

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ КАФЕДРАСИ

К У Р С И Ш И

Мавзу:"10-11 ёшли курашчиларни тайёрлашда жисмоний
сифатларнинг аҳамияти"

Топширди: _____ й. Хайитов.

Қабул қилди: _____ Э. Ю.Турабаев.

Гулистан-2017

МУНДАРИЖА

КИРИШ.....	3
I БОБ. АДАБИЙ МАНБАЛАР ТАХЛИЛИ.....	6
1.1. 10-11 ёшли курашчиларни тайёрлашда жисмоний сифатларни аҳамияти табиқ.....	6
1.2.Махсус жисмоний тайёргарлик сифатларни ривожлантиришда харакатли ўйинларни аҳамияти.....	12
II БОБ. АСОСИЙ ҚИСМ.....	19
2.1. Миллий кураш билан шуғулланувчи 10-11 ёшли спортчиларни тайёрлашда харакатли ўйинлардан фойдаланиш даражасини аниқлаш бўйича курашчи-талабалар фикрини ўрганиш.....	19
ХУЛОСА.....	25
АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ.....	26

КИРИШ

Мавзунинг долзарбилиги. Ўзбекистоннинг мустақилликка эришиши ва истиқлол йўлидаги тараққиётлари мамлакатимизнинг муҳим тармоғи бўлган таълим тарбия жараёнларини халқоро андозаларга тенглаштиришга даъват этмоқда. Бунда Республика президенти И.А.Каримовнинг ташаббускорлиги, ҳатти-ҳаракатлари ҳамда бевосита раҳбарлиги муҳим аҳамият касб этмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг 2002 йил 24 октябрдаги «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги фармони ва уни ҳаётта тадбиқ этиш бўйича қабул қилинган Ҳукумат Қарори ушбу масаланинг «бугунги» ва «эртанги» истиқболини белгилаб, меёрий-хуқуқий ва моддий таъминотига фундаментал асос солди.

Дарҳақиқат, сўнгги йиллар мобайнида мамлакатимизда болалар спортини ривожлантириш ва ёш истеъодди спорт резервларини тайёрлаш борасида жуда катта ислоҳатлар жорий этилди, кўдан-кўп бунёдкорлик ишлари амалга оширилди. Спорт билан мунтазам шуғулланиш ва амалдаги расмий қоидалар асосида маҳаллий ҳамда Республика мусобақалари ўтказиш учун барча шартшароитлар яратилди.

Навбатдаги масала ҳозирги кунда ҳамда яқин келажак ичida шу фармон ва қарор талаблари билан белгиланган пировард мақсадларни амалга ошириш лозим. Маълумки, ушбу доирадаги асосий стратегик муаммо – бу ёш, рақобат бардош спортчилар

тайёрлашнинг илмий-услубий асосларини яратишдан иборат. Аммо мазкур жараён ӯзининг ташкилий-технологик жиҳатларидан ӯта мураккаб, кенг қамровли ва кўп қиррали муаммолар таркибига мансуб бўлиб, босқичма-босқичлик ҳамда изчилилар тамойиллари асосида ташкил этилиши зарурлиги тақозо этади.

Ушбу курс лойиҳаси миллий кураш билан шуғулланувчи 10-11 ёшли спортчиларни дастлабки тайёрлаш босқичида спорт маҳоратининг шаклланишига бевости алоқадор бўлган чидамкорлик ва тезкорлик сифатларини ӯстиришда ҳаракатли ҳаракатли ӯйинлар самарадорлигини ўрганишга қаратилган. Албатта, бу борада талайгина илмий-назарий фикр-мулоҳазалар ва педагогик тадқиқотлар ҳақидаги маълумотлар кўплаб илмий адабиётларда ӯз ӯрнини топган (Л.В.Былеева, И.М. Коротков, 1982; И.М.Коротков, 1971; 1979; 1991; А.И.Лисицина, Т.С.Усмонходжаев, 1989; М.Н.Жуков, 2002; М.А.Курбанова; Бриль ва бошқалар).

Аммо, кураш спорт тўгарагида энди шуғулланишни бошлаган 10-11 ёшли ӯқувчиларда чидамкорлик ва тезкорлик сифатларини муайян ҳаракатли ҳаракатли ӯйинлар ёрдамида шаклланитириш самарадорлигига оид илмий тадқиқот амалда деярли тўлиқ ӯз аксини топмаган.

Курс ишининг мақсади: 10-11 ёшли курашчиларни чидамкорлик ва тезкорлик сифатларини танланган ҳаракатли ӯйинлар ёрдамида шакллантириш самарадорлигини аниқлашдан иборат.

Шу мақсадни амалга ошириш учун қуийидаги вазифалар асосида амалга оширилади:

1. Ёш курашчиларни тайёрлашда халқ ҳаракатли үйинларидан фойдаланиш даражасини ұрганиш;
2. Ёш курашчиларни махсус чидамкорлиги ва махсус тезкорлик сифатларини ривожлантиришда танлаб олинган ҳаракатли үйинлар самарадорлигини аниқлаш;

Курс ишининг тузилиши: кириш, 2 та боб, хулоса ва фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат бўлиб, 27-бет компьютер матнидан иборат.

I БОБ. АДАБИЙ МАНБАЛАР ТАХЛИЛИ

1.1. 10-11 ёшли курашчиларни тайёрлашда маҳсус жисмоний сифатларнинг аҳамияти.

Замонавий спорт амалиётида юқори натижаларга эриши спортчиларнинг узоқ муддат давомида юқори сифатли ва самарали иш қобилиятини сақлай олиш имконияти билан боғлиқдир.

Ҳар хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақалар муддати халқаро мусобақалар қоидалари билан белгиланади. Шу мусобақалар муддатида қайси спортчи ўз иш қобилиятини сифати ва самарадорлиги жиҳатидан қанчалик узоқ вақт сақлай олса ёки уни ошира олиш «кучи»га эга бўлса, унга мувафақият шунчалик «кулиб» боқиши муқаррар. Бошқача қилиб айтганда иш қобилиятининг сифат ва самарадорлик даражасини қўп ёки кам вақт давомида сақланиши умумий ва маҳсус чидамкорлик сифатларнинг турлари (тезкорлик, куч, тезкор-кучга бўлган чидамкорлик, сакрашга бўлган чидамкорлик, «техник-тактик чидамкорлик» ва ҳакозо) қанчалик ривожланганлиги билан белгиланади.

Маълумки, иш қобилияти ҳақида гап кетганда, айниқса сўз унинг сифати ва самарадорлигига тегишли бўлса, масаланинг пировард моҳияти ва «мағизи» бошқа жисмоний сифатларнинг шакланган ёки шаклланмаганингига бориб тақалади. Яъни самарали натижага мос умумий ва маҳсус чидамкорлик куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик сифатларини ўзида мужассам қилган бўлади. Ушбу сифатларнинг ўзаро узвий боғлиқлиги ва уларнинг юксак даражадаги интеграл натижаси спорт маҳоратининг муайян тақдирини белгилаб беради.

Мақсадга мувофиқ режалаштирилашган жисмоний тайёргарлик спорт маҳоратни шакллантириш ва мусобақа давомида юксак натижага эришишда ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчилар организмига таъсир этиш даражаси (организмни нагрузкага бўлган акс жавоб реакцияси) объектив равища баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув-тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний нагрузка (жисмоний машқлар)нинг шуғулланиувчилар организмининг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олиниши шу нагрузzkани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятларини яратади.

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

- спортчини техник-тактик малакаларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш;
- спортчи жисмоний сифатларини танланган спорт тури хусусиятига мувофиқ равища тарбиялаш.

Умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси В.Н.Платоновнинг (1986) фикрича спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник равища) ривожланганлик даражасини англатади. Масалага шу тарзда ёндашиш оддий инсон соғлиғини (спортчини ҳам)

шакллантириш нуқтаи назаридан мақсадга мувофиқдир. Албатта, «катта» спортда бу ҳам зарур. Лекин, бундай амалиёт ва шунга асосланган тренировка услугубияти малакали спортчиларни тайёрлаш ҳам юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини сусайтириши эҳтимолда ҳоли эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига ҳос ва ўзига мос ҳусусиятлари мавжудлиги туфайли бир спорт турига қўпроқ қуч-тезкорлик сифати устун турса, иккинчи бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчаник сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турига маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми-қўпми, лекин муҳим «улуши» мавжуд бўлади.

Юқорида қайд этилган фикр ва мулоҳазалар спортнинг кураш турида, айниқса, яққол кўзга ташланади.

Илғор тажрибаларга суюнган ҳолда бошқа спорт турларини ўрганиш бўйича ҳам ушбу муаммонинг ечимга алоҳида эътибор қаратилган (Г.С.Туманян, 1985; А.Н.Ленц, 1964; Н.Н.Сорокин, 1969; А.П.Купцов, 1978; А.А.Новиков,..., В.С.Дахновский ва бошқалар, 1991; Ф.А.Керимов, 1993, 2001; А.А.Рузиев, 1999 ва бошқалар).

Сўнгги йилларга келиб олимлар малакали спортчиларни тайёрлашда жисмоний тайёргарликни ўрни, жумладан жисмоний сифатларнинг бир-бирига узвий боғлиқлиги ҳамда уларни спорт маҳоратига бўлган таъсири ҳақидаги муаммолар тобора катта қизиқиши уйғотиб бормоқда (В.М.Дъячков, 1976; В.М.Зациорский, 1970; Ю.В.Верхонский, 1988; Платонов, 1986; М.А.Годик, В.П.Филин, 1987;

Ф.А.Керимов, 2001 ва бошқалар).

Аввал исбот қилинганки, куч ва тезкорлик сифатларини ўзаро мувофиқ тарзда шакллантира бориш спортчининг тайёргарлигига ижобий таъсир этади (А.В.Зимкин, 1974; А.В.Коробков, 1961; А.Б.Гандельсман, К.М.Смирнов, 1966; В.С.Фарфель, 1975; В.П.Филин, 1987; М.А.Годик, 1977 ва бошқалар).

Сўз жисмоний тайёргарлик ва ҳусусан спортчиларни тайёрлашда ҳаракат сифатларини (тезкорлик, куч, чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчаник) бир-бирига боғлаб шакллантириш муҳимлиги ҳақида борар экан, бу борада тезкор-куч сифатига алоҳида урғу бериш мақсадга мувофиқдир.

Ҳар бир спорт турида ижро этиладиган ҳаракат малакаси негизида тезкор-куч сифатлари ҳал қилувчи муҳим манба бўлиб ҳисобланади. Масалан, миллий курашда ҳар бир усулни бажариш учун тезкор-куч сифати ушбу малака мувафақиятини таъминловчи омилдир; белбоғли курашда эса мазкур сифат хужум ёки қарши хужум усулларини қисқа вақтда катта куч билан қўллашда аскотади. Дарҳақиқат, кузатув натижаларига кўра кураш бўйича Жаҳон, Олимпия, Оврўпа, Осиё ва бошқа халқаро мусобақаларда ғалабага эришган аксарият миллий кураш билан шуғулланувчи спортчилар юксак даражада ривожланган тезкор-куч қобилиятига эга бўлганлар.

Миллий курашда чидамкорлик сифати ҳам ғалабага етакловчи асосий манбалардан биридир. Бу борада таниқли тадқиқотчи-олим Ю.В.Верхонский (1985) диққатни жалб қилувчи ўта муҳим маълумотлар келтиради. Чунончи, спорт ўйинларида техник маҳоратнинг нисбатан фарқ қилувчи ҳусусиятларидан бири – бу

ұзгарувчан мусобақа вазиятида тезкор-күч асосида ижро этилувчи мураккаб ҳаракат малакалари дир. Айнан ушбу сифат ҳал қилувчи вазияттарда үз етакчилегини намойиш этади. Шу билан бир қаторда узоқ муддат давом этадиган мусобақа жараёнида техник малакаларни юқори самарада ижро этиш бириңчи навбатда маҳсус чидамкорлик сифатига бевосита боғлиқлиги исботни талаб қилмайди. Ю.В. Верховскийнинг қузатувларига қараганда, миллий куаш бүйича Жаҳон чемпионати иштирокчиларининг мусобақа давомида ижро этган техник малакалари мусобақанинг 3-даврида үз самарасини кескин сусайтирган. Ушбу вазият ана шу миллий куаш билан шуғулланувчи 10-11 ёшли спортчиларнинг маҳсус чидамкорлиги юқори даражада шаклланмаганлигига эътибор қаратади. Демак, бундан кўриниб турибдики, техник маҳорат самарасини мусобақалар давомида узоқ вақт сақлаб туришда маҳсус чидамкорлик сифати алоҳида ўрин эгаллайди.

Маълумки, маҳсус чидамкорлик умумий чидамкорликни яхши ривожланган ҳолда самарали шаклланиши исбот қилинган.

А.Н.Ленц (1960)нинг фикрича, маҳсус чидамкорликни ривожлантириш учун куашчи маҳсус техник машқларни узоқ вақт давомида, ҳатто чарчаш асоратлари мавжуд бўлганда ҳам, ижро этиши керак бўлади. Умумий чидамкорлик ўртача шиддатда кўп ҳажмли машқларни (узоқ масофага чопиш, эшкак эшиш, сузиш, велосипедда юриш ва ҳаказо) сурункасига бажариш асосида шакллантирилади.

Миллий куаш билан шуғулланувчи 10-11 ёшли спортчиларни тайёрлашда ва техник маҳоратини шакллантиришда эгилувчанлик

сифати ҳам зарур омиллардан биридир. Юқори даражада ривожланган әгилувчан қобилиятига эга бўлган қурашчи «мост» ҳолатидан кескин ҳалос бўлиш каби техник малакаларини моҳирона ижро этишга мұяссар бўлади.

Эгилувчанлик аста-секин, узоқ муддатли машғулотлар өвазига шакланади. Агар эгилувчаникни ривожлантиришга оид машғулотлар бироз тўхтатиб қўйилса, бу сифат кескин йўқолиб кетиши ёки сусайиши мумкин.

Миллий курашда қўлланиладиган усуслар(техник) малакаларни ўз эгилувчаникни шаклантириб боради. Лекин, буни ўзи ушбу сифатни тўлақонли ривожлантириш имкониятини бермайди. Бу сифатни самарали такомиллаштириш учун мушак, пай, бўғимларни чўзиш, эгиш, ёйиш, сиқиши, бураш каби маҳсус машқларни секин-аста мунтазам қўллаш керак бўлади.

Эгилувчаникни ёшлиқдан бошлаб шаклантириш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бир қаторда бу сифатни ривожлагтириш өхтиёткорликни талаб килади. Зўрма-зўраки ва кескин тарзда қўлланган машқлар мушак, пай, бўғимларни шикастланишига, ҳатто оғир жароҳатга олиб келиши мумкин (В.Н.Платонов, 1986).

Миллий кураш билан шуғулланувчи 10-11 ёшли спортчиларни тайёрлашда, бундан ташқари чаққонлик ва куч сифатларини ривожлантириш ҳам алоҳида аҳамиятга эга. Таъкидлаб ўтиш жоизки, ўқув-тренировка жараёнида барча жисмоний сифатларни гармоник равишида ривожлантириш маҳоратли миллий кураш билан шуғулланувчи 10-11 ёшли спортчиларни тайёрлаш гаровидир.

1.2. Махсус жисмоний тайёрғалик сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли үйинларни аҳамияти.

«Үйин» феномени инсон ҳаётининг деярли туғилиш босқичидан бошланади дейиши мумкин. Чақалоқ маълум садо, товуш ва ишораларга жавоб беради: кулади, акс ҳаракат қилади, муайян нарсаларни ушлашга интилади. Вақт үтиши билан бу каби тақлид ва ҳаракатлар мазмун, самара ҳамда сифат жиҳатларидан шакланиб боради. Кейинроқ, болалар қўрган ёки билган үйинларини үйнаган ҳолда чопишида, сакрашда, аниқ ҳаракат қилишда (мерганлик) мусобақалашадилар. Үйинлар болаларнинг ақлий, эстетик, жисмоний ва функционал шакланишида кенг қамровли аҳамият кашф этади.

Үйинлар ўзининг ҳаммаболиги (универсаллиги), кўп функционаллиги ва кенг таъсирчанлиги билан ҳилма-ҳил тоифаларга бўлинади. Жумладан, жисмоний сифатларни, нутқни, талаффузни, мерганликни, тадбиркорликни, ҳисобни ва ҳаказо ҳислатларни ривожлантирувчи үйинлар шулар жумласига киради. Лекин, қандай үйин бўлмасин, унда ҳаракат элементи ёки ҳаракатлар мажмуаси бўлади.

Ҳаракатли үйинлар ўз мазмуни ва моҳияти жиҳатидан спорт үйинларидан тубдан фарқ қилади. Ҳаракатли үйинлар спорт үйинлари каби махсус тайёргарлик, муайян мусобақа қоидаси, спорт кийими, муддати, майдони, иштирокчилар таркиби каби аниқ чегараланган меъёрий омилларни талаб қилмайди. Фақат биттагина ҳаракатли үйинни турли жойда, вақт давомида, кийимда, таркибда (сони ва ёши жиҳатидан) үйнаш мумкин. Энг муҳими ҳаракатли үйин

давомида кузатиладиган эркин ва ихтиёрий ҳаракатланишлар (ностандарт ҳаракат йўналиши, қичқириқ, хушчақчақлик ва ҳаказо) ижобий эмоционал ҳолатни (реакцияни) юзага келтиради. Ушбу ҳолат эса ўз навбатида спорт машғулотида (ёки стандарт машқлар сериясини ижро этганда) тезроқ вужудга келадиган чарчашибатларини «четлаб» ўтишга ёки кечроқ пайдо бўлишига ёрдам беради.

Хулоса қилиб айтганда, юқорида қайд этилган ҳаракатли ўйинларга ҳос назарий муроҳазалар уларнинг жисмоний тарбия ва спорт борасидаги салоҳиятини белгилаб беради. Демак, ёш курашчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинларни, жумладан халқ ҳаракатли ўйинларининг аҳамияти бекиёсдир.

Маълумки, ҳаракатли ўйинлар турли халқ ва элатларнинг расмруsumi, удуми, анъаналари ҳамда этногенетик хусусиятларини ифодалайди. Шунинг учун ҳам бу ҳаракатли ўйинлари деб юритилади.

Қадимги мутафаккир олимлар ва педагоглар инсонда сахийлик, ростгўйлик, ватанпарварлик ҳиссиёти, рақибга нисбатан ҳурмат ва табиатни эъзозлаш каби хислатларни айнан ҳаракатли ўйинлар таъсирида тарбиялаш имкони юқори эканлигини эътироф этганлар. Бу борада, айниқса, ўзбек халқ ҳаракатли ўйинлари турли ҳаётий муҳим одатларни, малака ва қўникмаларни шакллантириш қурдатига эгадир. Халқ ўйинлари шу халқнинг кашифиётидир. Шунинг учун ушбу ўйинлар унинг онгида, рӯзғор ишларида, оила ва маҳалла тарбиясида фаол ўрин эгаллайди.

Ҳаракатли ўйинлар, шу жумладан халқ ҳаракатли ўйинлари

ноёб қадрият сифатида фақатгина мамлакатимиз үз мустақиллигига әришгандан кейингина қайта тикланиб, ҳозирги кунда ахоли, айниқса үқувчи ёшлар үртасида кенг ва жадал оммалашиб бормоқда.

Халқ ҳаракатли үйинлари илмий объект сифатида борган сари тадқиқотчи олимлар әътиборидан мустаҳкам үрин әгалламоқда.

Сұнгти йилларда спортчиларни тайёрлаш, ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларни шакллантиришда ҳаракатли үйинлар үта самарали восита эканлигини исботловчи талайгина илмий адабиёттар нашр әтилған (Л.В.Былеева, И.М.Коробков,1982; И.М.Коробков,1988; М.С.Бриль, 1980; Т. С.Усманходжаев, Ф.Х.Хужаев, 1990; 1992; А.И.Лисица,1991; Т.С.Усманходжаев, Х.А.Мелиев, 2000; В.В.Кузин, С.А.Полиевский, 2000; Ф.Керимов, Н.Юсупов,2003 ва бошқалар.). Лекин, шу билан бир қаторда ёш кураш билан шуғулланувчи 10-11 ёшли спортчиларни тайёрлашда, уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли үйинлардан фойдаланиш имкониятларини очиб берувчи илмий тадқиқотлар үта чегараланган (М.А.Қурбонова)

Замонавий миллий курашда натижали жанг күрсатиши ва юкори натижаларга әришиш фақат яхши ривожланган жисмоний сифатлар эвазига амалга оширилиши мумкин. Бу борада айниқса чидамкорлик сифати, жумладан жанг чидамкорлиги муҳим аҳамият кашф этади. В.А.Титарь (1991) нинг фикрига күра миллий кураш билан шуғулланувчи 10-11 ёшли спортчилар учун жисмоний сифатлар ичида әнг әътиборлиси тезкорлиқдир. Аммо, қандай маҳсус чидамкорлик бўлмасин (сакраш, үйин, тезкорлиқ чидамкорлиги) у фақат умумий чидамкорлик негизида шаклланиши мумкин. Шунинг

учун умуман чидамкорликни тезкорлик сифати билан бирга ривожлантириш муаммоларига оид илмий маълумотларни тахлил қилиш мақсадга мувофиқдир. Айтиш лозимки, спорт тайёргарлигини шакллантириш самарадорлиги тӯғридан-тӯғри барча жисмоний сифатларнинг бир-бирига боғлаб ривожлантиришга боғлиқдир. Ушбу масалада яна бир мухим шартлардан бири шуки, жисмоний сифатларнинг тараққий этиш даражаси мақсадга мувофиқ тест машқлари ёрдамида баҳоланиб бориши лозим.

Ю.И.Чуйко,Ф.А.Керимов(1987) курашчиларни жисмоний сифатларини баҳолаш учун қуийдаги тест машқларини тавсия этишган:

- баланд стартдан 30 метрга югуриш;
- арқон узра оёқлар ёрдамисиз чиқиш (5м) ;
- қўл-елка ва бел мушаклари кучини аниқлаш ;
- жойдан туриб юқорига сакраш;
- 2×800 метрга югуриш;
- катта тезликда (20 с) манекенни кўтариб ташлаш.

Муаллифлар ўз тадқиқотлари натижаларига асосланиб, миллий курашчиларни З та шартли гурухга ажратганлар : «тезкор-куч» хусусиятли курашчилар ; махсус чидамкорлик хусусиятига эга курашчилар ва уни «универсал» курашчилар.

Ф.А.Керимов (2001) узоқ йиллар давомида турли ёшдаги ва малакага эга курашчилар устида тадқиқотлар ўтказиш натижасида жисмоний сифатларнинг техник маҳоратта ва мусобақа (олишув) жараёнига тӯғридан-тӯғри алоқадор эканлигини таъкидлайди. Унинг фикрича , жисмоний сифатлар қанчалик юқори даражада шаклланган

бўлса, спорт маҳорати шунчалик мукаммал ўсиб боради.

Юқорида қайд этилган илмий адабиётларнинг тахлилий шархи танланган мавзунинг қанчалик долзарб эканлигидан далолат бериб турибди. Дарҳақиқат, жисмоний тайёргарлик малакали курашчиларни тайёрлашда энг муҳим пойдевор сифатида спорт маҳоратини самарали шаклланишида бекиёс омил бўлиб ҳисобланади. Шу билан бир қаторда илмий маълумотларнинг тахлилига кўра ҳар қандай жисмоний тайёргарлик жараёни ҳам жисмоний сифатларни самарали ривожланишига олиб келавермайди ва техник-тактик маҳоратни шаклланишига ижобий таъсир этаолмаслиги мумкин. Аксинча, аксарият ҳолларда спорт маҳоратига салбий таъсир этиши ҳам эҳтимолдан ҳоли эмас.

Бинобарин, ўқув-тренировка жараёнида жисмоний тайёргарлик машқларини қўллаш ҳар бир спортчининг ёши, спорт турининг хусусияти ва спортчининг малакаси ҳамда наслий имкониятларини эътиборга олишни тақозо этади. Шунинг учун малакали спортчиларнинг тайёрлаш масаласи спорт тренировкаси жараёнида муайян мақсадга йўналтирилган жисмоний машқлар мажмуасидан иборат бўлишига ундаиди.

Малакали спортчиларни тайёралашда мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик техник-тактик маҳоратни шакллантиришда ва мусобақа давомида юксак натижага эришишда ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқларга мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири

машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу қўрсаткичларни шуғулланувчилар организмига таъсир этиш даражаси (организмни нагруззага бўлган акс жавоби-реакцияси) объектив равища баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув-тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний нагрузка (жисмоний машқлар) нинг шуғулланувчилар организмининг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олиниши шу нагрузкани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади.

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

-спортчини техник-тактик малакаларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш;

-спортчи жисмоний сифатларини танлаган спорт тури хусусиятига мувофиқ равища тарбиялаш.

В.Н.Платоновнинг (1986) фикрича умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси – бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник равища) ривожланганлик даражасини англатади. Масалага шу тарзда ёндошиш оддий инсон соғлигини (спортчини ҳам) шаллантириш нуқтаи назаридан мақсадга мувофиқдир. Албатта, «катта» спортда бу ҳам зарур. Лекин, бундай амалиёт ва шунга асосланган тренировка услубияти малакли спортчиларни тайёрлаш ҳамда юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини сусайтириши эҳтимолдан ҳоли эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига хос ва ўзига мос хусусиятлари мавжудлиги

туфайли бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни үйнайды ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий ахамиятта эга бўлади. Аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми-кўпми, лекин муҳим «улуши» мавжуд бўлади.

Миллий қураш билан шуғулланувчи 10-11ёшли спортчиларни тайёрлашда эса, айниқса, маҳсус чидамкорлик ва тезкорлик сифатлари устивор бўлиб, ӯқув-тренировка жараёнида шу сифатларни ҳаракатли үйинлар ёрдамида шакллантириш муҳим роль үйнайди.

II БОБ. АСОСИЙ ҚИСМ

2.1. Миллий қураш билан шуғулланувчи 10-11 ёш спортчиларни тайёрлашда ҳаракатли үйинлардан фойдаланиш даражасини аниқлаш бўйича қурашчи-талабалар фикрини ӯрганиш

Ёш қурашчиларни тайёрлаш кўп босқичли мураккаб педагогик жараён бўлиб, машғулотларни илмий асосда ташкил қилишни тақозо этади. Машғулотларда қўлланиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар ҳажми ва шиддати шуғулланувчи болаларнинг ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштирилиши ва қўлланилиши муҳим. Ушбу машқлар ҳажми, шиддати, қайтирилиши ва давом этиш вақти биологик қонуниятларга асосланиши лозим. Агар машқлар юкламаси боланинг имкониятидан ўта юқори бўлса, бундай юклама шу боланинг организмига салбий таъсир этиши мумкин. Аксинча, юклама имкониятдан кам бўлса шаклланиш жараёни сустлашиши муқаррар.

Айрим тренерлар қисқа муддат ичида жисмоний сифатларни ривожлантиришни жадаллаштириш, тезроқ малакали спортчи тайёрлаш мақсадида маҳсус ва ихтисослашган машқларни зўрма-зўраки қўллайдилар. Тўғри, айрим ҳолларда, яъни агар боланинг наслий ва индивидуал жисмоний имкониятлари серзахира бўлса, бундай бола тез орада яхши спортчи бўлиб етишиши мумкин. Аммо, аксарият ҳолларда бундай катта юкламали машғулотлар боланинг тез чарчаши, зўриқиши, ҳатто унинг касалланишига олиб келиши

мумкин. Спорт амалиётида шундай ҳолатлар ҳам учрайдики, бир-бирига үхшаш мунтазам бериладиган машқлар спорт билан энди шуғулланишни бошлаган болада қизиқишиңи сұндиради, унда спортта бұлған ихлос үйүқолади, пировардида у спорт билан шуғулланмай құяди. Шунинг учун ёш спортчиларни тайёрлашда, айникса дастлабки үргатиш босқичида жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник-тактик маҳоратни шакллантира бориши учун ҳаракатли үйинлардан фойдаланиш жуда фойдали ва үта мухимдир.

Ёш қурашчиларни тайёрлашда ҳаракатли үйинлардан (ХҮ)
фойдаланиш даражасини аниқлаш бўйича ўтказилган саволнома
натижалари. n=30

№	Саволлар	Ҳа	Йўқ	Қисман
1.	Ўқувчиларни спорт тўгарагига танлаб олишда ХҮдан фойдаланасизми?	6	20	4
2.	Машғулотлар давомида Жсларни ривожлантириш мақсадида ХҮдан фойдаланасизми?	14	16	0
3.	Чидамкорлик ва тезкорлик сифатларини ривожлантиришда ХҮдан фойдаланасизми?	8	7	15

Ҳозирги кун спорт амалиётида ёш спортчиларни тайёрлаш жараёни қанчалик ўз таркибига ҳаракатли үйинларни киритганигини ўрганиш учун биз мураббийлар ўртасида сўровнома ўтказдик.

Саволнома натижалари 1 жадвалда акс эттирилган.

Жадвалдан қўриниб турибдики, саволномада иштирок этган 30 нафар тренерлардан 6 таси (20%) 1 саволга (ўқувчиларни спорт тўгарагига танлаб олишда ХҮдан фойдаланасизми?) «ҳа» деб жавоб беришган бўлса, 20 таси (66,7%) «йўқ» деб, 4 таси (13,3%) эса «қисман»

деб жавоб берди. Ушбу натижалар шуни күрсатадики танлов жараёнида аксарият тренерлар ҳаракатли үйинлардан умуман фойдаланмас эканлар. Маълумки, ҳар бир спорт турига хос ҳаракатли үйинлар мавжуд бўлиб, улардан танлов жараёнида фойдаланиш боланинг шу спорт турига хос ҳаракат қобилияtlарини аниқлашга ёрдам беради. Мухими шундаки, ҳаракатли үйинлар давомида муайян ҳаракат вазифасини ҳал этиш иҳтиёрий равища мустақил қарор қабул қилиш асосида амалга оширилади. Шу ҳаракатни ижро этишда болага берилган эркинлик имконияти ундаги қобилияtlарни намоён этилишига қулай вазият туғдиради.

2-саволга (машғулотлар давомида жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида ҲЎ дан фойдаланасизми ?) 14 та тренер (46,7%) «ҳа» ва 16 та (53,3%) «йўқ» деб жавоб бердилар. «Қисман» деган жавоб қайд этилмади.

Демак, саволномада иштирок этган тренерларнинг деярли тенг икки ярми «Ҳа» ва «Йўқ» деб жавоб берганликлари уларнинг икки тоифага мансуб педагогик ёндашув асосида машғулот ўтказишларидан дарак беради. Биринчилари – жисмоний сифатларни ривожлантириш учун ҲЎ дан фойдаланишса, иккинчилари – бу имкониятдан фойдаланмай машғулотларда фақат стандарт ва анъанавий жисмоний машқлардан фойдаланади деб хулоса қилиш мумкин. Бинобарин, иккинчи гурӯҳ тренерлари ҲЎ үйинларнинг ўта муҳим амалий аҳамиятига эътибор қилмайдилар ёки, эҳтимол ҲЎ ни жисмоний сифатларни ривожлантиришда самарали восита деб билмайдилар.

3-саволга берилган жавоблар ҳам юқорида қайд этилган

күринишида, лекин камроқ фоизда кузатилди (жадвлга қаранг). Бу саволга «Қисман» деб жавоб берганлар сони күпроқ бўлиб, 50% ни ташкил этди.

4, 5, 6, саволлар машғулотларни ўтказиш, ўргатиш ва спортчиларни тайёрлаш жараёнига бевосита алоқадор бўлиб, тренерларнинг касбий-педагогик фаолиятида ва хусусан машғулотлар самарадорлигини оширишида муҳим роль ўйнайди. Жумладан, респондент тренерлар «Машғулотнинг тайёргарлик қисмида ҲЎ ни қўллайсизми?» деган саволга 36,7% «Ҳа», 43,3% «Йўқ» ва 20% «Қисман» деб жавоб беришди.

Машғулотнинг асосий қисмида фақат 3 тагина тренер ҲЎ дан фойдаланишларини билдиридилар. Бу саволга 60% тренерлар «Йўқ» ва 30% - «Қисман» деб фикр билдиришди.

Машғулотнинг якуний қисмида эса ҲЎ дан фойдаланадиган тренерлар сони нисбатан күпроқ бўлди (43,3%). 30% тренерлар - «Йўқ» деган жавобни билдиридилар. 26,7% респондентлар машғулотнинг якуний қисмида ҲЎ дан қисман фойдаланаар эканлар.

Сўровнома давомида олинган натижалар ва уларнинг қиёсий таҳлили шуни кўрсатадики, аксарият респондент тренерлар ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса жисмоний сифатларни ривожлантиришда асосан стандарт моҳиятига эга умумий ёки маҳсус жисмоний машқларга кўпроқ эътибор қаратар эканлар. У борада ҳаракатли ўйинларга қулай восита сифатида иккинчи даражали ўрин берилиши кузатилди. Сўровномада иштирок этган корреспондент тренерлар билан ўтказилган сухбат давомида яна бир аҳамиятли нарса маълум бўлдики, уларнинг кўпчилиги жуда кенг оммалашган

харакатли үйинлар, айниңса ҳаракатли халқ ҳаракатли үйинлар ҳақида тұлиқ маълумотта әга әмас әканлар. Айрим тренерлар ҳаракатли үйинларни шунчаки дам олиш ёки болаларда кайфият үйғотиши воситаси холос деб үйлашлари жиғддий ташвишга солади.

ХУЛОСАЛАР

Шуни хулоса қилиш мумкинки, 10-11 ёш курашчиларининг жисмоний сифатлари ошириш бўйича қўйидаги хулосаларни чиқариш мумкин:

- Машғулотларда қўлланиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар ҳажми ва шиддати шуғулланувчи болаларнинг ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштирилди.
- Курс иши олдига қўйилган мақсадимиз кураш тўгарагига қатнашувчи ёшларга кураш бўйича оз бўлса хам жисмоний сифатлар тўғрисида тўхталиб керакли маълумотларни бериш эди.
- Танлаб олинган ўн балли 6 педагогик баҳолаш тестлари ўзининг ишончлийлигини тасдиқлади. Унга кўра техник усулларнинг тайёргарлик даражаси аниқ баҳоланди.
- Курс иши олдига қўйилган мақсадга эришилди ва вазифалар бажарилди. Бундаги асосий мақсад ёш курашчиларининг мураккаб техник усулларни манекен ёрдамида ривожлантириш амалга оширилди.
- Ёш курашчиларида мураккаб техник усулларни такомиллаштиришда манекен билан фойдаланиш уларнинг ўрганиш пайтидаги травма олиши мумкин бўлган қўрқувдан узоқлаштиради, техник усулларнинг сифатли бажарилишига ёрдам беради.
- Мазкур тадқиқот ишлари нафақат кураши бўйича мутахассислар учунгина эмас, балки тадбиркорларни ҳам қизиқтириши мумкин. Сабаби манекенларнинг аксарияти четдан олиб келинади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РУЙХАТИ

1. Каримов И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат қуриш йўлида.-Т, “Ўзбекистон”, 1998, 689 б.
2. Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги Қонуни (янги таҳрири). -Т, 2000 , 26 май.
3. Арацилов М.С. Методы интенсификации учебно-тренировочного процесса на основе экспресс-контроля за состоянием борцов: Автореф. дисс. канд. пед.наук -М., 1991, 42 с.
4. Ашкинази С.М. Спортивная борьба, достижения, проблемы, перспективы //Теория и практика физкультуры, № 2, 2000 , с 61-62
5. Бакиев З.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. –Т., 2009.-24 с.
6. Башк Т.В. и др. Способ оценки специальной выносливости таэквондистов // Теория и практика физкультуры. -М, 2000, с. 28-29
7. Блеер А.Н., Игуменова. Как повысить соревновательную надежность высококвалифицированных борцов //Теория и практика физкультуры. -М, 1999, №2, с. 53-54 1991, №2, с. 24-31
8. Блеер А.Н., Шиян В.В. Влияние физического утомления спортсменов на надежность проявления двигательного навыка. //Теория и практика физкультуры. -М, 2000 , №6, с. 36
9. Булкин В.А. Теоретические концепции управления тренировочным процессом в спорте высших достижений //Тенденции развития спорта высших достижений. - М, Комитет РФ

по физической культуре и спорту, 1993, с. 57-62

10.Верхушанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физкультуры. №2, 1998, С.41-54

11.Вяткин Б.А. Спорт и развитие индивидуальности человека (опыт системного исследования) //Теория и практика физкультуры. -М., 1993, №2, С.1-5

12.Горская Г.Б. Психологическая теория спортивной деятельности:актуальные направления развития. //Теория и практика физкультуры. -М, 1999, №5, С. 53-56