиров, 1976). Тикланиш мақсадида асосан ёқимли ва паст оҳангдаги тинчлантирувчи мусиқа, қушлар куйи, денгиз ёки ирмоқ шовқини, баргларнинг, ёмғирнинг шитирлашини билдирувчи товушлар ҳамда бошқа маромли оҳанглар қўлланилади.

Тинчлантирувчи мусиқа эмоционал зўриқишни камайтиради, толиқишни юмшатади, спортчилар диққатини чалғитади. Бу паст мусиқа тикланиш мақсадида кураш залида ва бошқа дам олиш хоналарида янграши мумкин. Маромли (ритмик) мусиқа остида бўшашиш ва турли хил нафас олиш машқларини ўтказиш мумкин. Шахсий магнитофонга ёзиб олинган ёки маҳаллий радио - тармоқ орқали узатилаётган тинчлантирувчи мусиқа алоҳида кулоқликлар ёрдамида кундузги дам олиш пайтида, кечки уйқудан олдин, тренировка машғулотлари ўртасида спортчилар ўрнашган жойда қайта эшиттирилиши мумкин. Уни руҳий бошқариш ва руҳий мушак тренировкаси, руҳий терапия билан бирга қўшиб олиб бориш ҳам мумкин.

3. Сув – ҳаёт манбаи.

Ҳар бир тренер етарли даражада психолог бўлиши, спортчилар фикри ва ҳиссиётларини тушуниш қобилиятига эга бўлиши ҳамда зўриқишли

тренировка жараёни, мусобақа фаолияти шароитларида уларнинг ҳолатини бошқара олиши лозим.

Спортчиларнинг руҳий ҳолати ва фаолиятини юқори даражада бошқариш учун сўз катта таъсир кўрсатади.

Фақатгина сўздан тўғри фойдаланилгандагина ва ҳар бир спортчига алоҳида ёндашилган тақдирдагина, тренер-курашчи тизими муваффақиятли амал қилиш мумкин. Курашчи ушбу тизимнинг асоси ҳисобланади.

Тренер томонидан амалга ошириладиган бошқаришнинг руҳий-педагогик воситаларини кўриб чиқаётиб, шу нарсани кўрамизки, уларнинг асосийлари куйидагилардан иборатдир: ишонтириш, тушунтириш ва сингдириш. Руҳий терапия сифатида тетик ҳолатда уларни кўллаш, биринчи навбатда, тренер, врач, психолог, раҳбарнинг сўз орқали таъсир этишини назарда тутати. Уларнинг сўзлари бевосита иккинчи сигнал тизими ва шу орқали у ёки бу соматик механизмларга таъсир қилади.

Сўз орқали таъсир кўрсатишни кўллаётиб, курашчининг юқори асаб тизими типини ҳисобга олиш лозим. Фикрловчи спортчиларга мантиқий тушунтириш кўпроқ тўғри келади, бадий типдаги курашчиларга сингдириш катта таъсир кўрсатади.

Спортчига сўз орқали таъсир кўрсатишни кўллаётиб, педагогик ва спорт ахлоқи масалаларига алоҳида эътибор бериш лозим. У жамоа раҳбарияти, тренерлар, бошқа мутахассислар ҳамда хизмат кўрсатувчи ходимларнинг тренировка жараёни самарадорлигини оширадиган, ҳамма омиллардан максимал фойдаланишга қаратилган ҳатти-ҳаракатларнинг юксак маънавий тамойилларидан иборат. Руҳий бошқариш тренировкаси (РТБ) ва руҳий мушак тренировкаси (РМТ) кўринишидаги аутоген тренировка (АТ) ўз-ўзини бошқаришнинг руҳий услублари орасида энг кенг тарқалган ҳисобланади. Аутоген тренировканинг энг оддий ва самарали варианты - бу руҳий мушак тренировкаси, унинг тинчлантирувчи қисмидир. Тинчлантирувчи қисмининг асосий тавсияси - тетиклик даражасини пасайтириш - бўшаштириш (релаксация) ҳамда курашчининг жисмоний ва маънавий кучини тиклашдир.

Тинчлантирувчи қисмдан ташқари РМТ фаоллаштирувчи (сафарбар этувчи) қисмга эга. Унинг мақсади курашчининг зарур дақиқада оптимал жанг қилиш ҳолатини эгаллашига қаратилган.

Турли тайёргарлик даврларида руҳий-педагогик воситалар ҳамда тикланиш услубларини кўллаш ҳар хил вазифаларни ҳал этади.

Тайёргарлик даврида куйидаги вазифалар ҳал этилади: дам олиш ва ҳордиқ чиқаришни ташкил қилиш, РМТ нинг жамоали сеанслари, руҳий терапевтик суҳбатлар ва ҳ.к.

Курашчилар дам олиши ва ҳордиқ чиқаришини режалаштириш тренировка нагрузкалари динамикаси ҳамда маданий-оммавий, ижтимоий-сиёсий ва руҳий терапевтик тадбирлар комплексини ўтказиш билан боғланиши лозим.

РМТ нинг жамоали сеанслари мусобақаларга тайёрлашда катта самарадорликка эга. Улар психолог ва тренер раҳбарлигида спорт залида

машғулотлар ўртасидаги танаффусларда ўтказилади. Улар тренировка жараёнидаги эмоционал зўриқишни бартараф этиш ва тикланиш учун қўлланилади. Шунингдек бевосита тренировка тугаши билан тўғридан-тўғри кураш гиламида тикловчи уйқу - дам олиш қўлланилиши мумкин. РМТ сеансида 10 минутлик дам олиш - уйқудан сўнг юрак қисқариши тезлиги 43% га пасаяди ва эмоционал зўриқиш кўрсаткичи (дастлабки натижаларга нисбатан) 2,8 марта камаяди. Бу тикланиш даврининг ўта тезлашганлиги ҳамда жадаллашганлигини кўрсатади, бу эса бир кунда 2 ва 3 марта бўладиган тренировкаларда жуда муҳимдир.

Ухлаш олдидан алоҳида ва гуруҳ билан суҳбатлашишларни ўтказиш юқори руҳий терапевтик самара беради. У РМТ нинг тинчлантирувчи қисми билан яқунланади.

Суҳбатлар мавзуси тайёргарлик босқичи ва спортчилар ҳолатига қараб танланади.

Психолог, тренер ва врач суҳбат жараёнида “руҳий кузатувчанлик” дан фойдаланган ҳолда ўз қарашларини шакллантирадилар, унинг ёрдамида муайян курашчининг асаб-руҳий ҳолати тўғрисида кундалик ахборот оладилар.

Курашчиларни ишонтираётиб, уларнинг хатти-ҳаракатлари ва ташвишланишларининг баъзи томонларини асосланган ҳолда танқид қилиш лозим. Бунда курашчиларда ижобий ҳиссиётлар ўз аҳволини яхшилаш ҳамда юқори натижага эришишга бўлган ишонч сабабли пайдо булади.

Тренер ва врачнинг яна энг муҳим вазифаси курашчиларнинг шахсий, ижтимоий ва спорт фаолиятидаги, тўқнашувли вазиятлардаги муносабатларни меъёрлаштириш ҳамда юмшатиш ҳисобаланди.

Руҳий-педагогик услублар физиотерапевтик таъсир этиш, массаж, сауна билан мусиқа жўрлигида комплекс ҳолда қўлланилаганда, уларнинг тиклаш таъсири анча кучаяди.

Ташкилий, ижтимоий-сиёсий ва маданий-оммавий тадбирлар курашчилар руҳиятига катта тинчлантирувчи таъсир кўрсатади. Бевосита масъулиятли мусобақалар олдидан вазифаларни қўйиш, кўрсатмалар бериш мақсадида ташкилий йиғилишларни ўтказиш ўзини оқламайди. Кўрсатма бериш мақсадида ўтказиладиган бундай йиғилишлар ўқув-тенировка йиғини бошида ўтказилиши лозим.

Турнир яқинлашган сари бундай тадбирлар янада руҳий профилактик хусусиятга эга бўлиши, курашчининг энергияси ва асаб имкониятлари тўпланишига ёрдам бериши лозим.

Руҳий зўриқишни бартараф этиш учун курашчиларнинг ўзлари тайёрлаган бадий ҳаваскорлик концертлари катта аҳамият касб этади. Бу жамоа аъзоларининг ўз-ўзини ижодий ифодалашга ва жамоадаги ҳиссиётли етакчи спортчини аниқлашга, қулай руҳий муҳитни шакллантиришга ёрдам беради.

Мусобақа даврида асосий вазифалар руҳий зўриқишни олдини олиш билан боғлиқ. Тинч тренировка вазиятини яратиш ва ортиқча эмоционал

кўзгалувчанликни йўқотиш учун мусобақаларга бевосита тайёргарлик даврида қуйидаги ташкилий тадбирлар муҳим аҳамиятга эга:

Бир-бирига рақиб бўлган, бир хил вазн тоифасида қатнашадиган, катта вазни йўқотаётган спортчиларни битта хонада жойлаштирмаслик лозим. Ажратиб жойлаштириш масалаларини шахсий ўзаро муносабатлар, руҳий жихатдан мос келиш хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда ҳал этиш лозим.

Юқори миқёсдаги мусобақаларда иштирок этиш учун асосий таркибни аниқлаш бўйича масалаларни ўз вақтида ҳал этиш зарур. Мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичи бошида саралашни яқунлаш ва асосий ҳамда захирадаги қатнашчиларни расман эълон қилиш лозим. {аммага маълум бўлиши лозимки, номзод фавқулодда ҳолларда (асосий курашчининг касал бўлиши, жароҳат олиши ёки машқланганлик даражасининг анча ёмонлашуви) асосий таркибга киришга тайёр туриши зарур.

Ушбу босқичда тез-тез саралаш ва назорат беллашувларини ўтказиш нафақат режали тайёргарликни бузади, балки курашчиларга олдинда турган турнирга энергияни тўплашга имкон бермайди, бир-бири билан рақобатлашиш натижасида уларнинг асаб-эмоционал шашти бекорга сарфланади.

Саралашни анча олдин муддатларда ўтказиш тўғрироқдир.

Мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичида қийин турнирга тайёрланаётган курашчиларнинг асаб энергиясини сақлаш мақсадга мувофиқдир. Йирик мусобақаларга яқинлаштиришнинг шунга ўхшаш тамойили захирада турган ёшлар учун фойдалидир. Маълумки, асосий таркибга киритилмаганлигидан хабардор бўлган спарринг-шериклар ўзлари ва ўртоқларига тренировкада катта фойда келтирадилар. Чунки улар бир нарсдан кўрқишмайдики, уларнинг фаол ҳужум ҳаракатлари, тажрибали комбинациялари, таваккалчилиги мағлубият баллари билан жазоланмайди. Тренерлар бу балларни курашчи фойдасига ҳал этмасликлари мумкин. Акс ҳолда ҳар бир тренировка кескин мусобақага айланади ва асаб энергиясининг сарфланишига олиб келади.

Биринчи мусобақа беллашуви олдиндан курашчиларнинг асаб энергиясини сақлашга алоҳида эътибор қаратиш лозим. Мутахассисларнинг кузатишича, курашчилар турнирнинг биринчи кунида руҳий зўриқиш биринчи беллашувга чиқишдан анча олдин старт олди талвасаси даражасига етади. Кўпинча бу тортилиш пайтида кузатилади, қуръа ташлагандан сўнг ёки мусобақа ўтказиладиган жойга етиб келиш билан кучаяди.

Мусобақаларнинг биринчи кунида руҳий-педагогик воситаларнинг асосий вазифаси курашчиларнинг асаб энергиясини сақлаш ҳисобланади. Бунинг учун ҳам жамоали, ҳам алоҳида бошқариш воситаларидан фойдаланиш лозим.

Моҳирлик билан секундантлик қилиш ҳам катта аҳамиятга эга. Секундантлик қилиш санъати курашчини ўта эҳтиёткорлик билан бошқариш мақсадида унинг руҳий ҳолатини тушуниш ва сезгирлик билан диагностика қилишдан иборат. Шунинг ҳисобга олиш лозимки, баъзи курашчилар

секундантларга мухтож эмаслар ва уларда беллашувнинг бориши тўғрисида ўз фикрлари мавжуд. Баъзан бир қатор курашчиларда мазкур теренерга мослашмаслик ва унга ишонқирмаслик ҳосил бўлади. Секундантлик қилишнинг асосий қоидаси - курашчига беллашув пайтида мустақил фикрлашга имконият бериш, ўта рухий зўриқиш юкини бартараф этиш, агар керак бўлса, спортчини кўзғалишга йўналтиришдир. Танаффус пайтида биринчи навбатда курашчини тинчлантириш лозим ва шундан сўнг, яъни унинг ҳолати меъёрлаша бошлагандан кейин олдинда турган даврга аниқ ва қисқа кўрсатма бериш лозим. Бунда спортчининг алоҳида хусусиятлари, унинг ҳолати ҳамда беллашув давомида юзага келадиган вазиятни ҳисобга олиш зарур.

Шуни назарда тутиш лозимки, ҳар бир киши ҳам тренер-секундант бўла олмайди. Бу ишда юксак даражадаги спорт маданияти, тажриба ва билим, хотиржам, ўзини тута олиш, фикрлай олиш, турнир беллашувларидаги мураккаб вазиятларда ўзини йўқотиб қўймаслик, старт талвасасига тушмаслик катта аҳамиятга эга. Секундант шу нарсани аниқ билиши лозимки, “бировни бошқаришни билиш учун биринчи навбатда ўзини бошқаришни билиш зарур”. Бунинг учун тайёргарлик ва мусобақаларни ўтказиш жараёнида секундантлик қилишга тайёрланаётган тренер рухий ўз-ўзини бошқариш воситаларидан фойдаланиши ҳамда психолог ва врач назорати остида бўлиши керак.

АДАБИЁТЛАР

1. Усмонходжаев Т.С. ва бошқалар. “Болалар ва ўсмирлар спорти машғулоти назарияси ва услубиятлари”. Т.: Илм-зиё., 2006 йил.
2. Юнусов Т.Т., Абдумаликов Р. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни бошқаришни ташкил этиш йўллари. Т, ЎзДЖТИ, 1992 й.
3. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Дарслик-Т., Ибн Сино, 2002. –224 б.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Спортда қўлланиладиган услубларни айтиб беринг.
2. Ҳаракат фаолиятига ўргатиш услублари.
3. Ҳаракатни қисмларга бўлиб ўргатиш услуби.
4. Мусобақа услуби.
5. Мушак кучи деганда нима тушунилади?
6. Мушаклар ишининг қандай тартибларини биласиз?
7. Куч қобилиятларининг қандай турларини биласиз?
8. «Шахсий куч қобилиятлари»ни ифодаланг.
9. «Тезлик-куч қобилиятлари»ни ифодаланг.
10. «Портлаш кучи» тушунчасини ифодаланг.
11. Куч қобилиятларининг асосий жиҳати нимада?
12. Куч градиенти қандай формула билана ниқланади?
13. Қандаймушактўқималарисизгамаълум?
14. Куч қобилиятларини ривожлантиришда қандай воситалар қўлланилади?
15. Куч қобилиятларини ривожлантиришнингқандай усулларини биласиз?
16. Максимал уринишлар усулини таърифланг.
17. Чегаравий бўлмаган такрорий уринишлар усулини таърифланг.
18. Изокинетик уринишлар усулини таърифланг.
19. Динамик уринишлар усули хусусиятларини очиб беринг.
20. «Тезлик» атамаси нимани англатади?
21. Оддий таъсирга таъриф беринг.
22. Жисмоний тарбия тушунчасига таъриф беринг.
23. Спорт тушунчасига таъриф беринг.
24. Таълим функцияси қайси функцияга киради?
25. Спорт функцияси қайси функцияга киради?
26. Жисмоний баркамоллик деганда нималарни тушунасиз?.
27. Жисмоний тарбия тизимининг илмийлиги нимага йўналтирилган?
28. Жисмоний машқлар деб нимага айтилади?
29. Жисмоний тарбиянинг асосий воситаси нимадир?
30. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучларига нималар киради?
31. Гигиеник омилларга нималар киради?
32. Жисмоний машқлар қандай туркумларга бўлинади?
33. Жисмоний машқлар техникаси деб нимага айтилади?
34. Таълим жараёнида онглилик ва фаоллик

ГЛОССАРИЙ

Тушунчалар ва атамашуносликда ҳар қандай фанни ўрганиш ва ўқитиш предмети очиб берилади, фанда тўпланаётган билимлар жамланади. Агар тушунча тўлиқ таърифга эга бўлса, яъни уни тузиш ҳамда ишлатиш фарқлари ва усуллари меъзонларининг қисқа ифодаси берилса, бундай тушунча тўлиқ ҳисобланади. Спорт курашида фойдаланиладиган куйидаги асосий тушунчалар ва атамаларни таърифлашда шу нарсага эътибор қаратиш лозимки, илмий-усулий адабиётлар ҳамда амалиётда уларнинг ягона таърифи йўқ.

Курашчилар тайёргарлиги тизими - яхлит бирликни ташкил қилувчи ва мақсадга эришишга йўналтирилган ўзаро боғлиқ бўлган элементлар йиғиндиси, яъни бу жаҳоннинг кучли курашчиларининг модел тавсифларига жавоб бера оладиган ва энг юқори натижаларни кўрсатишга қодир спортчиларни тайёрлашга қаратилган тадбирлар комплекси.

Курашчининг тренировкиси - бу тайёргарлик тизимининг таркибий қисмидир, юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган тизимлаштирилган воситалар ҳамда услублар ёрдамида спортчи ривожланишини бошқаришнинг педагогик жиҳатдан ташкил этилган жараёнидир.

Тренировка фаолияти - тренировка мақсадларига муваффақиятли эришиш бўйича тренерлар жамоаси ҳамда курашчиларнинг биргаликдаги фаолиятидир.

Спорт мусобақалари - курашчи тайёргарлиги тизимининг таркибий қисмидир. Улар тренировка мақсадлари ҳамда унинг самарадорлиги мезони бўлиб хизмат қилади, бошқа томондан эса, улар махсус мусобақа тайёргарлигининг самарали воситаси ҳисобланади.

Спортчининг техник тайёргарлиги - курашчининг мусобақа фаолиятида юқори ишончлилигини таъминлайдиган ҳаракат малакаларини эгаллашга қаратилган педагогик жараёндир.

Спортчининг тактик тайёргарлиги - мусобақа фаолиятида техник ҳаракатларни оқилона қўллаш малакасини эгаллашга қаратилган педагогик жараёндир.

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги - жисмоний қобилиятларни ривожлантириш ва функционал имкониятларни ошириш, техник-тактик ҳаракатларнинг самарали эгалланишини таъминлайдиган ҳамда мусобақа фаолиятида юқори даражадаги ишончликка ёрдам берадиган таянч-ҳаракат аппаратини мустаҳкамлашга қаратилган педагогик жараёндир.

Курашчининг руҳий тайёргарлиги - маънавий, ирода ва спорт курашининг ўзига хос хусусиятларига мос бўлган ҳамда мусобақа фаолиятида юқори даражадаги ишончликни таъминлашга қодир руҳий сифатларни тарбиялашга қаратилган педагогик жараёндир.

Курашчининг назарий тайёргарлиги - спортчини тренировка ва мусобақа фаолияти самарадорлигини оширадиган махсус билимлар билан куроллантириш.

Курашчининг интеграл тайёргарлиги - самарали мусобақа фаолиятини таъминлаш мақсадида техник, тактик, рухий, назарий ва жисмоний тайёргарлик бўйича тренировка таъсирларининг интеграциялашувига қаратилган педагогик жараён дир.

Тренировка нагрукаси - машғулотлар жараёнида курашчига тренировка орқали таъсир кўрсатишнинг сон кўрсаткичларини акс эттирувчи тренировканинг таркибий қисми дир.

Мусобақа нагрукаси - мусобақа фаолияти ҳажми ва шиддатининг сон миқдори дир.

Курашчининг асосий ҳолатлари

Курашчининг асосий ҳолатлари - спорт тайёргарлиги жараёнида курашчилар томонидан қўлланиладиган ҳолатлар дир.

Тик туриш - кураш олиб бориш учун зарур бўлган, курашчининг тик оёқларда турган ҳолати дир. Ўнг, чап томонлама, ялпи, паст ва баланд тик туриш ажратилади. Улар яқин, ўрта ва узок масофалардан туриб қўлланилади.

Ўнг томонлама тик туриш - курашчининг (рақибга нисбатан) ўнг оёғини олдинга чиқариб турган ҳолати дир.

Чап томонлама тик туриш - курашчининг чап оёғини олдинга чиқариб турган ҳолати дир.

Ялпи тик туриш - курашчининг тик туришдаги ҳолати бўлиб, бунда унинг оёқ кафтлари гавдасининг ялпи текислигида туради.

Баланд тик туриш - тик туришда бутун бўйи билан ёки бир оз эгилган ҳолда турган курашчининг ҳолати дир.

Паст тик туриш - курашчининг тос ва сон бўғимларида букилиб (оёқларни тиззалардан буккан ҳолда) тик туришдаги ҳолати дир.

Партер - курашчининг қўллари билан гиламга тиралиб, тиззаларда турган ҳолати дир.

Партерда пастдаги ва юқоридаги курашчи ҳолатлари ажратилади.

Кўприк - шундай ҳолатки, бунда курашчи, эгилиб, пешонаси ҳамда елка кенглигида ёзилган оёқ кафтлари билан гиламга тиралади.

Курашчининг техник ҳаракатлари

Кураш техникаси - курашчининг ғалабага эришиш учун қўлланиладиган, қоидаларда рухсат берилган ҳаракатлари йиғиндиси дир.

Усул - курашчининг ғалабага ёки рақиб устидан устунликка эришиш учун ҳужум қилинаётган курашчи ҳолатини гиламга нисбатан ўзгартиришга қаратилган ҳаракати дир.

Ҳимояланиш - курашчининг ҳужум қилувчи томонидан амалга оширилаётган усулни тўхтатиб қолишга қаратилган ҳаракати дир.

Қарши усул - курашчининг рақиб усулига қарши жавоб усулини бажаришга қаратилган ҳаракати дир.

Боғланиш - тик туриш ҳолатидан бошланиб партер ҳолатига ўтиш ёки аксинча тартибда бажариладиган усуллар уйғунлиги дир.,

Тўхтатиб қолиш - курашчининг рақиб хужумини тўхтатиб, кейин уни хафли ҳолатга ўтказишга қаратилган ҳаракатидир.

Босиб туришлар - курашчининг кўприк ҳолатида турган рақиб курагини гиламга текказишга қаратилган ҳаракатидир.

Ташлашлар - тик туриш ёки партерда рақибни гиламдан кўтариш билан бажарилган ва уни хафли ҳолатга тушириб қўядиган усуллардир.

Ўтказиш - тик туришда усулни бажариш йўллари, бунинг натижасида хужум қилувчи рақибини партерга турғазади.

Ағдариш - бу усуллар натижасида курашчи, рақибни гиламдан кўтармасдан туриб, уни хафли ҳолатга тушуриб қўяди.

Ўгиришлар - партердаги усуллар, уларни амалга ошириш натижасида курашчи рақибни гиламдан кўтармаган ҳолда уни орқаси билан гиламга ағдаради.

Ушлаб туришлар - курашчига рақибни гиламда орқаси билан ётган ҳолатда ушлаб туришга ёрдам берадиган усуллар.

Юқорига чиқиб олишлар - партерда пастдаги ҳолатда турган курашчига юқоридаги ҳолатга ўтиб олишга ёрдам берадиган усуллар.

Оғриқ берувчи усуллар - бўғимни қайириш, қаттиқ букиш ёки пайларни эзиш билан боғлиқ бўлган усуллардир, улар натижасида рақиб оғриқларни ҳис қилади.

Бўғишлар - бўйинни қисиш билан боғлиқ бўлган усуллар, улар натижасида рақиб бўғилишни ҳис қилади.

Курашчининг тик туришдаги асосий ҳаракатлари

Силтаб - ҳаракат бўлиб, унинг натижасида курашчи рақибни кескин буриб, унинг орқасига ўтиб олади.

Қўл тагидан ўтиб - ҳаракат бўлиб, унинг натижасида курашчи рақибнинг қўли тагидан ўтиб, орқасига туриб олади.

Айланиб - курашчининг айланиб бажарадиган ҳаракати.

Чўккалаб - ҳаракат бўлиб, бунда курашчи оёқларини олдинга узатиб ўтириш орқали рақиб орқасига ўтиб олади.

Ағдариш

Зарба билан - ҳаракат бўлиб, унинг натижасида курашчи гавдаси ва қўллари билан рақибни туртади.

Қайириб - курашчининг ҳаракати бўлиб, унинг натижасида рақиб ўз бўйи ўқи атрофида бурилади.

Ташлашлар

Олдинга энгашиб - усул бўлиб, унинг натижасида рақибни гиламдан кўтариб, вертикал ҳолатдан горизонтал ҳолатга ўтказилади.

Елкадан ошириб (бурилиб) - усул бўлиб, бунда курашчи рақибни қўллари, қўл ва оёғи, боши ва оёғи, киймидан ушлаб олиб, тутиб турган елкалардан ошириб гиламга ташлайди.

Орқадан ошириб (ёқадан) - усул бўлиб, бунда курашчи рақибга орқаси билан бурилиш ва кейин олдинга эгилиб ёки олдинга йиқилиш ҳисобига ҳаракатни бажаради.

Орқага эгилиб - усул бўлиб, бунда курашчи гавдасини орқага эгиб, кейин орқага йиқилади.

Айланиб - усул бўлиб, бунда курашчи гавдасини вертикал ўқ бўйлаб айлантириб, кейин йиқилади.

Зарба билан - усул бўлиб, бунда курашчи рақибни гиламдан кўтариб, уни бўйи ўқи атрофида айлантиради.

Ўтириб - усул булиб, бунда курашчи гиламга ўтиради, рақибга оёғини тираб, кейин орқаси билан думалаб, уни ўзини устидан ошириб ташлайди.

Қайириб - усул бўлиб, бунда курашчи рақибни гиламдан кўтариб, бўй ўқи атрофида айлантиради.

Курашчининг партердаги асосий ҳаракатлари

Ўгиришлар

Қайириб - курашчининг ҳаракати бўлиб, рақибни унинг бўйи ўқи атрофида буриш ва гиламга орқаси билан ўгиришга ёрдам беради.

Югуриб - ҳаракат бўлиб, унинг натижасида курашчи рақиб боши атрофида навбатма-навбат қадам ташлаб ҳаракатланиб уни гиламга орқаси билан ўгиради.

Устидан ўтиб - ҳаракат бўлиб, унинг натижасида курашчи, рақибни қулидан ёки оёғидан ушлаб олиб, унинг устидан ҳаракатланиб, уни гиламга орқаси билан ўгиради.

Юмалатиб - ҳаракатлар бўлиб, уларни бажариш пайтида курашчи, рақибни орқадан ушлаб олиб ва “кўприк” ҳолатига ўтиб, уни ўзининг устидан, олдидан ошириб, ўз боши томонга ўгиради.

Орқага эгилиб - ҳаракат бўлиб, унинг натижасида курашчи, “кўприк” ҳолатига туриб, рақибни гиламга орқаси билан ўгиради.

Устидан юмалатиб - ҳаракат бўлиб, унинг натижасида курашчи рақибни олдинга бошдан ошириб гиламга орқаси билан ўгиради.

Ёзилиб - ҳаракат бўлиб, унинг натижасида курашчи рақибни гавдасини ёзилтириб ва олдиндан оёқларни ўраб ёки илиб олиб, уни гиламга орқаси билан ўгиради.

Оғриқ берувчи усуллар

Ёзилиб - курашчининг ҳаракати бўлиб, унда рақибнинг те-кис узатилган оёқ-қўлларига оғриқ берувчи усул қўлланилади.

Қайириб - курашчининг ҳаракати бўлиб, унда рақибнинг букилган оёқ-қўлларига (унинг бирини иккинчиси атрофида айлантириш) оғриқ берувчи усул қўлланилади.

Қисиб олиб - курашчининг рақиб аҳил пайллари ёки болдир мушагини эзиш билан боғлиқ бўлган ва оғриқни сезишга олиб келадиган ҳаракати.

Бўғувчи усуллар

Сиқиб олиб - курашчининг рақиб бўйинини билагига ёрдамида сиқиб туриш билан боғлиқ бўлган ва бўғилишга олиб келадиган ҳаракати.

Тортиб - курашчининг рақиб кимоноси ёқасидан ушлаб олиб, унинг бўйинини сиқиш билан боғлиқ бўлган ва бўғилишга олиб келадиган ҳаракати.

Усуллар элементлари

Ушлаб олишлар - қўллар ва оёқлар билан бажариладиган ҳаракатлар, улар ёрдамида курашчи ҳужум ёки ҳимояланишларни амалга ошириш мақсадида рақиб гавдасининг қандайдир бир қисмини ушлаб туриши мумкин.

Номдош бўлмаган қўл (оёқ) дан ушлаб олиш - курашчининг ўнг (чап) қўли ёки оёғи билан рақибнинг чап (ўнг) қўли ёки оёғидан ушлаб олиш.

Номдош қўл (оёқ) дан ушлаб олиш - курашчининг ўнг (чап) қўли ёки оёғи билан рақибнинг ўнг (чап) қўли ёки оёғидан ушлаб олиш.

Олдиндаги қўл (оёқ)дан ушлаб олиш - партерда рақибнинг ҳужум қилувчига яқин турган қўли (оёғи)дан ушлаб олиш.

Узоқдаги қўл (оёқ) дан ушлаб олиш - партерда рақибнинг ҳужум қилувчидан узоқ турган қўли (оёғи)дан ушлаб олиш.

Қўл тагидан бўйинни ушлаб олиш - бунда ўнг қўлни рақибнинг ўнг қўли тагидан ўтказиб, бўйин устида чап қўл билан бирлаштириш ёки, аксинча, шу ҳаракатни чап қўл билан бажариш.

Қўлтиқлар тагидан бўйинни ушлаб олиш - (партерда орқадан-ёндан) иккала қўлни рақибнинг мос қўллари тагидан ўтказиб, уларни бўйин устида бирлаштирган ҳолда ушлаб олиш.

Ричаг шаклида ушлаб олиш - номдош бўлмаган қўл тагидан қўлни ушлаб олиб, юқоридан рақиб бўйинини ушлаш.

Чалиштирилган қўллар билан ушлаб олиш - рақибнинг гавда қисми ёки кийимидан чалиштирилган қўллар билан ушлаб олиш.

Чалиштирилган болдиридан ушлаб олиш - бунда рақиб оёқ-қўллари чалиштирилган ҳолатда бўлади.

Калит - ҳужум қилувчи томонидан рақибнинг мос қўлининг тирсақдан букилган жойидан тирсақ букилган жойи билан ушлаб олиш ва кул кафтини елкага қуйиш.

Қайчисимон ушлаб олиш - оёқлар ҳолати бўлиб, бунда улар рақиб гавдасининг қайсидир бир жойидан икки томондан ўраб олади ва чалиштирилади.

Чалиш - рақибга гиламда ҳаракатланишга ҳалақит бериш мақсадида оёқнинг орқа ёки ён қисмини унинг битта ёки иккита оёғи тагига қўйиб тўсиш.

Қоқиш - оёқ кафтининг таг қисми билан рақиб оёғидан уриб тушириш.

Илиш - тиззаларидан букилган оёқ билан рақиб оёғини ушлаб туриш ёки четга туртиш.

Чирмаш - рақиб оёғини шунга мос оёк билан болдир ва оёк кафти ёрдамида илиб олган ҳолда ушлаб туриш ёки четга туртиш.

Олдиндан илиб олиш - ҳужум қилувчининг оёкнинг ички қисми (асосан сон) билан олдиндан ёки олдиндан-ёндан рақиб оёғи ёки оёқларини орқага-юқорига итариб юбориш.

Орқадан илиб олиш - тиззалардан букилган жой билан (орқадан) рақибнинг тиззалари букилган жойга уриб, кўтариб ташлаш.

Кўтариб юбориш - рақибни сон (болдир) билан ўз олдидан юқорига кўтариб юбориш.

Қайчилар - рақиб гавдаси устидан оёқларнинг қарши ҳаракатлари ва бир вақтнинг ўзида икки томондан унинг гавдасининг қайсидир бир қисмига таъсир кўрсатиш.

Курашчининг тактик ҳаракатлари

Спорт кураши тактикаси - бу беллашувлар ва мусобақаларда юзага келган муайян вазиятларда рақиб хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда техник ирода ва жисмоний имкониятлардан моҳирона фойдаланишдир.

Ҳужум учун тайёргарлик ҳаракатлари - бу ҳужум ҳаракатини бажариш учун зарур бўлган рақибнинг кутилаётган ва ҳимояланиш ҳаракатини келтириб чиқариш мақсадида бажариладиган курашчининг ҳужум ҳаракатларидир.

Тактик тайёргарлик усуллари - курашчи ҳаракатлари бўлиб, улар ёрдамида у ҳужум ёки қарши ҳужум учун қулай шароитларни яратади.

Разведка - курашчининг рақиб тўғрисида маълумот олишга қаратилган тактик ҳаракатларидир.

Ниятни яшириш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, унинг ёрдамида у рақибдан ўзининг асл ниятларини яширади.

Хафв солиш - курашчининг рақибни ҳимояланишга ўтишга мажбур қилувчи тактик ҳаракатидир.

Алдамчи ҳаракат (алдаш) - ҳужум қилувчи томонидан охирига етказилмайдиган ва рақибни ҳимояланишга мажбур қиладиган усуллар, қарши усуллар, ушлаб олишлар, силташлар, туртишлар ва бошқа ҳаракатлар.

Қўшалок алдаш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, ҳақиқий усулни рақибга алдамчи усул сифатида кўрсатади.

Чорлаш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, шу орқали у рақибни фаол ҳаракатларга ўтишга мажбур қилади.

Тескари чорлаш - курашчининг тактик ҳаракати унинг фаол ҳаракатларни тўхтатиб, рақибни ҳам шундай ҳаракатларга чорлаш мақсадида амалга оширадиган ҳаракати.

Чеклаб қўйиш - курашчининг рақиб ҳаракатлари эркинлигини чеклаб қўядиган тактик ҳаракатлари.

Такрорий ҳужум - бир хил ҳаракатларни кетма-кет бажаришдан иборат бўлган тактик ҳаракат. Ушбу кетма-кет уюштирилган ҳаракатлар ичида фақат охиргиси ҳал этувчи, қолганлари эса алдамчи ҳаракат ҳисобланади.

Мувозанатдан чиқариш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, у рақибни номуस्ताҳкам ҳолатни эгаллашга мажбур қилиш билан бирга курашчига ҳужумни бажариш учун қулай вазиятни яратади.

Усуллар комбинациялари - усуллар уйғунлиги бўлиб, бунда бошланғич усуллар кейингиларини бажариш учун қулай динамик вазият яратади.

Юқорида санаб ўтилган тушунчалар ва атамалар спорт кураши назарияси ҳамда усулиятида кенг қўлланилади. Таклиф этилаётган атамалар ўзгармас ва қатъий эмас. У кейинчалик, шубҳасиз, спорт фанининг ривожланиши ҳамда янги талабларига мувофиқ қисман ўзгартириб турилиши мумкин

Спорт- қисқа маънода шахсий мусобақа фаолияти дейилса, кенг маънода шахсий мусобақа фаолияти, шу фаолият асосидан келиб чиқадиган махсус тайёргарлик ҳамда унинг норма ва ютуқлари тушунилади.

Спорт тайёргарлиги тизими – билимлар, воситалар, услублар, шакллар ва шу муҳитда ташкил қилиш билан спортчини энг яхши даражада тайёрлашни таъминлаш, шунингдек спортчини тайёрлашни амалий фаолиятидир.

Спорт мактаби – спортчиларни тайёрлашни ягона тизими бўлиб, бир гуруҳ мутахасисларни ижобий изланишга асосланади.

Спорт натижалари – спортдаги сон ва сифат даражасини кўрсаткичидир.

Спортчини таснифи – спортчини барқарор таснифи бўлиб, маълум вақт ичида ёки спорт мусобақаларида қатнашишини умумлашган якунидир.

Тарбия – аниқ мақсад асосида шахсда ижобий хислатларни шакллантиришга қаратилган фаолият.

Тарбия воситалари – тарбия жараёнини ташкил этиш ва бошқа турли вазифаларни бажариш учун белгиланган моддий, маънавий, маданий объект ва предметлар йиғиндисидир.

Тарбия методлари – тарбияланувчини ҳаётини, фаолиятини, муомала ва муносабатини ташкил этиш, ҳуққи ва фаолиятини тартибга солиш учун педагогик мақсадга мувофиқ ижтимоий шартланган усуллардир.

Тарбия принциплари – тарбия жараёнининг мазмуни, методлари ва воситаларига қўйиладиган талаблар.

Тарбия усуллари – тарбия методининг бир қисми бўлиб, алоҳида таъсир, муайян ўзгартиришни ўз ичига олади.

Тарбия шакллари – тарбиячи ва тарбияланувчининг биргаликда, белгиланган тартибда амалга оширадиган фаолиятининг ташқи кўринишидир.