

7A3.5  
i-33

Isaev Iqboljon Burxonjonovich

# BELBOG'LI KURASH NAZARIYASI VA USLUBIYATI

(Tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichilari,  
mashg'ulot jarayonlari rejalashtirish turlari)

O'quv qo'llanma



713e5  
i-33

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI TURIZIM  
VA SPORT VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA  
VA SPORT UNIVERSITETI**

**Isaev Iqboljon Burxonjonovich**

**BELBOG'LI KURASH NAZARIYASI VA ULUBIYATI**

**(Tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari, mashg'ulot  
jarayonlari rejalashtirish turlari)**

*O'quv qo'llanma*

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)



O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY  
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI  
AXBOROT RESURS MARKAZI  
№ 5/4 2636/1

**TOSHKENT**  
**"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU**  
**2023**

UO'K: 796.817(075.8)

BKB: 75.715ya73

**Muallif:**

**Isaev Iqboljon Burhonjonovich** – O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti "Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida o'qituvchisi.

**Taqrizchilar:**

**Sh.E. Keldiyorov** – O'zDJTSU, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida o'qituvchisi (PhD)

**T.S. Ochilov** – dotsent -Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti Sport va ChXT fakulteti dekani.

I.B. Isaev // **"Belbog'li kurash nazariyasi va ulubiyati (Tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari, mashg'ulot jarayonlari rejalashtirish turlari)"** o'quv qo'llanma // «O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI» NMIU Toshkent – 2023, 160 b.

Ushbu o'quv qo'llanma ta'lim yo'nalishi 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ishlab chiqildi. O'quv qo'llanmada belbog'li kurashning tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari, mashg'ulot jarayonlari rejalashtirish turlari jaroxatlanishdan saqlanish va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish, ovqatlanish gigiyenasini mavzularni nozik tomonlari batafsil, tushunarli va sodda tilda bayon etilib keng yoritib berilgan. O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti, Respublika oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlari hamda Olimpiya zahiralari maktab Internetlari o'qituvchi va talabalari, shuningdek, belbog'li kurash bo'yicha O'zbekiston terma jamoasining murabbiylari va sportchilari uchun mo'ljallangan

\*\*\*

Данное учебное пособие разработано по направлению образования 5610500 – спортивная деятельность (по видам деятельности). В учебном пособии подробно, понятным и простым языком изложены многолетние этапы подготовки борца на поясах, виды планирования тренировочных процессов, вопросы профилактики травм и оказания первой медицинской помощи, гигиены питания. Учебное пособие предназначено для преподавателей и студентов Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, факультетов физической культуры высших учебных заведений республики и школ олимпийского резерва, а также тренеров и спортсменов сборной команды Узбекистана по борьбе на поясах

\*\*\*

This manual was developed in the direction of Education 5610500 – sports activities (by types of activities). In the training manual, the multi-year stages of preparation for the struggle with the belt, the types of planning of the training processes, prevention of jargon and the provision of first medical care, the subtleties of nutrition hygiene topics are explained in detail, in a clear and simple language and are widely covered. The training manual is intended for teachers and students of the Uzbek State University of physical education and sports, faculties of physical education of the higher educational institutions of the Republic, as well as for coaches and athletes of the national team of Uzbekistan in the fight against belt wrestling

ISBN: 978-9943-9481-1-2

© I.B. Isaev, 2023

© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU, 2023

## KIRISH

Qadimiy qadriyatlarimiz, xususan mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, o'zida mujassam etgan milliy sportimiz bo'lgan kurashni va belbog'li kurashni ommalashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimizni umumjahon durdonasiga aylantirish bo'yicha qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, kurash va belbog'li kurashni tobora ommalashib borayotganligi nufuzli xalqaro musobaqalarni tashkil qilishga, mavjud infratuzilma va moddiy-texnik bazani modernizatsiya qilishga, sport inventarlari va kiyimlari ta'minotini yaxshilashga, bu borada ishlab chiqarishni kengaytirishga, shuningdek, soha uchun malakali kadrlar, murabbiylar va hakamlar tayyorlashga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirishni talab etmoqda.

Buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash sportining boy an'analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish, o'zbek sporti brendi nomi bilan kurash va belbog'li kurashni jahon arenasidagi rolini oshirish, yoshlarning milliy sportga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish orqali ularda vatanparvarlik tuyg'usini yanada mustahkamlash, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarning, shuningdek, jahon xalqlarining mazkur sport turi bilan shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish maqsadida. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qator Farmonlari, hukumat qarorlari sog'lom avlodni tarbiyalashga yo'naltirilgan. Shuning natijasi o'laroq, mamlakatimiz yoshlari orasida milliy sport rivoji yuksak pog'onalarga ko'tarildi.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasida aniq maqsadli siyosatning olib borilishi o'laroq, ushbu sohani yanada rivojlantirish masalalariga e'tibor qaratilayotganligi yaqqol namoyon bo'lmoqda. 2017 yil 2-oktyabirdagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3306 sonli "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida qarori chiqdi va bir qator rivojlanishlar amalga oshirildi. Rivojlanishlar davomida yana bir qaror uimzolandi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining

2020 yil 4 noyabrdagi **PQ-4881** sonli qaroriga muvofiq Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida qaror chiqdi.

Dunyo miqyosida o'tkazilayotgan Olimpiya o'yinlari, jahon chempionati, Osiyo chempionati va boshqa nufuzli xalqaro musobaqalar juda tomoshabopligi yuqori va keng qamrovli bo'lib, ko'plab mamlakatlardan yoshlarni olimpiya sport turlariga qiziqishlarini ortishiga xizmat qilib kelmoqda.

Dunyo mamlakatlari jismoniy tarbiya va sport sohasiga katta ahamiyat berib, davlat siyosati darajasida aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va inson salomatligini muhofaza qilish, xalqaro sport tadbirlarida mamlakatning sport nufuzini oshirish va shon-shuhratini yuksaltirish masalalarida tizimli ishlar olib bormoqda. tayyorlash va ularni ommalashtirish vazifasini aloxida takidlash lozim. Shu bilan birga, kurashning va belbog'li kurash tobora ommalashib borayotganligi nufuzli xalqaro musobaqalarni tashkil qilishga, mavjud infratuzilma va moddiy-texnik bazani modernizatsiya qilishga, sport inventarlari va kiyimlari ta'minotini yaxshilashga, bu borada ishlab chiqarishni kengaytirishga, shuningdek, soha uchun malakali kadrlar, trenerlar va hakamlar tayyorlashga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirishni talab etmoqda.

Buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash va belbog'li kurash sportining boy an'analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish, o'zbek sporti brendi nomi bilan kurashning jahon arenasidagi rolini oshirish, yoshlarning milliy sportga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish orqali ularda vatanparvarlik tuyg'usini yanada mustahkamlash, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarning, shuningdek, jahon xalqlarining mazkur sport turi bilan shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish maqsadida. Har bir xalq va elatlarning asrlar davomida vujudga kelgan hamda shakllanib borgan o'ziga xos milliy sport turlari bo'lganidek o'zbek milliy sport turidan biri - belbog'li

kurashdir. Muhimi – bu usullar ikki qo‘li ham bog‘liq (polvonlarning qo‘li belbog‘dan uzulib ketmasligi lozim) kurashchilar tomonidan amalga oshiriladi.

Muallif “Belbog‘li kurash” usullarini boyitish va shu yo‘nalishda uni bosqichma-bosqich xalqaro maydonga olib chiqishni o‘z oldiga maqsad qilib qo‘ygan. Uning o‘zi ham bir necha yil milliy kurashning shu turi bilan shug‘ullangan.

U mamlakatimizda mashhur Axmad polvon, Asqar polvon, Qoratoy

Mexnat Qahramonlari Buzruk ota, Mannop Jalolov xotirasiga bag‘ishlab o‘tkazilgan xalqaro musobaqalarda, shuningdek respublikamiz birinchiliklarida bir necha bor g‘olib chiqib, sovrindor bo‘lgan.

Belbog‘li kurashning ilmiy asoslangan amaliy-uslubiy nazariyasini barcha qit‘alardagi kurashsevarlarga to‘laqonli yetkazish, rivojlanishini ta‘minlash maqsadida yanada chuqur takomillashtirish borasida qator ishlar amalga oshirilmoqdaki, bu bugungi globallashayotgan dunyoning sport siyosatida belbog‘li kurash jahon xalqlariga O‘zbekiston taqdim etgan adolatli, insonparvar mashg‘ulot bo‘lib qoladi. Zotan, kurash inson xilqatidan kelib chiqqan o‘zlik timsolidir. Belbog‘li kurashning xalqaro miqyosda rivojlanishi va shug‘ullanuvchi sportchilarni har tomonlama bilimni chuqurlashtirish doirasida albatta, bugungi kunda murabbiylar hamda sportchilar uchun o‘quv qo‘llanmalar, uslubiy ko‘rsatmalar va ilmiy asoslangan darsliklar hali ham yetarli emas.

Mazkur masalada belbog‘li kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni va murabbiylarni o‘quv qurollari bilan ta‘minlash jarayonini takomillashtirish maqsadida muallif tomonidan o‘z tajribasidan kelib chiqqan holda ishlab chiqilgan ushbu o‘quv qo‘llanmani o‘quvchi-mushtariylarning e‘tiboriga havola etilmoqda.

Hurmatli o‘quvchi-mushtariylar! Ushbu qo‘llanma xususidagi taklif va mulohazalaringizni yuborishingizni iltimos qilamiz. Sizning

fikringiz keyingi belbog'li kurash kitoblariga mavzu bo'lib qolishidan barchamiz manfaatdormiz. Zero, o'zbek milliy sporti bo'lmish belbog'li kurashning taraqqiyoti barchamiz uchun muhimdir.

## **I-BOB. JAROXATLANISHDAN SAQLANISH VA BIRINCHI TIBBIY YORDAM KO'RSATISH**

### **1.1. Jarohatlanishdan saqlanish**

Jarohatlanishdan saqlanishda mashg'ulotlarga kirishishdan oldin murabbiylar tomonidan olib boriladigan mashqlarda berilgan mashqlarni to'liq bajarish har bir yurish, yugurish, sakrash, do'mbaloq oshish va gavdaning barcha qismlariga beriladigan URM mashqlarni to'liq bajarish va murabbiylar tomonidan ko'rsatmalarni to'liq bajarish jarohatlanishdan saqlanishga asosiy turtki bo'ladi. tanlangan sport turi bo'yicha mashg'ulotlarda mahsua mashqlarni bajarishdagi harakatlarda murabbiy tomonidan olib borilgan ko'satmalardan chiqmagan holda mashg'ulotni davom ettirish kerak. Maslan belbog'li kurashda asosan usullar erdan ko'tarib bajariladi usul bajarilganda yiqilayotgan kurashchi belbog'dan qo'lni qo'yib yuborish mumkun emas agar qo'lni qo'yib yuborsa qo'lidan yoki beldan qattiq jarohat oladi.

#### **Lat yeyish va lat yeyishda**

Tayanch-harakat apparatining shikastlanishida ko'pincha lat yeyish, mushaklar va paylarning uzilishi, bo'g'imlarning cho'zilishi, suyaklar chiqishi va sinishi uchraydi.

**Lat yeyish** yumshoq to'qimalarning eng ko'p tarqalgan yopiq (teri qoplamlari va shilliq pardalar butunligi buzilmagan) shikastlanishi lat yeyishi, bu aksari to'mtoq narsa (masalan, butsa, klyushka) bilan yoki yerga, muzga, daraxtga, devorga va shu bilan birga, sportchilar bir-biriga urilganda paydo bo'ladi. Lat yegan zahoti va undan keyingi birinchi soatlarda paydo bo'ladigan og'riq qaysi joy shikastlanganligiga va shikastlanish qanchalik tarqalganligiga qarab turlicha bo'lishi mumkin. Lat yeyish natijasida to'qimalarga qon quyiladi. Tomir yorilganda teri ostida qon ivindilari (gematomalar) hosil bo'lishi mumkin. Lat yegan joy bir oz shishadi, ko'pincha ko'karib qoladi. Lat yeyish shikastlangan organ funksiyasining buzilishiga olib keladi ("Mo'mataloq" bo'lib ketadi).



To'qimalararo qon quyilishi bilan kechmaydigan yengil lat yeyishlarda shish va og'riq, odatda, 1-2 kundan keyin o'tib ketadi. qon quyilishi bilan kechadigan lat yeyishlarda esa bu alomatlar 6-12 kun davomida kuzatiladi. Mo'mataloq sekin-asta tarqalishi bilan har xil tusga aylanadi (qizil, ko'k, yashil, sariq). Mushaklar lat yeyishi natijasida tomirlardan chiqqan qon yumshoq to'qimalarga singiydi yoki mushaklararo bo'shliqlarda yig'ilib gematomalar hosil qiladi. Noto'g'ri davolanish (yoki katta jismoniy yuklamalarni qo'llash) mushaklararo qo'shuvchi to'qimalar o'sib ketishiga, hattoki, uning suyaksimon holatga aylanishiga olib kelishi mumkin.

Suyakning sirtqi yuzasi suyak ustki pardasini (periost) lat yeyishi, asosan, mushak qoplamlari bo'lmagan yoki kam bo'lganda, shu bilan birga, teri osti yog' kletchatkasining himoya qoplami yetarli bo'lmagandek (katta boldir suyagining old tomoni, to'sh suyagining oldingi sathi, qo'l va oyoq panjalarning usti) kuzatiladi.



**1-rasm**

Zarba kuchiga qarab bevosita suyak ustki pardasiga qon quyilishi yoki uni suyakdan ajratuvchi gematoma hosil bo'lishi mumkin. Bu holda chegaralangan shish va qattiq og'riq paydo bo'ladi. Bir marta yoki takroriy shikastlanishi tufayli travmatik periostit degan kasallik (suyakning sirtqi yuzasi suyak ustki pardasining yallig'lanishi) ro'y berishi mumkin.

Bo'g'imlar sohasiga shikast yetganda boylamlar va bo'g'im xaltalari lat yeyishi, cho'zilishi hamda uzilishi, bo'g'imlar atrofidagi yumshoq to'qimalarda va ba'zan bo'g'imlarning sinovial qobig'ida tomirlar yorilganda bo'g'imlar bo'shlig'iga qon quyilishi (gemartroz)

mumkin. Gemartroz shikastlanganda 1-1,5 soatdan so'ng rivojlanadi. Shikastlangan vaqtda keskin og'riq paydo bo'lib, bir oz vaqt o'tgandan keyin ko'p qon quyilishi sababli ba'zan u zo'rayadi. Bo'g'imning tashqi ko'rinishi o'zgarmaydi, ba'zan sal shishadi. Bo'g'imda harakat saqlanib qolsa-da, cheklangan va og'riqli bo'ladi.

**Lat yeyishda birinchi yordam** shikastlangan organ uchun osoyishta sharoit yaratish, qon quyilishini kamaytirish va og'riqni birmuncha tez to'xtatish uchun lat yegan joyga sovuq narsa qo'yish (qor yoki muz solingan xalta, ho'l salfetka qo'yiladi yoki xloretildan foydalanadi); lat yegan sohaga bosib turadigan bog'lam yoki teyp qo'yiladi. Lat yeganda 24 soat ichida issiq narsa qo'yib bo'lmaydi. Sutka o'tgandan keyin vrach ruxsati va nazorati ostida har xil issiq muolajalar, massaj va davo jismoniy tarbiyasi o'tkazilishi mumkin. Sport shikastlanishlar orasida bo'g'imlar xaltasi va boylamlarning jarohatlanishi ko'proq uchraydi. Bo'g'imda uning fiziologik hajmidan oshib ketadigan harakatlarda yoki bo'g'imning o'ziga xos bo'lmagan yo'nalishdagi harakatida bo'g'imni mustahkamlab turadigan boylamlarning cho'zilishi va uzilishi sodir bo'ladi.



**2-rasm**

Cho'zilish keskin og'riq paydo bo'lishi, shikast yetgan sohaning tez orada shishishi va bo'g'imlar funksiyasining birmuncha buzilishi bilan xarakterlanadi. Boylamlarning cho'zilishi va uzilishida shikastning to'satdan va tez ro'y berishi katta ahamiyatga ega. Ko'pincha tizza va boldir bilan oyoq panjasi o'rtasidagi bo'g'imlar shikastlanadi. Tirsak, yelka, to'sh-o'mrov bo'g'imlarining shikastlanishi esa kamroq uchraydi.

Boylamlarning jarohatlanishi uchta darajaga bo'linadi. Birinchi darajada boylamlarni kollagen tolalarining anatomik butligi saqlanib, haqiqiy cho'zilishi kuzatiladi. Bu holda o'rtacha og'riq va yumshoq to'qimalarning biroz shishishi paydo bo'ladi. Ikkinchi darajada boylamlarning qisman uzilishi (yorilishi) ro'y beradi. Bunda og'riq paydo bo'lib, keyinchalik zo'rayadi, yumshoq to'qimalar va bo'g'im hajmi xaltasiga qon quyiladi. Bo'g'im kattalashadi va shishib ketadi, harakat cheklanadi. Uchinchi darajada boylamlarning to'liq uzilishi (yorilishi) og'riq va ayrim holatlarda qarsillash bilan kechadi. Boylamlar suyakka yetgan joyida va boylamlarning uzunligi bo'yicha yorilishi (uzilishi) mumkin. Bo'g'im atrofidagi yumshoq to'qimalarga va bo'g'im xaltasiga qon quyilishi natijasida bo'g'im hajmi kattalashadi va shishib ketadi, harakat keskin cheklanadi, jarohatlangan qo'l-oyoqning o'qi o'zgaradi.

### **Nazorat uchun savol va topshiriqlar**

1. Jaroxatlanishdan saqlanish qanday ko'rsatiladi ?
2. Birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qanday ko'rsatiladi ?
3. Lat yeyishda birinchi yordam qanday ko'rsatiladi ?

### **1.2. Birinchi tibbiy yordam ko'rsatish**

Shikastlangan bo'g'im sohasiga sovuq narsa (xlorettil, muzli xalta) qo'yiladi va bo'g'im sohasini sal ezib turadigan va harakatni cheklab qo'yadigan qilib bog'lanadi. Boylamlar va bo'g'im xaltasi yorilganda bo'g'imni shina yordamida immobilizatsiya (tananing shikastlangan qismini qimirlamaydigan) qilish zarur. Boylamlarning qisman yorilishida konservativ davolash usullari qo'llaniladi (bo'g'imlarni punksiya qilish, ohakli langetkalar qo'yish, fizioterapiya, dori-darmonlar). Boylamlarning to'liq yorilishida esa faqatgina xirurgik operatsiya yordami bilan davolanadi. Ikkala davolash usulda massaj va davo jismoniy tarbiyasi keng qo'llaniladi.



**3-rasm**

Jarohatlanishning birinchi darajasida sport ish qobiliyatining 1-2 hafta davomida, II darajada 2-4 hafta, III darajada esa operatsiyadan so'ng 6-8 hafta davomida yo'qolishi kuzatiladi.

Bo'g'im va boylamlar jarohatlanishining oldini olishda mashg'ulot va musobaqalar oldidan to'g'ri va sifatli razminka o'tkazish katta ahamiyatga ega. Ish bilan birga umurtqa pog'onasining bo'yin qismida, tizza, tirsak va boldir bilan oyoq panjasi o'rtasidagi bo'g'imlarning boylam va mushak apparatini muntazam mustahkamlash va sportchilarning mashq bajarish texnikasiga e'tibor berishidir.

### **Mushaklarning cho'zilish**

Mushak tolalarining cho'zilish xususiyatiga(distorziya) ega bo'lganligi tufayli kam yiriladi. Mushak cho'zilishida, asosan, mushak qo'shimcha appartining (sarkolemma, peremiziya, va boshqalar) cho'zilishi, yirtilishi, yorilishi va mayda qon tomirlarining yorilishi kuzatiladi. Bunday shikastlanishlarda mushaklarda og'riq paydo bo'lishi tufayli sportchilar qisqa muddat davomida (bir necha soatdan bir necha kungacha) mashg'ulot va musobaqalarda qatnasha olmaydilar.



4-rasm

Mushaklarning cho'zilishida, asosan, mushakning qorinchasi yoki ikki uchi, ya'ni boshlanishi va birikishlari-pay qismlari cho'ziladi. Mushakning funkstiyasi buzilmasa, bo'g'imda harakat to'la saqlanadi. Mushaklarning chala yirtilishi va uzilishi, asosan, mushaklarning o'zaro kelishilmagan keskin qisqarishda sodir bo'ladi. Bunda qattiq og'riq va ayrim holda qarsillash paydo bo'ladi. Bo'g'imda harakat cheklangan va og'riqli bo'ladi yoki butunlay bo'g'imni qimirlatib bo'lmaydi. Shikastlangan joy qon quyilishi va reflektor kontrakturasi (tirishish, tortishish) sodir bo'lish tufayli qattiq bo'lib qolishi mumkin.

#### **Mushaklarning uzilishi**

Teri ostida chuqurchalar paydo bo'lishi va mushakning har qisqarishida ularning kattalashishi kuzatiladi. Ko'proq sonning to'rt boshli va yelkaning ikki boshli mushaklari shikastlanadi. Bu mushaklardan tashqari, ko'pincha sonning ikki boshli mushaki (futbolistlarda sonning yaqinlashtiruvchi mushaklarning yuqori qismi, sakrovchilarda, to'siq osha yuguruvchilarda) va boldirning orqa mushaklari (akrobat va gimnastlarda) ham jarohatlanadi.

Mushaklarning kuchli va keskin qisqarishida paylarning chala yirtilishi va uzilishlari vujudga keladi. Mushaklarning paylarga o'tish joylari yoki paylar suyakka yopishgan joylari va paylarning uzunligi bo'yicha jarohatlanish mumkin.

Paylarning uzilishida payning (tendinit), yoki pay qinlarining (tendovaginit), yoki payni o'rab yotgan kletchatkasining (paratendonit) kasalliklari katta ahamiyatga ega. Shikastlangan vaqtda keskin og'riq paydo bo'ladi. Paylarning uzilishiga qarsillash tovush paydo bo'lishi xarakterlidir. Mushakning payi uzilganda, mushak funksiyasini to'la yo'qotadi. Masalan, axill payi uzilganda sportchi oyoq uchida turolmaydi. Uzilgan payning uchlari o'rtasida chuqurcha aniqlanadi.

Shikastlangan mushak o'z shaklini o'zgartirib siljib ketishi mumkin. Sport faoliyatida fassiyaning (mushaklarning ustidan qo'shuvchi to'qimadan iborat parda o'rab turadi, u fassiya deyiladi) yorilishi ham uchrab turadi. Fassiyaning yorilishi ko'pincha fassiyani tarang holda to'mtoq narsa bilan zarb qilinishida sodir bo'ladi. Fassiya yorilishida og'riq paydo bo'ladi, mushakning funksiyasi buzilmaydi, keyinchalik esa shish va qon quyilishi ko'rinadi.

### **Nazorat uchun savol va topshiriqlar**

1. Bo'g'imlar qanday jarohatlanadi ?
2. Bo'g'imlarning jarohatlanishida birinchi yordam nimalarga etibor beriladi ?
3. Mushaklarning cho'zilishidagi yordam ?
4. Mushaklarning uzilishidagi yordam ?

### **Suyak sinishi birinchi yordam**

Qon oqish va qon quyilishni, og'riqni kamaytirish, bosib turadigan bog'lam va sovuq qo'yishdan iborat. Mushaklar va paylarning chala yirtilishida yoki to'liq uzilishida mushaklar suyakka yopishgan uchlarini bir-biriga yaqinlashtirgan holda

bo'g'imni immobilizatsiya qilish zarur. Masalan, yelkaning ikki boshli mushaki uzilganda, bilakni tirsak bo'g'imida bukish; sonning to'rt boshli mushakining uzilishida esa boldirni to'la yozish tavsiya etiladi.

Mushaklar va paylarning uzilishi sportchilar tayanch-harakat apparatining og'ir shikastlari hisoblanadi. Shuning uchun bunday jarohatlangan sportchilar xirurgik stasionarda davolanishlari zarur. Mushaklar va paylarning to'liq uzilishida shoshilinch ravishda operatsiya qilish kerak. Mushaklar va paylarning sal yirtilishida esa konservativ davolash usullari qo'llaniladi.

Mushak va paylarning jarohatlanishini oldini olish choralari sportchilarning umumiy va xususiy jismoniy tayyorgarliklari, sport turi usullarining texnikasini puxta egallash, razminkani to'g'ri o'tkazish, mushak va paylar apparatining maxsus mashqlar bilan mustahkamlash, massaj, sauna va baroterapiyani qo'llashdan iboratdir.

**Suyak sinishi.** Suyaklar butunligining biror ta'sir yoki patologik protsess (o'sma, yallig'lanish va hokazo) natijasida buzilishi suyak sinishi deyiladi. Travmatik suyak sinishi yopiq (teri shikastlanmay) va ochiq (sinish zonasida teri shikastlanadi) turlariga bo'linadi.



5-rasm

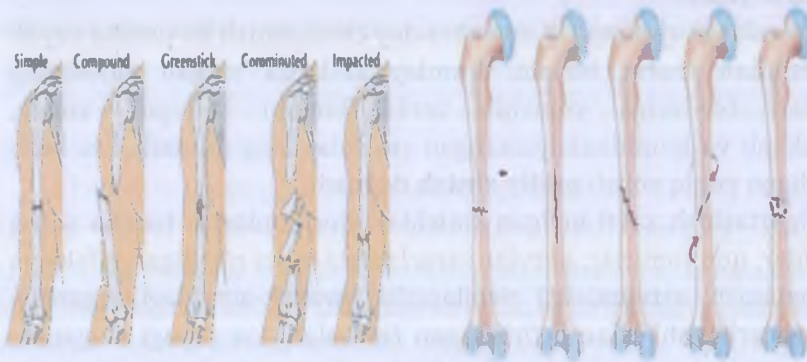
Har bir suyak sinishi ko'p yoki oz darajada quyidagi havf-xatarlar bilan o'tadi:

1. Suyak parchasi (oskolkasi) ta'siri natijasida nerv stvoliniig shikastlanishi, bu shok yoki falaj avj olishiga olib boradi.

2. Suyak parchasining o'tkir uchi yirik qon tomirlarning zararlanishi natijasida tez kamqonlikka olib boruvchi tashqi qon ketishi (ochiq jarohatlarda) yoki to'qimalar ichiga qon yig'ilishi natijasida yopiq sinishlarda) gematoma rivojlanadi.

3. Singan joyga infeksiya tushishi natijasida flegmona, osteomielit (suyak va ko'mikning yallig'lanishi) avj oladi yoki yiringli infeksiya butun organizmga tarqaladi.

4. Sinish natijasida hayot uchun muhim bo'lgan organlar (miya, o'pka, jigar va h-k.) zararlanadi. Travmatik sinish suyakka uning qattiqligini yenguvchi mexanik kuch ta'sir qilishi natijasida kelib chiqadi. Travmatik suyak sinishi ochiq va yopiq turlarga bo'linadi. Ochiq sinish qoplamlar, ya'ni teri butunligi buzilganda yuz beradi (singan suyak bo'lakchalari terini teshib o'tadi).



6-rasm

Bunday hollarda infeksiya rivojlanishiga katta xavf tug'iladi. Suyakning zararlanishi vaqtida teri to'sqinligi tufayli singan sohaga infeksiya kirishiga imkon bermaydigan sinish suyakning yopiq sinishi deyiladi. Tashqi kuch to'ppa-to'g'ri suyakka urilsa, suyak ko'ndalangiga sinib, uning periferik qismlari anchagina suriladi. Suyak mustahkamligini yenguvchi kuch suyakni ezsa, kom-



pression sinish yuz beradi. Umurtqaning haddan tashqari va juda tez bukilishi, quymich bo'rtmachasi yoki oyoqqa yiqilish natijasida umurtqa suyaklari tanasining sinishi bunga misol bo'la oladi. Uzun suyaklar egilganda ko'ndalang yoki qiyshiq sinish yuz berishi mumkin.

Bunday sinishlar, odatda, odam yiqilganda yuz beradi. Suyakning bir boshi mahkam turgani xolda uni burash vintsimon sinishga sabab bo'ladi. Bunday sinish yuz berganda sinish chizig'i spiralgaga o'xshaydi. Chang'i yoki konkida uchayotgan kishining bir oyog'i to'siqqa uchrab, tanasi enersiya bo'yicha harakatda davom etgani uchun buralib yiqilishda suyakning vintsimon sinishini bunga misol qilib ko'rsatish mumkin. Yo'nalishiga ko'ra ko'ndalang, qiyshiq, uzunasiga, vintsimon va parchalangan suyak sinishlari farq qilinadi. Shuningdek to'la va chala sinishlar ajratiladi. Siniq chizig'i butun suyak bo'ylab bo'lsa, **to'la sinish** deyiladi. Sinish vaqtida faqat suyakning bir qismigina zararlangan bo'lsa, bunday sinish **chala sinish** deyiladi.

Qismlarga ajralmagan ana shunday chala sinish ko'pincha suyak yorilishidan iborat bo'ladi. Bunday xollarda singan suyakning yuzalari bir-biriga yopishib turadi. Bundan tashqari, sodda, murakkab va kombinatsiyalashgan sinishlar farq qilinadi. Tez bitib ketadigan yopiq sinish **oddiy sinish** deyiladi.

Og'irlashish xavfi bo'lgan sinishlar, shu jumladan barcha ochiq sinishlar, qon tomirlar, nervlar zararlanishi bilan o'tadigan infeksiya (yiringlanish, osteomielit) rivojlanishi, tevarak-atrofdagi organlarning zararlanishi bilan og'irlashgan (masalan, tos suyagi singanda, tos organlarining zararlanishi, bosh suyagi singanda miyaning zararlanishi va x. k.) sinish **murakkab sinish** hisoblanadi.

Ochiq suyak sinishi yopiq sinishdan xavfliroq, chunki suyak siniqlariga infeksiya tushish va osteomiyelit avj olish ehtimoli juda ko'p bo'ladi, bu suyak siniqlarining bitib ketishini birmuncha qiyinlashtiradi. Suyak to'liq va chala sinishi mumkin. Chala singanda suyak ko'ndalangiga biror qismida, aksar uzunasiga ketgan yoriq shaklida shikastlanadi—suyak darz ketadi.

Suyaklar juda xilma-xil shaklda: ko'ndalang, qiyshiq, spiralsimon, uzunasiga sinadi. Ko'pincha parchalangan sinish kuzatiladi, bunda suyak ayrim bo'laklarga bo'linadi. Sinishning bu turi ko'pincha o'q tegib yaralanishda uchraydi. Bosilish yoki ezilish oqibatida yuz bergan sinish kompression sinish, deyiladi. Suyak sinishlarning ko'pi suyak siniqlarining surilishi bilan o'tadi, bu bir tomondan sinishga sabab bo'lgan kuch yo'nalishiga, ikkinchi tomondan suyakka yopishgan mushaklarning shikastlanishidan qisqarib tortishiga bog'liq.

Shikastlanish xarakteri sinish sathiga, joylashgan sohasiga, yopishgan mushaklarning kuchiga va shunga o'xshashlarga ko'ra, suyak siniqlari har xil ko'rinishda: burchak ostida, uzunasiga, yon tomonga suriladi. Suyak siniqlaridan biri ikkinchisining ichiga kiradigan suqilgan sinish ko'p uchraydi.

Suyak singanda qismlari siljishi yoki siljimasligi mumkin. Singan qismlari siljib ketgan suyak sinishi ko'proq uchraydi. Suyak qismlarining sinish vaqtida o'z joyidan siljishga quyidagilar sabab bo'ladi:

a) sinishga sabab bo'lgan kuchning zararlangan soxaga ta'sir qilishining davom etishi;

b) spastik qisqargan mushaklarning tortilishi. Sinish vaqtidagi qattiq og'riq shikastlangan soxadagi mushaklarning eflektor qisqarishiga olib kelib, ham markaziy, ham periferik siniq qismlarining siljishiga sabab bo'ladi. Suyak siniqlari o'qining suyak o'qiga nisbatan og'ishi **siljish** deyiladi. Siljishning quyidagi turlari tafovut qilinadi.

g) siniq qismlarining o'z o'qi atrofida aylanishi natijasida paydo bo'ladigan periferik (rotatsion) siljish.

Sinish vaqtida ro'y beradigan klinik ko'rinish belgilari mahalliy va umumiy bo'lishi mumkin. Singan joyda quyidagi mahalliy belgilar ko'riladi:

Og'riq paydo bo'ladi, suyak deformatsiyaga uchraydi, funksiya buziladi, anormal harakatchanlik, qo'l-oyoq uzunligining qisqarishi,

8/11 2636/1 17

Q'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY  
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI  
AXBOROT RESURS MARKAZI

qirsillash (krepitatsiya) kuzatiladi. Umumiy belgilardan singan joyda qattiq og'riq bo'lishi munosabati bilan rivojlanuvchi shok, shikastlangan to'qimalarning chirish maxsulotlari shimilib, buyrak faoliyati buzilishi (siydikda oqsil, yog', qon shakli elementlari va xakazo paydo bo'ladi, isitma 37—39°ga ko'tariladi).

Mahalliy sinishning asosiy belgilari.

1. Og'riq suyak singan paytda paydo bo'lib xar xil muddat davom etishi va turlicha, ya'ni kuchli yoki sust bo'lishi mumkin. Og'riq katta gematoma rivojlanganda ayniqsa kuchli bo'ladi. Harakat qilayotganda og'riq kuchayadi, tinchlik paytida esa og'riq kamayadi.

2. Singan joy shaklining o'zgarishi. Singan suyak qismlarining siljishi singan joy shaklining o'zgarishiga olib boradi. Buni zararlangan sohani qo'l-oyoq bilan taqqoslab ko'rilganda aniqlash mumkin. Singan joy, odatda, qiyshayadi, yo'g'onlashib, shakli o'zgaradi. Suyakning qaeri sinishiga ko'ra shakl xar xil o'zgaradi.

Suyak shaklining o'zgarishi asosan suyak siniq qismlarining siljish xarakteriga bog'liqdir.

3. Funksiyaning buzilishi. Bu belgi suyak singanda hamma vaqt va turli darajada kuzatiladi. Ayrim suyak sinishi vaqtida (masalan, bir-biriga suqilgan sinishda) sust, oyoq yoki qo'l suyaklari singanda, ayniqsa suyak siniq qismlari siljib ketganda yaqqol ko'riladi.

Oyoq yoki qo'lni qimirlatishga urinishning o'ziyoq kuchli og'riqqa va anormal harakatlar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.

4. Qo'l-oyoqning qisqarishi. Sinish vaqtida mushaklarning spastik qisqarishi natijasida siniq qismlarning siljishi singan qo'l yoki oyoqning kalta bo'lib qolishiga olib boradi.

5. Suyak qirsillashi (krepitatsiya) suyak sinish qismlarining bir-biriga nisbatan siljishi natijasida paydo bo'ladi.

Qirsillash zararlangan kishini bir joydan ikkinchi joyga ko'chirish, singan joyni bog'lab qo'yish, shinalash va shu kabi vaziyatlarda eshitiladi. Suyakning singan qismlarini sun'iy ishqalashga ruxsat etilmaydi, chunki bunday qilganda to'qimalar qattiqroq zararlanadi va yosh emboliyasi kelib chiqadi.

Suyak singanda birinchi yordam ko'rsatish davolashning boshlanishi desa bo'ladi, chunki bu yordam: shok, qon ketishi va infeksiya tushishi kabi asoratlarning oldini oladi. Yopiq suyak sinishi vaqtida birinchi yordamning asosiy vazifasi singan suyak parchalarining siljishi va atrofdagi to'qimalar zararlanishining oldini olishdan iborat. Bu masala transport immobilizatsiyasi qo'llash, ya'ni transport shinasini qo'yish yo'li bilan hal qilinadi.

Ochiq sinishda birinchi yordam ko'rsatuvchi kishi, bundan tashqari, aseptik bog'lov bilan bog'lash orqali yaraga infeksiya kirishiga yo'l qo'ymaslik chorasini ham ko'rishi kerak.

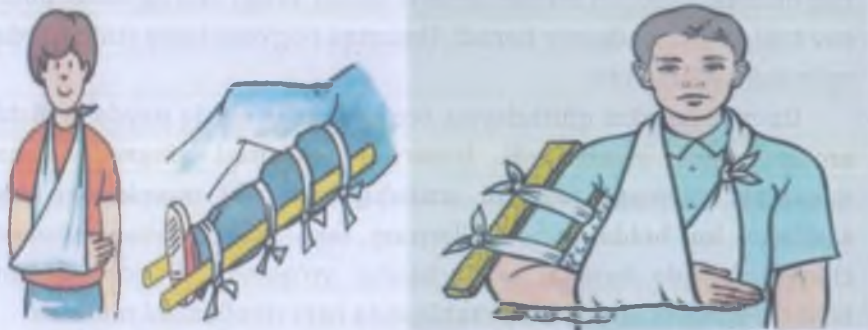
Umurtqa pog'onasining sinishi. Bu shikastlanish, odatda, balandlikdan yiqilganda, og'ir yuklar bosib qolganda, orqaga bevosita va qattiq urilganda (avtotravma) paydo bo'ladi, umurtqa pog'onasining bo'yin bo'limi sinishi aksari suvga sho'ng'ishda bosh suv tubiga urilganda ro'y beradi. Umurtqa pog'onasining sinishi juda og'ir shikastlanishdir.

Oz-moz harakat qilishdayoq, orqada kuchli og'riq paydo bo'lishi uning belgisi hisoblanadi. Umurtqa pog'onasi singanda orqa miyaning travmaga (ezilishi, uzilishi), uchrashi mumkinligi eng xavflidir, bu holda oyoq-qo'llarning falaj bo'lib qolishi yuzaga chiqadi (ular da harakat sezuvchanligi yo'qoladi). Bunday asorat birinchi yordam noto'g'ri ko'rsatilganda ham rivojlanishi mumkin.

Shikastlangan kishini o'tqazish, tik turg'izib qo'yish qat'iyan man qilinadi. Shikastlangan kishini, avvalo, tekis, qattiq yuzaga (taxta shchit, taxta) yotqizib, unga tinch sharoit yaratish lozim. xuddi shu narsalardan transport immobilizatsiyasida ham foydalaniladi.

Taxta bo'lmaganda va shikastlangan kishi behush yotganda, uning yelkalari va boshi tagiga yostiqlar qo'yib zambilda yuz tuban yotqizib transportda olib borish xavfsizdir. Umurtqa pog'onasining bo'yin bo'limi singanda bemor boshini kalla suyagi shikastlanishidagi kabi immobilizatsiya qilib, chalqancha yotganicha transportirovka qilinadi.

Suyaklar ochiq singanda birinchi yordam ko'rsatish oyoq-qo'lni immobilizatsiya qilishdan oldin jarohatga yod eritmasi yoki boshqa antiseptik modda surtish va aseptik bog'lam bog'lash zarur. Steril material bo'lmaganda jarohatni ipdan to'qilgan biror toza mato bilan bekitish kerak. Turtib chiqib turgan suyak siniqlarni olib tashlashga yoki jarohat ichkarisiga botirib to'g'rilashga urinmaslik kerak. Shunday qilinganda, jarohat qonashi va suyak hamda yumshoq to'qimalarga qo'shimcha ravishda infeksiya tushishi mumkin. Jarohatdan qon oqayotganda qonni vaqtincha to'xtatish usullari qo'llanilishi (bosib turadigan bog'lam, jgut qo'yish, burama yoki rezina bint bog'lash) lozim. Ochiq sinishda aksari jarohatda suyak sinig'i chiqib turadi, bu hol suyak singanligini yaqqol tasdiqlaydi. Singan sohani paypaslash va tekshirish joyini o'zgartirish man qilinadi.



7-rasm

**Chiqishlar:** Bo'g'im yuzalarining siljib, uzoq vaqt davomida bir-biriga nisbatan noto'g'ri turib qolishi **suyak chiqishi** deyiladi. Siljish natijasida bo'g'im yuzalari bir-biriga tegmay qolsa, to'la chiqish, qisman tegib turgan bo'lsa, chala chiqish deyiladi. Chiqish, odatda, bo'g'im kapsulasining yirtilishi va shu joy orqali bo'g'im yuzasidan bittasining chiqishidan iborat.

Qaysi bo'g'im zararlanganiga ko'ra, yelka bo'g'imi, tos-son bo'g'imining chiqishi yoki bo'g'im yuzasi kapsula yorilgan joydan chiqqan suyak nomiga qarab yelka chiqishi, son chiqishi to'g'risida gapiriladi.

Travmatik chiqishlar ko'pincha tashqi kuch ta'siri, ayrim xollarda mushaklarnng xaddan tashqariqisqarishi natijasida yuz beradi. Bo'g'imning ba'zi anatomik-fiziologik xususiyatlari: suyaklar bo'g'im yuzalarining bir-biriga mos emasligi, bo'g'im kapsulasining kengligi, bog'ich apparatining mustahkam emasligi va shu kabi chiqishga moyil qiluvchi sabablarni tashkil qiladi. Ko'proq qo'l oyoq suyaklarining chiqishi biror kuchning suyak diafiziga yoki tamomila qo'l-oyoqqa ta'sir etishi natijasida yuz beradi. Kuchning bo'g'imga bevosita ta'siri natijasida chiqishi esa kam uchraydi. Travmatik chiqishda bo'g'im kapsulasi yoriladi yoki yirtilib ketadi. Blokka o'xshash bo'g'imlar (tizza, tirsak, boldir-tovon) ning chiqishi hamisha bog'ich apparatining uzilishi bilan birga kechadi. Shu bilan birga paylarning suyakka yopishgan joyidan uzilib ketishi ham kuzatiladi. Endigina yuz bergan travmatik chiqish vaqtida yuqorida ko'rsatib o'tilgan zararlanishlar bilan bir qatorda bo'g'im ichiga va atrofdagi to'qimalarga qonquyilishi kuzatiladi. Basharti, chiqish bilan birga ko'proq qon tomirlar, nervlar zararlangan bo'lsa yoki suyakning bo'g'imga yaqin qismi singan bo'lsa, bunday chiqishlar **murakkablashgan chiqish** deyiladi, ochiq chiqish yuz berganda bo'g'im sohasida yara borligi ko'riladi. Shikastlangan vaqtda paydo bo'lgan keskin og'riq keyingi soatlarda ham kamaymaydi.

Suyak chiqqan bo'lsa, bo'g'imni qimirlatib bo'lmaydi, odam oyoq-qo'lini noto'g'ri holatda tutishga majbur bo'ladi va og'riq zo'rliги hamda mushaklar tortishib qolganligi sababli holatni o'zgartirishga imkon bo'lmaydi. Bo'g'im shakli keskin o'zgaradi (deformatsiyalanadi). Birinchi yordam berishda chiqqan suyakni joyiga solishga urinmaslik kerak. Shikastlangan odamni darhol kasalxonaga yuborish shart. To'g'rilash qanchalik tez boshlansa, uni amalga oshirish shuncha oson bo'ladi.

Qo'l suyaklari chiqib ketganda (gimnastlar va kurashchilarda ko'proq uchraydi) shikastlangan odamning qo'lini kosinka bilan bo'yniga osib, transportda o'tirgan holda kasalxonaga yuborish

kerak. Oyoq suyagi chiqqanda shikastlangan sportchini yotqizib, odatda, shina qo'ygan xolda kasalxonaga olib boriladi. Chiqqan suyakni joyiga solishga urinmaslikni alohida esda tutish lozim, chunki suyakni o'rniga solish uchun meditsina bilimiga ega bo'lish zarur.

Chiqqan suyakni solishga urinish to'qimalarning qo'shimcha jarohatlanishiga va har xil asoratlar (bo'g'imlar va paylarning cho'zilishi, uzilishi, bo'g'im kapsulasining kengayishi)ga olib kelishi mumkin. Trener va sportchilar chiqqan suyakni joyiga solishga urinishi natijasida yelka chiqishining 37 % i odatli chiqishga aylanishi kuzatiladi. Jarohatlanganda, suyak chiqqanda, singanda, har qanday keskin harakatlar, shikastlangan kishi vaziyatini o'zgartirish, bir joydan ikkinchisiga ko'chirish, ayniqsa, singan yoki chiqqan oyoq yoki qo'ldan ushlab ko'tarish uning umumiy holatini birmuncha og'irlashtirishi, shok paydo qilishi, yurak, nafas olishini to'xtatib qo'yishi mumkinligini esda tutish zarur.

Suyaklar chiqqanda birinchi yordam. Og'riqni kamaytirishga qaratilgan tadbirlar ko'rish: shikastlangan bo'g'im sohasiga sovuq narsa qo'yish, og'riqni qoldiradigan dorilar (analgin, amidopirin, promedol va boshqalar) ishlatish, oyoq yoki qo'lni shikastlanishdan keyingi holatida immobilizatsiya qilishdan iborat. Qo'lni durrachaga yoki bintga osib qo'yiladi, oyoqni taxtakach yoki qo'shimcha vositalar bilan mahkamlanadi. Yangi chiqqan suyak eskisiga nisbatan oson joyiga solinadi. Shikastlanishdan 3—4 soat o'tgach shikastlangan bo'g'im sohasidagi to'qimalar shishadi, qon to'planadi, bu esa, suyakni joyiga solishni qiyinlashtiradi. Suyakni joyiga solish shifokorning ishi, shunga ko'ra, shikastlangan kishini zudlik bilan shifokorga olib borish zarur.

Qo'l suyagi chiqqanda bemorlar kasalxonaga o'zlari borishlari mumkin yoki ularni biror transportda o'tirgan holatda olib boriladi. Oyoq suyaklari chiqqan bemorlarni transportda yotgan holatda olib boriladi. Chiqqan suyakni joyiga solishga urinish yaramaydi, chunki ba'zan suyakning chiqqan yoki singanini bilib bo'lmaydi.

Shuningdek, suyak chiqishi ko'pincha suyaklarning darz ketishi va sinishi bilan o'tadi. Immobilizatsiya – birinchi tibbiy yordamning eng ko'p uchraydigan usullaridan biridir. Immobilizatsiya shikast yuz bergan sohada qimirlatmaslik holatini vujudga keltiradi, bu esa og'riqni kamaytiradi va shu tariqa, ayniqsa suyaklar singanda shokka qarshi tadbir hisoblanadi; jarohat chetlari siljishining oldini oladi va jarohat ichiga infeksiya tushishidan himoya qiladigan vosita hisoblanadi.

Immobilizatsiya suyak siniqlarini bir-biriga zich qilib ushlab turadi, bu keyingi xirurgik davolashni yengillashtiradi va singan suyakning tezroq bitishiga imkon beradi. Birinchi yordam ko'rsatishda turli immobilizatsiya qilingan singan suyak shikastlangan kishini statsionarga transportirovka qilish davrigacha immobilizatsiya qilinmagan singan suyakka qaraganda tezroq bitadi. Singan suyakni immobilizatsiya qilish ba'zi asoratlar: suyak sinig'i o'tkir chetlarining qon tomirlar, nervlar, mushaklarning shikastlash xavfini kamaytiradi.

Demak, immobilizatsiya suyaklar singanda, chiqqanda va bo'g'imlar jarohatlanganda, yumshoq to'qimalar kattahajmda yaralanganda quyidagi birinchi yordam ko'rsatishning asosiy usuli hisoblanadi. Immobilizatsiyani shinalar deb ataladigan maxsus predmetlardan foydalanib bajariladi, bu predmetlarni shikast yetgan tana qismiga bint, kamar, bog'ich va shu kabilar bilan fiksatsiya qilinadi. Fabrikada ishlab chiqariladigan yog'och, sim, to'r, plastmassadan yasalgan turli-tuman maxsus transport shinalari bo'ladi. Standart shinalar bo'lmaganda immobilizatsiyani taxta, changi, tayoq, hassa, miltiq, zont kabi duch kelgan qattiq materialdan tayyorlanadigan dastaki shinalar yordamida bajarish kerak. Son suyagi singanda Diterixs shinasini yaxshi transport shina hisoblanadi, u boldir-tovon, tizza va chanoq-son bo'g'imlarini mahkam immobilizatsiya qilish imkonini beradi. Shina uzunligini oson o'zgartirsa bo'ladigan ikkita yog'och taxtachadan va buramali taxta asosdan iborat.



Bu shinani kiyim ustidan qo'yiladi. Shina qo'yishni taxta asosni kasal oyoq, tovoniga bintlashdan boshlanadi (poyabzal yechilmaydi).

Shina uzunligini shikastlangan kishining bo'yiga mos qilinadi: shinning tashqi (uzun) qismi uchi qo'ltiqda taqalib turishi, qarama-qarshi tomondagi uchi esa oyoq kaftidan 12—15 sm ga chiqib turishi kerak, shinning ichki (kalta) qismi uchi chotga taqalib turishi va bu ham oyoq, kaftidan 12—15 sm chiqib turishi kerak. Yon tomondagi shinalarni avvaliga taxta asos ilgagidan o'tkaziladi, so'ngra qo'ltiq va chov sohalariga o'rnatiladi. Asosdagi shina qismlari ko'ndalang taxtacha bilan mahkamlanadi.

Shinani ko'krakka, qoringa, songa va boldirga tasma, ilgak, bint o'ramlari va boshqalar bilan mahkamlanadi. Taxta asosdan biriktiruvchi plankaga ikki qavat qilib pishiq chizimcha o'tkazib, uni burash yo'li bilan oyoqlap bir oz cho'ziladi.

Boshqa tayyor transport shinalaridan simdan yasalgan narvonsimon Kramer shinasi eng keng tarqalgan. Shinning uzunligi 1 m, eni 10—15 sm. Shinaga istalgan shaklni berish mumkin, uzunroq shina tayyorlash zarur bo'lib qolganda 2—3 shinani birlashtiriladi. Shinning uzunligi immobilizatsiya qilinadigan qo'l yoki oyoq uchastkasiga mos bo'lishi lozim. Shinaga bog'lanayotgan qo'l-oyoq shaklini berishga harakat qilinadi. Shina qo'yish vaqtida singan suyakning periferi va markaziy qismlariga yopishuvchi mushaklar oshib o'tadigan hamma bo'g'imlar immobilizatsiya qilinadi. Chunonchi, son suyagi singanda shina tos-son, tizza va boldir-tovon bo'g'imlarni, ya'ni uchta bo'g'imni ushlashi, boshqa suyaklar singanda esa kamida ikkita bo'g'imni ushlashi kerak. Transport shinalari. Mushaklarning qisqarishiga qaramay, bo'g'imlarning qimirlamasligini va singan suyak qismlarining siljimasligini ta'minlaydigan darajada mustaxkam bo'lishi kerak. Basharti shinani biror sababga ko'ra darhol qo'yish imkoni bo'lmasa, bemorni ko'tarib olib ketish vaqtida zararlangan qo'l yoki oyoqni ushlab borish lozim. Immobilizatsiya qilingan tana qismlari

to'qimalariga shikast yetishining oldini olish uchun shina qo'yishda oldin ichiga paxtani qatlam qilib qo'ygan yaxshi. Shikastlangan kishini davolash — birinchi yordamning eng muxim vazifasidir.

Umurtqa pog'onasi singan deb shubha qilingan xollard shikastlangan kishini o'tkazish yoki tik turg'izib qo'yish man etiladi chunki umurtqalarning sal bo'lsada, siljishi orqa miyanin shikastlanishiga (ezilishiga, uzilishiga) olib kelishi mumkin.

Bunday bemorlarni zambilda faqat gorizontal holatd ko'tariladi, bunda bemor silliq, qattiq yuza ustida (taxta, faner v boshqalar) chalqancha yoki qorni bilan yotishi va shu holatd davolash muassasasiga transportirovka qilinishi kerak. Chanoq suyaklari singanda shina (taxtakach) yordamida immobilizatsiy qilib bo'lmaydi. Bunday kishilarni chalqancha yotqizib qo'yiladi. Suyak siniqlarining joyidan siljishiga, shu tariqa ular qirrasi ichki organlarining shikastlanishiga yo'l qo'ymaslik uchun mushaklarni imkoni boricha bo'shashtirishga xarakat qilish zarur. Bunga oyog'larni tizza va chanoq-son bo'g'imlarida bir oz bukish bilan erishiladi.

Tizzasining tagiga kiyim-bosh va boshqa narsalarni balandligi 25—30 sm qilib yumaloqlab qo'yiladi, sonlarni ikki tomonga pich kerish («baqa» holati) lozim. Shikastlangan kishini qattiq shchitda qulay vaziyatda transportda olib boriladi. Shikastlangan kishini te xavf-xatarsiz avaylab transportirovka qilish kerak. Xech qanday transport bo'lmaganda shikastlanganni davolash muassasasiga zambilda yoki qo'lda yasalgan zambilda, bog'ich yordamida yoki qo'lda olib borish lozim. Og'ir shikastlarda, jarohatlarda butun organizmning hayot faoliyatiga yomon ta'sir qiladigan ko'pgina omillar paydo bo'ladi. Bu avvalo ortiq qon yo'qotish, shikastlangan to'qimalarda hosil bo'ladigan zararli moddalardir.

Bu omillar butun organizm faoliyatini boshqarib turadigan bo'sh miya va ichki sekresiya bezlari faoliyatining buzilishi shok degan nom olgan juda murakkab reaksiyada namoyon bo'ladi.

**Shok** – organizmning hamma tiriklik funksiyalari: markaziy va vegetativ nerv tizimining faoliyati, qon aylanishi, nafas olish, modda almashinuvi, jigar va buyraklar funksiyasining tobora keskin darajada soʻnib borishi bilan taʼriflanadi.

Shok—hayot bilan oʻlim oʻrtasidagi holat va toʻgʻri, kechiktirmay davo qilingandagina bemor hayotini qutqarib qolish mumkin. Shok koʻpincha ogʻir travmatik shikastlanish natijasida paydo boʻladi.

Travmatik shok koʻpincha chanoq suyaklari singanda (20%), qorin boʻshligʻi shikastlanganda (15%), koʻkrak qafasi, umurtqa pogʻonasi, son suyagi (5%) va boldir suyagi singanda (2—3%) sodir boʻladi. Travmatik shok rivojlanishiga asab va jismoniy toliqish, sovuqotish yoki issiqlash, och qolishga moyil qiladigan sabablardan hisoblanadi. Shokda nerv tizimi, yurak, oʻpka, jigar, buyraklar faoliyatining nihoyatda pasayib ketishi roʻy beradi. Qonda yigʻiladigan zaharli moddalar tomirlar va kapillyarlarni falaj qiladi. Arterial bosim tushib ketadi, organlarga kamroq qon oqib keladi.

Kislorod tanqisligi kuchayadi — boʻlarning hammasi nervhujayralarining juda tez xalok boʻlishiga va shikastlangan kishini oʻlimga olib kelishi mumkin. Shokda birinchi yordam nechogʻli tez koʻrsatilsa, shunchalik taʼsirchan boʻladi. U shok sabablarini bartaraf etishga qaratilishi lozim, ogʻriqni kamaytirish boʻyicha tadbirlar koʻrilishi bemorga ogʻriq, kam bezovta qiladigan holat berish, shikastlangan sohani immobilizatsiya qilish, oz-moz spirt, araq, vino, achchiq choy yoki kofe ichirish zarur. Bemorga mavjud ogʻriq qoldiruvchi, uxlatuvchi yoki tinchlantiruvchi preparatlar: analgin, amidopirin, barbamil, seduksen, trioksazin kabilarni berish mumkin. Shok holatidagi yaradorni isitish lozim.

Buning uchun u adyolga oʻraladi va zudlik bilan statsionarga transportda olib borish chorasi koʻriladi. Shok holatida boʻlgan bemorda yangi ogʻriq sezgisini paydo qilmaslik va shok holatini ogʻirlashtiribqoʻymaslik uchun uni nihoyatda ehtiyotlik bilan transportirovka qilish shart.

Bemorni maxsus tez yordam mashinasida olib borgan yaxshi, chunki bunday mashinada nerv tizimida ro'y bergan buzilishlarni yo'qotishga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish va analeptiklar hisoblangan morfin, omnopon, promedol yuborish yo'li bilan og'riqqa qarshi birmuncha samarali kurashish mumkin. Shokda qon aylanishi buzilishiga davo qilishda aylanib yuradigan qon hajmini to'ldirish asosiy chora hisoblanadi.

Yo'qotilgan qon o'rnini bosadigan suyuqliklar (poliglyukin, gemodez, jelatinol) yuborish, qon, glyukoza eritmaları va fiziologik eritma quyish bilan to'ldiriladi. Bu tadbirlar reanimatsion avtomobilning o'zidayoq boshlanishi mumkin. Reanimobilda kislorod terapiyasini qo'llab, nafas buzilishlariga qarshi kurashish, og'ir xollarda esa o'pkani sun'iy ventilyatsiya qilish imkoniyati bor. Shikastlangan kishilarga birinchi yordam ko'rsatish uchun shok profilaktikasining quyidagi 5 qoidasini bajarish lozim: og'riqni kamaytirish, suyuqliklar yuborish, isitish, shikastlangan kishiga tinch va osoyishta sharoit yaratish, uni davolash muassasasiga avaylab transportirovka qilish zarur. Maxsus meditsina muassasalarida shokqa qarshi barcha zamonaviy davolash tadbirlari kompleks ravishda amalga oshiriladi.

Shikastlangan kishiga og'riqni kamaytirish, suyakning singan qismlarini bir-biriga moslashtirish (repozitsiya qo'llash), singan suyak qismlarini to'g'ri holatda turli metod bilan (gips bog'lami bilan tortib qo'yib yoki operatsiya qilish yo'li bilan fiksatsiya yoki immobilizatsiya qilish) olib boriladi. Birinchi yordamning eng muhim vazifasi-shikastlangan kishini davolash muassasasiga juda tez va to'g'ri transportirovka (olib borish) hisoblanadi.

Katta-kichikligi va tuzilishi har xil bo'lgan suyaklar singanda ularning bitish (konsolidatsiya) muddati ham turlicha bo'ladi. Masalan, son suyagi diafizi sinishida bitish muddati 3-4 oydan iborat. Bunday sinishga duch bo'lgan sportchilar 6-8 oydan keyingina sport mashg'ulotlariga qatnashishlari mumkin. Shuning uchun sportchilar (trenerlar) suyak sinishdan keyin sport

mashg'ulotlari bilan shug'ullanishni qayta boshlashda vrach belgilagan muddatlarga qat'iy rioya qilishlari kerak.

**Xulosa:** Mashg'ulotlar jarayonida albata hohlaymizm yo'mi jarohatlanishlar bo'lib turadi bunday hollarda birinchi tibbiy yordam ko'rsatishni har bir sportch bilishi zarur. Ushbu bobda jarohatlangan sportchiga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish bilimlari tushintirib o'tilgan.

### **Nazorat uchun savol va topshiriqlar**

1. Suyaklar sinishida necha hil turi bor ?
2. Suyaklar yopiq sinishidagi umumiy belgilar qanday ?
3. Suyak sinishida birinchi yordam qanday ko'rsatiladi ?
4. Shok hayot qanday jarayon ?
5. Mushaklarning uzilishidagi yordam ?
6. Bir marta yoki takroriy shikastlanishi tufayli jarohatlanish qanday kasallik olib keladi?
7. Mushaklarning cho'zilish va ularning qaday kasaliklaribilasiz?
8. Singan joyga infeksiya tushishi natijasida qanday kasaliklar kelib chqadi?

### **O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari**

#### **1. Lat yeyish**

- a) teri qoplamlari va shilliq pardalar butunligi buzilmagan lat yeyishi
- b) to'qimalararo qon quyilishi bilan kechmaydigan yengil jarohatlansh lat yeyishi
- c) tayanch-harakat apparatining shikastlanishida lat yeyishi
- d) yumshoq to'qimalarning eng ko'p tarqalgan yopiq shikastlanishi lat yeyishi

#### **2. Lat yeyishda birinchi yordam**

- a) shikastlangan organ uchun qattiq jisim bilan bog'lanadi
- b) shikastlangan organ uchun osoyishta sharoit yaratish va lat yegan joyga sovuq narsa qo'yish

- c) shikastlangan organ uchun qattiq mato bilan bog'lanadi
- d) shikastlangan organ tezda gips qilnadi

**3. Mushak tolalarining cho'zilish nima deb nomlanadi**

- a) distorziya
- b) mitahondirya
- c) peremiziya
- d) sarkolemma

**4. Jarohatlangandagi suyak sinishi necha xil bo'ladi**

- a) 1
- b) 3
- c) 4
- d) 2

**5. Shok qanday holat**

- a) asabilashgan holat
- b) charchoq holati
- c) hayot bilan o'lim o'rtasidagi holat
- d) jarohatlangan holat

**6. Bemorga mavjud og'riq qoldiruvchi uxlatuvchi yoki tinchlantiruvchi qanday preparatlar mumkun.**

a) analgin, amidopirin, barbamil, trioksazin kabilarni berish tavsiya etiladi

b) analgin, amidopirin, sifrakson, trioksazin kabilarni berish tavsiya etiladi

c) analgin, amidopirin, sifazalin, trioksazin kabilarni berish tavsiya etiladi

d) analgin, amidopirin, ribaksin, trioksazin kabilarni berish tavsiya etiladi

**7. Mushaklarning cho'zilishida asosan qaysi qismlari cho'ziladi.**

- a) mushak tola uchidagi tomirlari
- b) mushak tolalarining o'zi cho'ziladi
- c) mushakning qorinchasi

d) mushakning qorinchasi ikki uchi, ya'ni boshlanishi va birikishlari-pay qismlari cho'ziladi

**8. Qanday hollarda chala sinish deyiladi**

- a) siniq chizig'i butun suyak bo'ylab bo'lsa
- b) sinish vaqtida faqat suyakning bir qismigina zararlangan bo'lsa, bunday sinish
- c) singan suyakning yuzalari bir-biriga yaqin holda bo'lsa
- d) ochiq holda suyak sinishi

**9. Mushaklar va paylarning uzilishi sportchilar tayanch-harakat apparatining shikastlanish darajasi qanday hisoblanadi**

- a) og'ir shikastlari hisoblanadi
- b) noadati shikastlari hisoblanadi
- c) o'rta shikastlari hisoblanadi
- d) engil shikastlari hisoblanadi

**10. Qanday holarda suyak chiqishi deb atiladi**

- a) shikastlangan vaqtda paydo bo'lgan keskin og'riq hosil bo'lishiga
- b) bo'g'im yuzalarining siljib, uzoq vaqt davomida bir-biriga nisbatan noto'g'ri turib qolishi aytiladi
- c) qjn tomirlar yorilib ketsa
- d) bo'g'imni qimirlatib bo'lmasa

**O'z-o'zini tekshirish uchun test savollarining kaliti**

N <sup>o</sup>	A	B	C	D
1				*
2		*		
3	*			
4				*
5			*	
6	*			
7				*
8		*		
9	*			
10		*		

## II-BOB. OVQATLANISH GEGENASI

### 2.1. Ratsional ovqatlanish

To'g'ri ovqatlanishning asosiy printsiplari bo'lib organizmning fiziologik talabiga ko'ra oziq - ovqat kimyoviy tarkibining mosligiga rioya qilishdan iboratdir. Bu printsiplarga rioya qilinmaslik funksional o'zgarishlarga, patologik holatlarga va o'limga olib kelishi mumkin.

Ovqatlanish mosligini va biologik aktiv moddalar oqsil, yog', uglevod, vitamin va mineral moddalarni organizmning yoshi, jinsi va umumiy hayot faoliyatiga qarab to'g'ri ta'minlash, ovqatlanish balanslarining asosiy printsiplari bo'lib hisoblanadi. Oqsil, yog', uglevodlar orasidagi balans juda yaxshi o'rganilgan va ovqatlanish ratsionini tuzishda e'tiborga olinadi. Oqsil, yog' va uglevod orasidagi moslik 1:2,7; 4,6 teng kelishi kerak.



8-rasm





## 2.2. Oqsillar

Oqsillar aminokislotalardan tashkil topgan yuqori molekulari organik moddalardir. Oqsillar ovqatlanishning almashtirib bo'lmaydigan va albatta bo'lishi kerak bo'lgan muhim tarkibi hisoblanadi. O'sayotgan bolalar va o'smirlar uchun etarli miqdorda oqsil bo'lishi alohida ahamiyatga ega, chunki shunday ovqatlangandagina organizm o'sishi va rivojlanishi samarali davom etadi. Hayot faoliyat jarayonida hujayralar tarkibidagi oqsillar parchalanib boradi va angilanib turadi. Ana shu jarayonlarni quvvatlab turish uchun organizmga har kuni ovqat bilan to'la qimmatli oqsil kirib turishi zarur bo'ladi. Oqsil hujayralar yadrosi bilan sitoplazmasi tarkibiga kiradi. Oqsillar odam organizmida muhim ahamiyatga ega.



### Oqsillarning funksiyalari

- tanasni
- himoyalovchi
- katalitik
- harakatlantiruvchi
- xavfsiz
- harakatlantiruvchi
- o'stirmoq



Oqsillarning asosiy vazifasi plastik funksiyasidir. To'qima va organlarning barcha hujayralari shu oqsillardan tuzilgan.

Oqsillar qon, limfa, muskul tolalari, suyaklar, talaygina gormonlar tarkibiga, shuningdek, fermentlar hamda salomatlik uchun xatarli mikroblar va ularning toksinlariga qarshi kurash jarayonida organizm tomonidan ishlanib chiqadigan antitelolar tarkibiga kiradi. Oqsilning plastik roli o'sib – unadigan organizm uchun ayniqsa muhimdir. O'sish arayonida hujayralar soni ko'payib boradi va buning uchun oqsillar asosan material bo'lib hizmat qiladi.

Oqsillar almashinuv jarayonlarini boshqarib boradigan regulyatorlar bo'lib xizmat qiladi, qalqonsimon bez, gipofiz, me'da osti bezi

gormonlarining tarkibiga kiradi. Oqsillar organizmda boshqa moddalar, jumladan vitaminlar, ineral tuzlar normal almashinib borishi uchun zarur fonni tashkil etadi. Ma'lumki, oqsil etishmay-digan bo'lsa, vitaminlar yaxshi o'zlashtirilmay qoladi.

Oqsillarning energetik roli organizm uchun kamroq ahamiyatlidir, chunki sarflangan energiyaning atigi 14-15% i ular xisobiga qoplanadi. Energetik sarflarga etadigan oqsillarni uglevodlar va yog'lar bilan alishtirsa bo'ladi, holbuki organizmning plastik ehtiyojlari uchun kerakli oqsillarni boshqa hech qaday oziq moddalar bilan almashtirib bo'lmaydi.



10-rasm

Ovqatda oqsil etishmasligi organizmda jiddiy kamchiliklar ro'y berishiga olib keladi: bolalarda o'sish va rivojlanish susayib qoladi, kattalarda jigarda chuqur o'zgarishlar (yog' infiltratsiyasi) ro'y beradi, oqsillar etishmasligi uzoq cho'zilganida esa hatto sirroz boshlanadi, ichki sekretiya bezlari (qalqonsimon bez, jinsiy bezlar, me'da osti bezi) faoliyati buziladi, qonning oqsil tarkibi o'zgaradi, organizmning infeksiyon kasalliklarga qarshiligi susayib ketadi, odamning aqliy faoliyati zavol topadi-xotira pasayib, ish qobiliyati buziladi.

Shu bilan bir qatorda organizmga ortiqcha miqdorda oqsil kirib turishi talaygina organ va sistemalarning funksiyasiga yomon ta'sir ko'rsatishi, jumladan bunda ferment sistemalariga zo'r kelishi va

qonda chala almashinuv mahsulotlarning to'planib qolishi, mochevina, erkin aminokislotalar miqdorining ko'payib ketishi aniqlangan va h.k.

Oziq - ovqat mahsulotlaridagi kerak bo'lgan oqsil miqdorni aniqlashda yosh, jins, mehnat xarakteri va sharoiti, organizmning holati, oqsillarning sifatli tarkibi va boshqa komponentlar, shuningdek iqlim sharoitini e'tiborga olish kerak. Oqsil molekulalarining asosiy komponentlari bo'lib, turli xil aminokislotalar hisoblanadi. Hozirgi vaqtda 80 ta aminokislotalar aniqlangan, lekin oziq - ovqat mahsulotlarida 20 ga yaqini aniqlangan. Aminokislotalar almashirib bo'ladigan va almashtirib bo'lmaydiganlarga bo'linadi.

Organizmda intezlanadigan aminokislotalar almashtirib bo'ladiganlar deb nom oldi. Ularga glikogol (glitsin), glutamin kislota, serin, tirozin, sistin (tsistein), alanin, prolin, arginin, asparagin kislota kiradi. Sintezlanmaydigan yoki sekin sintezlanadigan aminokislotalar almashtirib bo'lmaydiganlar deb nom oldi. Ularga 9 ta aminokislotalar: gistidin, lizin, metionin, triptofan, fenilalanin, leytsin, izoleytsin, trionin, valinlar kiradi.

Ratsion tarkibida ayrim- aminokislotalarning miqdori ko'p bo'lsa, oqsillarning o'zlashtirilishi sekinlashadi. Organizmga alohida kirgan ayrim aminokislotalar toksik ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuningdek, bitta aminokislota saqlanishi boshqa aminokislotalarni o'zlashtirishini qiyinlashtiradi. Masalan: leytsinning ko'pligi izoleytsin, triptofan va valinlarni o'zlashtirilishini sekinlashtiradi. Oqsillar tarkibiga kirgan aminokislotalarga qarab to'la qimmatli va to'la qimmatli bo'lmagan oqsillar farq qilinadi.

Hayvon mahsulotlari (go'sht, baliq, sut) to'la qimmatli oqsillarning asosiy manbai hisoblanadi, shu munosabat bilan ovqat ratsionini tuzishda shuni e'tiborga olish kerakki, sutka mobaynida talab etiladigan oqsillarning umumiy miqdori hayvonlar oqsili 70% ga yaqinini tashkil etishi kerak. O'simlik oqsillari tarkibida qator aminokislotalar bo'lmaganligi sababli to'la qimmatli hisoblanmaydilar. Tayyor mahsulotlarni isitish jarayonida tarkibidagi amino-

kislotalar muvozanati buziladi. Bu avvalam bor lizin, glutamin va asporagin kislotalarga ta'luqli, chunki ular uglevodlar bilan qiyin o'zlashtiradigan kompleks gumin birikmalarini hosil qiladi. Bundan tashqari oshqozon ichak sistemasida oqsillarni o'zlashtirilishi, ularning xazm bo'lish darajasiga bog'liqdir.

O'simlik oqsillari hayvon oqsillariga nisbatan yomon o'zlashtiriladi. To'la qimmatli bo'lmagan oqsilli ovqat eyish yoki oqsilning juda kamayib ketishi oqsil etishmasligiga olib keladi, buning natijasida organizmning o'zidagi oqsil emirila boshlaydi, ichki sekretiya bezlari, nerv sistemasining funksiyasi o'zgaradi, organizmning immunobiologik reaktivligi pasayadi. To'la qimmatli bo'lmagan oqsilli ovqat egan bolalar o'smay, aqliy va jismoniy jihatdan zaif bo'lib qoladi. Aholining oziq - ovqat mahsulotlari tarkibidagi oqsil sifat va miqdorini yaxshilash maqsadida ko'pgina tekshirish ishlari olib borilmoqda.

### 2.3. Yog'lar

Yog' ovqat tarkibidagi almashtirib bo'lmaydigan komponentlardan hisoblanadi. U tana komponent tarkibi va energiya bilan ta'minlovchi hisoblanadi. Yog'lar A, D, E vitaminlarni eritadi va ularni organizmda o'zlashtirilishida xizmat qiladi. Bundan tashqari yog'larning ayrim komponentlari fosfolipidlar, sterin, yarim to'yingan yog' kislotalar va boshqalar organizmni normal rivojlani-shida katta ahamiyatga ega. Ular ovqatning ta'mini yaxshilaydi va to'yimliqiladi.

Yog'lar etishmaganda markaziy nerv sistemasi faoliyati buziladi, organizmning chidamliligi susayadi, shuningdek terida, buyrak, ko'z va boshqa organlarda o'zgarishlar kuzatiladi.



11-rasm

Yog`lar kimyoviy tarkibiga ko`ra murakkab komponentlar, glitserin va yog` kislotalardan tarkib topgan. Yog` tarkibida 10% ga yaqin glitserinni saqlaydi. Asosiy biologik aktivlik yog` kislotalari bilan aniqlanadi, ular to`yingan va to`yinmagan bo`ladi.

Organizmida yarim to`yingan yog` kislotalar katta rol o`ynaydi. Ular hujayra membranasini, biriktiruvchi to`qima, mielin qobig`i va boshqa komponentlarining tarkibi hisoblanadi.

Ovqat tarkibida yarim to`yingan yog` kislotalar (linol, linolen, araxidon) etishmaganda teri qurishi, terida ekzemasimon zararlanish kuzatiladi, qon tomirlarining elastikligi buzilib, qonda xolesterin miqdori ortadi.

Bundan tashqari bu kislotalarning etishmasligi oshqozonda va o`n ikki barmoqli ichakda yara paydo bo`lishiga, bo`yning o`sishiga, tashqi muhit omillari ta`siriga sezuvchan bo`lib qolishi va reproduktiv funktsiyaning pasayishiga olib keladi. Yarim to`yingan yog` kislotalarining organizmni yuqumli kasalliklarga qarshi turish qobiliyatini oshirish va yomon sifatli o`smalarning hosil bo`lishini kamaytirish xossasi to`g`risidagi ma`lumotlari bor. Yarim to`yingan yog` kislotalari yuqori biologik faollikka ega bo`lmagan prostaglandinlar sintezida katta rol o`ynaydi. YaTYoK(Yarim to`yingan yog` kislotalari) ning V guruh vitaminlari (piridoksin,

tiamin) almashinuvida va shuningdek xolin almashinuvida ishtirok etadi. YaTYoK (Yarim to'yingan yog' kislotasi) almashtirib bo'lmaydigan modda ekanligi isbotlangan, chunki u organizmda sintezlanmaydi. Bu moddalardan biri fosfolipidlar bo'lib, ular hujayra membranasi tarkibiga kiradi, organizmda yog' transportida qatnashadi.

Bunday moddalar ko'p miqdorda asab to'qimalarida, miya, yurak, jigar va boshqa to'qimalarida bo'ladi. Fosfolipidlarga bo'lgan talab kuniga 10 gr ni tashkil qiladi. Fosfolipidlar tuxum sarig'ida 10%, tozalangan o'simlik yog'ida 1,5-4%, saryog'da 0,4%, bug'doy va arpa maysasida 0,6 - 0,7% ni tashkil etadi. Katta yoshli kishilarning yog'ga bo'lgan sutkalik talabi 80-100 gr bo'lib, shundan 25 -30 gr o'simlik yog'i, 3 - 6 gr YaTYoK, 1gr xolesterin va 5 gr fosfolipidlardir. Ovqat ratsionidagi yog'lar turli moylar go'sht, baliq yog'i va boshqalar bilan organizmga tushadi.

## 2.4. Uglevodlar

Uglevodlar sutkalik ovqat ratsionining eng ko'p miqdorini tashkil qiladi. Ularga monodi va polisaxaridlar kiradi. Organizmning energiyaga bo'lgan talabi 50-60% uglevodlar hisobiga to'ldiriladi. Jismoniy ish bajarganda avval ular sarflanadi, faqat ular zahirasi yoqilgandan keyingina organizmda yog'lar parchalanishiga boshlaydi.

Ovqat ratsionida uglevodlar miqdorining ko'p bo'lishi yog' hosil bo'lishini kuchaytiradi va semirishga olib keladi. Bundan tashqari bir qator olimlarning fikricha, ovqatdagi ortiqcha uglevod miqdori, jigar, buyrak, oshqozon - ichak trakti va boshqa organizmlarda patologik o'zgarishga sabab bo'ladi. O'z navbatida ovqat ratsionida uglevod miqdorining kam bo'lishi gipoglikemiya rivojlanishiga olib keladi, bu umumiy xolsizlik, uyquchanlik, xotiraning pasayishi, bosh og'rishi va boshqalar bilan kechadi.

Uglevodli ochlik qonda va siydikda oqsil va yog'lar parchalanishining chala mahsulot – keton tanachalarini paydo bo'lishi va to'planishiga olib keladi, natijada atsedoz yuzaga keladi. Ularga bo'lgan sutkalik talab 400-500 gr ni tashkil qiladi. Ular ko'pincha o'simlik mahsulotlarida uchraydi, ularda uning quruq moddasi 75% ni tashkil qiladi. Ularning eng muhim manbai shakardir.



12-rasm

Shuni ko'rsatib o'tish lozimki, ularni qabul qilish oqsil va yog'lar qabul qilish bilan muvozanatlanishi lozim. Oqsil, yog' va uglevodlarning o'rtacha fiziologik nisbati 1 : 1 : 4 dir. Og'ir jismoniy ish bajarilganda bu nisbat 1 : 1 : 5, aqliy ish bajarganda 1 : 0,8 : 3 bo'lishi kerak.

## 2.5. Vitaminlar

Vitaminlar deb, odam organizmida sintezlanmaydigan, organizmga ovqat bilan kiradigan, energetik va plastik xossaga ega bo'lmagan, organik tabiatli past molekullariga aytiladi, ular, kichik dozalarda ham biologik ta'sir ko'rsatadi (kofermentlar va boshqalar).





13-rasm

Vitaminlarga kiruvchi moddalar chin vitaminlar va vitamininga xos moddalar vitaminingormonlar va progormonlarga bo'linadi (karotinlar va YaTYoK). Vitaminlar eruvchanligiga ko'ra quyidagicha tasniflanadi: suvda eriydigan ( $B_1$ ,  $B_2$ ,  $B_3$ ,  $B_6$ ,  $B_{12}$ ,  $B_5$ , N, N, C, PP, P) va yog'da eriydigan (A, D, E, K) vitaminlar. Vitaminga xos moddalarga  $B_{15}$  (pangam kislotasi), paraaminobenzol kislotasi ( $N_1$ ), xolin ( $B_4$ ), Inozit ( $B_8$ ), karnitin ( $B_t$ ), YaTYoK (G'), vitamin U, orot kislotasi ( $B_{13}$ ). Vitaminlar ko'pgina biokimyoviy jarayonlarda ishtirok etadi. Ular organizmni tashqi muhit omillari (issiq, sovuq, infeksiya, intoksikatsiya va boshqalar) ta'siriga chidamliligini saqlab turish uchun, aqliy va jismoniy ish qobiliyatini oshirish, ichki sekretsiya bezlarining funksiyasi va ularning gormonal aktivligini ta'minlash uchun kerak. Oziq – ovqatlarda vitaminlarning ko'p yoki kam bo'lishi avitaminoz, gipo- va gipervitaminoz patologik holatlarni keltirib chiqaradi.

## 2.6. Avitaminoz

Ovqat tarkibida u yoki bu vitaminni to'liq yo'qligi yoki etishmasligi natijasida kelib chiqadigan eng og'ir vitamin tanqislik formasidir. Har qanday avitaminozda ma'lum klinik belgilar yuzaga

keladi. C – avitaminoz (skorbut, singa), B<sub>1</sub> –avitaminoz (alimantar polinevrit, beri-beri), PP-avitaminoz (pellagra), D-avitaminoz (raxit, osteoporoz), A-avitaminoz (gernalopiya, kseroftalmiya) va boshqalarni yuzaga keltiradi.

Hozirgi vaqtda avitaminozlar kamdan – kam hollarda uchraydi, ko`p hollarda esa gipovitaminoz qayd qilinmoqda.



14-rasm

Bunday patologik holat immunologik reaktivlik, ish qobiliyatini, xotirani pasayishi bilan boradi, uyquning buzilishi, umumiy darmonsizlik va boshqalar bilan xarakterlanadi. Gipo va avitaminoz holatlarning rivojlanishiga sabab, ovqat tarkibida vitaminlarning enterogen sintezi uchun boshlang`ich ingredientlarning yo`qligi, Ichak parazitlari (tasmali gijja, ayrim bakteriyalar va boshqalar) tomonidan vitaminlarni iste'mol qilinishini ortishi, ovqat tarkibidagi vitaminlar muvozanatini buzilishi, ekstremal omillar ta'sirida vitaminlarni ko`p sarflanishi, ayrim fiziologik hollarda (bo`y o`shining tezlashishi, homiladorlik, laktatsiya) vitaminlarga bo`lgan ehtiyoj ortishidir. Vitaminlarni xaddan tashqari ko`p iste'mol qilish hisobiga gipervitaminoz kelib chiqadi.

Bunday patologiya vitaminlarni davo maqsadida qo`llash natijasida yuzaga keladi. Gipervitaminozga misol qilib, A vitamin miqdori xaddan ziyod bo`lgan qutb hayvon (oq ayiq, tyulen, morj va boshqalar) jigarini iste'mol qilishi natijasida yuzaga kelgan o`lim

holatlarini keltirish mumkin. Vitaminlarni iste'mol qilish normasi jinsga, yoshga, tana og'irligiga, bajariladigan ishning og'irlik darajasiga, ovqat ratsionining muvozanatiga, fiziologik holatga (homiladorlik, laktatsiya), salomatlik holatiga, iqlim sharoitlariga va boshqa omillarga bog'liq.

Vitaminlarga bo'lgan talab insolyatsiya etarli bo'lmaganda, og'ir aqliy va jismoniy mehnat qilganda, past harorat ta'sir qilganda ortadi. Vitaminlarning organizmga tushishi ovqat mahsulotlari hisobiga sodir bo'ladi. Meva va abzavotlar tarkibidagi vitaminlar, ularni saqlash, qayta ishlash va boshqalar hisobiga ma'lum darajada kamayishi mumkin. Vitaminli preparatlarni qish, bahor fasllarida va ovqat tarkibida vitaminlar kam bo'lganda (keskin rejimdagi bemorlarda, chetki iqlim mintaqalaridagi ovqatlanishda va boshqalarda) qo'llaniladi.

## 2.7. Mineral moddalar

Mineral moddalar ovqatlanishning almashtirib bo'lmaydigan komponentidir. Ular organizmda bajaradigan biokimyoviy jarayonlarda qatnashadi, plastik vazifasini bajaradi, skeletning asosiy tarkibiga kiradi, sitoplazmaning kolloid holatini ushlab turadi, osmatik bosim, vodorod ion konsentratsiyasi va qonning bufer holatini muvozanatlaydi. Mineral moddalar oqsil va uglevodlarni hujayra membranasidan (mis, temir, magniy) transport qilinishida asosiy rolni o'ynaydi, qon ivishida qatnashadi (kaltsiy), qonda gaz harakatini ta'minlaydi (temir), mushak va asab to'qimalari qo'zg'alishi jarayonlarida qatnashadi (kaliy, kaltsiy, natriy), tuz - suv almashinuvini normallaydi. Tuz etishmaganda salomatlik buzilishining turli shakllari rivojlanishi mumkin. Masalan: ovqat takibida (Na) etishmasa markaziy nerv sistemasi faoliyati buziladi. O'z navbatida natriy, kaltsiy va xrom ovqat xazm qilish bezlari funksiyasini pasaytiradi. Yod etishmovchiligi qalqonsimon bez funksiyasini pasaytirib, bo'qoq kasalligi rivojlanishiga sabab bo'ladi. Ovqat tarkibida ftorni ko'p bo'lishi flyuorozni keltirib chiqaradi.



14-rasm

Oziq – ovqat tarkibida mineral moddalar o‘zaro va alohida ma’lum muvozanat holatida turishi lozim.

Bunday holatning buzilishi mineral moddalarning hazm bo‘lishini yomonlashtiradi. Fosfor va magniyning ko‘p bo‘lishi yoki yog` va yog`da eruvchi vitaminlarni etishmovchiligi kaltsiyni organizmga singishini qiyinlashtiradi. Bunda suyuqlashuv jarayonlari buziladi, bolalarda raxit va kattalarda osteoporoz kasalligi kelib chiqadi. Kaltsiy va fosforning nisbati 1: 1,5 bo‘lganda, kaltsiy va magniyning nisbati 1: 0,5 bo‘lganda kaltsiyning organizmda hazm bo‘lishi uchun qulay sharoit bo‘lib hisoblanadi.

Kaltsiy va fosfor, kaltsiy va magniyning optimal muvozanati sut va sut mahsulotlarida bo‘ladi. Mineral moddalar hayvon va o‘simlik mahsulotlarida bir xilda bo‘ladi. Ovqat tarkibida mikroelementlar miqdorini yuqori bo‘lishi, ularni hazm bo‘lishini buzadi. Ratsional ovqatlanishning muhim printsipti to‘g‘ri ovqatlanish rejimiga rioya qilishdir. Eng ko‘p fiziologik isbotlangan ovqat hazm qilishning rejimi kuniga to‘rt maxallik tashkil qilindi. Bunday rejimda ovqat iste’mol qilish orasidagi vaqt 4 –5 soatni tashkil qiladi, bu esa ovqat hazm qiluvchi apparatga baravar taqsimlab berishi va qabul qilingan ovqatni to‘liq fermentativ qayta ishlanishi uchun etadigan vaqtdir.

Bunda nonushta, sutkalik ratsionning 25% ni, tushlik 35% ni, tolma choy 15% va kechki ovqat 25% ni tashkil qilishi kerak. Uyquga ketishdan 3 soat oldin, kechki ovqatni qabul qilish tavsiya etiladi. Ovqat qabul qilish vaqti insonning odatiga, mehnat sharoiti va bir qancha boshqa omillarga bog'liq. Shu bilan bir qatorda ovqat qabul qilish vaqti qat'iy bir xilda bo'lishi lozim. Aks xolda oshqozonichak traktining ritmikligi buziladi. Ovqatlanish rejimiga amal qilmaslik hazmsistemasi faoliyatiga va umuman salomatlik holatiga zararli ta'sir ko'rsatadi, masalan: xolesterin miqdori ko'tarilib, ateroskleroz rivojlanishi mumkin va boshqalar.

**Xulosa:** Mashg'ulotlar jarayonida albata berilgan yuklamalarni engib o'tish uchun sportchida energiya zahirasi bo'lishi kerak. Bunday zahira ovqatlanish tartibiga rioya qilinganda samara beradi. Kurashchilar vitaminlarga boy mineralarga boy bo'lgan ovqatlanish ratsioniga qati amal qilinganda organizimga berilgan yuklamalarni qabul qilish samarasi ortad va musobaqalarda kutilgan natijalarni beradi. Ushbu bobda organizimga oqsillar, uglivotlar, yog'lar vitaminlar va mineralar qanchalik kerakli va organizimda zahira hosil qilishni ratsion ovqatlanishga roya qilishga o'rgatadi.

### **Nazorat uchun savol va topshiriqlar**

1. Ratsional ovqatlanish deganda nimani tushinasiz ?
2. Oqsil moddasi organizimda qanday vazifani bajaradi ?
3. Uglivot moddasi organizimda qanday vazifani bajaradi ?
4. Yog' moddasi organizimda qanday vazifani bajaradi ?
5. Vitamin moddasi organizimda qanday vazifani bajaradi ?
6. Chin vitaminlar va vitamininga xos moddalar qanday vazifani bajaradi?
7. Fiziologik talabiga ko'ra oziq -ovqat kimyoviy tarkibining mosligiga qanday rioya qilishdan iboratdir?
8. To'qima va organlar organizimda qanday vazifani bajaradi?

## **O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari**

### **1. Ovqat tarkibida yarim to'yingan yog` kislotalar etishmasligi qanday oqibatlarga olib keladi**

a) teri qurishi, terida ekzemasimon zararlanish kuzatiladi, ko'p qayt qilish kuzatiladi qon tomirlarining elastikligi buzilib, qonda xolesterin miqdori ortadi

b) teri qurishi, terida ekzemasimon zararlanish kuzatiladi, qon tomirlarining elastikligi buzilib, qonda xolesterin miqdori ortadi

c) teri qurishi, terida ekzemasimon zararlanish kuzatiladi, qon tomirlarining elastikligi buzilib, burindan tez qon ketishni kuzatilsh, qonda xolesterin miqdori ortadi

d) teri qurishi, terida ekzemasimon zararlanish kuzatiladi, suyaklarni tez sinuchan bo'lish qon tomirlarining elastikligi buzilib, qonda xolesterin miqdori ortadi

### **2. Oqsil etishmasligi organizimda qanday salbi oqibatlarga olib keladi**

a) teri qurishi, terida ekzemasimon zararlanish kuzatiladi, suyaklarni tez sinuchan bo'lish qon tomirlarining elastikligi buzilib, qonda xolesterin miqdori ortadi

b) qon tomirlarining elastikligi buzilib, qonda xolesterin miqdori ortadi

c) nerv sistemasining funktsiyasi o'zgaradi, organizmning immunobiologik reaktivligi pasayadi

d) to'la qimmatli bo'lmagan oqsilli ovqat eyish yoki oqsilning juda kamayib ketishi yoki etishmasligiga oqibatida organizmning o'zidagi oqsil emirila boshlaydi, ichki sekretiya bezlari, nerv sistemasining funktsiyasi o'zgaradi, organizmning immunobiologik reaktivligi pasayadi va to'la qimmatli bo'lmagan oqsilli ovqat egan istemoli natijasida aqliy va jismoniy jihatdan zaif bo'lishi kuzatiladi

### **3. Organizmning energiyaga bo'lgan talabi necha% uglevodlar hisobiga to'ldiriladi**

a) 50-60%

b) 90-80%

c) 80-70%

d) 70-60%

**4. Vitaminlarga kiruvchi moddalar necha hil bo'ladi**

a) chin vitaminlar va vitaminga xos moddalar vitamingormonlar va progormonlarga danabol va dekasuslarga bo'linadi

b) chin vitaminlar va vitaminga xos moddalar vitamingormonlar va progormonlarga gulkoza infizolga bo'linadi

c) chin vitaminlar va vitaminga xos moddalar vitamingormonlar va progormonlarga bo'linadi

d) chin vitaminlar va vitaminga xos moddalar vitamingormonlar va progormonlarga va turli antibiyotiklarga bo'linadi

**5. Ratsional ovqatlanish qanday printsiplari bor**

a) fiziologik talabiga javob berish kerak

b) fiziologik talabiga ko'ra oziq - ovqat kimyoviy tarkibining mosligiga rioya qilishdan iboratdir

c) ovqatlanish gegenasi

d) oziq moddalarning kimyoviy tarkibi

**6. Oqsillar nima**

a) oqsillar qon, limfa, muskul tolalari, suyaklar, talaygina gormonlar tarkibiga

b) hayot faoliyat jarayonida hujayralar tarkibidagi

c) oqsillar aminokislotalardan tashkil topgan yuqori molekulali organik moddalardir

d) to'qima va organlarning barcha hujayralari

**7. Yog'lar moddasi tarkibida necha % gilitsilin moddasi tashkil topgan**

a) 20%

b) 7%

c) 10%

d) 15%

**8. Organizmning energiyaga bo'lgan talabi necha % uglevodlar hisobiga to'ldiriladi**

a) 65-70%

b) 50-60%

c) 35-40%

d) 55-65%

**9. Odam organizmida sintezlanmaydigan, organizmga ovqat bilan kiradigan, energetik va plastik xossaga ega bo'lmagan, organik tabiatli past molekularli birikmalarga nima deb nomlanadi**

a) Avitaminoz

b) Mineral moddalar

c) Yarim to'yingan yog' kislotalari

d) Vitaminlar

**10. Mineral moddalar ovqatlanishning qanday komponent hisoblanadi**

a) birikib borishi

b) yarim hazim bo'lishi

c) almashtirib bo'lmaydigan

d) tez hazim bo'lishi

**O'z-o'zini tekshirish uchun test savollarining kaliti**

N <sup>o</sup>	A	B	C	D
1		*		
2				*
3	*			
4			*	
5		*		*
6			*	*
7			*	
8		*		
9				*
10			*	



### **III-BOB.BELBOG'LI KURASHDA TAYYORGARLIKNING KO'P YILLIK BOSQICHLARI**

#### **3.1. Belbog'li kurash uchun zaxira tayyorlashni boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash xususiyatlari**

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

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

Ushbu fikrlardan keyin kelib chiqib, sport yakkakurashlarida tayyorgarlikni boshqarishning ierarxiya xususiyatiga ega bo'lgan tizimini ishlab chiqdilar.U deyarli sportchi tayyorgarligining hamma tomonlarini son jihatdan tavsiflab beradi va uchta pog'onani o'z ichiga oladi:

birinchisi – musobaqa faoliyati

ikkinchisi – sportchi tayyorgarligining asosiy tomonlari

uchinchisi – sportchi organizmi tizimi.

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

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

Beelbog'li kurashda amaliyoti shuni ko'rsatdiki, musobakalarda muvaffaqiyatga erishish uchun vaqtdan oldin yo'naltirish natijalarning besabab oshirilishiga olib keladi va sportchining faol qatnashish muddatini cheklab qo'yadi. Pedagogik kuzatishlar ham shuni ko'rsatadiki, maksimal natijaga erishish maqsadida tayyorgarligi tezlashtirilgan kurashchilarning ko'pchiligi vaqtdan oldin o'z chegarasiga etganlar, so'ngra esa sport faoliyatini erta tugatishga majbur bo'lganlar.

Sportchilar tayyorgarligininig ko'p yillik jarayonida uch pog'onali o'ziga xos tayyorgarligini e'tiborga olib, pog'onalarni quyidgi ketma-ketlikda joylashtiradi:

birinchi – potensial sport imkoniyatlari

ikkinchi – mahorat

uchinchi – musobaqa

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

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

Musobaqa modeli musobaqa paytidagi musobaqalashish faoliyati xususiyatlarini aks ettiradi.

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

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

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

13-16 yoshda asosiy sifatlarning jadal rivojlanish va bazaviy texnikaning yuzaga kelishi sodir bo'ladi. Shuning uchun sportchi tayyorgarligida belbog'li kuashda o'rgatish uchun texnik-taktik harakatlar, murakkab hujum harakatlari, taktik tayyorgarlikning turli usullari, kombinatsiyali bog'lanishlarga asosiy e'tiborni karatish zarur. Bu yoshidagi sportchilar texnik-taktik tayyorgarligida kelgusida ko'proq rivojlantirish uchun aloxida xususiyatlarni aniklash lozim. Ushbu davrning yakunlovchi bosqichida sportchilarni o'yinchi, kuchli va sur'atli sportchi kabi toifalarga ajartish mumkin. 16 yoshdan boshlab musobaqa modelining ahamiyati ortib boradi, u 18-19 yosh davrida uzining maksimal ahamiyatiga yetadi. Bunda sportchining musobaka faoliyati birinchi o'ringa chiqariladi.

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

10-12 yosh – dastlabki tayyorgarlik;

13-14 yosh – boshlang'ich sport ixtisoslashuvi;

15-17 yosh – tanlangan sport turida chukurlashtirilgan mashg'ulot;

18 va katta yosh – sport takomillashuvi.

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

Uch pog'onali tizimdagi modellar dinamikasi xususiyatini aniklashda, bizningcha, qaysi bosqichda mashg'ulot vositalaridan maqsadli foydalanish uchun tegishli tayyorgarlik darajasiga alohida

e'tibor qaratish lozimligini belgilab olish juda muhimdir. Boshqacha qilib aytganda, mashg'ulot jarayonini oqilona tuzish mashg'ulot maksadlari, vosita xamda uslublarini birlashtirishdan iborat.

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

### **3.2. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonining uslubiy qoidalari**

Deyarli xamma sport turlarida yuqori sport natijalari odatda, tayyorgarlik sifatini oshirish, mashg'ulot usuliyatini keyinchalik takomillashtirish, fan va texnikaning yangi yutuqlarini amaliyotga tatbiq etish bilan bog'liq.

Yosh sportchilarning ko'p yillik muntazam tayyorgarligi kishi rivojlanishining yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlarini qat'iy hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Ko'p yillik o'quv-mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish uchun optimal yosh chegarlariga (shu yosh chegaralarida sportchilar o'zlarining yuqori natijalariga erishadilar) e'tibor qaratish lozim. Tirishqoqlik bilan shug'ullanadigan sportchilar 18-19 yoshlarida sport ustasi unvoniga sazovor bo'ladilar. 20-22 yoshda kuchli kurashchilar xalqaro toifadagi sport ustasi me'yorini bajaradilar.

Olimpiya o'yinlari finalchilarining o'rtacha yoshi 25-26 yoshni tashkil etadi.

Yosh sportchilarning ko'p yillik mashg'ulot jarayoni kuyidagi uslubiy qoidalar asosida amalga oshirilishi lozim:

- bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilar mashg'ulotsi vazifalari, vositalari xamda uslublarining izchilligi;
- umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining asta-sekin o'sib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat asta-sekin o'zgarib boradi (mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmida maxsus

jismoniy tayyorgarlik ulushi ortib boradi va shunga muvofiq ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmining ulushi kamayadi);

- sport texnikasini muntazam takomillashtirish. O'qitishning birinchi bosqichining asosiy vazifasi oqilona sport texnikasi asoslarini egallash; sport takomillashuvi bosqichining vazifasi esa - yuqori darajada harakat koordina-tsiyasiga erishish, texnikaning aloxida qismlarini sayqallashdir;

- mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish. O'smir sportchilarning funksional imkoniyatlarini reja asosida oshirish, ko'p yillik mashg'ulot jarayonida harakat malakalari va ko'nikmalarini takomillashtirish mashg'ulot hamda musobaka yuklamalari hajmi va shiddatini ketma-ket oshirish bilan ta'minlanadi. Mashg'ulot yuklamalarini hajmi va shiddatini oshirish jarayonida izchillikka erishish, ko'p yillik treniroka davomida ularning to'xtovsiz o'sishini amalga oshirish zarur;

- ko'p yillik mashg'ulot jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini asta-sekin oshirib borish tamoyiliga qat'iy amal qilish. Agar yuklama ko'p yillik tayyorgarlikning hamma bosqichlarida sportchi organizmining yosh, alohida va funksional imkoniyatlariga to'liq mos kelsa bu holda sportchi tayyorgarligi yaxshilanadi;

- ko'p yillik mashg'ulot ning xamma bosqichlarida jismoniy sifatlarni baravar rivojlantirish xamda eng qulay bo'lgan yosh davrlarida ko'proq alohida sifatlarni rivojlantirish.

Yuqorida keltirilgan asosiy uslubiy qoidalar o'smir sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi jarayonini optimal boshqarishni amalga oshirishga imkon beradi. Optimal boshqarish sport mashg'ulotsi obyektiv qonuniyatlarining samarali amalga oshirilishi uchun sharoitlar yaratilishida namoyon bo'ladi. Mashg'ulotni optimal boshqarish - o'quv-mashg'ulot jarayonini ilmiy asoslangan holda tashkil etishning samarali tizimidir.

U sportchi tayyorgarligining turli tomonlari kompleksini sifat jihatdan yangi, oldindan dasturlashtirilgan holatga izchil o'tkazishga qaratilgan.

Sportchi ko'p yillik mashg'ulotsini yanada samarali boshqarish uchun ba'zi mutaxassislar uni bosqichlarga bo'ladilar. Sportchilarda to'rtta bosqichni tavsiya etadi: dastlabki tayyorgarlik, boshlang'ich sport ixtisoslashuvi, tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan mashg'ulot va sport takomillashuvi.

Boshlang'ich tayyorgarlik, maxsus bazaviy tayyorgarlik, alohida imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish va yutuqlarni ushlab turish.

Sport rivojlanishining zamonaviy kimlarini hisobga olib, vatanimiz va xorijiy mutaxassis murabbiylarning ish tajribalarini umumlashtirib, ko'p yillik mashg'ulotda to'rtta tsiklni ajratadi (boshlang'ich, rekord oldi, rekord va yakuniy).

Ular oltita bosqichni o'z ichiga oladi: bazaviy, maxsus tayyorgarlik, chuqurlashtirilgan maxsus tayyorgarlik, yuqori natijalarni namoyish qilish, sport yutuqlarini barqarorlashtirish, kurash bilan shug'ullanishni asta-sekin to'xtatish.

Ko'p yillik mashg'ulotning turli tasniflarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ular o'rtasida muhim darajada farqlar yo'q, biroq amaliyotd ko'proq qo'llaniladi.

### **3.3. Yosh kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tashkil etish va rejalashtirish**

Zamonaviy belbog'li kurashi sportchidan yaxshi jismoniy texnik-taktik, funksional va ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi.

Sport turlari tasnifi bo'yicha sport kurashi, uchinchi guruhga kiradi. Uning uchun kompensator toliqish va o'zgaruvchan ish shiddati sharoitlarida harakatlarning yuqori variantlilik xosdir. Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari tahlili sport kurashi turlari (yunon-rum, erkin kurash, sambo, dzyudo) ichida tasniflarni

ishlab chiqish zarurligi to'g'risida guvohlik beradi. Bitta guruhga taalluqli bo'lgan sport turlaridagi mashg'ulot uslublarini ko'r-ko'rona ko'chirib olish samara bermaydi, ba'zi hollarda esa sport natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Bu sportchilardan yaxshi tezkorlik-kuch tayyorgarligi hamda maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Bundan tashqari, yangi harakatlarni egallash, improvizatsiya qilish, harakat faoliyati jarayonida kombinatsiyalarni o'zlashtirishga bo'lgan qobiliyat, turli harakat tavsiflarini tabaqalash hamda ularni boshqarish malakasi talab qilinadi

Belbog'li kurash bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish tuzilmasi erkin xamda yunon-rum kurashiga yaqinroq. Reglament, g'olibni aniqlash shakli bir xil. Bu o'z navbatida, musobaqa faoliyatining o'ziga xosligi va mashg'ulot jarayonini tuzish xususiyatlariga bo'lgan yagona talablarni nazarda tutadi.

Sport kurashida musobaqa faoliyatining tahlili xamma kurash turlariga xos bo'lgan tezkor-kuch tayyorgarligi hamda maxsus chidamlilikka bo'lgan katta talabni aniqladi. Buni yosh kurashchilarning ko'p yillik mashg'ulotsini rejalashtirishida hisobga olish lozim.

Sport musobaqalari belbog'li kurashchilarni tayyorlashda o'quv-mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismi hisoblanadi. Belgog'li kurashchining yoshi va tayyorgarligiga karab musobaqalar dasturi xamda yuklamalar me'yorlari ishlab chiqilgan.

Belbog'li kurash bilan shug'ullanishning boshlang'ich bosqichida musobakalarda ishtirok etish uchun bolalar tayyorgarligining davomiyligi bir yilni tashkil qiladi. Yunon-rum va erkin kurash buyicha musobakalarni o'tkazish yuzasidan uslubiy tavsiyalar 15-jadvalda keltirilgan.

## Belbog'li kurash

Musobaqalarga talablar	Yoshi		
	12-13	14-15	16-18
<b>Dastlabki tayyorgarlik davomiyligi</b>	<b>kamida 1 yil</b>	<b>Nazorat me'yorlarini topshirish sharti bilan kamida 4-5 oy</b>	<b>kamida 2 oy</b>
Vazn toifalari soni (kg)	29-32, 32-35, 35-38, 38-41, 41-44, 44-47, 47-50, 50-53, 53-56, 56-59, 59-62, 62-65, 65-68, 68-71, 71-74, 74-77, 77 dan ortiq	16 ta vazn toifasi, 32-35, 35-38, 38-41, 41-44, 44-47, 47-50, 50-53, 53-56, 56-59, 59-62, 62-65, 65-68, 68-71, 71-74, 74-77, 77 dan ortiq	11 ta vazn toifasi 42-45, 45-48, 48-52, 52-56, 56-60, 60-65, 66-70, 70-75, 75-81, 81-87, 87 dan ortiq.
Sport razryad-larini berish uchun tasniflash me'yorlari	-	II usmiralr razryadi yil ichida yangilarni 10 marta yoki II o'smirlar razryadidagi kurashchilar ustidan 5 marta g'alaba qozonish.	I o'smirlar razryadi: yil ichida II razryaddagi kurashchilar ustidan 12 marta yoki I o'smirlar razryad-dagi kurashchilar ustidan 6 marta g'alaba qozonish.
Musobaqalar miqyosi	Maktab ichida	Respublika (u ham qo'shiladi) musobaqalari-gacha	Har qanday miq-yosida
Yildagi xalqaro musobaqalar soni	-	-	1-2
Yildagi belbog'li kurash buyicha (turnir) musobaqalar soni	Ko'pi bilan 2 ta	Ko'pi bilan 4 ta	Ko'pi bilan 6 ta
Turnir musoba-qalaridagi kunlar soni	Ko'pi bilan 1 ta	Ko'pi bilan 2 ta	3-4
Toifalash muso-baqalari (ochiq gilam) soni	Bir oyda 1 marta	Bir oyda 2 marta	Bir oyda 3-4 marta
Bellashuv davomiyligi	2+2 min	2+2 min	3+3 min
Bir kundagi bellashuvlar soni	Ko'pi bilan ikkita	Ko'pi bilan ikkita	Ko'pi bilan uchta
Bitta musoba-qada	2-4	4-6	6-8



bellashuv-lar soni			
Bir yildagi bellashuvlarning taxminiy soni	14-16	20-30	60-90
Turnirlar va musobaqalar o'rtasidagi tanaffus	Kamida 4 oy	Kamida 2 ta	Kamida 1 oy
Toifalash musobaqalari o'rtasidagi tanaffus	Kamida 1 oy	Kamida 2 hafta	Kamida 1 hafta
UJT va MJT bo'yicha nazorat kuzgi bahorgi musobaqalar	Hamma yosh guruhlari uchun ikkita musobaqa		

15-jadvaldan ko'rinib turibdiki, o'smir kurashchilar uchun musobaka yuklamasi yosh va sport bilan shug'ullanish stajiga qarab asta-sekin oshib boradi. O'smir kurashchilar uchun musobaqalarning optimal sonini aniklash ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirishda muxim tarkibiy qism hisoblanadi.

### 3.4. Belbog'li kurashchining ko'p yillik texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi

Belbog'li kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi - yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga karatilgan murakkab hamda uzoq davom etadigan pedagogik jarayondir. Murabbiylar ko'p yillik mashg'ulot rejasini tuzayotib, mashg'ulot va musobaqa yuklamalari xajmi, yo'nalishi yildan yilga qay tarzda o'zgarib borishini, bu o'zgarishlar tarbiyalanuvchilarning ahloqiy, iroda, jismoniy, texnika-taktik va nazariy tayyorgarligiga qanday ta'sir ko'rsatishini xamda u sport yutuqlarining yosh dinamikasida xalkaro toifadagi sport ustasigacha kanday aks etishini tasavvur kila olishi lozim.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonidagi mashg'ulot yuklamalari yo'nalishi hamda xajmi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumiy va yordamchi tayyorgarlik asosiy o'rinni egallaydi. Dastlabki bazaviy tayyorgarlik boskichi yordamchi

tayyorgarlik xajmining oshishi bilan tavsiflanadi (u umumiy bilan birga mashg'ulot ishining umumiy xajmidan 80-90% ga oshadi). Maxsus tayyorgarlik, odatda, 15% dan oshmaydi.

2-jadval

Boshlang'ich	Bazaviy	Bazaviy	Individual	Erishilgan
	dastlabki tayyorgarlik	maxsus tayyorgarlik	imkoniyatlarni maksimal ishga solish	yutuqlarni saqlab qolish

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida umumiy (A), yordamchi (B) va maxsus (V) tayyorgarlikning taxminiy nisbatlari (% da).

Ixtisoslashgan bazaviy tayyorgarlik bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi muhim darajada oshadi va umumiy tayyorgarlik ulushi kamayadi. Alohida imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish bosqichida maxsus tayyorgarlik umumiy ish hajmidan 60% gacha etishi va undan ko'p bo'lishi mumkin.

Yutuqlarni ushlab turish bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi qat'iy yuqori bo'ladi va umumiy tayyorgarlik ulushi minimumgacha kamaytiriladi. Har xil tayyorgarlik turlari nisbatlarining bunday sxemasi hamma sport turlari uchun umumiy hisoblanadi, lekin kurashda u mashg'ulot to'g'risida umumiy tasavvurlarni beradi.

Sport kurashidagi yutuqlar ko'p jihatdan kurashchining oqilona texnik-taktik tayyorgarligiga bog'liq.

Mukammal texnika – bu eng yuqori natijaga erishish maksadida sport mashqlarini bajarishning samarali usullari yig'indisidir. O'rgatish jarayonida texnikani egallash darajasi o'zgarib turadi (yangi shug'ullanuvchining sodda texnikasidan to xalkaro toifadagi sport ustasining mukammal texnikasigacha).

Oqilona texnika sportchiga harakatlarni tejamkorlik bilan bajarish uchun imkon yaratadi.

Yosh sportchining xalqaro toifadagi sport ustasi darajasigacha bosib o'tadigan yo'lini to'rtta bosqichga ajratish mumki I bosqich –

“maktab” texnikasini, ya’ni ixtisoslashgan elementlar hamda ularning komplekslarini shakllantirish; II bosqich – bazaviy texnikani shakllantirish (taktik tayyorgarlik, usullar, qarshi usullar, himoyalar); III bosqich – kombinatsion texnikani (texnik-taktik komplekslarni) shakllantirish; IV bosqich – mashg’ulotning alohida rejaları bo’yicha alohida texnikani takomillashtirish.

3-jadval

**Belbog’li kurashchilar ko’p yillik tayyorgarligida texnik-taktik tayyorgarlik mazmuni va bosqichlari (G.S. Tumanyan bo’yicha)**

Jismonan va ma’nan etuk barkamol avlodni tarbiyalash vazifalari.		Xalqaro toifadagi sport ustasi		Musobaqa vaqtida qayd qilingan texnika, taktika.
	matnlar	IV bosqich individual texnikani takomillashtirish: individual mashg’ulot rejasi asosida	mevalar	
	jumlalar	III bosqich kombinatsiyali texnikani shakllantirish: texnik-taktik komplekslar	novdachalar	
	so’zlar	II bosqich bazaviy texnikani shakllantirish: - taktik tayyorgarlik; - usullar; - qarshi usullar; - himoyalanişlar.	tana	
	bo’g’inlar harflar	I bosqich “maktab” texnikasi, ya’ni ixtisoslashgan elementlar va ularning komplekslarini shakllantirish	ildiz	

Ko’p yillik texnik-taktik tayyorgarlikning har bir bosqichida “o’sish o’lchamini” aniqlash va musobaqalarda kayd qilingan TTH ni baholash tizimidan foydalanish lozim. Sport kurashi bo’yicha maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarni har tomonlama tahlil qilish natijasida professor I.I. Alixonov, 1986 kurashchining texnik-taktik tayyorgarligini ko’p yillik rejalashtirishni ishlab chiqdi.

Tahlili ushni ko’rsatadiki, kurash texnikasi elementlari va taktik tayyorgarlik usullari, asosan, 10-15 yoshda o’rganilishi lozim.

Texnik-taktik mahoratni kelgusida takomillashtirish o'smirlik hamda o'spirinlik yoshlarida amalga oshiriladi.

Tayyorgarlik rejasidagi mashklar shiddati shkalasi bilan baholanadi. Shu shkalaga muvofiq YuqT: 1 ball – 10 s ichida 18-19 zarba, 2 ball – 20-21; 3 ball – 22-23; 4 ball – 24-25; 5 ball – 26-27; 6 ball – 28-29; 7 ball – 30-31 va 8 ball – 32-33 zarbaga teng.

Belbog'li kurashchining kuchini rivojlantirish uchun ish hajmi uning yoshi va og'irligiga bog'liq hamda bir yilda 100 dan 200 tonnagacha atrofida bo'lishi mumkin.

Texnik-taktik tayyorgarlikka vaqtning umumiy sarflanishi kurashchilar malakasi ortib borishi bilan o'sadi, lekin mashg'ulotning umumiy hajmiga nisbatan foizlarda kamayib boradi. Bunday nisbat kuch tayyorgarligi va tezkorlik chidamliligi darajasini oshirish zaruriyatiga bog'liq.

### **3.5. Yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlar**

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash yuqori darajada ko'p yillik tayyorgarlik tizimi samaradorligiga bog'liq. Unga sport maktablarida o'quv dasturlari asosida amalga oshiriladigan bolalar, o'smirlar, o'spirinlar hamda katta yoshdagi kurashchilarni o'qitish, tarbiyalash va mashg'ulot qildirishning oqilona tashkil etilgan jarayoni sifatida ta'rif berish mumkin.

Belbog'li kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi inson rivojlanishining - yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlari, jismoniy sifatlarining rivojlanish xususiyatlari, harakat malakalari va ko'nikmalarining shakllanishini hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amaga oshirilishi mumkin. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonini to'g'ri tuzish uchun kurashchilar o'zlarining yuqori natijalariga erishayotgan yosh chegaralari atrofida bog'liq holda yo'l tutishi lozim. Masalan, Olimpiya o'yinlari finalchilarining o'rtacha yoshi 24-26 yoshni tashkil qiladi. Ushbu ko'rsat-kichlarni hisobga olib, bir qator

mutaxassislar kurashchilar eng yuqori natija ko'rsatadigan chegaralarni belgilashni tavsiya qiladilar. Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi jarayonida odatda, uchta yosh zonalari ajratiladi: birinchi katta muvaffaqiyatlar (19-21 yosh), optimal imkoniyatlar (22-26 yosh) va yuqori natijalarni ushlab turish (27-30 yosh).

Mashg'ulot yosh zonalarni bilishi ko'p yillik mashg'ulot jarayonini yaxshi tizimlashtirishga imkon beradi. Biroq sportchilarning yoshi ko'p yillik mashg'ulotning oqilona tizimini qurishda hisobga olinishi shart bo'lgan yagona omil emas. Belbog'li kurashchining alohida jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun eng qulay davrlar, shuningdek texnik-taktik harakatlarni sifatli o'zlashtirish qobiliyatini hisobga olish zarur.

O'smirlik chog'ida jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun qulay imkoniyatlar mavjud. Bunda oqilona va tizimli pedagogik ta'sir etish ta'minlanishi lozim. Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi pedagogik ta'sir yosh rivojlanishining u yoki bu pog'onasida eng yaqqol ko'zga tashlanadigan jismoniy sifatlarning to'liqroq namoyon bo'lishiga yordam beradi.

16-jadvalda maktab yoshidagi bolalarda harakat funktsiyalari rivojlanishining sezish fazalari topografiyasi keltirilgan.

Yuqori qatorda o'g'il bolalardagi harakat funktsiyasi rivojlanishining sezish fazalari, pastki qatorda esa qizlarniki keltirilgan. Ushbu ma'lumotlar trenerga u yoki bu sifatning rivojlanishida to'xtatilishlarni kamaytirishga yordam beradi.

4-jadval

**Maktab yoshidagi bolalarda harakat funktsiyasi rivojlanishining sezish fazalari ( A.A. Gujalovskiy bo'yicha)**

Jismoniy sifatlar	Yosh davrlari (yosh)									
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Kuch	•• •••	•••• ••	+ +	••• •••	••• •••	+ •••	+ •••	+ •••	+ •••	••• •••
Tezkorlik	••• •••	••• •••	+ +	••• •	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +

Tezkor-kuch sifatlari	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	●●●	●●●	●●	●●●	●●	●●●	●●●	●●●	●●	●●●
Statik chidamlilik	+	+	●●●	+	+	+	+	+	+	+
	+	+	●●	●	+	+	●●●	●●●	+	●●●
Dinamik chidamlilik	+	●	●●●	●	●●●	+	+	+	+	+
	●	●●	+	+	●●●	●	+	+	●	+
Umumiy chidamlilik	+	+	+	●	+	+	+	+	+	+
	●●	●●●	+	●●●	+	●●●	+	●●●	+	●●●
Egiluvchanlik	+	+	+	+	●	+	●●●	●●	+	●●
	+	+	●	+	+	+	●	+	●●●	●●
Muvozanatlar	+	●●	+	+	+	+	+	+	+	+
	+	+	●●●	+	+	+	+	+	+	+

### Shartli belgilar:

- + – subkritik va kritik belgilar;
- – past sezish fazasi;
- – o'rtacha sezish fazasi;
- – yuqori sezish fazasi.

5-jadval

### Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy sifatlari va vazn-bo'yi rivojlanishining taxminiy sensitiv (sezgir) davri (B.N. Shustin bo'yicha)

№	Ko'rsatkichlar	Yoshi											
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	Bo'yi						+	+	+	+			
2	Vazni						+	+	+	+			
3	Kuchi							+	+		+	+	
4	Tezligi		+	+	+						+	+	+
5	Tezkor-kuch sifatlari			+	+	+	+	+	+	+			
6	Chidamliligi (aerob qobiliyatlari)		+	+	+						+	+	+
7	Tezkor chidamliligi										+	+	+
8	Anaerob qobiliyatlari										+	+	+
9	Egiluvchanligi	+	+	+	+		+	+					
10	Koordinatsion qobiliyatlari			+	+	+	+						
11	Muvozanati	+	+	+	+	+	+	+	+				

### **3.6. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulot jarayonining yo'nalishi**

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonini ma'lum bir qonuniyatlarga buysunadigan yaxlit jarayon, shaxsiy rivojlanish yo'liga ega, o'ziga xos xususiyatlari mavjud bo'lgan yaxlit tizim sifatida ko'rib chiqish mamaqsadga muvofiqdir. Sportchilarning ko'p yillik jarayoni tayyorgarlikning ustuvor yo'nalishiga qarab, shartli ravishda to'rtta bosqichga bo'lingan:

1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi.
2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi.
3. Sport takomillashuvi bosqichi.
4. Oliy sport mahorati bosqichi.

Mashg'ulot bosqichlari davomiyligi kurash turlarining o'ziga xos xususi-yatlari, shuningdek shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligi darajasiga bog'liq.

Bosqichlar o'rtasida aniq chegara yo'q. Har bir bosqich o'zining tayyorgarlik vazifalari, uslublari va vositalariga ega.

#### **Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi**

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari bo'lib har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, sog'liqni mustahkamlash va yosh kurashchilarni chiniqtirish, sport kurashi texnikasi asoslari va boshqa jismoniy mashqlarni egallash, har tomonlama tayyorgarlik asosida funksional tayyorgarlik darajasini oshirish hisoblanadi.

Bundan tashqari, mehnatsevarlikni va intizomni tarbiyalash, sport kurashi bilan shug'ullanishga qiziqish uyg'otish ham shular jumlasidandir. Asosiy mashg'ulot uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, aylanma, takroriy.

Mashg'ulot vositalari: harakatli va sport o'yinlari, gimnastika mashqlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, o'z-o'zini ehtiyotlash, o'quv-mashg'ulot bellashuvlari.

Ushbu bosqichda kurashchilar taktik tayyorgarlik usullari bilan asosiy usullar guruhini o'rganishlari lozim. Biroq kurashchining harakat texnikasini barqarorlashtirishga urinmaslik kerak. Bu davrda kelgusida kombinatsiyali usulda bellashuvni olib borishni takomillashtirish uchun har tomonlama texnik asosni yaratish lozim.

Bolalar kurash usullarini, odatda, trener bevosita ko'rsatib va tushuntirib berganidan so'ng yaxshi o'zlashtiradilar. Shuning uchun trener juda ko'p miqdorda usullarni egallagan bo'lishi lozim.

O'tilgan texnik harakatni yaxshi mustahkamlash uchun bolalarga usullarni ko'rsatib berish yoki uning bajarilishini tushuntirib berish taklif qilinadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida usullarga o'rgatish paytida usullarni butunligicha ko'rsatish uslubidan ko'proq foydalanish lozim. Yangi usullarni tushuntirishda shu narsa muhimki, bolalar texnika qismlarini tushunishlari va anglab etishlari zarur.

Ushbu davr tezkorlik va harakat tezligini tarbiyalash uchun juda qulaydir. Ushbu davrda chaqqonlikni tarbiyalashga e'tibor berishi lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun asos yaratadi. O'smir kurashchilarning gavda o'lchamlari va og'irligining o'sishi kuchning o'sishidan ilgari rivojlanadi. Kuchni tarbiyalash uchun zo'r berish va uzoq vaqt kuchlanishdan xoli bo'lgan mashqlarni tanlash zarur. Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalash uchun eng qulaydir, chunki 13 yoshlarga kelib egiluvchanlik hamda bo'g'imlardagi harakatchanlik birmuncha pasayadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun sherik bilan, snaryadlar va snaryadlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Ushbu bosqichda mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda tiklanish tadbirlarini ham ko'zda tutish lozim. Ularga mashg'ulotdan keyingi suv muolajalari, chiniqishlar, suzish, hammom va mashg'ulotlarni toza havoda o'tkazish kiradi.



### **Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi**

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: kurashchining xar tomonlama jismoniy tayyorgarligi, sog'lig'ni mustahkamlash, umumiy chidamlilik va tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, bellashuvni kombinatsiyali usulda olib borish asoslarini egallash, maxsus chidamlilikni rivojlantirish, musobaqa tajribasiga ega bo'lish.

Mashg'ulotning asosiy uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, takroriy, musobaqa, aylanma.

Mashg'ulot vositalari: sport o'yinlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, akrobatika mashqlari, kichik og'irliklar bilan mashqlar, musobaqa xususiyatidagi o'quv-mashg'ulot bellashuvlari.

Ko'pgina mutaxassislar tomonidan shu narsa isbotlanganki, chuqurlash-tirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida kurashchining har tomonlama treni-rovkasi katta samara beradi.

Belbog'li kurashida mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik tayyorgarlikka ko'p vaqt ajartish lozim, chunki kurashchi katta hajmda hujum harakatlarini o'zlashtirishi kerak.

Ushbu davrda texnik harakatning to'g'ri biodinamikaviy tuzilmasiga o'rgatishga harakat qilish zarur. Biroq texnik tayyorgarlikda muvaffaqiyatga erishish ko'p hollarda kurashchi jismoniy sifatlari rivojlanishining optimal nisbatlariga bog'liq. Ushbu davrda mashg'ulot jarayoniga harakatli va sport o'yinlari, shuningdek belbog'li kurashida muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan kurashchining maxsus mashqlarini kiritish hisobiga tezkorlikni tarbiyalashni davom ettirishi kerak. Mazkur davrda o'smir kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Bu bosqichda kurashchining egiluvchanligini tarbiyalashni davom ettirish lozim.

Harakat amplitudasini oshirishga yordam beradigan cho'ziltirish mashqlari egiluvchanlikni rivojlantirishda asosiy bo'lib hisoblanadi.

Mutaxassislarning fikricha, mashg'ulotning ushbu davrida chidamlilikni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish lozim. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash vositalariga kross yugurish, sport o'yinlari, suzish kiradi.

Sprot mashqlarida chaqqonlikni tarbiyalash, ya'ni harakat malakalari, ko'nikmalarini egallash, vaziyat o'zgargan paytda harakat faoliyatini samarali qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga katta o'rin ajratilishi zarur. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion murakkab harakatlarni egallash hamda to'satdan o'zgargan vaziyat talablariga muvofiq holda harakat faoliyatini qayta tashkil qilish qobiliyatlarini takomillashtirishni ko'zda tutadi.

Ushbu tavsiyalar sport kurashi turlariga taalluqlidir, bu yerda sportchi faoliyati variantli - to'qnashuvli vaziyatlarda o'tadi.

Belbog'li kurashchilarning chaqqonligini tarbiyalashning asosiy vositalari - bu sport o'yinlari, akrobatika va gimnastika mashqlaridir.

Tiklanish tadbirlari o'smirning kundalik faoliyatida mashg'ulot mashg'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga erishishga qaratilgan.

Massaj, basseynida suzish, bug'li hammom (haftada bir marta), vitaminlar va oqsillarga boy ovqatlanish tavsiya qilinadi.

### **Sport takomillashuvi bosqichi**

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilar: mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini oshirish, kurashchining texnik-taktik harakatlarini tako-millashtirish, yetakchi jismoniy sifatlarning maksimal darajada rivojlanishiga erishish, musobaqa tayyorgarligini takomillashtirish, mashg'ulotlar hamda musobaqalarda qiynchiliklarni yengib o'tish jarayonida axloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulotning asosiy uslublari: takroriy, aylanma, o'zgaruvchan, o'yin, musobaqa. Mashg'ulot vositalari: o'quv-mashg'ulot

bellashuvlari, kurashchining maxsus mashqlari, musobaqa xususiyatiga ega bellashuvlar, akrobatika va gimnastika mashqlari.

Bu bosqichga o'smir kurashchilar texnik-taktik mahorat asoslarini egallagan holda etib keladilar, shuning uchun kurashchining asosiy faoliyati harakat malakasini takomillashtirishga qaratilgan. O'rganilgan kurash usullarini ketma-ket ko'p marta takrorlash zarur. Belbog'li kurash bu usullarni o'quv-mashg'ulot bellashuvlarida albatta qo'llashlariga e'tibor berish hamda shunga erishish lozim. Shu sababli ushbu bosqichda maxsus vazifalar (masalan, faqat tashlashlardan foydalanib kurashish va h.k.) bo'yicha o'quv-mashg'ulot bellashuvlarini rejalashtirish mumkin. Kurashchilarga bellashuvni olib borish taktikasi variantlari to'g'risida to'liq ma'lumotlar berish zarur.

Sport takomillashuvi bosqichida jismoniy sifatlarni tarbiyalashga katta e'tibor berish lozim. Yuqorida aytilganidek, sport kurashida musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatga erishish muhim darajada tezkor-kuch va maxsus chidamlilikning rivojlanganligiga bog'liq.

Sport takomillashuvi bosqichida quyidagi tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uslubilaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir: mashqni takroran o'zgartirish uslubi, dinamik kuchlanishlar uslubi, turli vazndagi sheriklar bilan texnik harakatlarni takroran bajarish uslubi.

O'smir kurashchilarda tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uchun tuzilmasi jihatidan texnik-taktik harakatlarga yaqin bo'lgan jismoniy mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Tezkorlik va kuchni tarbiyalashni mashg'ulotning birgalikdagi uslubini qo'llagan holda tanlangan sport turi texnikasida takomillashish bilan uyg'unlashtirish lozim.

Belbog'li kurashchining umumiy va maxsus chidamliligini tarbiyalash mashg'ulot jarayonining asosiy qismlaridan biri hisoblanadi.

Belbog'li kurashchining umumiy chidamliligini oshirishning asosiy vositalari bo'lib kross yugurish, sport o'yinlari, suzish

hisoblanadi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni bajarishda yuklamaning beshta tarkibiga e'tibor berish lozim:

- 1) mashq shiddati (harakatlanish tezligi);
- 2) mashq davomiyligi;
- 3) dam olish uzoqligi;
- 4) dam olish xususiyati, tanaffuslarni boshqa faoliyat turlari bilan to'ldirish;
- 5) takrorlashlar soni.

Belbog'li kurashchining maxsus chidamliligini tarbiyalash maqsadida sheriklarni almashtirgan holda o'quv-mashg'ulot bellashuvlari, maxsus tartibda bellashuvni olib borish (bitta bellashuvda 4-5 martadan spurtlar) va h.k.

Tiklanish tadbirlari: o'qish, mashg'ulot mashg'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga rioya qilish. Shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilish, chinqish. Massaj, basseynnda suzish, bug'li hammom, to'laqonlili vitaminli ovqatlanish.

### **Olly sport mahorati bosqichi**

Ushbu bosqichning asosiy vazifasi moslashish jarayonlarining juda tez kechishini keltirib chiqarishga qodir bo'lgan mashg'ulot vositalaridan maksimal foydalanishdan iborat. Mashg'ulot ishi hajmi va shiddatining umumiy yig'indisi o'lchamlari maksimumiga etadi, katta yuklamali mashg'ulotlar keng miqyosda riejalashtiriladi, musobaqa amaliyoti keskin oshadi. Mashg'ulotning bu bosqichi mashg'ulot jarayonini tuzishning o'ta alohida xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Muayyan sportchini tayyorlashdagi katta trenerlik tajribasi shu sportchiga xos bo'lgan xususiyatlarni, uning tayyorgarligining bo'sh va kuchli tomonlarini xar jihatdan o'rganishga, tayyorgarlikning eng samarali uslublari hamda vositalarini, mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish variantini aniqlashga yordam beradi. bu, o'z navbatida, mashg'ulot jarayoni samaradorligi va sifatini oshirish hamda shuning hisobiga sport natijalari darajasini ushlab turish imkonini beradi.

jarayoni: a) Maxsus- ruhiy tayyorgarlik	shakllantirish	oshirish, musobaqa sharoitlariga ruhiy mustahkamlashni tarbiyalash	shakllantirish musobaqa sharoitlariga ruhiy mustahkamlashni oshirish, yuqori natijalarga erishish sababini shakllantirish	Favqu-lodda vaziyatlarda ruhiy holatni o'zi boshqarish qobiliyatini tarbiyalash
b) Texnik tayyorgarlik	Belbog'li kurash texnikasi asoslarini o'zlashtirish (ushlab olishlar, harakatlanish, kurashning oddiy usullari, oddiy hujum harakatlari)	Texnikani egallashni chukurlashtirish, himoya, hujum va qarshi hujum harakatlarini egallash	Hujum, himoya va qarshi hujum bazaviy harakatlari takomillashtirish "yaxshi ko'rgan" harakatlari to'plamini shakllantirish	"Yaxshi ko'rgan" hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari samadorligini oshirish va "yaxshi ko'rgan" harakatlari, kombinatsiyalar to'plamini kengaytirish
)Taktik tayyorgarlik	Belbog'li kurash taktikasi to'g'risida tushuncha hosil qilish	Bazaviy hujum harakatlari, kombinatsiyalarga taktik tayyorgarlikning asosiy usullarini egallash, bellashuvni olib borish asosini egallash	"Yaxshi ko'rgan" hujum harakatlari, kombinatsiyalarga taktik tayyorgarlik usullari egallashni chukurlashtirish, bellashuvni olib borish taktikasi malakasini mustahkamlash, musobaqalarda qatnashish taktikasi asoslarini mustahkamlash	"Yaxshi ko'rgan" hujum harakatlari, kombinatsiyalarga taktik tayyorgarlik to'plamini kengaytirish, raqiblar xususiyatiga qarab, bellashuvni olib borish taktikasini o'zgartirish, musobaqalarda ishtirok etish taktikasini mustahkamlash
g) Jismoniy tayyor-garlik	UJT vositalaridan foydalangan holda har tomonlama jismoniy rivojlanish asosini yaratish	Belbog'li kurashchi maxsus mashqlaridan foydalanish yo'li bilan keyinchalik UJT ni oshirish asosida maxsus jismoniy tayyor-garlik asosini yaratish	"Yaxshi ko'rgan" hujum, himoya, qarshi hujum harakatlari amalga oshirishda ishtirok etadigan mushak guruhlarini ko'proq rivojlantirish bilan UJT va MJT ni individuallashtirish	Yetakchi sifatlarini keyinchalik rivojlantirish va qolq sifatlarini yetishtirib olishga qaratilgan holda UJT va MJT ni individuallashtirish
d) Nazariy tayyor-garlik	Belbog'li kurashchi mashg'ulot tizimi to'g'risida tasav-vur hosil qilish	Belbog'li kurashchi tayyorgarligi tizimi to'g'risida tasav-vur hosil qilish	Belbog'li kurashchi tayyorgarligi tizimi bo'yicha bilim-larni chuqurlashtirish (mashg'ulot vositalari va	Mashg'ulotning yangi vositalari va uslublari to'g'risidagi bilimlarni, fan hamda ilg'or tajriba yutuqlarini egallash

70

			ustadlar qo'llash usul-lari, mashg'ulot samaradorligini ta'lim qilish hamda pedagogik nazorat)	
e) Musobaqa faoliyati	Guruh va maktab musobaqalarida qatnashish	Maktab, shahar, viloyat, respublika musobaqalarida qatnashish	Shahar, respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashish	Respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashish
Mashg'ulot jarayonini tashkil qilish	O'qitish va mashg'ulot-ning yalpi uslubi	O'qitish va trenirov-kaning yalpi hamda guruhli uslubi	O'qitish va takomillashtirishning guruhli va alohida uslubi	Takomillashtirishning asosan alohida uslubi
Tiklanish vositalari	Dush, hammom	Dush, hammom, o'z-o'zini massaj qilish, faol dam olish	Dush, hammom, massaj, fizioterapiya va ruhiy-gigienik vositalar, faol dam olish	Dush, hammom, massaj, fizioterapiya, ruhiy-gigi-yenik, kimyofarmakologik vositalar, faol dam olish
Kutilayotgan natija	Belbog'li kurash bilan shug'ullanishga layoqatli sportchi-lardan tashkil topgan o'quv guruhlarini jamlash, har tomonlama rivojlantirish, kurash asoslarining egallashini rivojlantirish. O'tish va nazorat me'yorlarini bajarish. 50% shug'ullanuvchilarni o'quv-mashg'ulot guruhiga o'tkazish	UJT, MJT darajasini oshirish, bazaviy texnikani chuqur egallash. Sport tayyor-garligi bo'yicha ta'limlarni bajarish, shug'ullanuvchilarning umumiy sonidan 50% ni sport takomillashuvi guruhiga o'tkazish	Shahar, viloyat terma jamoalri tarkibidan o'rin olish, respublika kengashlari terma jamoalriga qabul qilinish, UJT, MJT darajasini oshirish. Malaka me'yorlarini bajarish	Maksimal sport natijalariga erishish va uni keyinchalik ham oshirish-ga bo'lgan intilishning mavjudligi. Mamlakat terma jamoasi tarkibidan mustahkam o'rin egallash

**Xulosa:** Ushbu bobda sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi qanday olib borilishi va unda nimalarga etibor berilish qanday yosh toyifalarda sportchilarni tayorlashda qanday yuklamalar berilishi va qanday rivojlanshi haqida malumotlar keltirilgan.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollari**

1. Tayyorlashni boshqarishning qanday pog'onali tizimini bor ?
2. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida nechta bosqichga bo'lnadi ?
3. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida qanday tamoyiliga qat'iy amal qilish kerak ?
4. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida yosh davrlarida ko'proq alohida qanday hususiyatlarga etibor beriladi ?
5. Belbog'li kurash bo'yicha musobaqalarni tashkil kilish tuzilmasi qaysi sport kurashlariga yaqin ?
6. Sport kurashida musobaqa faoliyatining tahlili xamma kurash turlariga xos bo'lgan qanday tayyorgarligi hamda maxsus sifatlar bo'lishi kerak.
7. Belbog'li kurashchining ko'p yillik texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi qanday amalga oshiriladi ?
8. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlar nimani tushnasiz ?
9. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulot jarayonining yo'nalishi qanday ?
10. Oliy sport mahorati bosqichi mashg'ulotlar jarayoni qanday amalga oshiriladi ?

### **O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari**

1. Sport kurashida ko'p yillik tayyorgarlik tizimining samaradorligi nimaga bog'liq?
  - a. mashg'ulotni va o'rgatish jarayonini ixcham tashkillashtirilganidan

b. bolalarni, o'spirinlarni, o'smirlarni va katta yoshdagilarni tayyorlash jarayonining sifatli va uyushkorlikda tashkil etilganligidan

c. sport maktablarida to'g'ri va o'z vaqtida bajarilayotgan o'quv-mashg'ulot talablaridan

d. hamma yuqoridagilardan.

e. shug'ullanuvchi sportchilarning yosh chegaralari bilan.

## **2. Ko'p yillik sportchilarni tayyorlash jarayoni qanday bosqichlarga bo'lingan?**

a. texnikaga o'rgatish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish bosqichlari

b. boshlang'ich o'rganish, sportda takomillashtirish va maksimal natijalarga erishish bosqichlari

c. sport bilan tanishish, mashg'ulotni o'tkazish, musobaqalarda qatnashish va sport natijalarini targ'ibot qilish bosqichlari

d. boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, mutaxassislikga chuqurlashtirish bosqichi, sportda takomillashtirish bosqichi, o'liy sport mahorati bosqichi.

## **3. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida texnik usullarga o'rgatish uchun ko'proq qaysi usuldan foydalanish kerak?**

a. aylanma mashg'ulot va jismoniy sifatlarni rivojlantirish usuli

b. maqsadga intiluvchanligini va qat'iyatligini tarbiyalash usuli

c. texnik harakatlarga o'rgatishning to'liq o'rgatish usuli

d. kuch, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalash usuli.

## **4. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotdan keyin qanday tiklanish tadbirlarini qo'llash mumkin?**

a. massaj, sport o'yinlari, vitaminlar berish

b. yuqori darajada gigienik, ovqatlanish, psixologik barqarorlik qoldalarini saqlash

c. autogen mashg'ulot, relaksatsiya, suzish va chiniqish

d. mashg'ulotdan keyingi cho'milish tadbirlari, chiniqish, suzish, xamimom va toza xavoda darsni o'tkazish.

**5. Sportda takomillashtirish bosqichidagi kurashchilarning texnik tayyorgarligida nimaga e'tibor qaratish lozim?**

- a. gilamda to'g'ri turish va gilamda o'zini tutishiga
- b. mashg'ulot jarayonini va musobaqa harakatlarini o'tkazishda to'g'ri yo'naltirishga
- c. trenerning xamma ko'rsatmalarini to'liq bajarish
- d. musobaqa faoliyati samarasini ko'tarish, texnik arsenalini kengaytirish, kombinatsiyalarni va usullar bog'lamlarini takomillashtirish.

**6. Oliy sport mahorati bosqichining asosiy vazifalari nimalardan iborat?**

- a. sportchining umumiy va maxsus chidamligini tarbiyalash, xamda musobaqalashuv mahoratini ko'tarishdan
- b. mashg'ulot jarayonining kengaytirilgan o'tkazilishini keltiruvchi, mashg'ulot vositalarini maksimal qo'llash. yurtimizda va jahonda yuqori natijalarni ko'rsatishdan
- c. eng maqbul mashg'ulot tartibini saqlash, dinamik sifatlarni tarbiyalash, xamda nazariy imkoniyatlardan
- d. katta musobaqalashuv tajribasiga ega bo'lish va kurashchining funksional holatini ko'tarish.

**7. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida kurashchilar tayyorgarligini tahlil qilish uchun qo'llaniladigan modellarni ko'rsating.**

- a. musobaqa faoliyati modeli va mashg'ulotni tuzish
- b. texnik-taktik mahorat modeli
- c. morfo-funksional holatiga qarab sportchini tayyorlash modeli
- d. barcha yuqoridagilar.

**8. Oliy sport mahorati bosqichida nechta tahsil yili mavjud?**

- a. bitta
- b. ikkita
- c. uchta
- d. to'rtta.

**9. O'quv-mashg'ulot guruhlari qaysi bosqich tarkibiga kiradi?**

- a. boshlang'ich tayyorgarlik
- b. mutaxassislikga chuqurlashtirish



c. sportda takomillashtirish

d. oliy sport mahorati.

**10. Milliy terma jamoa a'zolari qaysi bosqich tarkibiga kiradi?**

a. boshlang'ich tayyorgarlik

b. mutaxassislikga chuqurlashtirish

c. sportda takomillashtirish

d. oliy sport mahorati.

**O'z-o'zini tekshirish uchun test savollarining kaliti**

№	A	B	C	D
1.				*
2.				*
3.				
4.			*	*
5.				*
6.		*		
7.				*
8.			*	
9.		*		
10.				*

## **IV- BOB. BELBOG'LI KURASHDA REJALASHTIRISH TURLARI**

### **4.1. Rejalashtirish mohiyatiga ahamiyati, uning turlari**

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

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

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

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

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

Dars (mashg'ulot) mashg'ulot jarayonining elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida mashg'ulotlardan mashg'ulot kuni, ulardan - mikrotsikl tashkil topadi, bir nechta mikrotsikllar birlashmasi yangi, nisbatan mustaqil, mashg'ulot jarayonining butun bo'lagi bo'lgan mezotsiklni hosil qiladi.

Bir nechta mezotsikllarning birlashmasi yanada yirik va nisbatan tugal-langan tuzilma - makrotsiklni tashkil etadi. Mashg'ulotning mikro,mezo va makrotsikllar kabi davrlarga ajralishiga qarab yuklamalar o'lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari hamda uslublari o'zgaradi.

Belbog'li kurashida o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

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

Belbog'li kurashchilarning ko'p yillik mashg'ulotsiga mo'ljallangan rejani tuzishda belbog'li kurashni rivojlanish yo'lining bashorati hamda musobaqalar qoidalaridagi o'zgarishlarga amal qilish lozim. Shu sababli mashg'ulot vositalari, hajmi va shiddati vazifalarining o'zgarishini nazarda tutish zarur.

Istiqbolli reja butun o'quv.guruhi kabi alohida har bir kurashchi uchun tuziladi.Sport mashg'ulotsining umumiy (guruhli) rejasi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi; ko'p yillik mashg'ulot maqsadi va asosiy vazifalari; tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulot jarayonining bosqichlar bo'yicha asosiy yo'nallishi (asosiy vazifalari, ularning har bir bosqichdagi ulushi); sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi sport-texnik ko'rsatkichlar va nazorat me'yorlari; pedagogik hamda tibbiy nazorat .

Mashg'ulotning istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalarga qo'llaniladigan vositalar va mashg'ulot yuklamalarining batafsil bayoni kiritiladi. Kundalik rejalashtirishda sport formasi dinamikasining ilmiy qonuniyatlari (yuzaga kelish, barqarorlashtirish va vaqtinchalik

pasayishi) qo'llaniladi. Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o'qish va mehnat tartibi, mashg'ulotlar mazmuni, soni va yuklamalar o'lchamlarining umumiy yig'indisi, mashg'ulot yuklamalariga bo'lgan reak-siyaning alohida xususiyatlari hamda kurashchilar malakasi ta'sir etadi.

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, vositalar, uslublar, yuklama xajmi va shiddatini aniqlashtirishni ko'zda tutadi. Mashg'ulot mashg'ulotlari tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal mashg'ulot samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi. Mashg'ulotning tezkor rejasiga muvofiq mashg'ulotlar konspekti tuziladi, unda tayyorlov (badan qizdirish) asosiy va yakuniy qismlar, takrorlashlar soni, tanaffuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qilinadi. Mashg'ulot jarayonida uchta davr: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davrlari ajratiladi.

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

Mashg'ulotning musobaqa davri maqsadi - musobaqalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada mashqlanganlikka ega bo'lish, texnik-taktik harakatlarni keyinchalik ham mustahkamlash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashishda bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish hamda mustahkamlash,

yuqori darajada jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga erishish nazariy bilimlarni kengaytirishdan iborat.

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

Mashg'ulotning o'tish davriga mashg'ulot yuklamasining pasayishi xos bo'ladi. Davrning asosiy vazifalari: salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

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

#### **4.2. Tayyorgarlik mezotsikllarini rejalashtirish**

Mashg'ulot mezotsikli 3 haftadan 6 haftagacha davom etadigan mashg'ulot jarayoni bosqichidir. Mezotsikllar asosida mashg'ulot jarayonini tashkil etish uni tayyorgarlik davri yoki bosqichining asosiy vazifasiga muvofiq tizimlashtirish, mashg'ulot yuklamalari va musobaqa faoliyatining optimal dinamikasi, turli tayyorgarlik vositalari va uslublarining maqsadli uyg'unlashuvi, pedagogik ta'sir omillari hamda tiklash tadbirlari o'rtasidagi muvofiqlikni ta'minlashga, turli sifatlarning va qobiliyatlarni rivojlantirishda zarur izchillikka erishishga imkon yaratadi.

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

Mezotsikl turlarining bunday ko'p bo'lishi mashg'ulot jarayoni tuzilmasini juda murakkablashtirib yuboradi va mashg'ulotni rejalashtirishni qiynlashtiradi.

Sportchilar mashg'ulotsini rejalashtirishda yuqorida aytib o'tilgan mezotsikl turlarining kamdan-kam qo'llanilishi aynan shunga bog'liq. Mezotsikllar turlari tasnifiy amaliyot uchun qulayroqdir: tortuvchi, bazaviy, nazorat-tayyorgarlik, musobaqa oldi va musobaqa. Muallif fikriga ko'ra, tortuvchi mezotsikllarning asosiy vazifalari sportchilarni maxsus mashg'ulot ishini samarali bajarishga maqsadli yaqinlashtirishdan iboratdir. Bazaviy mezotsikllarda organizm asosiy tizimlarining funktsional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha asosiy ishlar olib boriladi. Nazorat tayyorgarligi

Nazorat tayyorgarligi mezotsikllarida sportchilarning avvalgi mezotsikl-larda erishgan imkoniyatlari (musobaqa faoliyati xususiyatiga muvofiq) sintezlashtiriladi, ya'ni integral tayyorgarlik amalga oshiriladi. Musobaqa oldi mezotsikllari sportchi tayyorgarligi davomida aniqlangan mayda kamchiliklarni bartaraf etish, uning texnik imkoniyatlarini takomillashtirish uchun mo'ljal-langan. Bu mezotsikllarda ma'lum bir maqsadga qaratilgan ruhiy taktik tayyorgarlik alohida o'rin egallaydi. Musobaqa mezotsikllari soni va tuzilmasi sport turining o'ziga xos xususiyatlari, sport kalendari xususiyatlari, sportchilar malakasi va tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi.

Mezotsikllarning umumiy tuzilmasi barqarorligi ularning mazmunini muntazam takomillashtirib borishga, ta'sirchan nazorat o'rnatishga hamda "ilgarilovchi" rejalashtirish tamoyilini amalda yuzaga chiqarishga yordam beradi. Ushbu tamoyilga binoan joriy makrotsiklning mikrotsikllari va mezotsikllaridagi mashg'ulot natijalari darhol navbatdagi makrotsiklning shunga o'xshash tuzilmalari dasturini rejalashtirish uchun qo'llaniladi.

An'anaviy rejalashtirish uslubi.

Reja – Rejaning bajarilishi – Bajariladigan ishning yakuniy tahlili  
– Yangi rejani ishlab chiqish.

Parallel rejalashtirish uslubiyati.

Reja – Rejaning bajarilishi – Bajariladigan ishning yakuniy tahlili

↓

Kundalik tahlil ↓

(Parallel) Yangi reja

↓

Yangi rejani ishlab chiqish (parallel)

### **4.3. Tayyorgarlik mikrotsikllarini rejalashtirish**

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

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

Kalendar haftaga muvofiq bo'lgan 7 kunlik mikrotsikllar ko'p tarqalgan

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

An'anaviy mikrotsikllar shahsiy mashg'ulotlar mikrotsikli, ular mashg'ulot yuklamasi yo'nalishiga qarab, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mikrotsikllariga, yuklama o'lchami hamda dinamikasiga qarab, oddiy hamda zarbdor mikrotsikllarga bo'linadi; yaqinlashtiruchi, ular o'z mazmuniga ko'ra musobaqa vaziyatini qisman modellashtiradi va kurashchilarning maxsus ish qobiliyatini muntazam oshirishga qaratiladi; musobaqa, ular musobaqa sharoitlarini to'liq aks ettiradi; tiklanish (yoki musobaqalardan keyingi yengillashtiruvchi) mikrotsikli, ularning maqsadi sportchilarning musobaqalarda qisman yo'qotgan ish qobiliyatini tiklashdan iborat. O'z navbatida taniqli mutaxassis V.N. Platonov beshta turdagi mikrotsikllarni ajratishni taklif qildi;

tortuvchi, zarbdor, yaqinlashtiruvchi, musobaqa va tiklanish. Biroq bu turdagi mikrotsikllar mazmunining tahlilidan shu narsa ko'zga tashlanadiki, ular L.P. Matveyev taklif etgan turlardan muhim darajada farq qilmaydi.

Shuni esda tutish lozimki, mikrotsikldagi yuklamalar va dam olishning turli almashinuvi uchta turdagi reaksiyalarga olib kelishi mumkin;

a) mashqlanishning maksimal darajada o'sishi; b) mashg'ulot samarasining kamligi yoki butunlay bo'lmasligi; c) sportchining toliqib qolishi. Amaliyotning katta va juda katta yuklamali (ular ham o'zaro, ham kichik yuklamali mashg'ulotlar bilan oqilona almashib turiladi) mashg'ulotlarning optimal soni mikrotsiklga kirgan hollar birinchi turdagi reaksiyaga xosdir. Katta yuklamalarni haddan ortiq qo'llash toliqishga olib keladi.

#### **4.4. Yillik tayyorgarlik tsiklida mashg'ulotni tashkil qilish tizimini rejalashtirish**

Ma'lumki, zamonaviy sport tayyorgarligi mavjud nazariy va amaliy bilimlarni umumiyashtirish hamda tartibga tushurishni taqozo etadi. Bir qator olimlar tomonidan yillik va ko'p yillik tsikllarda mashg'ulotni tashkil etish rejalashtirish ishlab chiqilgan. Ular mashg'ulot yuklamalarni mazmunini, hajmining muhim parametrlari va ular musobaqa kalendari, mazkur bosqichda hal etiladigan vazifalar, an'anaviy bo'lib qolgan tayyorgarlikni davrlash va boshqa bir qator omillardan kelib chiqqan holda mashg'ulot yuklamalari mazmuni, hajmi hamda vaqt ichida taqsimlashning eng muhim parametrlarini son jihatdan aks ettiradi.

Yillik tsikldagi mashg'ulot modellarini ishlab chiqishga bo'lgan zarur shart-sharoitlar sifatida quyidagilar avval bajarilishi lozim:

- etakchi sportchilar mashg'ulotsini tashkil etish va terma jamoalarni tayyorlashdagi amaliy tajribani o'rganish hamda umumlashtirish;



- sportchi holati dinamikasining mashg'ulot yuklamasi mazmuni, hajmi va taqsimlanishiga bog'liqligini tekshirish;

- tayyorgarlikning an'anaviy davrlanishi va musobaqalar kalendariga ko'ra sportchilarning yillik tsikldagi maxsus ish qobiliyati darajasi dinamikasidagi oqilona yo'nalishni aniqlash.

Yillik siklni tuzishning printsiplial (mantiqiy), so'ngra uning asosida esa individual (son) modelini ishlab chiqish zarur.

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

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

Mashg'ulot rejalashtirish tamoyillari va shakllarini aniqlab beradigan asosiy omillar sifatida sportchilar holati hamda mashg'ulot yuklamasining o'zaro bog'liq-ligining umumiy qonuniyatlari, shuningdek muntazam mashg'ulot ta'siri ostida kurashchi organizmining bir holatdan boshqasiga o'tish qonuniyatini ajratadi. Har bir muayyan holda ushbu tamoyillarni amalga oshirish usullariga ta'sir ko'rsatuvchi xususiy sharoitlar qatoriga quyidagilar kiradi: yillik tayyorgarlik tsiklini an'anaviy

davrlash hamda joriy yil uchun muayyan musobaqalar kalendari, sportchining mahorat darajasi va maxsus tayyorgarligining alohida xususiyatlari, oldingi tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot xususiyati va yo'nalishi, sportchi oldiga qo'yiladigan vazifalar, musobaqa faoliyatining keskinligi va boshq. Biroq olimlar tomonidan tavsiya etilgan bunday bo'linish shartli ravishda ekanligini hisobga olish lozim.

#### **4.5. Mashg'ulotning katta bosqichini rejalashtirish**

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

Ma'lumki, mashg'ulot jarayonini tashkil qilishning an'anaviy shaklida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik deyarli bir vaqtda olib boriladi. Aytish joizki, mashg'ulotni bunday shaklda tashkil etishda yuklamaning umumiy hajmi o'sib borishi bilan uning shiddati ham ortadi. Keyin hajmi pasayadi, shiddati esa oshib borishda davom etadi.

Katta bosqichda mashg'ulotni tuzish varianti ishni tashkil qilishning butunlay yangi shakli hisoblanadi va ikkita mikro bosqichlarning bo'linishidan hosil bo'ladi. Birinchisida katta hajmdagi maxsus kuch yuklamasi jamlanadi, ikkichisida qoldirilgan mashg'ulot samarasi amalga oshiriladi, natijada texnik mahoratning chuqurlashgan takomillashuvi sodir bo'ladi. Bunda an'anaviy shakldan farqli ravishda, birinchi bosqich yuklamasi nisbatan past shiddatga ega bo'ladi, so'ngra u asosan texnik tayyorgarlik vositalari hisobiga tez oshadi. Maxsus ish qobiliyati darajasi birinchi mikrobosqichda pasayadi, keyin tez oshadi.

Biroq bu sportchilarning maxsus jismoniy sifatlarini oshirish darajasi ustida alohida ish olib boriladi, degani emas. Texnik tayyorgarlik butun bosqich davomida mashg'ulotlarda olib boriladi. Lekin jamlangan kuch yuklamasi "bloki" doirasida uning hajmi katta

emas. Bu vaqtda texnikaning asosiy elementlari, sport mashqining alohida fazalari hamda butun harakat sxemasining ritmik tasviri takomillashtirishadi.

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

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

Yillik tsiklga ikkita katta bosqichlarni kiritish) maqsadga muvofiqligi asoslab berilgan. Bunda bu tsikl bitta yoki ikkita musobaqa mavsumini o'z ichiga olishi mumkin. Jamlangan kuch yuklamasining ikkinchi "bloki" birinchisiga nisbatan hajmiga ko'ra kichik bo'lishi lozim.

Pirinsipal reja asosida mashg'ulotning muayyan son modeli tuziladi. U quyidagilarni hisobga oladi:

- mazkur sport turida mashg'ulotni tuzish tajribasi va avvalgi bosqichda sportchilarning tayyorgarlik xususiyatlari;
- aniq musobaqalar kalendari;
- sportchilar maxsus tayyorgarligi va alohida topshiriqlarning kundalik darajasi;
- oldinga qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmlarining xolisona zarur qiymatlari;
- sportchilar tayyorgarligining muayyan sharoitlari va moddiy ta'minoti.

Dasturlash – bu mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishning yangi va yanada takomillashtirilgan shakli bo‘lib, u sportchi vaqti hamda energiyasini optimal sarflagan holda oldinga qo‘yilgan vazifalarning hal etilishini ta‘minlaydigan qandaydir o‘ziga xos tamoyillarga muvofiq xamda u yoki bu bosqich doirasida vositalarni tanlash hamda ularning mazmunini tartiblashtirishni ko‘zda tutadi.

#### **4.7. Belbog‘li kurashchilar mashg‘ulot jarayonini zamonaviy rejalashtirish**

Yil davomida bir tekis taqsimlangan mas‘uliyatli sport musobaqalari sonining ortib borishi 3-4 ta makrotsikllarni rejalashtirishni taqozo etadi. Bitta makrotsikl asosida yillik mashg‘ulotni tuzish bir tsikli, ikkita makrotsikl asosida – ikki tsikli, uchta makrotsikl asosida – uch tsikli deb ataladi.

Har bir makrotsiklda tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davrlari ajratiladi. Ikki va uch tsikli mashg‘ulot jarayonida “ikkitalik” va “uchtalik” tsikllar, deb nom olgan variantlar doim qo‘llaniladi).

Bunday hollarda birinchi va ikkinchi, ikkinchi va uchinchi makrotsikllar orasida o‘tish davrlari rejalashtirilmaydi, joriy makrotsiklning musobaqa davri silliqqina keyingisining tayyorgarlik davriga o‘tadi (V.N. Platonov, 1986).

Bir qator mutaxassislar ko‘p yillik rejalashtirishda yillik tsiklning o‘z variantlarini taklif etadilar.

Belbog‘li kurashchilarning birinchi va ikkinchi yilida bir tsikli, uchinchi va to‘rtinchi yillarda – ikki tsikli rejalashtirishni taklif qiladi; bolalar hamda o‘smirlar uchun tezkor reja tuzishda haftalik tsikldagi mashg‘ulot sxemasini tavsiya etadi (4-jadval)

Mashg‘ulot jarayonini oqilona tuzish hozirgi zamon sport nazariyasi va usuliyatining markaziy muammosi hisoblanadi.

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

Yosh guruhlari	Hafta kunlari						
	Du-shanb a	Se-shanb a	Chor-shanb a	Pay-shanb a	Juma	Shanb a	Yak-shanb a
	<b>Tayyorgarlik davri</b>						
Bolalar	UJT	-	TTT	-	UJT	-	Ham-mom
Kichik yoshdagi o'smirlar	UJT	TTT	-	UJT	TTT	-	Ham-mom
Katta yoshdagi o'smirlar	UJT	TTT	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	Ham-mom
	<b>Musobaqa davri</b>						
Bolalar	-	TTT	-	UJT	-	MJ TTT	Ham-mom
Kichik yoshdagi o'smirlar	-	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	MJ TTT	Ham-mom
Katta yoshdagi o'smirlar	MJ TTT	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	MJ TTT	Ham-mom
	<b>O'tish davri</b>						
Bolalar	-	UJT	-	-	UJT	-	Sayo-hat
Kichik yoshdagi o'smirlar	UJT	-	TTT	-	IJT	-	Sayo-hat
Katta yoshdagi o'smirlar	-	UJT	TTT	-	UJT	UJT	Sayo-hat

*Izoh:* UJT - umumiy jismoniy tayyorgarlik, TTT - texnik-taktik tayyorgarlik, MJ TTT - maxsus jismoniy texnik-taktik tayyorgarlik.

**Xulosa:** Ushbu bobda mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirish to'g'risida malumotlarni keltirdik xamda mashg'ulotlarda sikillar

asosida mashg'ulotlarni tashkillashtirsa samarali bo'lish haqida va musobaqalarda natija berish haqida maslahat va tavsiyalar keltirdik.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollari**

1. Istiqbolli rejalashtirish qancha vaqtga mo'ljallangan?
2. Mashg'ulot mikrotsikli nima deb atalish qabul qilingan?
3. Yillik mashg'ulot jarayonida qanday davrlarga ajratiladi?
4. Mashg'ulot mezotsikli qanday ko'rinishga ega?
5. Mashg'ulot jarayonida qanday mezotsikllar ajratiladi?
6. Tortuvchi mezotsiklning asosiy vazifasi nimadan iborat?
7. Bazaviy mezotsiklni borishida qanday vazifalar qo'yiladi?
8. Ikki makrotsikl asosida yillik mashg'ulot tuzish metodikasi nima deb ataladi?
9. Sport mashg'ulotsiga moslashishning qanday tiplari ajratiladi?
10. Sport mashg'ulotsi vositalari va mashg'ulot mashqlari qanday guruhlarga ajratiladi?

### **O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari**

**1. Sport mashg'ulotsini rejalashtirish deganda nima tushuniladi?**

- a. zarur tadbirlar va dasturlarni ishlab chiqarish
- b. sport tayyorgarligi vazifalarini hal qilishda sharoit, vosita va usullarni oldindan ko'ra olish
- c. konspekt-rejasi va musobaqa taqvim rejasini ishlab chiqarish
- d. sportchini tayyorgarlik tizimida aniq maqsadni belgilash.

**2. Mashg'ulot jarayonida nima oddiy tuzilma birligi deb ataladi?**

- a. berilgan mashqlarni bajarish
- b. aniq davrdagi yuklama tulimasi
- c. mashg'ulot mashg'uloti, dars
- d. mashg'ulot jarayonini har xil tashkil etuvchi mikrotuzilmalar.

**3. Sport kurashida o'quv-mashg'ulot jarayoni qanday rejalashtirish shakllarida olib boriladi?**

- a. shakl va jismoniy sifatlarni rejalashtirish
- b. istiqbolli, joriy va tezkor rejalashtirishlar
- c. yuklama va musobaqalarni rejalashtirish
- d. o'quv-mashg'ulot yig'inlari va natijalar taxminini rejalashtirish.

**4. Mashg'ulot mikrotsikli nima deb atalish qabul qilingan?**

- a. ma'lum bir davr vazifalarini hal qilishni ta'minlovchi va birnecha kun davomida o'tkaziladigan mashg'ulotlar seriyasi
- b. mashg'ulotning aylanma va statsionar shakli
- c. mashg'ulot jarayonining o'rta tuzilmasi
- d. ma'lum bir davr vazifalarini

**5. Istiqbolli rejalashtirish qancha vaqtga mo'ljallangan?**

- a. yaqin musobaqani o'tkazishgacha
- b. 2-3 yil mashg'ulot muddatigacha
- c. musobaqa natijasi chiqquncha
- d. davr, bosqich, yil, birnecha yillarga.

**6. Yillik mashg'ulot jarayonida qanday davrlarga ajratiladi?**

- a. katta yuklama va tiklanish davri
- b. tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari
- c. musobaqa va unga tayyorgarlik davri
- d. boshlang'ich tayyorgarlik va takomillashtirish davri.

**7. Mashg'ulot mikrotsikllari qanday tiplarga ajratiladi?**

- a. texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik va musobaqada qatnashish
- b. musobaqaga yakuniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni tarbiyalash
- c. tortuvchi, zarbaviy, yaqinlashtiruvchi, musobaqa va tiklanish
- d. texnik tayyorgarlik, tortuvchi,

**8. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifasi nimalardan iborat?**

a. organizmning funksional holatini ko'tarish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va kurashchiga zarur jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik tayyorgarlik va ahloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalash

b. taktik vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish

c. sportchini musobaqa tayyorlash

d. organizmning funksional holatini ko'tarish

**9. Musobaqa davrining maqsadi nimadan iborat?**

a. sportchining maxsus tayyorgarligini ko'tarish

b. texnik-taktik va musobaqa harakatlarini mustaxkamlash va takomil-lashtirish

c. musobaqalarga tayyorgarlik va muvaffaqiyatli qatnashish

d. bellashuvni olib borish tarzini takomillashtirish.

**10. O'tish davrining asosiy vazifalari nimalardan iborat?**

a. sportchining boshqa darajaga o'tishga tayyorlash

b. sog'liqni mustahkamlash va organizmni chinlqtirish, umumiy tayyorgarlik darajasini ko'tarish

c. sportchi organizmini moslashuvi uchun har xil vositalardan foydalanish

d. keyingi musobaqa davriga yaxshiroq tayyorgarlik ko'rishga yordam berish.

**O'z-o'zini tekshirish uchun test savollarining kaliti**

No	A	B	C	D
1.		*		
2.			*	
3.		*		
4.	*			
5.				*
6.		*		
7.			*	
8.	*			
9.			*	
10.		*		



## **V-BOB. BELBOG'LI KURASH BO'YICHA SPORT MAKTABLARIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKILLASHTIRISH VA O'TKAZISH USHLUBLARI**

### **5.1. Sport maktablari oldida turgan vazifalar**

Kurashchilarni tayyorlash maxsus sport maktablarida olib boriladi. Ular bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM), ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablari (IBO'OO'M), oliy sport mahorati maktablari (OSMM), shuningdek sportga ixtisoslashgan maktab-internatlarga (SIMI) bo'linadi.

Sport maktablaridagi ishlar ma'lum bir muayyan vazifalarni amalga oshirishga qaratilgan.

BO'SM sportchilarning sog'lig'ini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishni ta'minlagan holda har tomonlama rivojlangan yuqori malakali o'smir sportchilarni tayyorlashni amalga oshiradi; shug'ullanuvchilar orasidan jamoatchi yo'riqchilar va hakamlarni tayyorlaydi, uslubiy markaz hisoblanadi hamda umumta'lim maktablariga sinfdan tashqari ommaviy sport ishlarini tashkil qilishda yordam ko'rsatadi.

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablari oldida yuqorida aytilgan vazifalardan tashqari, yana bitta vazifa: tayyorgarlik vazifasi turadi. Bu vazifa IBO'OO'M uchun asosiy hisoblanadi va ularning butun faoliyatini belgilab beradi.

OSMM vazifalari quyidagilardan iborat:

- xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlarni tayyorlash;
- sport mashg'ulotsining ilg'or uslublarini ishlab chiqish, takomillashtirish va murabbiy o'qituvchilar tarkibining ish amaliyotiga joriy etish;
- BO'SM, IBO'OO'M, SIMI va boshqa sport tashkilotlarining o'quv-mashg'ulot ishida izchillikni amalga oshirish;

- shahar, viloyat va respublikada o'quv-mashg'ulot ishiga uslubiy rahbarlik qilish.

Sport maktabida muntazam shug'ullanish sportchilarning katta zahirasini talab etadi. Shu maqsadda sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar tashkil qilinadi.

SIMI ning asosiy vazifasi - birga ishlash sharti bilan respublika terma jamoasi uchun yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdan iborat.

### **5.1. Guruhlarni to'ldirish va mashg'ulot jarayonini tashkil etish**

Sport maktablarida quyidagi o'quv guruhleri ajaratiladi: boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri (3 yillik ta'lim); o'quv-mashg'ulot guruhleri (4 yillik ta'lim), sport takomillashuvi guruhleri (3 yillik ta'lim) va oliy sport mahorati guruhleri (3 yillik va undan ortiq ta'lim).

Har bir guruhning o'quvchilar bilan to'ldirilishi va o'quv soatlari soni 5-jadvalda keltirilgan.

BO'SM bo'linmalari boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri va o'quv-mashg'ulot guruhlaridan shakllanadi. O'quv-mashg'ulot guruhleri yuqori sport ko'rsatkichlariga ega bo'lganida va kelgusida sportda o'sish uchun zarur imkoniyatlar mavjud bo'lgan taqdirda BO'SM da sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinishi mumkin. Bunday guruhlarining ochilishi, BO'SM yuqoridagi qaysi bir tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilotning qarori bilan amalga oshiriladi.

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablarida boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot va sport takomillashuvi guruhleri tashkil etiladi. Bu guruhlardan tashqari IBO'OO'M da oliy sport mahorati guruhleri tashkil qilinishi mumkin.

Oliy sport mahorati maktablarida faqat sport takomillashuvi guruhleri va oliy sport mahorati guruhleri tashkil etiladi hamda faqat ayrim hollardagina OSMM da o'quv-mashg'ulot guruhleri tashkil qilinishi mumkin.

## O'quv guruhlarining to'ldirilishi va o'quv-mashg'ulot ishi tar

O'quv yili	Qabul qilish uchun o'quvchilar yoshi (yosh)	Minimal soni		O'quv soatlarining maksimal soni		Umumiy, va sport tayyorgarlik bo'yicha t
		guruhlar	o'quvchilar	haftada	yilda	
<b>Boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri</b>						
1-chi	10	5	20	6	312	Umumiy va tayyorgarlik bo'yicha n hamda sino larini bajaris
2-chi	11	5	18	6	312	
3-chi	12	4	16	8	416	
<b>O'quv-mashg'ulot guruhleri</b>						
1-chi	13	5	12	12	624	Umumiy va
2-chi	14	4	12	16	832	tayyorgarlik
3-chi	15	3	10	18	936	bo'yicha n
4-chi	16	2	10	20	1040	hamda sino larini bajaris
<b>Sport takomillashuvi guruhleri</b>						
1-chi	17	1	8	22	1144	50% S
2-chi	18	1	6	24	1248	SUN
3-chi	19	1	6	28	1456	50% S
<b>Oliy sport mahorati guruhleri</b>						
1-chi	19	1	4	30	1560	SU
2-chi	20	1	4	30	1560	SU (tasdi
3-chi	21 va katta	1	4	30	1560	50% X

Sportga ixtisoslashgan maktab-internatning sport kurs bo'linmasi umumta'lim maktabining kamida 6-sinfini muvaffaqiyatli tugatgan, BO'SMda ma'lum bir tayyorgarlikdan o'tgan y musobaqalarda o'zini yaxshi ko'rsatgan, sport bilan shug'ullantis o'ta qobiliyatli bolalar hamda o'smirlarni tanlov asosida tanlab o' yo'li orqali to'ldiriladi. SIMda o'quv-mashg'ulot guruhleri va sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinadi.

Sport maktablarida o'quv yili 1 sentyabrdan boshlanadi. O' dasturining o'quv yillari bo'yicha va soatlardagi mazmuni 6-jadvalda keltirilgan.

## Sport maktablarida o'smir kurashchilar ko'p yillik tayyorgarligining taxminiy o'quv rejasi (soatlarda)

Tayyor-garlik bo'limlari	Boshlang'ich tayyorgarlik			O'quv-mashg'ulot				Sport takomillashuvi			Oliy sport mahorati		
	1-chi yil	2-chi yil	3-chi yil	1-chi yil	2-chi yil	3-chi yil	4-chi yil	1-chi yil	2-chi yil	3-chi yil	1-chi yil	2-chi yil	3-chi yil
1.Nazariy tayyor-garlik	10	10	13	18	24	27	30	40	44	52	50	50	52
2. Umu-miy jis-moniy tayyor-garlik	90	90	107	150	190	215	228	229	250	320	312	312	312
3.Maxsus jismoniy tayyor-garlik	50	52	71	94	133	150	165	172	174	205	234	234	218
4.Texnik-taktik, ru-hiy tayyor-garlik	130	132	179	250	350	411	482	532	609	704	758	756	760
5.Kurash bo'yicha musoba-qaga tayyorgarlik	16	16	24	32	40	40	40	48	48	48	56	56	64
6.Yo'riq-chilik va hakamlik qilish amaliyoti	-	-	-	16	16	16	18	20	20	20	22	22	22
7. Qabul qilish va ko'chirish si-novlari	16	8	10	12	12	10	10	8	8	8	8	8	10
8. Tikla-nish tad-birlari	-	-	-	52	67	67	67	83	83	83	104	104	106
9. Tibbiy guruh-lashtiril-gan kom-pleks tek-shiruv	-	8	12	-	-	-	-	12	12	16	16	16	16
Jami so-atlar soni:	312	312	416	624	832	936	104(0)	1144	124(8)	145(6)	156(6)	1560	1560

Hamma turdagi sport maktablari uchun tuzilgan yagona dastur tashkiliy tuzilmani o'smir sportchilar ko'p yillik tayyorgarlik tizimining ilmiy-usuliy tizimi bilan boshlang'ich tayyorgarlik guruhlaridan, to oliy sport mahorati guruhlarigacha birlashtirishga imkon beradi. Turli miqyosdagi sport maktab-larida zahira tayyorlashda quyidagi asosiy uslubiy qoidalar hisobga olinadi:

Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilarni tayyorlash vazifalari vositalari hamda uslublarining qat'iy izchilligi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis oshib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat muntazam o'zgarib turadi: yildan yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmiga nisbatan) ortib boradi va tegishli ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi kamayadi.

Mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatining izchilligni, ko'p yillik mashg'ulotlar davomida ularning to'xtovsiz oshishi.

Kurashning texnik-taktik harakatlariga o'rgatishni sport maktablari dasturidagi nazariy masalalarni chuqur o'rganish bilan birlga olib borish.

O'smir sportchilar bilan ko'p yillik ish jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini qo'llash izchilligi tomoyiliga qat'iy amal qilish (7-jadvalga qarang).

10-jadval

**Yillik tsiklda musobaqa yuklamalari ko'rsatkichlari**

Son ko'rsatkichlari	Tayyorgarlik bosqichlari			
	Boshlang'ich	O'quv-mashg'ulot		Sport takomillashuvi
	1-3 -yillar	1-2-yillar	3-4-yillar	1-3-yillar
Musobaqalar	3	5	5	6
Musobaqa bellashuvlari	12-15	20-23	24-26	28-32

Sport maktablari o'quvchilarini o'qitish va tarbiyalash natijalarini kompleks baholashni hisobga olgan holda

sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi to'g'ri tashkil qilinsagina, ushbu qoidalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish imkoni tug'iladi.

Sport maktablarining hamma o'quv guruhleri uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha taxminiy me'yorlar 8-jadvalda keltirilgan.

BO'SM (IBO'OO'M) da o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarining asosiy shakllari quyidagilardan iborat:

- jadval bo'yicha guruhlardagi nazariy va amaliy mashg'ulotlar;
- alohida reja bo'yicha mashg'ulotlar, uy vazifalarini bajarish;
- o'quv videofilmlari va kinofilmlari, kinogrammalar hamda sport musobaqalarini tomosha qilish;

BO'SM, I BO'SO'M ning boshlang'ich tayyorgarlik va o'quv-mashg'ulotga guruhleri uchun belbog'li kurashda umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qabul qilish va ko'chirish me'yor talablari.

№	Me'yor	Ushbu me'yorlarni bajarish uchun zarur bo'lgan asosiy sharoitlar
1	...	...
2	...	...
3	...	...
4	...	...
5	...	...
6	...	...
7	...	...
8	...	...
9	...	...
10	...	...

## Sport maktablarining belbog'li kurash bo'linmasiga bolalar va o'smirlarni sarflash uchun testlar

T / r	Ko'rsatkichlar	Bosqichlar											
		Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarini						O'quv-mashg'ulot guruhlarini					
		1-yil	2-yil	3-yil	1-yil	2-yil	3-yil	4-yil					
qabul qilish -da	qabul qilish -da	qabul qilish -da	qabul qilish -da	qabul qilish -da	qabul qilish -da	qabul qilish -da	qabul qilish -da	qabul qilish -da	qabul qilish -da	qabul qilish -da	qabul qilish -da	qabul qilish -da	
1.	60 m ga yugu-rish (s) 100 m (s)	10,8	10,4	10,2	9,8	9,6	9,4	9,2	8,8				
2.	1000 m ga yugu-rish (min, s) 2000 m (min, s) 3000 m (min, s)	5,2	5,1	5,0	4,4	4,3	9,4	9,3	8,2	14,4	14,2	13,6	13,4
3.	Tennis koptog. uloqtirish (m) granata 700 g (m)	30	32	34	36	37	38	39	40				
4.	Baland turnikda tortilish (marta)	3	4	5	5	6	7	8	9	26	28	30	32
5.	Suzish 50 m (s)	-	-	qayd-siz	-	qayd-siz	60	58	53	55	50	50	
6.	Arqonga chiqish (4 m) oyoq yordamida oyoq yordamisiz	16,0	15,0	14,8	14,4	14,0							
7.	Yotib qo'llarni	25	30	35	36	40	41	42	44	46	48	49	53

	13	14	14	14	15	15	16	16	16	17	18	18	19
14. ko'tarish (marta)													
Test manekenini (shorigini) tegirmon usulida egilib orqadan oshirib tashlash 15 ta tashlash (s)	47,0	46,0	45,0	44,0	43,0	42,0	42,0	42,0	41,0	40,0	39,0	38,0	38,0

*Izoh:* O'ta yengil, yengil, yarim og'ir va og'ir vazndagi sportchilar uchun musobaqa qoidalariga bironan yosh guruhlari qarang me'yorlar 10% gacha kamaytirilishi mumkin.



Sport maktabi qaysi tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilot tomonidan tasdiqlangan sport tadbirlarining kalendar rejasiga muvofiq sport musobaqalari hamda match uchrashuvlarida ishtirok etish.

Butun yil davomida mashg'ulotlarni o'tkazish va yozgi hamda qishki ta'til davrlarida o'quvchilarning faol dam olishlarini ta'minlash maqsadida sport maktabida sog'lomlashtirish-sport oromgoxlari tashkil qilinadi.

**Xulosa:** Ushbu bobda sport maktablarida ish foyiyatini qanday tartibda olib borilishi sport maktablari oldiga qo'yiladig'n qanday vazifalar borligi va sport maktablarga qanday guruhlariga qabul qilinish qanday tashkil etilshni, guruhlarda mashg'ulotlar jarayoni qanday bo'lishi haqida ma'lumotlar keltirildi.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollari**

1. O'quv-mashg'ulot guruhlarining necha tahsil yili mavjud?
2. Sportda takomillashtirish guruhlarining necha tahsil yili mavjud?
3. O'quv-mashg'ulot 1-tahsil yili guruhidagi bir oylik soatlardagi yuklama qancha?
4. Boshlang'ich 3-tahsil yili guruhidagi bir oylik soatlardagi yuklama qancha?
5. Sportda takomillashtirish 1-tahsil yili guruhidagi shug'ullanuvchilarga talablar qanday?
6. Guruhlarni to'ldirish va mashg'ulot jarayonini tashkil etish ?
7. Sport maktablari oldida turgan vazifalar ?
8. Sport maktablarining kurash bo'linmasiga bolalar va o'smir-larni sarflash uchun qanday testlar mavjut ?

## O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari

**1. Kurashchilarni tayyorlash qanday sport maktablarida olib boriladi?**

- a. maxsus sport maktablarda
- b. o'rta maktablarda
- c. umumta'lim maktablarida
- d. internatlarda.

**2. BO'SM nimaligini ko'rsating.**

a. ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar olimpiya zahiralari maktabi

- b. bolalar va o'smirlar sport maktabi
- c. oliy sport mahorati maktabi
- d. umumta'lim maktabi.

**3. IBO'OZM nimaligini ko'rsating.**

a. bolalar va o'smirlar sport maktabi

b. oliy sport mahorati maktabi

c. ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar olimpiya zahiralari maktabi

d. ilmiy boshqariluvchi o'smirlar olimpiya zahiralari maktabi.

**4. ROZK nimaligini ko'rsating.**

- a. Rossiya olimpiya zahiralari kolledji
- b. Ramiton olimpiya zahiralari kolledji
- c. Rishton olimpiya zahiralari kolledji
- d. Respublika olimpiya zahiralari kolledji.

**5. OSMM nimaligini ko'rsating.**

- a. oliy sport mahorati maktabi
- b. oliy sayyohlar mahorati maktabi
- c. oliy san'at mahorati maktabi
- d. oshpazlarni saralash markaziy maktabi.

**6. BO'SM vazifalari nimalardan iborat?**

a. yosh sportchilarni tayyorlash, tezligini rivojlantirish, texnik tayyor-garligini rivojlantirish.

b. sog'lig'ini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishni ta'minlagan holda har tomonlama rivojlangan yuqori malakali o'smir sportchilarni tayyorlashni amalga oshiradi

c. yosh sportchilarni tayyorlash, taktik tayyorgarligini rivojlantirish.

d. yosh sportchilarni tayyorlash, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish.

#### **7. IBO'OZM vazifalari nimalardan iborat?**

a. tuman birinchiligi g'oliblarini tayyorlash, Kombinatsion harakatlarni yuqori darajada amalga oshirish

b. yosh sportchilarni tayyorlash, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish.

c. BO'SMlardagi va yana butun sport faoliyatini belgilovchi, OSMMga yuqori malakali sportchilar zahirasini tayyorlab berish

d. sog'lomlashtirish va tarbiyalash.

#### **8. OSMM vazifalari nimalardan iborat?**

a. sog'lomlashtirish va tarbiyalash

b. yuqori darajada kuch sifatini rivojlantirish

c. xalqaro musobaqalarga chiqarish, xarbiy tayyorgarlik ko'rsatish

d. sport ustalari, xalqaro toifadagi sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlarni va a'zolarini tayyorlash.

#### **9. Ko'p yillik sport tayyorgarlik bosqichlarini sanab bering.**

a. bazaviy, ixtisoslikga chuqurlashtirish, o'quv-mashg'ulot, sportda takomillashtirish, oliy sport mahorati bosqichlari

b. tayyorgarlik, asosiy, o'tish

c. tayyorgarlik, asosiy, yakuniy

#### **10. Boshlang'ich va o'quv-mashg'ulot guruhlarda shug'ullanuvchilarga talablar qanday?**

a. UJT va MJT bo'yicha yuqori darajada tayyorgarlikdan o'tganligi

b. sport kurashi tarixi va musobaqa qoidalari bo'yicha sinov talablarini bajarish.

c. sport kurashi turlari bo'yicha texnik tayyorgarlik talablarini bajarish

d. umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar hamda sinov talablarini bajarish.

**O'z-o'zini tekshirish uchun test savollarining kaliti**

No	A	B	C	D
1.	*			
2.		*		
3.			*	
4.				*
5.	*			
6.		*		
7.			*	
8.				*
9.	*			
10.	*			

## VI-BOB. O'QUV-MASHG'ULOT YIG'ININI TASHKILLASHTIRISH VA O'TKAZISH

### 6.1. O'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish

So'nggi yillarda deyarli hamma sport turlarida kuzati-layotga natijalarning o'sishini sport fani taraqqiyoti va uning amaliyotga yaqinlashishi, trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirish hamda o'tkazishning ilg'or uslublari, jismoniy yuklamalar hajmi va shiddatining oshishi, moddiy-texnika sport bazasining yaxshilanishi sport maydonlarida raqobatning kuchayishi va h.k. bilan tushuntirish mumkin.

Sport natijalarining o'sishini ta'minlaydigan eng muhim omillardan biri - bu mashg'ulot jarayonini tashkil qilish shakllari takomillashtirishdir. Ma'lumki, hozirgi zamonda yukori malakali sportchilarga bo'lgan talablarda ular bir kunda ikki, ba'zida esa uch marta mashg'ulot o'tkazishi lozim. Sportchilar sport mashg'ulotlarida joylaridan juda uzoq yashaydigan sharoitlarda bunday mashg'ulotlarni belgilangan tartibga amal qilgan holda o'tkazish katta qiyinchiliklar bilan kechadi, gohida esa umuman imkon bo'lmaydi.

Tabiiyki, maxsus tashkil qilingan o'quv-mashg'ulot yig'inlari sharoitlaridagi mashg'ulot samaradorligi juda yuqori bo'ladi. Yuqori malakali sportchilar uchun o'quv-mashg'ulot yig'inlarini o'tkazilishi ham shu bilan tushuntiriladi.

Biroq o'quv-mashg'ulot yig'inlari qoniqarsiz tashkil qilingan musobaqa o'tkazish joyi noto'g'ri tanlanganda va mashg'ulot vositalari bilan yomon jihozlanganda, shuningdek mashg'ulot yuklamalari nooqilona rejalashtirilganda, tarbiyaviy ishlar intizom bo'sh bo'lganda zarur natijalarga erishib bo'lmaydi.

### 6.2. O'quv-mashg'ulot yig'inini tayyorlash

O'quv-mashg'ulot yig'inlari sport tadbirlarining yillik kalendar rejasida ko'zda tutiladi. Yig'inlarning muayyan maqsadlari

vazifalariga muvofiq holda ularni o'tkazish joyi tanlanadi. Bunda iqlim sharoitlari, dengiz sathidan balandligi, mahalliy relef, sport inshootlari, mashg'ulot vositalari va maishiy sharoitlarning mavjudligi hamda sifati hal etuvchi omillar bo'lishi mumkin.

Mas'uliyatli musobaqalar oldidan bo'ladigan yig'inlarni musobaqalar o'tadigan joyda yoki bo'lib o'tadigan musobaqalar sharoitiga juda yaqinlashtirilgan sharoitlarda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Yig'ining o'quv rejasi asosiy hujjat hisoblanadi. U quyidagi ma'lumotlarga ega bo'lishi lozim:

1. Yig'inlar maqsadi va vazifalari.
2. O'tkazish joyi.
3. O'tkazish muddatlari.
4. Ishtirokchilar soni.
5. Ma'muriyat, tibbiy va ilmiy xodimlar lavozimlarini ko'rsatgan holda ularning soni.
6. Mashg'ulot tsikli davomiyligi.
7. Bir kunda o'tkaziladigan mashg'ulot mashg'ulotlari soni va ularga ajratiladigan vaqt.
8. Mashg'ulot vositalari ro'yxati, ularning xar biriga ajratiladigan o'quv soatlari soni va soatlarning umumiy yig'indisi.
9. Nazariy mashg'ulotlar mavzulari ro'yxati, ularning har biriga ajratiladigan o'quv soatlari soni va soatlarning umumiy yig'indisi.

O'quv rejasiga ilova tariqasida quyidagilar bo'lishi lozim:

- a) zarur sport asbob-anjomlari ro'yxati;
- b) tez o'quv axborotnomasini ta'minlash uchun zarur jihozlar hamda turli buyumlar ruyxati.

Yig'inlarda o'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligiga bog'liq bo'lgan asosiy omillar quyidagilardan iborat:

1. Yuqori malakali trenerlarning doimiy tarkibi.
2. Soni va tayyorgarlik darajasiga ko'ra o'quv guruhlarining optimal tarkibi. Bu narsa har bir sportchining alohida tayyorgarligiga kerakli darajada e'tibor qaratishga yordam beradi.

3. Vrach va doimiy kompleks ilmiy guruhlar a'zolari tomonidan amalga oshiriladigan tibbiy-pedagogik kuzatishlar; mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini boshqarish hamda mas'uliyatli musobaqalar davriga sportchilarni sport formasi holatiga olib kelish uchun trenerga yordam beradigan tiklash vositalari kompleksining mavjudligi.

4. Yaxshi tashkil qilingan, yuqori sifatli, kaloriyali ovqatlanish. Sportchi quvvati sarflanishining qoplanishi birinchi navbatda shunga bog'liq.

5. Yaxshi tashkil qilingan tarbiyaviy va madaniy-ommaviy ishlar.

6. Tezkor ko'rgazmali o'quv axborotnomalaridan (videomagnitofon yozuvlari, internet va boshq.) keng foydalanish.

7. Sport asbob-anjomlari va jihozlarini mashg'ulotlarga o'z vaqtida hamda sifatli tayyorlash.

Mashg'ulot jarayonida yig'in qatnashchisi, ya'ni har bir sportchiga alohida yondashishga amal qilish juda muhimdir. Mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati mashg'ulotning alohida rejasiga mos kelishi zarur.

Nazariy mashg'ulotlarni o'tkazish ham katta ahamiyat kasb etadi. Bunday mashg'ulotlar sportchilarga mashg'ulot uslubiyatining ilmiy asoslari, uni rejalashtirish, hisobga olish va tahlil qilish bo'yicha tizimlashtirilgan kompleks bilimlarni beradi, sportchilarning mashg'ulot jarayoniga ongli ravishda munosabatda bo'lishni va, eng asosiysi, ular sport mahoratining tezroq takomillashishini ta'minlaydi.

### **6.3. O'quv-mashg'ulot yig'inlarini rejalashtirish**

O'quv-mashg'ulot yig'inlari har hafta uchun rejalashtiriladi va 2 yoki 3 haftalik mikrotsiklni o'z ichiga oladi. Mashg'ulot yuklamalari hajmi va yo'nalishi shunday rejalashtiriladiki, maxsus mashg'ulot vazifalari soni oshib borishi, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik yuklamalari esa musobaqalar boshlanishi vaqtiga kelib kamayishi lozim.

Bevosita musobaqa oldidan hammom va 1-2 kun dam olish rejalashtiriladi. Bunday musobaqalardan bir kun oldin oldinda turgan musobaqalar joyi, asbob-anjomlar va boshqa sharoitlar bilan tanishib chiqish shart (G.S. Tumanyan, 1984).

Sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi yakuniy yig'inlardagi mashg'ulot yuklamalarining to'g'ri rejalashtirilganligiga bog'liq. Rejalarni tuzishda shuni hisobga olish lozimki, eng og'ir bellashuvlar ko'pincha musobaqalarning oxirgi kuniga to'g'ri keladi. Bolgariyalik kurashchilarni tayyorlashda ikki haftalik o'quv-mashg'ulot yig'ini rejasining tahlili 9-jadvalda keltirilgan.

12-jadval

**Kurashchilarni musobaqalarga tayyorlash uchun ikki haftalik o'quv-mashg'ulot yig'inini rejalashtirish**

Hafta kunlari	Birinchil hafta		Ikkinchi xafta	
	Tushlikdan oldingi mashg'ulot	Tushlikdan keyingi mashg'ulot	Tushlikdan oldingi mashg'ulot	Tushlikdan keyingi mashg'ulot
Dushanba	dam olish	dam olish	dam olish, hammom	dam olish
Seshanba	TTT	UJT	-	UJT
Chorshanba	nazariy tayyorgarlik	MKT	-	TTT
Payshanba	UJT	-	UJT	-
Juma	-	MKT	-	MKT
Shanba	TTT	UJT	MKT	MKT
Yakshanba	MKT	MKT	MKT (2 ta bellashuv)	-

*Izoh:* UJT – umumiy jismoniy tayyorgarlik.

TTT – texnik-taktik tayyorgarlik.

MKT – maxsus kompleks tayyorgarlik.



O'quv-mashg'ulot yig'inlarini bunday rejalashtirish, R.Petrov (1986) fikricha, sport formasining tez shakllanishiga yordam beradi, chidamlilik va ruhiy mustahkamlik zahirasini yaratadi, shuningdek kurashchilarni yuqori natijalarga olib keladi.

Mashg'ulot tsiklining davrlariga qarab, o'quv-mashg'ulot yig'inlaridagi mashg'ulot yuklamalari mazmuni har xil bo'ladi. 10, 11, 12-jadvallarda 17-18 yosh va 19-20 yoshdagi sport takomillashuvi guruhleri kurashchilari uchun o'tish, tayyorlov va musobaqa davrlarining haftalik mikrotsikllardagi mashg'ulot yuklamalari keltirilgan.

10, 11, 12-jadvallarda mashg'ulot ishining minimal hajmi ko'rsatilgan (YuqT 155 *ur/min* dan ortiq bo'lganda shiddatli ishning "sof" vaqti va ulushi).

Tomir urish tezligini aniqlash uslubiyati juda oson. Badan qizdirish va xar bir ma'lum ish bo'lagidan so'ng trener topshirig'iga ko'ra 10 *sek* ichida 2-3 ta sportchining tomir urishi o'lchanadi. Agar guruhda ko'p miqdorda istiqbolli kurashchilar shug'ullansa, ularni o'z tomir urishlarini mustaqil o'lchashga o'rgatish zarur.

Ayrim hollarda musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklamalari tuzilmasini rejalashtirishga amal qilish mumkin. Bunda "sof" ish vaqti 30% ga ko'paytiriladi va tomir urish tezligi 155 *ur/min* dan ortiq bo'lganda yuqori shiddatli ishning ulushini 45% gacha oshiriladi. Shuni esda tutish lozimki, zarbdor mikrotsikllardagi zo'riqishli mashg'ulotlar 3-4 kun davom etadigan tiklanish mikrotsikllari bilan uyg'unlashtirilmasa, jarohat olish hamda miokardning zo'riqib ketishi hafi oshadi. Tayyorgarlikni noto'g'ri rejalashtirish immunitetni pasaytiradi va turli xil kasalliklarning yuzaga kelish ehtimolini oshiradi.

#### **6.4. Yig'inlar natijalarini tahlil qilish**

O'quv-mashg'ulot yig'inlari natijalarining tahlili ularni tayyorlash va o'tkazishdagi kamchiliklar, ularning sabablarini aniqlash, shuningdek, bu kamchiliklarni bartaraf etish yo'llarini belgilashga yordam beradi.

Tahlil quyidagi asosiy savollarga javob berishi lozim:

1. Yig'in o'tkazish joyining uning maqsad va vazifalariga muvofiqligi.

2. Tegishli moddiy-texnika bazasining mavjudligi. Zarur mashg'ulot vositalari va sport asbob-anjomlarining mavjudligi hamda holatlari va maishiy sharoitlarni baholash (joylashtirish hamda ovqatlanish), ularning qo'yiladigan talablarga muvofiqligi.

3. Ishtirokchilarni yig'inga chaqirishni o'z vaqtida rasmiylashtirish.

4. Yig'inga chaqirilgan va etib kelgan sportchilar soni, ularning yoshi hamda sport malakasi.

5. Yig'inga kelmagan sportchilarning shaxsiy ro'yxati, ularning kelmaganlik sabablari.

6. Yig'indagi o'quv guruhlari soni.

7. Trenerlarning shaxsiy tarkibi va ular haqida qisqa ma'lumot: ular shug'ullangan o'quv guruhlari va ularning soni tarkibi.

8. Yig'inda vrachning qatnashganligi va tibbiy-pedagogik kuzatishni baxolash.

9. Yig'in boshida va oxirida ishtirokchilarning nazorat me'yorlarini topshirish yakunlari.

10. Yig'in o'quv rejasining bajarilish yakunlari.

11. Yig'inda tezkor ko'rgazmali - o'quv axborot vositalarining (videomagnitofon yozuvlari, SD ROM va boshq.) qo'llanilishi.

12. Sportchilar tomonidan alohida mashg'ulot rejalarining bajarilishini tekshirish natijalari.

Ish yakunlarini tahlil qilmay turib, jismoniy yuklamalar hajmi va mashg'ulot mashg'ulotlari shiddatini tavsiflovchi materiallarni taqqoslamasdan, sportchilar mahoratini takomillashtirishni rejalashtirib bo'lmaydi. Har tomonlama batafsil o'tkazilgan tahlil sportchilar tayyorgarligi va tarbiyasi holatini, shuningdek trenerlarning egallab turgan lavozimlariga munosibligini xolisona aks ettiradi.

## Sport takomillasuvi guruhlari sportchilari uchun o'tish davrining haftalik mikrotsiklidagi mashg'ulot yuklamalari tuzilmasi ("sof" ish vaqtining minutlardagi me'yor)

Hafta kunlari va mashg'ulotlar soati	Mashg'ulot vositalari va uning me'yorlari	Hajmi	Shiddati ishning <ulushi (min)<="" th=""> <th rowspan="2">Nag-ruz-kani pedagogik baholash</th> </ulushi>		Nag-ruz-kani pedagogik baholash
			17-18 yosh	19-20 yosh	
<u>Dushanba</u> 8.00-8.45 11.00-12.30 17.00-19.15	Ertalabki badan tarbiya (kross-15, URM-10, MTM-10) Badan qizdirish mashqlari-15, sport o'yinlari-40. Badan qizdirish mashqlari-15 (harakatdagi mashq-5, akro-batika mashqlari-5, MTM-5) OTI: P- 6x5, P-6x3, TTM ni alohida takomillashtirish-15	35 35 78	- - 10	- 5 10	  o'rta
<u>Seshanba</u> 8.00-8.45 11.00-12.30 17.00-19.15	Ertalabki badan tarbiya Nazariya Badan qizdirish mashqlari-15, sport anjomlarida UJT-20, sport o'yinlari-40	35 - 75	- - 10	- - 10	  kichik
<u>Chorshanba</u> 8.00-8.45 11.00-12.30 17.00-19.15	Ertalabki badan tarbiya Kross-5 km, URM-10, MTM-10 Baseyin, hammom, massa	35 45 -	- 5-10 -	- 10 -	  kichik
<u>Pavshanba</u> 8.00-8.45 11.00-12.30	Ertalabki badan tarbiya Badan qizdirish mashqlari-15, sport o'yinlari-40, sport anjomlarida URM-10 Badan qizdirish mashqlari-15, OTI: Ttda-6x5, P-6x3,	35 65	- -	- 5	  o'rta

17.00-19.15	TTM individual takomillashtirish-15	78	10	10	
<b>Juma</b>					
8.00-8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	katta
11.00-12.30	Badan qizdirish mashqlari-15, aylanma UJT 3x6, TTM ni alohida takomillashtirish-20	53	10	10	
17.00-19.15	Badan qizdirish mashqlari -15, O'TI:Ttda-6x5, P-6x3, 3Q3 topshiriq bo'yicha O'TB	69	10	15	
<b>Shanba</b>					
8.00-8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	kichik
11.00-12.30	Basseyn, hammom, massaj	-	-	-	
17.00-19.15	Nazariya	-	-	-	
<b>Yakshanba</b>	Dam olish				

114

14-jadval

**Sport takomillashuvi guruhlari sportchilari uchun tayyorgarlik davrining haftalik mikrotsiklidagi mashg'ulot yuklamalari tuzilmasi ("sof" ish vaqtining minutlardagi me'yori)**

Hafta kunlari va mashg'ulotlar soati	Mashg'ulot vositalari va uning me'yori	Hajmi	Shiddatli ishning ulushi (min)		Nagruz-kani pedago-gik ba-holash
			17-18 yosh	19-20 yosh	
<b>Dushanba</b>					
8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya (kross-15, URM-10, MTM-10)	35	-	-	o'rta
11.00 - 12.30	Badan qizdirish mashqlari - 15, sport o'yinlari-40, aylanma UJT - 2x6	67	10	10	
17.00 - 19.15	Badan qizdirish mashqlari -15, O'TI: P- 3x5, P- 10x3, P da alohida takomillashtirish- 15	80	10	15	
<b>Seshanba</b>					
8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	katta
11.00 - 12.30	Badan qizdirish mashqlari -15, aylanma UJT- 2x6, sport o'yinlari-40	58	10	10	
17.00 - 19.15	Badan qizdirish mashqlari -15, O'TI: P-4x3, Tt -6x5, Tt da alohida takomil - 15	72	15	20	
<b>Chorshanba</b>					
8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	Kichik
11.00 - 12.30	Kross-5 km, URM-10, MTM-10	50	10	10	
17.00 - 19.15	Nazariya, hammom, massaj	-	-	-	
<b>Payshanba</b>					

115

8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	katta
11.00 - 12.30	Badan qizdirish mashqlari -15, sport o'yinlari- 30, aylanma UJT - 1x10	55	12	15	
17.00 -19.15	Badan qizdirish mashqlari -16, aylanma MJT - 2x6, TTM alohida takomillashtirish- 40	70	10	15	
<b>Juma</b>					
8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	maksimal
11.00 - 12.30	Badan qizdirish mashqlari -15, O'TI: Tt - 4x5, P - 4x3, 3Q3 topshiriq bo'yicha O'TB /P/	53	10	10	
17.00 - 19.15	Badan qizdirish mashqlari -15, O'TI: Tt- 4x5, P-4x3, 3Q3 topshiriq bo'yicha nazorat O'TB, alohida takomil. - 20	70	20	25	
<b>Shanba</b>					
8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	kichik
11.00 - 12.30	Kross- 5 km, basseyn, hammom, massaj	-	-	-	
18.00 - 19.00	Nazariya	-	-	-	
<b>Yakshanba</b>	<b>Dam olish</b>				

15-jadval

**Sport takomillashuvi guruhlari sportchilari uchun musobaqa davrining haftalik mikrotsiklidagi mashg'ulot yuklamalari tuzilmasi ("sof" ish vaqtining minutlardagi me'yori)**

Hafta kunlari va mashg'ulotlar soati	Mashg'ulot vositalari va uning me'yori	hajmi	Shiddatli ishning ulushi (min)		Nagruz-kani pedagogik baholash
			17-18 yosh	19-20 yosh	
<b>Dushanba</b>					
8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya (kross-15, URM-10, MTM-10)	35	-	-	o'rtta
11.00 - 12.30	Badan qizdirish mashqlari - 15, sport o'yinlari-30, aylanma UJT - 3x6	63	10	10	
17.00 - 19.15	Badan qizdirish mashqlari -15, O'TI: P- 4x5, P- 6x3, P da O'TB -4x30 sek. TTM ni P da alohida takomillashtirish-20	75	10	15	
<b>Seshanba</b>					
8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	katta
11.00 -12.30	Badan qizdirish mashqlari -15, O'TI: Tt da- 4x5, P da- 4x4, alohida takomillashtirish, TTM - 10. Badan qizdirish mashqlari -15, O'TI: Tt da -4x5, P da -4x4, 3Q3 topshiriq bo'yicha O'TB	61	15	15	
17.00 - 19.15		58	15	25	
<b>Chorshanba</b>					
8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	Kichik
11.00 - 12.30	Kross-5 km, URM-15, MTM-15	60	12	15	
17.00 - 19.15	Nazariya, hammom, massaj	-	-	-	
<b>Pavshanba</b>					

8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	
11.00 - 12.30	Badan qizdirish mashqlari -15, sport o'yinlari- 40, Badan qizdirish mashqlari -15, OTI: P- 4x5,P da - 4x4, 3Q3 topshiriq bo'yicha OTB, TTM ni alohida takomillashtirish- 20	35	12	15	
17.00 - 19.15		77	15	25	katta

<u>Luma</u>					
8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	
11.00 - 12.30	Badan qizdirish mashqlari -15, 3Q3 nazorat O'TB, TTM ni alohida takomil.	46	15	20	maksimal
17.00 - 19.15	Badan qizdirish mashqlari -15, 3Q3 nazorat O'TB, TTM ni alohida takomil. - 40	72	20	30	
<u>Shanba</u>					
8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	
11.00 - 12.30	Basseyn, hammom, massaj	-	-	-	
18.00 - 19.00	Nazariya	-	-	-	kichik
<u>Yakshanba</u>					
	Dam olish				

*Izoʻh:* 1. Ertalabki badan tarbiya trener topshirig'i bo'yicha mustaqil bajariladi.

2. O'tish va tayyorgarlik davrlarining haftalik tsikllarida joylarda tayyorgarlik paytida haftada 1-2 marta kunduzgi va kechqurungi mashg'ulotlarni qo'shib o'tkazish mumkin (ish hajmi muvofiq ravishda qisqartirilada).

**Oisqartirishlar:** URM – umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, MTM – maxsus tayyorgarlik mashqlari, Tt – tik turish, P – parter, O'TI – o'quv-mashg'ulot ishi (o'rganish va takomillashtirish), TTM – texnik-taktik mahorat, O'TB – o'quv-mashg'ulot bellashuvi.

**Xulosa:** Ushbu bobda o'quv mashg'ulot yig'inlarini qay tartibda o'tkazish qanday hujatga mofiq o'tkazish vaqanday yig'inni tashkillashtirish qaysi vaqitlarda tashkillashtirish haqida ma'lumotlar taqdim etildi.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollari**

1. Musobaqa davrida qanday vazifalar rejalashtiriladi?
2. O'tish davrida qanday vazifalar rejalashtiriladi?
3. Umumiy tayyorgarlik bosqichida O'MYning asosiy vazifalarini ko'rsating.
4. Maxsus-tayyorgarlik bosqichida O'MYning asosiy vazifalarini ko'rsating.
5. O'MY yakunining tahlili nima uchun kerak?
6. O'MYlarini o'tkazishda yuklamalar nimaga taalluqli bo'lishi lozim?
7. Yig'inlarga kompleksli ilmiy guruh va vrach nima uchun jalb etiladi?
8. O'MYlari qanday me'yoriy hujjatlar asosida o'tkaziladi?

### **O'z-o'zini tekshirish uchun test savollari**

1. Belbog'li kurash bo'yicha O'MYni o'tkazish qaysi hujjatga asosan o'tkazish rejalashtiriladi?
  - a. dars konspekt-rejasiga asosan
  - b. sport tadbirlarining yillik rejasiga asosan
  - c. o'rta sikllar, mezotsikllar o'tkazishni olib borish jadvaliga asosan
  - d. mezotsikllar o'tkazishni tastig'iga

**2. O'MY uchun qaysi hujjat asosiy hisoblanadi?**

- a. yuklamalarni taqsimlash rejasi
- b. nazorat sinovlari ro'yxati
- c. yig'inlarning o'quv rejasi
- d. O'MYni o'tkazish jurnali.

**3. Yig'inlarning o'quv rejasi qanday ma'lumotlar mazmuniga ega bo'lishi lozim?**

- a. ma'muriyat, tibbiy va ilmiy xodimlar
- b. maqsadi yig'in vazifalari, o'tkzaish joyi, o'tkazish vaqtlari
- c. ma'muriyat, tibbiy va ilmiy xodimlar soni va ularning lavozimlarini, bir kundagi mashg'ulotlar soni va ularga qancha vaqt ajratilishi ishtirokchilar soni, mashg'ulot mashg'ulotining davomiyligi, mashg'ulot vositalari ro'yhati, o'quv mashg'ulot soni maqsadi yig'in vazifalari, o'tkzaish joyi, o'tkazish vaqtlari
- d. kundagi mashg'ulotlar soni va ularga qancha vaqt ajratilishi

**4. O'MYni nima uchun o'tkaziladi?**

- a. sportchilarni tayyorgarlash uchun yaxshiroq sharoitni yaratish va ularning kun tartibi buzilishidan chalg'itish uchun
- b. kurashchilarning texnik-taktik tayrgarligini ko'tarish uchun
- c. mashg'ulotni samaraliroq o'tkazish uchun
- d. kurashchilarning faolligini ko'tarish uchun.

**5. Masuliyatli musobaqalar oldidan qaerda yig'inlarni o'tkazish maqsadga muvofiq deb hisoblanadi?**

- a. musobaqa o'tkaziladigan joyda, oldindagi musobaqa sharoitiga maksimal darajada yaqinlashtirilgan sharoitlarda
- b. musobaqa o'tkaziladigan joyda
- c. sport maktab zalda
- d. alohida ajratilgan joylarda.

**6. O'MY rejasiga qo'shimcha ilova sifatida nimani olish kerak?**

- a. yig'in rahbarlarining lavozimlar ro'yhati
- b. zarur bo'lgan qator sport anjomlari va zudlik bilan axborot olish uchun har xil asboblarni



c. yig'in o'tkaziladigan joyning geografik ma'lumotlari va mahalliy joyning tasnifi

d. geografik ma'lumotlari va mahalliy joyning

**7. O'MYni o'tkazish qancha vaqtga rejalashtiriladi?**

a. bir oydan yarim yilgacha

b. 12-18 oyga

c. 2-4 haftalik mikrotsiklga

d. 35-40 kunga.

**8. Yillik siklda necha katta sikl (makrotsikl) bo'lishi mumkin?**

a. 1 tadan 3 tagacha

b. 5-6

c. qancha kerak bo'lsa, shuncha rejalashtiriladi

d. 4-7.

**9. Makrotsiklda tayyorgarlikning qanday davrlari rejalashtiriladi?**

a. tayyorgarlik musobaqa

b. o'tish musobaqa

c. umumif va maxsus tayyorgarlik

d. tayyorgarlik musobaqa va o'tish

**10. Tayyorgarlik davri qanday bosqichlarga bo'linadi?**

a. tayyorgarlikning texnik va psixologik bosqichlariga

b. umumtayyorgarlik va maxsus-tayyorgarlik bosqichlariga

c. musobaqalarga tayyorgarlik bosqichi

d. Integral tayyorgarlik.

**O'z-o'zini tekshirish uchun test savollarining kaliti**

No	A	B	C	D
1.		*		
2.			*	
3.			*	
4.	*			
5.	*			
6.		*		
7.			*	
8.	*			
9.				*
10.				*

## VII-BOB. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA PEDAGOGIK TEKNOLOGIYALARNI JORIY ETISHNING ILMIY- PEDAGOGIK ASOSLARI

### 7.1 Pedagogik texnologiyalarni joriy etishning ilmiy-pedagogik asoslari

Ijtimoiy-iqtisodiy islohotlar davrida jamiyat hayotiga yangiliklarning kirib kelishi, inson mehnatining takomillashishi, qulaylikka ega bo'lishi, yangilanib borishiga bo'lgan ehtiyoj ta'lim sohasida ham bir qator o'zgarishlar bo'lishini taqozo etmoqda. Hozirgi kunga kelib ta'lim sohasida shu davrgacha erishilgan yutuqlarni asrab-avaylagan holda ma'lum stereotiplardan voz kechish vaqti keldi.

O'zbekiston Respublikasi Kadrlar tayyorlash Milliy dasturida "Ta'lim muassasalarining moddiy-texnika va axborot bazasini mustahkamlash davom ettiriladi, o'quv-tarbiya jarayoni yuqori sifatli o'quv adabiyotlari va ilg'or pedagogik texnologiyalar bilan ta'minlanadi"-deyilgan<sup>4</sup>.

Ta'limda ilg'or pedagogik texnologiyalarni qo'llash uchun texnologiya tushunchasining mazmunini chuqur anglash kerak. Texnologiya - yunoncha so'z bo'lib, «tehne»-mahorat, san'at, «logos»- tushuncha, ta'limot ma'nolarini anglatadi. Texnologiya tushunchasi - tayyor mahsulot olish uchun ishlab chiqarish jarayonlarida qo'llaniladigan usul va metodlar majmui, shunday usul va metodlarni ishlab chiquvchi va takomillashtiruvchi fan sifatida ta'riflanadi.

Ishlab chiqarish jarayonlarining tarkibiy qismi bo'lgan amallar - materiallarni qazib olish, tashish, tartibga solish, saqlash va boshqalar ham texnologiya deyiladi. Texnologiyaga ishlab chiqarish jarayonlarini tasvirlash, ularni bajarish bo'yicha qo'llanmalar, texnik qoidalar va talablar, grafiklar ham kiradi<sup>5</sup>. Ochilov M. Yangi pedagogik texnologiyalar. - Qarshi: Nasaf. 2000. 7 - b.

Demak, texnologiya - bu ishlab chiqarishning ma'lum bir tarmog'ida, ishlab chiqarish jarayonlarining majmui, shuningdek, ishlab chiqarish usullarining ilmiy tavsiflanishi demakdir. Pedagogika fani va amaliyotida qo'llanilayotgan "pedagogik texnologiya" atamasi inglizcha "an educational technology" so'zidan olingan bo'lib, aynan tarjimai "ta'lim texnologiyasi" degan ma'noni bildiradi.

Pedagogik texnologiya haqida fikr yuritishdan oldin u nimaning anglatishini bilishi lozim. Texnologiya yunoncha so'z bo'lib, texne - mahorat, san'at, logos - tushuncha, ta'limot ma'nolarini anglatadi. Texnologiya tushunchasi - tayyor mahsulot olish uchun ishlab chiqarish jarayonlarida qo'llaniladigan usul va metodlar majmui; shunday usul va metodlarni ishlab chiquvchi va takomillashtiruvchi fan sifatida ta'riflanadi.

Pedagogika fani va amaliyotida qo'llanilayotgan "pedagogik texnologiya" atamasi inglizcha "an educational technology" so'zidan olingan bo'lib, aynan tarjimai "ta'lim texnologiyasi" degan ma'noni bildiradi.

Pedagogik texnologiya-bu ta'lim shakllarini optimallashtirish maqsadida texnik vositalar, inson salohiyati, hamda ularning o'zaro ta'sirini inobatga olib, o'qitish va bilim o'zlashtirishning barcha jarayonlarini anglash, yaratish va qo'llashning tizimli metodidir<sup>6</sup>.

Bu ta'rifni YUNESKO tashkiloti ma'qullagan. Keyingi yillarda pedagogik texnologiya har xil mualliflar turli xil ta'rif bermoqdalar. Bu ta'riflar har bir muallifning pedagogik texnologiyaga turlicha yondashuvidan darak beradi. Ulardan ba'zilari:

V.P.Bespalko: «har qanday faoliyat yoki texnologiya, yoki san'at bo'lishi mumkin. San'at ichki sezgi (intuitsiya)ga, texnologiya esa fanga asoslanadi. hammasi san'atdan boshlanadi va texnologiya bilan tugaydi va yana qaytadan boshlanadi» - degan edi. 6 "Progressivniye pedagogicheskiye texnologii", Toshkent, 1999, 3 - bet.

M.Ochilov "Pedagogik texnologiya - tizimli, texnologik yondashuvlar asosida ta'lim shakllarini qulaylashtirish, natijasini kafolatlash va obyektiv baholash uchun inson salohiyati hamda texnik vositalarning o'zaro ta'sirini inobatga olib, ta'lim maqsadlarini oydinlashtirib, o'qitish va bilim o'zlashtirish jarayonlarida qo'llaniladigan usul va metodlar majmuidir", degan ta'rifni beradi.

Pedagogik texnologiyaga professor N.Saidahmedov: "Pedagogik texnologiya bu o'qituvchi (tarbiyachi) tomonidan o'qitish (tarbiya) vositalari yordamida o'quvchilarga ta'sir ko'rsatish va bu faoliyat mahsuli sifatida ularda oldindan belgilab olingan shaxs sifatlarini shakllantirish jarayoni"-degan ta'rifni beradi.

Keltirilgan ta'riflarni ilmiy-falsafiy nuqtai nazaridan tahlil qiladigan bo'lsak, uzoq horijda berilgan ta'riflar bilan MDH mamlakatlari olimlari bergan ta'riflari bir-biriga yaqin kelsa-da, farqi ham anchaligini ko'ramiz. Jumladan, YUNESKO ta'riflarida tizimli yondashuv tamoyillariga alohida urg'u berilgan. Ta'lim texnologiyasi - oldindan belgilangan o'quv maqsadlariga erishishni kafolatlaydigan, ta'lim jarayonida inson va texnika resuslaridan foydalanishning loyixalashtirilgan muayyan tizimi. ( XTV "Multimediya umumta'lim dasturlarini rivojlantirish" markazi ta'rif). Pedagogik adabiyotlarda "pedagogik texnologiya", "ta'lim texnologiyasi", "tarbiya texnologiyasi" kabi atamalarga duch kelamiz.

Ta'lim texnologiyasiga pedagogikada yangi tushuncha yoki ta'lim jarayonini tashkil etishning tamoman yangi usuli ham deb qaramaslik kerak. Ta'lim texnologiyasi mavjud tajribalarning ilg'or, o'quvchilar uchun qulay shakllarini saqlagan va ijodiy rivojlantirgan holda o'quvchilardagi bilim va qobiliyatlarni rivojlantirish uchun juda qulay yo'llar bilan ta'lim funksiyasini amalga oshirishdagi mahorat, qobiliyat va san'at tushuniladi.

Pedagogik adabiyotlarni o'rganish va tahlil etish pedagogik texnologiyaning muhim xususiyatlari, belgilari qatorida quyidagilarni ko'rsatishga imkon beradi:

ta'lim jarayonini oldindan loyihalash va sinfda o'quvchilar bilan qayta ishlab chiqish;

tizimli yondashuv asosida talabanning o'quv-biluv faoliyatini tavsiflaydigan ta'lim jarayoni loyihasini tuzish;

ta'lim maqsadi real, aniq diagnostik bo'lishi va o'quvchining bilim o'zlashtirish sifatini obyektiv baholash;

ta'lim jarayonining tuzilishi va mazmuni yaxlitligi, o'zaro bog'liq va birbiriga o'zaro ta'sir ko'rsata olishi;

ta'lim shakllarini optimallashtirish (qulaylashtirish);

ta'lim jarayonida texnik vositalar va inson salohiyatining o'zaro ta'sirini hisobga olish;

o'quvchilarning kuzatiladigan, aniqlanadigan harakatlari sifatida ta'lim maqsadlarini ko'zlagan etalon asosida oydinlashtirish;

talabanning faolligiga tayanib o'qitish;

bilimlarni o'zlashtirish jarayonida yo'l qo'yilgan xatolarni aniqlab, tuzatib borish;

shakllantiruvchi va jamlovchi baholar;

belgilangan mezonlarga binoan test topshiriqlarini bajarish;

ta'limning rejalashtirilgan natijasiga erishish kafolatlanganligi;

ta'lim samaradorligining yuqoriligi.

Hozirgi davrda yangi pedagogik texnologiya asosida o'qitish haqida matbuotda turli-tuman fikrlar bildirilmoqda.

Ta'limga yangicha, texnologik yondashish haqida fikr yuritilishi tasodifiy hol emas. Yangi pedagogik texnologiya asosida o'qitishni yo'lga qo'yish, ta'lim jarayonini o'quvchilar uchun tushunarli va qiziqarli sohalarini yaratish uchun tinimsiz izlanish o'qituvchining muhim vazifasi bo'lib qolmoqda. Shunday qilish kerakki, o'quvchilar pedagogik jarayonning faol subyektlariga aylansinlar Pedagogik texnologiyaning asosi yoki zamini pedagogik tizim hisoblanadi.

Pedagogik tizim - shaxsda ma'lum sifatlarni shakllantirishga qaratilgan umumiy maqsad asosida ta'sir etishning metod, vosita, jarayonlarning o'zaro bog'liq majmuidir.

Har qanday jamiyatda pedagogik tizimning maqsadi jamiyatning shaxsni shakllantirishga qo'ygan talablari asosida belgilanadi va jamiyat talablari asosida tizim ham o'zgarishi mumkin. Juda ko'p tadqiqotlarga asoslangan holda V.P. Bepalko pedagogik tizimning o'zaro bog'liq 6 ta elementini ko'rsatadi.

Bular:

- 1) o'quvchi;
- 2) ta'lim - tarbiyaning maqsadi;
- 3) mazmuni;
- 4) didaktik jarayoni;
- 5) o'qituvchi yoki texnik vositalar;
- 6) ta'lim - tarbiyaning tashkiliy shakllari.

Pedagogik tizim Ijtimoiy buyurtma

1. Talim va tarbiyaning
2. O'quvchilar bitiruvchilar
3. Talim va tarbiyaning
4. Didaktik jarayon maqsadi
5. O'qituvchi yoki UTV Abiturentlar
6. Talimning tashkiliy mazmuni shakllari

Bu tizimdagi dastlabki 3 element didaktik vazifa, qolgan 3 tasi ta'lim texnologiyasi sifatida ko'rsatiladi.

Ko'rsatilgan strukturada shaxsda ma'lum sifatlarni shakllantirish uchun o'qituvchi va o'quvchilar o'rtasidagi bir - biriga bog'liq aloka ko'rsatiladi.

Pedagogik tizimning bu strukturasi har qanday ilmiy nazariyada uchraydigan dastlabki tushunchalar: vazifa va uning yechish texnologiyasi ko'rsatilgan.

Pedagogik texnologiya fan sifatida ham, shuningdek, ta'lim jarayonida qo'llaniladigan prinsiplar, yo'd va usullar sifatida ham shakllanib kelmoqda.

Hozirda mavjud bo'lgan pedagogik texnologiyalarni bir qancha belgilariga qarab turlarga ajratiladi. Bu belgilar haqida gapirishdan oldin shuni eslatib o'tishimiz kerakki, pedagogik texnologiya doimo

kompleks xarakterga ega bo'lib, u faqat bittagina omildan, metoddan, tamoyildan foydalanmaydi, ya'ni quyida keltiriladigan turlargagina xos bo'lgan monotexnologiyalar aslida mavjud emas.

Lekin har bir pedagogik texnologiyada asosiy e'tibor ta'lim jarayonining u yoki bu tomoniga qaratilishi natijasida ularni shu belgilar bo'yicha turlarga ajratiladi.

Bu masalaga turlicha yondashuvlar mavjud bo'lib, ulardan ayrimlarini ko'rsatib o'tamiz.

Bilish faoliyatini boshqarish bo'yicha pedagogik texnologiyalarning quyidagi turlari ma'lum:

- klassik (mumtoz) ma'ruza;
- texnika vositalari yordamida o'qitish;
- maslahatchilik tizimi;
- darslik bo'yicha o'qitish;
- kichik guruhlar tizimi;
- kompyuter yordamida o'qitish;
- repetitorlik tizimi;
- dasturlashtirilgan boshqaruv.

Ta'lim oluvchiga yondashuv turi bo'yicha pedagogik texnologichlar quyidagicha nomlanadi:

- avtoritar;
- didaktik yo'naltirilgan;
- ijtimoiy yo'naltirilgan;
- antropologik yo'naltirilgan;
- pedagogik yo'naltirilgan;
- shaxsga yo'naltirilgan;
- insonparvarlikka va shaxsga yo'naltirilgan;
- hamkorlik texnologiyalariga yo'naltirilgan.

Qo'llaniladigan asosiy metod bo'yicha pedagogik texnologiyalar quyidagi turlarga ajratiladi:

- dogmatik, reproduktiv metod;
- tushuntirish, ko'rgazmali;
- rivojlantiruvchi ta'lim;

- muammoli izlanish;
- ijodiy metod;
- dasturlashtirilgan ta'lim metodi;
- dialogli metod; - o'yin metodi;
- o'z-o'zini rivojlantiruvchi ta'lim metodi.
- Axborotli (kompyuterli) ta'lim metodi.

Tashkiliy shakllariga ko'ra pedagogik texnologiyalar quyidagi turlarga ajratiladi:

- hozirgi an'anaviy ta'lim;
- shaxsga yo'naltirilgan pedagogik jarayon asosidagi pedagogik texnologiyalar;
- o'quvchilar faoliyatini faollashtirish va jadallashtirish asosidagi pedagogik texnologiyalar;
- o'quv jarayonini boshqarish va tashkil qilish samaradorligi asosidagi pedagogik texnologiyalar;
- materialni didaktik takomillashtirish va rekonstruksiyalash asosidagi pedagogik texnologiyalar
- xususiy fanlar pedagogik texnologiyalari;
- alternativ texnologiyalar;
- tabiatga moslashtirilgan texnologiyalar;
- rivojlantiruvchi ta'lim texnologiyalari;
- mualliflik maktabi pedagogik texnologiyalari.
- texnologiyalarni loyihalash va o'zlashtirish texnologiyalari.

Pedagogik texnologiya haqida fikr yuritganda uni uchta aspektda ko'rish mumkin.

**Nazariy:** Pedagogik texnologiya pedagogika fanining, ta'limning maqsadi, mazmuni va metodlarini ishlab chiquvchi, pedagogik jarayon loyahasini tuzuvchi qismi.

**Harakatli jarayon :** Ta'limning rejalashtirilgan natijasiga erishish uchun uning maqsadi, mazmuni, metod va vositalariga erishi jarayonini tasvirlash yoki algoritmi.



**Amaliy jarayon:** Pedagogik texnologiyani qo'llash jarayonida shaxsga ma'lum sifatlarning shakllanishi uchun pedagogik jarayon vositalarini ishga solish.

Pedagogik texnologiyani o'quv amaliyotida uzviy bog'liq uch liyerartik darajada ko'rsatish mumkin: Pedagogik texnologiya tarkibiga quyidagilar kiradi.

1 daraja: Umumpedagogik, umumdidaktik daraja: umum-pedagogik (Umumdidaktik, umumtarbiyaviy) texnologiya yaxlit ta'lim jarayonini xarakterlaydi.

2 daraja: Xususiy metodik daraja: pedagogik texnologiyani xususiy metodikaning bir predmeti darajasida qo'llaniladigan metod, vositalar jamlamasi.

3 daraja: Lokal yoki modulli daraja: lokal texnologiyasi o'quv-tarbiyaviy jarayonining alohida bo'limlarini o'z ichiga olgan xususiy didaktik va tarbiyaviy vazifalarni yechishdip.

Pedagogik texnologiya quyidagilarni kiradi.

### **Pedagogik texnologiya**

Ta'limning mazmuni;

- ta'lim maqsadi: umumiy va konkret.

- o'quv material mazmuni.

Konseptual asosi

Texnologik jarayon. -

- ta'lim jarayonini tashkil etish. -

- o'quvchilarning o'quv faoliyati shakllari va metodlari. -

- o'qutuvchi ishining metod va shakllari.

- o'quv materialining o'zlashtirish sohasidagi o'qituvchi boshqaruvi;

- ta'lim jarayoni yoki diagnostikasi.

### **Pedagogik texnologiya quyidagilarni ta'minlaydi.**

Pedagogik texnologiya

• O'quvchilarning rivojlanish, ijodiy shug'ullanishning metod, vositalarini o'rganishini, tafakkur rivojini, qiyinchiliklarni yengishga o'rgatadi.

- O'quvchilarda o'quv materialini tushunishning muammoli izlanishning yangi shakllarini egallashga imkon beradi
- O'quv yurtida ijodiy ta'limiy shart-sharoitlar yaratdi.
- Har-xil real ijodiy pedagogik vazifalarni yechish tajribasini egallashga yordam beradi.
- Bilish, izlanish jarayonini boshqarishni ta'minlaydi.

### **Texnologiya mezonlari:**

Pedagogik texnologiyaning quyidagi asosiy xususiyatlarini ko'rsatish mumkin:

- o'quv-tarbiyaviy jarayonda o'quv-texnik vositalari obyekt va usullaridan maqsadli foydalanish.
- pedagogik jarayonda muloqot tizimini tashkil etishni maqsadli tizimlash va pedagogik ma'lumotlarni taqdim etish.
- o'quvchilarning bilim olish jarayonini boshqarish tizimi. (o'zlashtirish foliyatidagi boshqaruv tizimi).
- belgilangan masalani yechish maqsadida pedagogik jarayon uslub va vositalarini konstruksiyalash (shakllantirish, ko'rish).
- o'qish va tarbiya jarayonini rejalashtirish - ta'lim maqsadiga erishish uchun bir-biriga bog'liq g'oyalar, insonlar faoliyatini tashkil etish vositalari, resurslarini ichiga olgan tizimli bog'lanishning kompleks integrativ jarayoni.
- Pedagogik tizimni loyixalash texnologiyasi.
- Ta'lim jarayonini rejalashtirish, amalga oshirish va baholash metodologiyasi. Har qanday pedagogik texnologiya quyidagi metodologik talablarga javob berishi lozim.

**Konseptuallik:** Har bir pedagogik texnologiya o'z tarkibida falsafiy, psixologik, didaktik, ijtimoiy pedagogik asosni qamrab olgan aniq ilmiy konsepsiaga tayanishi lozim.

**Tizimlilik:** Pedagogik texnologiya hamma o'zaro bog'liq qismlardan iborat tizimning mantiqiy jarayoni belgilariga ega bo'lishi va yaxlit bo'lishi lozim: Jarayonning mazmun-mohiyati uning qismlarining uzviy bog'liqligi, yaxlitligidan iborat.

**Samaradorlik.** Zamonaviy pedagogik texnologiyalar raqobatli shartlar asosida mavjud bo'lib, natijalar bo'yicha samara berishi, optimal xarakatli bo'lishi va ta'limning ma'lum bir standartlarini kafolatlashi shart.

**Qo'llanuvchanlik.** Pedagogik texnologiya bir xil ta'lim muassasalarida boshqa subyektlar tomonidan ham qo'llanilish imkoniyatini beradi.

### **Ta'lim maqsadlari va kutilayotgan natijalar**

Ta'lim maqsadlarini boshqacha tarzda o'quv maqsadlari, deb ham atashadi. O'quv maqsadlari ta'lim jarayoni oxirida kutilayotgan natijaning yozma tavsifidan iborat. Ma'lumki, jonli ta'lim jarayonida ikki tomon: ta'lim oluvchi va ta'lim beruvchi ishtirok etadi. O'quv maqsadlari ta'lim jarayonini ishtirokchilarning qaysi biri tomonidan qaralishiga qarab, o'rganish va o'rgatish maqsadlariga ajratiladi. Ta'lim jarayoni natijasida, ta'lim beruvchi, ya'ni, o'rgatuvchining nimaga erishgani muhim bo'lgani uchun, kelgusida o'quv maqsadlari deganda, o'rganish maqsadlarini tushunamiz.

O'quv maqsadlari - muayyan ta'lim jarayoni yakunida ta'lim oluvchi tomonidan o'zgartirilishi, yangi hosil qilinishi lozim bo'lgan bilim, xatti-harakat bilan bog'liq bo'lgan amaliy topshiriqni uddalay olish mahorati, shaxsiy fazilatlar va xulqni belgilaydi.

### **Nazorat uchun savol va topshiriqlar**

1. Texnologiya so'zni ma'nosi?
2. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalar deganda nimani tushnasi?
3. Pedagogik texnologiyaning muhim asoslarni sanab bering?

## **7.2. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalar**

Hozirgi kunda ta'lim jarayoniga innovatsion texnologiyalar va interaktiv metodlarni qo'llashga qiziqish tobora keng tus olmoqda.

Bunday metodlarni qo'llash ta'lim samaradorligi va ta'sirchanligini oshiradi, o'quvchilarning o'qish motivlarini o'stiradi. Innovatsiya (inglizcha innovation) yangilik yaratish, yangilikdir. Demak an'anaviy ta'limdagi kabi bir xil shablonlar asosida emas, balki yangiliklar asosida ta'lim jarayonining ta'sirchanligini oshirishga qaratilgan ish shaklidan foydalanish innovatsiya demakdir. Ta'limda pedagogik texnologiyalarga asoslanish va innovatsiyaga intilish, o'quvchilarni faollashtirishga qaratilgan turli interaktiv metodlardan foydalanish ta'lim maqsadini samarali amalga oshirishga yordam beradi.

Bu texnologiyada kommunikativ metodlardan keng foydalaniladi, ularning ayrim asosiy belgilarini ko'rib chiqamiz.

Hozirgi interfaol mashg'ulotlarni olib borishda ma'lumki, asosan interfaol usullar qo'llanilmoqda.

Kelgusida esa bu usullar ma'lum darajada interfaol texnologiyasiga o'sib o'tishi maqsadga muvofiq. Bu interfaol usul hamda texnologiya tushunchalarining o'zaro farqini bizningcha, shunday ta'riflash mumkin. Interfaol ta'lim usuli - har bir o'qituvchi tomonidan mavjud vositalar va o'z imkoniyatlari darajasida amalga oshiriladi. Bunda har bir o'quvchi o'z motivlari va intellektual darajasiga muvofiq ravishda turli darajada o'zlashtiradi. Interfaol ta'lim texnologiyasi - har bir o'qituvchi barcha o'quvchilar ko'zda tutilgandek o'zlashtiradigan mashg'ulot olib borishni ta'minlaydi. Bunda har bir o'quvchi o'z motivlari va intellektual darajasiga ega holda mashg'ulotni oldindan ko'zda tutilgan darajada o'zlashtiradi.

Interfaol mashg'ulotlarni amalda qo'llash bo'yicha ayrim tajribalarni o'rganish asosida bu mashg'ulotlarning sifat va samaradorligini oshirishga ta'sir etuvchi ayrim omillarni ko'rsatishimiz mumkin. Ularni shartli ravishda tashkiliy- pedagogik, ilmiy-metodik hamda o'qituvchiga, o'quvchilarga, ta'lim vositalariga bog'liq omillar deb atash mumkin. Ular o'z mohiyatiga ko'ra ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishini nazarda tutishimiz lozim.

Tashkiliy-pedagogik omillarga quyidagilar kiradi: o'qituvchilardan interfaol mashg'ulotlar olib boruvchi trenerlar guruhini tayyorlash;

- o'qituvchilarga interfaol usullarni o'rgatishni tashkil qilish;
- o'quv xonasida interfaol mashg'ulot uchun zarur bo'lgan sharoitlarni yaratish;

- ma'ruzachining hamda ishtirokchilarning ish joyi qulay bo'lishini ta'minlash;

- sanitariya-gigiyena me'yorlari buzilishining oldini olish;

- xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni ta'minlash;

- davomatni va intizomni saqlash;

- nazorat olib borishni tashkil qilish va boshqalar.

Ilmiy-metodik omillarga quyidagilar kiradi:

- DTS talablarining bajarilishini hamda darsdan ko'zda tutilgan maqsadga to'liq erishishni ta'minlash uchun maqsadga muvofiq bo'lgan interfaol usullarni to'g'ri tanlash;

- interfaol mashg'ulot ishlanmasini sifatli tayyorlash;

- interfaol mashg'ulotning har bir elementi o'rganilayotgan mavzu bilan bog'liq bo'lishini ta'minlash;

- mashg'ulotlar mavzusi va mazmunini so'nggi ilmiy-nazariy ma'lumotlar asosida belgilash;

- zamonaviy yuqori samarali metodlarni qo'llash;

- o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini oldindan aniqlash va shunga mos darajadagi interfaol mashg'ulotlarni o'tkazish;

- interfaol mashg'ulot uchun yetarlicha vaqt ajrata bilish va boshqalar.

Ta'lim jarayonini innovatsion metodlardan foydalanib tashkil etish uchun avvalo darsning rejasi va loyihasi aniq ishlab chiqilishi zarur.

Dars loyihasini tuzishda o'qituvchi o'zining ish shakllari va o'quvchilarning ko'nikmani egallash jarayonidagi ishlari doirasini aniq belgilab olishi lozim. Shuningdek, u qanday o'qitish metodlaridan foydalanishi ham muhim ahamiyatga ega. Metod tanlashda ko'proq interaktiv metodlarga e'tiborni qaratish ta'lim samaradorligini oshiradi.

(Interaktiv soʻzi inglizcha – interaction, yaʼni, inter – aro, oʻzaro, act – harakat maʼnosini anglatadi.) Interaktiv usullar – bu oʻzaro harakat, yaʼni hamkorlik asosida oʻqitish demakdir. Interaktiv usullarning 4 asosiy turi mavjud.

Bular:

- kognitiv usullar;
- oʻyinlar, eksperimental faoliyat;
- ishbilarmonlik oʻyinlari, modellashtirish;
- amaliyot orqali oʻqitish, bevosita faoliyat.

Interaktiv usullarning barchasida ham oʻqituvchi va oʻquvchi faoliyati oʻrtasidagi hamkorlik, oʻquvchining taʼlim jarayonidagi faol harakati koʻzda tutiladi. Masalan, biror bir mavzuni oʻrgatishda uni modellashtirish qismida oʻqituvchi oʻquvchilarga modelni namoyish qilish oldida “Aqliy hujum” metodidan foydalanishi mumkin. Yaʼni oʻquvchilar qoʻyilgan muammoni qanday tushunishlari va koʻnikmani qanday egallashlari mumkinligi ulardan soʻralib, ularning fikrlari umumlashtiriladi. Bunda oʻquvchilar fikri mutlaqo tanqid qilinmaydi. Amaliy boshqaruv qismida oʻqituvchi “Hamrohingga oʻrgat” metodidan foydalanishi mumkin. Bu metod darsni optimal tashkil etishga imkoniyat yaratib, oʻquvchilarning oʻz faoliyatini tanqidiy nazorat qilish va xatolarni bartaraf etishga oʻrgatadi. Uni qoʻllash quyidagicha:

- Sinf birinchi va ikkinchi hamkor qismlarga boʻlinadi.
- Darsni oʻtish modelidan foydalanib birinchi hamkor ikkinchisiga, ikkinchi hamkor esa birinchisiga modeldagi qismlarni oʻrgatadi.
- Oʻqituvchi xohlovchilarga taʼlim metodlari vositasida model qismlarini avval tushuntiradi keyin koʻrsatadi. Oʻquvchilar oʻqituvchi aytgan va koʻrsatganlarini takrorlaydilar va bajaradilar.
- Oʻqituvchi sinfni nazorat qilish uchun oʻziga ixtiyoriy 2 nafar hamkorni tanlaydi. Oʻqituvchi oʻz hamkorlariga modelni bosqichma-bosqich bajartirib koʻradi. Tushunmaganlarini tushunib oʻrganishlariga yordam beradi.

- O'qituvchi sinfdagi hamkorlarga birinchi qismni bir-birlariga o'rgatishlari va bajarishlarini aytadi. Ularni ishlarini nazorat qilib, kamchiliklarni bartaraf etishga yordamlashadi. Shundan keyingina navbatdagi bosqichgsha o'tiladi. O'qituvchining hamkorlri esa sinfni nazorat qilishga o'qituvchiga yordamlashadilar.

- Bu ish usuli modelning boshqa qismlarini ham bajarishda davom etadi. Bu o'quvchilarni bir-biriga va o'ziga talabchan bo'lishga, xatolarni o'z vaqtida bartaraf etishga, ishni tanqidiy baholay bilishga o'rgatadi. Tushunchalarni tekshirishda o'qituvchi turli interaktiv metodlar ("Bumerang", "Charxpalak", "Aql charxi" va boshqalar)dan foydalanishi mumkin. Masalan, "Charxpalak metodi". O'quvchilar guruhlariga bo'linib, ularga topshiriqlar yozilgan varaqa tarqatiladi.

O'quvchilar topshiriqni bajarganlaridan keyin ularning ishlari guruhdagi boshqa o'quvchilarga tarqatildi. Ular tegishli o'zgartishlar kiritganlaridan keyin yana boshqa o'quvchilarga beriladi va shu tarzda o'quvchilarning har birining ishi guruhdagi barcha o'quvchilar qo'lidan o'tadi va oxiri o'ziga qaytadi. Har birlari o'zlari nuqtai nazaridan ishga o'zgartirishlar kiritishlari mumkin. Keyin o'qituvchi to'g'ri javobni ko'rsatadi. Bu usulda o'quvchilar ijodiy fikrlashga, o'z fikrlarini erkin bayon etishga va o'z kamchiliklarini bilish imkoniyatiga ega bo'ladilar. "Aql charxi" usulida o'quvchilarning mantiqiy fikrlash qobiliyatlari rivojlanadi, nutq ravonlashadi, tez va to'g'ri javob berish malakasi shakllanadi.

Bu o'yinda ikki yoki uchta o'quvchidan iborat guruhchalar ishtirok etiladi. Birinchi o'quvchi mavzuga doir terminlardan birini aytadi. Ikkinchi o'quvchi birinchi o'quvchi aytgan terminni qaytaradi va o'zi ham bitta termin aytadi. Uchinchi o'quvchi avvalgi ikkita terminni qaytaradi va bitta termin qo'shib aytadi.

Yana birinchi o'quvchiga navbat keladi, u ham avvalgi uchta terminni qaytaradi va o'zi bitta termin qo'shib aytadi. Qaysi o'quvchi adashib ketsa yoki aytilgan terminlardan qaytarib aytsa o'yindan chiqadi. Shu tariqa o'quvchilar guruhi davom etadi. Bu o'yinni

tashkil etishda maqsad aniq bo'lishi va o'quvchilarning qaysi bilim, ko'nikma va malakalarni egallashlariga e'tibor qaratilishi muhim. Masalan: sport turlarini ayting:

1-o'quvchi: futbol

2-o'quvchi: futbol – voleybol

3- o'quvchi: futbol – voleybol – boks

4-o'quvchi: : futbol – voleybol – boks–tennis

5-o'quvchi: : futbol – voleybol – boks–tennis – karate

6-o'quvchi: futbol – voleybol – boks–tennis – karate va boshqalar.

O'quvchi so'zlarni ketma-ket aytishda xatoga yo'l qo'ysa o'yindan chiqadi. Xuddi shu taxlitda "Sport turlari" va boshqa mavzularini o'rganishda ham bu o'yindan foydalanish mumkin. Ayniqsa bu o'yin darslarni umumlashtirish va takrorlash darslarida qo'l keladi.

Jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchilarning o'qish motivini rivojlantirish katta ahamiyatga ega. Chunki motiv o'quvchilarni ta'lim jarayoniga qiziqtiradi, o'quvchilarning darsga faol qatnashishga, bilimlarni egallashga undaydi. Interaktiv metodlar o'qish motivini rivojlantirishga katta yordam beradi.

#### **Masalan, "Baxtli tasodif" usuli.**

"Baxtli tasodif" usuli orqali mavzu yuzasidan uyga berilgan topshiriqlarni nechog'lik o'rganilganligini aniqlash oson bo'ladi. Buning uchun qog'ozdan kartochkalar tayyorlanadi va har bir kartochkaga 2-3 tadan savollar qo'yiladi. Faqat bitta kartochkaga "Yutuq "5" baho" deb yoziladi. Shu yutuqli kartochka kimga tushsa "Baxtli tasodif" sohibi hisoblanadi va bugungi darsda eng yuqori ballni oladi. Savolli kartochkalar olgan o'quvchilar ham savollarga bergan javoblari asosida baholanadilar. Masalan, jismoniy tarbiya darsida "baxtli tasodif" o'yini quyidagicha tashkil etilishi mumkin:



“Baxtli tasodif” o‘yini uchun tuzilgan kartochkalar:

Baxtli tasodif – 1

1. Jismoniy tarbiya prinsiplari qaysilar?
2. Jismoniy tarbiya sistemasining asosini nimalar tashkil qiladi?

Baxtli tasodif – 2

1. Jismoniy tarbiyaning xarakterli belgilari?
2. Voleybol qanday sport turi.?

Baxtli tasodif – 3

1. Jismoniy mashklar ta’sirini aniklaydigan omillar?
2. Basketbol nim qanday o‘ynaladi?

Baxtli tasodif – 4

Yutuq «5» baho Bunday usullar o‘quvchida bilimga ishtiyoq uyg‘otadi. O‘quvchi darslarga puxta hozirlik ko‘rishga intiladi.

Xulosa qilib aytganda interaktiv usullar darsning qiziqariligi va ta’sirchanligini oshiradi, o‘quvchilarni ta’lim jarayonining faol subyektlariga aylantiradi.

**Xulosa:** Ushbu bobda jismoniy tarbiya darslarini o‘tshda inavatsion pet tehnologiyasini qo‘lashda qansday yo‘l tutish kerakligni hamda uni qo‘laganda qanday yahshi samaralarga erishish mumkunligi haqida tma‘lumotlar keltirilgan.

### **O‘z-o‘zni tekshrish va topshiriq savollari:**

1. Innovatsiya tarif bering?
2. Darslarda interfaol mashg‘ulotlarda qanday olib borishda?
3. Tashkiliy-pedagogik omillarga nimalar kiradi kiradi?
4. Pedagogik tizim nimani tushnasiz?
5. Bilish faoliyatini boshqarish bo‘yicha pedagogik texnologiyalarning qanday turlari ma‘lum?
6. Texnologiya mezonlari nimani tushnasiz?
7. Interaktiv metodlarni qanday tushunasiz? Misollar keltiring.
8. Jismoniy tarbiya darslarini loyihalashtirish texnologiyasi nlmni tushnasiz?

### **O'z-o'zini tekshirish uchun test savollarining:**

#### **1. "Pedagogik texnologiya" qaysi so'zdan olingan?**

- a) inglizcha
- b) fransuscha
- c) nemischa
- d) girekcha

#### **2. Pedagogik tizimga tarif bering?**

a) har qanday jamiyatda pedagogik maqsadi jamiyatning shaxsni shakllantirishga qo'ygan talablaridur

b) ko'rsatilgan strukturada shaxsda ma'lum sifatlarni shakllantirish uchun o'qituvchi va o'quvchilar o'rtasidagi bir - biriga bog'liq aloka ko'rsatkichidur

c) shaxsda ma'lum sifatlarni shakllantirishga qaratilgan umumiy maqsad asosida ta'sir etishning metod, vosita, jarayonlarning o'zaro bog'liq majmuidir

d) pedagogikadagi strukturasi har qanday ilmiy nazariyada uchraydigan dastlabki tushunchalardur

#### **3. Bilish faoliyatini boshqarish bo'yicha pedagogik texnologiyalarning nechta turlari ma'lum?**

- a) 6
- b) 8
- c) 7
- d) 5

#### **4. Nazariy nima?**

a) pedagogik texnologiya pedagogika fanining, ta'limning maqsadi, mazmuni va metodlarini ishlab chiquvchi, pedagogik jarayon loyahasini tuzuvchi qismi

b) ta'limning rejalashtirilgan natijasiga eri-shish uchun uning maqsadi, mazmuni, metod va vositalariga erishi jarayonini tasvirlash yoki algoritmi

c) pedagogik texnologiyani qo'llash jarayonida shaxsga ma'lum sifatlarning shakllanishi uchun pedagogik jarayon vositalarini ishga solish

d) pedagogik texnologiyani xususiy metodikaning bir predmeti

**5. Sokol gimnastika tizimi asoschisi kim?**

- a) Jorj Demeni
- b) Yan Amos Kamenskiy
- c) J.J. Russo
- d) Miroslav Tirsh

**6. Maktab yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasini ilmiy asoslab bergan rus olimi?**

- a) V.V. Belinovich
- b) Z.I. Kuznetsova
- c) P.F. Lesgaft
- d) V.G. Yakovleva

**7. Jismoniy tarbiyani umumiy va metodik prinsiplaridan kelib chiqib hamma sinflarda jismoniy tarbiya dars o'tilganda necha xil talablarni qo'yadi?**

- a) 6
- b) 9
- c) 8
- d) 7

**8. Musobaqa darsi qanday o'tkaziladi?**

a) o'quvchilarning o'zaro musobaqalashuvini tashkil etish orqali bilimlarni mustahkamlash mashqlari

b) ma'lum bilimlarni egallash uchun eng qulay muhitda bo'lish yoki shunday muhit yaratish orqali mavzuni faol o'rganish mashqlaridan iborat

c) dars jarayonida o'quvchilarning o'zaro hamdao'qituvchining konsul'tatsiyalarini tashkil etish orqali darsni o'zlashtirish mashqi

d) dars mavzusi bo'yicha qoidalar, xulosalarni agar noto'g'ri deb hisoblangan, nimalar bo'lishi mumkinligi haqida qiziqarli bahs va tahlillar o'tkazish orqali yangi mavzuni tushuntirish darsi

**9. Dars necha qisimdan iborat?**

- a) 5
- b) 2
- c) 3
- d) 4

10. Asosiy qismda qo'llaniladigan jismoniy masho'qlarda qaysi sifatini tarbiyalangandagi ijobiy ta'sir etadi

- a) kuch chidamlilik
- b) kuch chaqonlik
- c) kuch teskorlik
- d) kuch egiluchan

**O'z-o'zini tekshirish uchun test savollarining kaliti**

N <sup>o</sup>	A	B	C	D
1	*			
2			*	
3		*		
4	*			
5				*
6			*	
7				*
8	*			
9			*	
10	*			

## GLOSSARI

### **Belbg'li kurash turlarining asosiy tushunchalari va iboralari**

Tushunchalar va atamashunoslikda har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. Sport kurashida foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

**Belbg'li kurash chilar tayyorgarligi tizimi** - yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo'naltirilgan o'zaro bog'liq bo'lgan elementlar yig'indisidir, ya'ni bu jahonning kuchli kurashchilarining model tavsiflariga javob bera oladigan va eng yuqori natijalarni ko'rsatishga qodir sportchilarni tayyorlashga qaratilgan tadbirlar kompleksidir.

**Belbg'li kurash ining trenirovkasi** - bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

**Trenirovka faoliyati** - trenirovka maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha trenerlar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

**Sport musobaqalari** - kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular trenirovka maqsadlari hamda uning samaradorligi mezoni bo'lib xizmat qiladi, boshqa tomondan esa, ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasi hisoblanadi.

**Sportchining texnik tayyorgarligi** - kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchliligini ta'minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

**Sportchining taktik tayyorgarligi** - musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

**Belbg'li kurash ining jismoniy tayyorgarligi** - jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

**Belbg'li kurash ining ruhiy tayyorgarligi** - ma'naviy, iroda va sport kurashining o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

**Belbg'li kurash ining nazariy tayyorgarligi** - sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

**Belbg'li kurash ining integral tayyorgarligi** - samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenirovka ta'sirlarining integrasiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

**Trenirovka yuklamasi** - mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga trenirovka orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi trenirovkaning tarkibiy qismidir.

**Musobaqa yuklamasi** - musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

### **Belbg'li kurash ining asosiy holatlari**

**Belbg'li kurash ining asosiy holatlari** - sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

**Tik turish** - kurash olib borish uchun zarur bo'lgan, kurashchining tik oyoqlarda turgan holatidir. O'ng, chap tomonlama, yalpi, past va baland tik turish ajratiladi. Ular yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib qo'llaniladi.

**O'ng tomonlama tik turish** - kurashchining (raqibga nisbatan) o'ng oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

**Chap tomonlama tik turish** - kurashchining chap oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

**Yalpi tik turish** - kurashchining tik turishdagi holati bo'lib, bunda uning oyoq kaftlari gavdasining yalpi tekisligida turadi.

**Baland tik turish** - tik turishda butun bo'yi bilan yoki bir oz egilgan holda turgan kurashchining holatidir.

**Past tik turish** - kurashchining tos-son bo'g'imlarida bukilib (oyoqlarni tizzalardan bukkani holda) tik turishdagi holatidir.

### **Belbg'li kurash ining texnik harakatlari**

**Kurash texnikasi** - kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir.

**Usul** - kurashchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan harakatidir.

**Himoyalaniish** - kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan harakatidir.

**Qarshi usul** - kurashchining raqib usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

**To'xtatib qolish** - kurashchining raqib hujumini to'xtatib, keyin uni xavfli holatga o'tkazishga qaratilgan harakatidir.

**Bosib turishlar** - kurashchining ko'prik holatida turgan raqib kuragini gilamga tekkazishga qaratilgan harakatidir.

**Tashlashlar** - tik turish yoki raqibni gilamdan ko'tarish bilan bajarilgan va uni xavfli holatga tushirib qo'yadigan usullardir.

### **Tashlashlar**

**Oldinga engashib** - usul bo'lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontol holatga o'tkazadi.

**Orqaga egilib** - usul bo`lib, bunda kurashchi gavdasini orqaga egib, keyin orqaga yiqiladi.

**Aylanib** - usul bo`lib, bunda kurashchi gavdasini vertikal o`q bo`ylab aylantirib, keyin yiqiladi.

**Zarba bilan** - usul bo`lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko`tarib, uni bo`yi o`qi atrofida aylantiradi.

**Qayirib** - usul bo`lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko`tarib, bo`y o`qi atrofida aylantiradi.

### **Usullar elementlari**

**Qoqish** - oyoq kaftining tag qismi bilan raqib oyog`idan urib tushirish.

**Ilish** - tizzalaridan bukilgan oyok bilan raqib oyog`ini ushlab turish yoki chetga turtish.

**Oldindan ilib otish** - hujum qiluvchining oyoqning ichki qismi (asosan son) bilan oldindan yoki oldindan-yondan raqib oyog`i yoki oyoqlarini orqaga-yuqoriga itarib yuborish.

**Orqadan ilib otish** - tizzalardan bukilgan joy bilan (orqadan) raqibning tizzalari bukilgan joyga urib, ko`tarib tashlash.

**Ko`tarib yuborish** - raqibni son (boldir) bilan o`z oldidan yuqoriga ko`tarib yuborish.

### **Belbg`li kurash ining taktik harakatlari**

**Sport kurashi taktikasi** - bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

**Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari** - bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo`lgan raqibning kutilayotgan va himoyalanih harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlaridir.



**Taktik tayyorgarlik usullari** - kurashchi harakatlari bo`lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi xujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

**Kuzatish (Razvedka)** - kurashchining raqib to`g`risida ma`lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir.

**Niyatni yashirish** - kurashchining taktik harakati bo`lib, uning yordamida u raqibdan o`zining asl niyatlarini yashiradi.

**Xafv solish** - kurashchining raqibni himoyalanişga o`tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

**Aldamchi harakat (aldash)** - hujum qiluvchi tomonidan oxiriga etkazilmaydigan va raqibni himoyalanişga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

**Qo`shaloq aldash** - kurashchining taktik harakati bo`lib, haqiqiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida ko`rsatadi.

**Chorlash** - kurashchining taktik harakati bo`lib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga o`tishga majbur qiladi.

**Teskari chorlash** - kurashchining taktik harakati uning faol harakatlarni to`xtatib, raqibni ham shunday harakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan harakati.

**Cheklab qo`yish** - kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo`yadigan taktik harakatlari.

**Takroriy hujum** - bir xil harakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat bo`lgan taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan harakatlar ichida faqat oxirgisi hal etuvchi, qolganlari esa aldamchi harakat hisoblanadi.

**Muvozanatdan chiqarish** - kurashchining taktik harakati bo`lib, u raqibni nomustahkam holatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga hujumni bajarish uchun qulay vaziyatni yaratadi.

**Usullar kombinasiyalari** - usullar uyg`unligi bo`lib, bunda boshlang`ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

Yuqorida sanab o`tilgan tushunchalar va atamalar sport kurashi nazariyasi hamda usuliyatida keng qo`llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o`zgarimas va qat`iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga muvofiq qisman o`zgartirib turilishi mumkin.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-sonli farmoni.

2. «Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20-aprel PF-2909-sonli qarori.

3. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ 3031-sonli qarori.

4. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 48 b.22

5. Mirziyoyev Sh.M., Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini tiklash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabil qilinganligini 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimidagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekabr. – Toshkent "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 48 b.

6. Mirziyoyev Sh.M., Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va mahsdiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'jallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar

7. Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruzasl. 2017 yil. 14 yanvar. "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. –103 b.

8. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. – T.: 1998. B. 20-29.

9. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. – T.: Sharq, 1998. B. 31-61.

10. Karimov I. A. Mamlakatni modernizatsiya qilish va iqtisodiyotimizni barqaror rivojlantirish yo'lida. T.16. – Toshkent: O'zbekiston, 2008. – 368 b.
11. Karimov I. A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. –T.: Ma'naviyat, 2008. – 176 b.
12. Karimov I.A. Vatanimizning bosqichma – bosqich va barqaror rivojlanishini ta'minlash - bizning oliy maqsadimiz. T.17. – T.: O'zbekiston, 2009. – 280 b.
13. Karimov I.A. Jahon moliyaviy-iqtisodiy inqiroza, O'zbekiston sharoitida uni bartaraf etishning yo'llari va choralari. – T.: O'zbekiston, 2009. – 54 b.
14. Karimov I.A. Jahon inqirozining oqibatlarini yengish, mamlakatimizni modernizatsiya qilish va taraqqiy topgan davlatlar darajasiga ko'tarilish sari. T.18.– Toshkent: O'zbekiston, 2010. – 280b.
15. Karimov I.A. Mamlakatimizda demokratik islohotlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish konsepsiyasi / O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Qonunchilik palatasi va Senatining 2010 yil 12 noyabr kuni bo'lib o'tgan qo'shma yig'ilishidagi ma'ruza // Xalq so'zi, 2010 yil 13 noyabr.
16. Karimov I.A. Mamlakatimizni modernizatsiya qilish yo'lini izchil davom ettirish – taraqqiyotimizning muhim omilidir // Xalq so'zi. 2010 yil 8 dekabr.
17. I.Karimov. Asosiy vazifamiz – vatanimiz taraqqiyoti va xalqimiz farovonligini yanyada yuksaltirishdir. Toshken, "O'zbekiston", 2010 y.74-75 betlar.
18. "Ta'lim to'g'risida" gi O'zbekiston Respublikasining Qonuni. "Toshkent", 1997 y. 58
19. Azizxo'jayeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat. – T.: 2003. - 174 b.
20. Azizxo'jayeva N.N. O'qituvchi mutaxssislari tayyorlash texnologiyasi. – T.: «Nizomiy TGPU». 2000. - 52 b.

21. Ashmarin B.A..Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. 42-74bet.

22. Belousova.pedagogika jismoniy tarbiya ins.darslik.90-94bet.

23. Berdiqulov B. Sport kurashida trenirovka yuklamalarini nazorat qilish. Xalq ta'limi jurnali. 2001 y. 101-105 betlar.

24. Madreymov B. O'quvchilar jismoniy tayyorgarligini oshirish yo'llari. Xalq ta'limi jurnali. 2001 y. 93-95 betlar.

25. Nurullayev A. O'zbek kurashi dunyo kezmoqda. Xalq ta'limi jurnali. 2003 y. 110-112 betlar.

26. Sariboyev Sh., Komilov J. Jismoniy rivojlanish darajasi turlicha bo'lgan o'g'il bolalar bilan mashg'ulot o'tkazish. Xalq ta'limi jurnali. 2002 y. 108-112 betlar. 59

27. Qurbonov Z.A. "Umid nihollari" musobaqasida futbol o'yini. Xalq ta'limi jurnali. 2002 y. 84-87 betlar

28. Qurbonova M. Sog'lom avalodni tarbiyalashda xalq milliy o'yinlari. Xalq ta'limi jurnali. 2000 y. 116-118

29. Mirziyoyev Sh.M., Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini barpo etamiz O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalari qo'shma majlisidagi nutq. "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. - 32 b.

30. Kerimov F.A. Spõrt kurashi nazariyasi va uslubiyoti. Darslik.,T. 2009.

31. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati. T. 2013.

32.Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2017.

### **Qo'shimcha adabiyotlar:**

33. Abdullayev Sh.A. Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari.T.2012.

34. Abdullayev Sh.A., Xolmatov A.I. Malakali kurashchilarning ilmiy-uslubiy asoslari. T. 2015.

35. Abdullayev Sh.A., Agzamov A.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. T. 2016.
36. Arslanov Sh.A., Tangriev A.J. Sport pedagogik maxoratini oshirish (dzyudo bo'yicha) . T., 2017.
37. Bayturaev E.I. "Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati" T., 2016.
38. Bayturaev E.I. Sport pedagogik mahoratini oshirish. T., 2017.
39. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиети. Т., 2001.
40. Kerimov F.A. Darslik. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T., 2004.
41. Mirzanov Sh.S., Karimov U.R. Kurash nazariyasi va uslubiyati., T., 2015. 20. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2014.
42. Mirzaqulov Sh.A., Mirzanov Sh.S., Artiqov Z.S., Qirg'izboyev M.M., O'quv qo'llanma. Sport pedagogik maxoratini oshirish (Belbog'li kurash bo'yicha). T., 2018.
43. Taymuratov O.R., Atajanov S.F., Karimov U.R., O'quv qo'llanma. Sport pedagogik maxoratini oshirish (Kurash bo'yicha). T., 2018.

## XORIJIIY ADABIYOTLAR

1. Бабаков, А. И. Самовоспитание школьников в процессе занятий спортивными единоборствами / А. И. Бабаков, Л. В. Логинов, А. И. Шувалов. – Рязань : Рязан. гос. пед. ун-т, 2003. – 128 с.

2. Давлетшин, В. Т. Упражнения с кушаком как средство спортивной подготовки борца : метод. пособие / В. Т. Давлетшин. – Казань : КГГУ, 2005. – 40 с.

3. Гайнанов, Р. Ф. Борьба на поясах : учеб. программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР и УОР) / Р. Ф. Гайнанов [и др.]. – М. : Сов. спорт, Башқирстан 2008. – 112 с.

4. Ульяновкин, С. В. Исследование отдельных волевых качеств и отрицательных поступков в поведении студентов, специализирующихся в борьбе на поясах, во Владимирском государственном университете // Материалы междунар. заочной науч.-практ. конф. «Отклоняющееся поведение человека в современном мире: проблемы и решения». – Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2010. – С. 408 – 410.

### Internet saytlari

1. <http://www.gov.uz> – O'zbekiston Respublikasi Hukumati portali.
2. <http://www.ziyonet.uz> – O'zbekiston Respublikasi talim portali.
3. <http://www.ziyonet.uz> – O'zbekiston Respublikasi talim portali.
4. <http://www.ibwa.com> – Xalqaro Belbog'li kurash federatsiyasi sayti.
5. <http://www.ibwa.uz> – O'zbekiston Belbog'li kurash federatsiyasi sayti.

## MUNDARIJA

<b>KIRISH</b> .....	2
<b>I-BOB. Jarohatlanishdan saqlanish va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish</b> .....	7
1.1. Jarohatlanishdan saqlanish.....	7
1.2. Birinchi tibbiy yordam ko'rsatish.....	10
<b>II-BOB. Ovqatlanish gegenasi</b> .....	31
2.1. Ratsional ovqatlanish.....	31
2.2. Oqsillar.....	33
2.3. Yog'lar.....	36
2.4. Uglevodlar.....	38
2.5. Vitaminlar.....	39
2.6. Avitaminoz.....	40
2.7. Mineral moddalar.....	42
<b>III-BOB. Belbog'li kurashda tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari</b> .....	48
3.1. Belbog'li kurash uchun zaxira tayyorlashni boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash xususiyatlari.....	48
3.2. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonining uslubiy qoidalari.....	51
3.3. Yosh kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tashkil etish va rejalashtirish.....	53
3.4. Belbog'li kurashchining ko'p yillik texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi.....	56
3.5. Yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlar.....	59
3.6. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulot jarayonining yo'nalishi.....	62
<b>IV- BOB. Belbog'li kurashda rejalashtirish turlari</b> .....	76
4.1. Rejalashtirish mohiyatiga ahamiyati, uning turlari.....	76
4.2. Tayyorgarlik mezotsikllarini rejalashtirish.....	79
4.3. Tayyorgarlik mikrotsikllarini rejalashtirish.....	81
4.4. Yillik tayyorgarlik tsiklida mashg'ulotni tashkil qilish tizimini rejalashtirish.....	82
4.5. Mashg'ulotning katta bosqichini rejalashtirish.....	84
4.6. Rejalashtirishning noan'anaviy shakli.....	86
4.7. Belbog'li kurashchilar mashg'ulot jarayonini zamonaviy rejalashtirish.....	88



<b>V-BOB. Belbog'li kurash bo'yicha sport maktablarida mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tkazish uslublari</b> .....	93
5.1. Sport maktablari oldida turgan vazifalar.....	93
5.1. Guruhlarni to'ldirish va mashg'ulot jarayonini tashkil etish.....	94
<b>VI-BOB. O'quv-mashg'ulot yig'inini tashkillashtirish va o'tkazish</b> .....	107
6.1. O'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish.....	107
6.2. O'quv-mashg'ulot yig'inini tayyorlash.....	107
6.3. O'quv-mashg'ulot yig'inlarini rejalashtirish.....	109
6.4. Yig'inlar natijalarini tahlil qilish.....	111
<b>VII-BOB. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalarni joriy etishning ilmiy- pedagogik asoslari</b> .....	122
7.1. Pedagogik texnologiyalarni joriy etishning ilmiy-pedagogik asoslari.....	122
7.2. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalar.....	131
<b>GLOSSARI</b> .....	141
<b>FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI</b> .....	147
<b>Xorijiy adabiyotlar</b> .....	151

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Вступление .....</b>	<b>3</b>
<b>Тема-I. Профилактика травм и первая помощь, гигиена</b>	
<b>питания .....</b>	<b>7</b>
1.1. Избегайте травм.....	7
1.2. Первая медицинская помощь .....	10
<b>Тема-II. Пищевая гигиена .....</b>	<b>31</b>
2.1. Рациональное питание .....	31
2.2. Белки .....	33
2.3. Жиры .....	36
2.4. Углеводы .....	38
2.5. Витамины .....	39
2.6. Авитаминоз .....	40
2.7. Минералы .....	42
<b>Тема-III. Многолетние этапы подготовки в борьбе на поясах ...</b>	<b>48</b>
3.1. Особенности использования трехуровневой системы	
управления подготовкой резерва для борьбы на поясах .....	48
3.2. Методические правила многолетнего тренировочного	
процесса.....	51
3.3. Организация и планирование различных аспектов подготовки	
юных борцов .....	53
3.4. Борцы на поясах многолетний технический - тактическая и	
физическая подготовка.....	56
3.5. Возрастные критерии и физические навыки.....	59
3.6. Многолетние учебные этапы и направление тренировочного	
процесса.....	62
<b>Тема-IV. Виды планирования в борьбе на поясах .....</b>	<b>76</b>
4.1. Сущность и значение планирования, его виды.....	76
4.2. Планирование подготовительных мезоциклов.....	79
4.3. Планирование подготовительных микроциклов .....	81
4.4. Планирование системы организации тренировок в годовом	
транировочном цикле.....	82
4.5. Способы организации и проведения тренировок в борцовских	
спортивных школах.....	84
4.6. Задачи, стоящие перед спортом школы .....	86
4.7. Наполнение групп и организация учебного процесса .....	88
<b>Тема-V. Методы организации и проведения занятий в</b>	
<b>спортивных школах по борьбе на поясах.....</b>	<b>93</b>
5.1. Задачи, стоящие перед спортивными школами. ....	93
5.2. Заполнение групп и организация тренировочного процесса.....	94
<b>Тема-VI. Организация и проведение тренингов .....</b>	<b>107</b>
6.1. Организация и проведение тренингов .....	107

6.2. Подготовка тренингов.....	107
6.3. Учебные занятия планирование встреч.....	109
6.4. Анализ результатов встреч.....	111
<b>Тема-VII. Научно-педагогические основы внедрения педагогических технологий на уроках физической культуры.....</b>	<b>122</b>
7.1. Научно-педагогические основы внедрения педагогических технологий .....	122
7.2. Технология проектирования уроков физического воспитания. Инновационные технологии на уроках физкультуры .....	131
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>147</b>
<b>ОГЛАВЛЕНИЕ.....</b>	<b>151</b>

## TIMETABLE

<b>Introduction.....</b>	<b>3</b>
<b>Subject-I. Intjury preventions and first aid food hygiene .....</b>	<b>7</b>
1.1. Injury prevention .....	7
1.2. First aid food nutrition.....	10
<b>Subject-II. Food genetics.....</b>	<b>31</b>
2.1. Rational eating .....	31
2.2. Protiens .....	33
2.3. Pats .....	36
2.4. Carbohydrates .....	38
2.5. Vitamins .....	39
2.6. A vitaminosis .....	40
2.7. Mineral substances.....	42
<b>Subject-III. Perennial stages of training in belt wrestling .....</b>	<b>48</b>
3.1. Features of the use of a three-tier system of management of reserve training for belt wrestling.....	48
3.2. Methodological rules of the multi-year training process.....	51
3.3. Organization and planning of various aspects of training of young wrestlers.....	53
3.4. Belt wrestler many years of technical - tactical and physical training	56
3.5. Endurance and methods of development .....	59
3.6. Agility and methods of its development.....	62
<b>Subject-IV. Perennial stages of training in belt wrestling.....</b>	<b>76</b>
4.1. Methodological rules of the multi-year training process.....	76
4.2. Endurance and methods of development .....	79
4.3. Agility and methods of its development.....	81
4.4. Flexibility and methods of its developent .....	82
4.5. Technical and the technical skills of belt wrestlers.....	84
4.6. The Use of spiritual and pedagogical tools in the process of recreation and recovery .....	86
4.7. Tactics of competition organization.....	88
<b>Subject-V. Understanding and improving technical training.....</b>	<b>93</b>
5.1. Technical methods of belt wrestling .....	93
5.2. Prohibited actions in belt wrestling .....	94
<b>Subject-VI. Understanding and improving tactical training .....</b>	<b>107</b>
6.1. Goals and objectives of tactical training .....	107
6.2. Tactics of competition organization .....	107
6.3. Collection and collection of research materials .....	109
6.4. Analze and summarize the data collected .....	111

<b>Subject-VII. Understanding and improving psychological preparations.....</b>	<b>122</b>
7.1. Moral educations of belt wrestlers mental training in improving the.....	122
7.2. Technical and the technical skills of belt wrestlers.....	131
List of used literature.....	147

**Isaev Iqboljon Burxonjonovich**

## **BELBOG'LI KURASH NAZARIYASI VA ULUBIYATI**

**(Tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari, mashg'ulot  
jarayonlari rejalashtirish turlari)**

*O'quv qo'llanma*

**Muharrir: S. Abdunabiyeva**

**Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev**

**Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov**

Nashr. lits. AA № 0038.

Bosishga ruxsat etildi: 04.05.2023-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Times New Roman" garniturasida.

Shartli b/t 9.2. Nashr hisob t 9.6.

Adadi 50 dona. 66-buyurtma.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.  
100012, Toshkent sh. Sirg'ali tum. 5-mavzey, Yangi Qo'yliq, 24.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.  
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

954028



**Isaev Iqboljon Burxonjonovich**

**1986-yilning 8-oktyabirda Namangan viloyat To'raqo'rg'on tuman Shaxant qishlog'ida tavalut topgan. Isaev I.B. O'zbekiston chempionatlarida bir necha bor g'olib va sovrindor bo'lgan. O'zbekiston sport ustasi, respublika toifasidagi hakam, O'zDJTSU Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasining o'qituvchisi. Uning tarbiyalagan shogirdlari – Respublika chempionatlarda g'olib va sovrindor bo'lgan.**

ISBN 978-9943-9481-1-2



9 789943 948112