

**Холиқов Бахтиёр Хидирович**

**КУРАШ НАЗАРИЯСИ ВА  
УСЛУБИЯТИ**

**Чирчиқ 2019й**

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА  
СПОРТ ВАЗИРЛИГИ  
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ  
МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРЛАРИ, ЎЙИНЛАРИ НАЗАРИЯСИ ВА  
УСЛУБИЁТИ КАФЕДРАСИ**

**ХОЛИҚОВ БАХТИЁР ХИДИРОВИЧ**

**КУРАШ НАЗАРИЯСИ ВА  
УСЛУБИЯТИ**

**ЎҚУВ ҚЎЛЛАНМА**

Таълим йўналиши 5610520 – спорт фаолияти (кураш)

Ушбу ўқув қўлланма Олий ва урта махсус таълим вазирлиги томонидан тасдиқланган намунавий ўқув дастури тлабларига мувофиқ тайёрланган бўлиб, барча таълим муассасалари ўқувчи талабалари, жисмоний тарбия ва спорт ўқитувчи мураббийлари, спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича) бакалавр таълим йўналиши ва малака ошириш факултетлари тенгловчиларига мулжалланган.

**Чирчиқ 2019 й**

## **Муаллиф:**

Холиқов Бахтиёр Хидирович Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия университети Миллий спорт турлари, ўйинлари назарияси ва услубияти кафедрасининг ўқитувчиси.

Такризчилар:

Эштаев А.К. – Гимнастика назарияси ва услубияти кафедраси мудири п.ф.н.  
Доцент

Ачилов Т.С. Чирчиқ давлат педагогика институти спорт ва чақирикқача харбий таълим факультети декани . Доцент

## **Аннотация**

Ўқув қулланмада курашнинг ривожланиш тарихи курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш услублари ва курашдаги техник-тактик усулларнинг ҳимоялари ва нозик томонлари батафсил тушунарли ва содда тилда баён этилган .Ўқув қулланма Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, республика олий ўқув юртлари жисмоний тарбия факултетитлари ҳамда Олимпия захиралари коллежлари ўқитувчи ва талабалари, шунингдек , кураш бўйича Ўзбекистон терма жамоасининг мураббийлари ва спортчилари учун мулжалланган

## **Аннотация**

В данном учебном пособии ясно и просто изложены материалы об истории развития «Кураш» методах повышения физической подготовленности курашистов и технико- тактических приемах кураша. Учебный пособие предназначено преподавателям и студентам Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта , колледжей Олимпийского резерва, а также тренерам и спортсменам сборных команды Респкблики Узбекистан по «Кураш».

## **Annotasion**

This educalial texbok describes the history of developing of wrestling the styles Itveloping physional of wrestlers and important points of wrestling technique. These all necessary styles are simply well explained. The coluc ational textbook is intended for the Uzbek State physical Culture and Sport University physical Culture faculties of Rtpublic Higu Educational Insituties besides the teachers and students of Olimpic Reserve Colleges aldo the sportsmen and traners of combined teans of the Republic of Uzbekistan an wrestling.

**МУНДАРИЖА.**

	КИРИШ	2
1-боб	КУРАШЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ВА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ АСОСЛАРИ	4
1.1	КУЧ ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ	9
1.2	ТЕЗКОРЛИК ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ.	18
1.3	ЧИДАМЛИЛИК ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ	24
1.4	ЧАҚҚОНЛИК ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ	28
1.5	ЭГИЛУВЧАНЛИК ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБЛАРИ	35
2-боб	КУРАШ БЎЙИЧА ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИДА ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК	42
2.1	ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРНИ АМАЛГА ОШИРИШНИНГ УМУМИЙ АСОСЛАРИ	43
2.2	КУРАШДА ТЕХНИК-ТАКТИК ХАРАКАТЛАРГА ЎРГАТИШ	46
2.3	ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК ЖАРАЁНИДА ҲАРАКАТЛАРНИ МУВОФИҚЛАШТИРИБ БОРИШ ҚОБИЛИЯТИНИ ТАРБИЯЛАШ	49
2.4	ЙИЛЛИК ЦИКЛДА СПОРТ ТЕХНИКАСИНИ ТАКОМИЛАШТИРИШ МАҚСАДИДА БЕЛЛАШУВЛАРНИ, МАШҒУЛОТЛАРНИ ВА ДАМ ОЛИШНИ ТАҚСИМЛАШ.	51
2.5	МИКРОЦИКЛЛАРДА СПОРТ ТЕХНИКАСИНИ УЧУН МАШҒУЛОТЛАРНИ ТАҚСИМЛАШ	54
2.6	ЙИЛЛИК ЦИКЛДА СПОРТ ТЕХНИКАСИНИ ЎРГАНИШ ВА УЧУН МАШҚЛАРНИНГ ТАҚСИМОТИ	56
2.7	КУРАШЧИ ТЕХНИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ УЧУН МАШҒУЛОТЛАР	59
2.8	ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИКДАГИ МУАММОЛАР	61
2.9	ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИККА ЗАМОНАВИЙ ЁНДАШИШЛАР	63
2.10	КУРАШ ТЕХНИКАСИ ҲАРАКАТЛАР ТИЗИМИ СИФАТИДА	66
2.11	ЮКСАК ТЕХНИК МАҲОРАТ ХУСУСИЯТЛАРИ	67
2.12	ТЕХНИК ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ЖАРАЁНИНИНГ НАЗАРИЙ ҚИСМИ	71
2.13	ТЕХНИК МАҲОРАТНИ ТАКОМИЛАШТИРИШНИНГ АМАЛИЙ ҚИСМИ ЖАРАЁНИДА МАШҚЛАРНИНГ ТАҚСИМОТИ	73

2.14	ТЕХНИК МАҲОРАТНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ УСУЛЛАРИ	76
2.15	ЕТАКЧИ КУРАШЧИЛАР ТЕХНИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ АСОСЛАРИ	78
2.16	КУРАШЧЕНИНГ ТЕХНИК МАҲОРАТИНИ ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ	79
2.17	МУСОБАҚА ШАРОИТИЛАРИ НИСБАТАН ДОИМИЙ БЎЛГАН ҲОЛЛАРДА ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ	80
2.18	МУСОБАҚАНИНГ ЎЗГАРУВЧИ ШАРТ- ШАРОИТЛАРИДА ТЕХНИКА ХУСУСИЯТЛАРИ	82
2.19	КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК УСУЛЛАРИНИ БАЖАРИЛИШИ	84
2.20	КУРАШДА ТЕХНИК–ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ	86
3-боб	СПОРТЧИНИНГ УМУМИЙ ВА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ БИРЛИГИ	87
3.1	СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЙИЛЛИК ВА КЎП ЙИЛЛИК ТИЗИМЛАРИНИНГ АНИҚЛОВЧИ ОМИЛЛАРИ	94
3.2	КАСБИЙ ФАОЛИЯТГА ТАЙЁРГАРЛИК ХУСУСИЯТЛАРИ	114
3.3	СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЙИЛЛИК ВА КЎП ЙИЛЛИК ТИЗИМЛАРИНИНГ АНИҚЛОВЧИ ОМИЛЛАРИ	136
4-боб	ИЛОВА. ЎЙИН ВА МУСОБАҚА УСУЛЛАРИДА КЕНГ ҚўЛЛАНАДИГАН ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР	170
4.1	МАКТАБ ЎҚИТУВЧИЛАРИ УЧУН ТАВСИЯЛАР	181
4.2	Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.	228
4.3	МУНДАРИЖА	242

## СОДЕРЖАНИЕ.

	КИРИШ	2
1-боб	ОСНОВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ	4
1.1	ПРОЧНОСТЬ И СПОСОБ ЕЕ РАЗВИТИЯ	9
1.2	ЛОВКОСТЬ И СПОСОБ ЕЕ РАЗВИТИЯ.	18
1.3	ДОЛГОВЕЧНОСТЬ И СПОСОБ ЕЕ РАЗВИТИЯ	24
1.4	ЛОВКОСТЬ И СПОСОБ ЕЕ РАЗВИТИЯ	28
1.5	ЭЛАСТИЧНОСТЬ И СПОСОБЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ	35
2-боб	БУК ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРИЕМЫ БОЕВ НА АРЕНЕ ТИРГАРТЕН	42
2.1	ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ	43
2.2	ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ НАВЫКАМ ВЕДЕНИЯ БОЯ	46
2.3	ТРЕНИРОВАТЬ УМЕНИЕ КООРДИНИРОВАТЬ ДВИЖЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	49
2.4	СОРЕВНОВАНИЯ, ТРЕНИРОВКИ И ОТДЫХ С ЦЕЛЬЮ ОСНАЩЕНИЯ СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТАКСИМЛАШ.	51
2.5	ТАКСИМЛАШ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ В МИКРОЦИКЛАХ	54
2.6	ИЗУЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ	56
2.7	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ	59
2.8	ПРОБЛЕМЫ В ТЕХНИЧЕСКОМ ОБУЧЕНИИ	61
2.9	СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБУЧЕНИЮ	63
2.10	БОЕВАЯ ТЕХНИКА КАК СИСТЕМА ДЕЙСТВИЙ	66
2.11	ВЫСОКИЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МАСТЕРСТВА	67
2.12	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОЦЕССА ТЕХНИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	71
2.13	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ТАКОМИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ	73
2.14	МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ	76
2.15	ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЕДУЩИХ БОРЦОВ	78

2.16	ОСНОВЫ СПОСОБЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ КОНСТРУКТОРА	79
2.17	ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ТЕХ СЛУЧАЯХ, КОГДА УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ОТНОСИТЕЛЬНО ПОСТОЯННЫ	80
2.18	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ В ИЗМЕНЯЮЩИХСЯ УСЛОВИЯХ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ	82
2.19	ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ БОРЦОВ	84
2.20	ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ В БОЮ	86
3-боб	БЛОК ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА	87
3.1	ДЕТЕРМИНАНТЫ ОДНОЛЕТНЕЙ И МНОГОЛЕТНЕЙ СИСТЕМ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	94
3.2	ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	114
3.3	ДЕТЕРМИНАНТЫ ОДНОЛЕТНЕЙ И МНОГОЛЕТНЕЙ СИСТЕМ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	136
4-боб	ПОДРОБНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ: ПОДВИЖ ИГРЫ В КОТОРЫХ ШИРОКО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ И ИГРОВЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ.	170
4.1	РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ УЧИТЕЛЕЙ	181
4.2	СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	228
4.3	СОДЕРЖАНИЕ.	242

CONTENT

	String-like vine branches	2
1-606	BASICS OF GENERAL AND SPECIAL TRAINING OF WRESTLERS	4
1.1	STRENGTH AND METHOD OF ITS DEVELOPMENT	9
1.2	DEXTERITY AND METHOD OF ITS DEVELOPMENT	18
1.3	LONGEVITY AND THE WAY IT DEVELOPS	24
1.4	DEXTERITY AND METHOD OF ITS DEVELOPMENT	28
1.5	ELASTICITY AND WAYS OF ITS DEVELOPMENT	35
2-606	BUK TRAINING TECHNIQUES FOR FIGHTING IN THE TIERGARTEN ARENA	42
2.1	GENERAL PRINCIPLES FOR PERFORMING TECHNICAL ACTIONS	43
2.2	TRAINING IN TECHNICAL AND TACTICAL COMBAT SKILLS	46
2.3	TRAIN THE ABILITY TO COORDINATE MOVEMENTS IN THE PROCESS OF TECHNICAL TRAINING	49
2.4	COMPETITION, TRAINING AND LEISURE WITH THE AIM OF EQUIPPING SPORTS EQUIPMENT IN A YEAR CYCLE MAXIMUS.	51
2.5	TAKSIM-TRAINING SESSIONS ON SPORTS EQUIPMENT IN MICROCYCLES	54
2.6	THE STUDY OF SPORTS EQUIPMENT IN THE ANNUAL CYCLE AND THE DISTRIBUTION OF EXERCISES FOR	56
2.7	EXERCISES FOR IMPROVING THE TECHNIQUE OF FIGHTING	59
2.8	PROBLEMS IN TECHNICAL TRAINING	61
2.9	MODERN APPROACHES TO TECHNICAL TRAINING	63
2.10	MILITARY EQUIPMENT AS A SYSTEM OF ACTIONS	66
2.11	HIGH TECHNICAL CHARACTERISTICS OF CRAFTSMANSHIP	67
2.12	THEORETICAL PART OF THE PROCESS OF TECHNICAL IMPROVEMENT	71
2.13	THE DISTRIBUTION OF EXERCISES IN THE PROCESS OF THE PRACTICAL PART OF TAMMISALO TECHNICAL SKILLS	73
2.14	METHODS FOR IMPROVING TECHNICAL SKILLS	76
2.15	BASICS OF IMPROVING THE TECHNIQUE OF LEADING WRESTLERS	78
2.16	BASICS WAYS TO IMPROVE THE TECHNICAL SKILLS OF THE DESIGNER	79
2.17	FEATURES OF TECHNICAL ACTIONS IN CASES WHEN THE CONDITIONS OF THE COMPETITION ARE RELATIVELY CONSTANT	80



2.18	TECHNICAL CHARACTERISTICS IN THE CHANGING CONDITIONS OF THE COMPETITION	82
2.19	PERFORMANCE OF TECHNICAL TECHNIQUES OF WRESTLERS	84
2.20	FEATURES OF TECHNICAL AND TACTICAL MOVEMENTS IN BATTLE	86
3-606	BLOCK OF GENERAL AND SPECIAL TRAINING OF THE ATHLETE	87
3.1	DETERMINANTS OF ONE-YEAR AND LONG-TERM SYSTEMS OF TRAINING OF ATHLETES	94
3.2	FEATURES OF PREPARATION FOR PROFESSIONAL ACTIVITY	114
3.3	DETERMINANTS OF ONE-YEAR AND LONG-TERM SYSTEMS OF TRAINING OF ATHLETES	136
4-606	Application details: action games that widely use game and competitive methods	170
4.1	RECOMMENDATIONS FOR SCHOOL TEACHERS	181
4.2	REFERENCES	228
4.3	CONTENT	242

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА  
СПОРТ ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ**

**МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРЛАРИ, ЎЙИНЛАРИ НАЗАРИЯСИ ВА  
УСЛУБИЁТИ КАФЕДРАСИ**

**ХОЛИҚОВ БАХТИЁР ХИДИРОВИЧ**

**КУРАШ НАЗАРИЯСИ ВА  
УСЛУБИЯТИ  
ЎҚУВ ҚЎЛЛАНМА**

**Чирчиқ 2019**

## КИРИШ

Ҳар бир миллатнинг ўз миллий спорти бўлганидек, қадимдан ўзбек халқининг ифтихори бўлган курашлари мавжуд ва у бугунги кунларда янада бутун жаҳонга ёйилмоқда. Асрлар давомида асраб-авайлаб, авлоддан авлодга ижобий ва гўзал томонларини ўтказиб келинган миллий қадриятларни, жасурлик, Ватанпарварлик, гуманизм ғояларини ўзида мужассам этган ўзбек кураши дунё спорт тури сифатида тан олинганлиги муносабати билан Халқаро “Кураш” ассоциациясининг жаҳон миқёсидаги мавқеини янада мустаҳкамланганлиги, Жаҳоннинг 28 та мамлакати вакилларининг ташаббуси ва бевосита иштирокида Халқаро “Кураш” - ассоциациясини ташкил этилганлиги, Кураш бўйича миллий ва қитъа федерациялари фаолиятини мувофиқлаштириш, ваколатхоналар ишини йўлга қўйиш, қитъа ва жаҳон биринчиликларини ташкил этиш ва ўтказиш, ўзбек курашини Олимпия ўйинлари қаторига киритиш ассоциациянинг асосий вазифаси этиб белгиланганлиги миллий ғуруримиз бўлган курашимизни бутун дунёдаги обрусини янада кучайтирди.

Шу билан бирга, азалдан полвонларнинг турли халқ сайилларида ўтказилган беллашувлардаги иштироклари жуда қизиқарли ва жозибали бўлгани маълум ва шу боис ҳам полвонлар эл ичида эъзозланар, уларга миллий қаҳрамонлар сифатида қаралар эди ва бу ҳол бугун давом этиб, ундан ҳам кучайиб бормоқда.

Курашчиларимиз жаҳон спорт майдонларида муҳим ғалабаларни қўлга киритиб келмоқда ҳамда шу билан юртимиз довуғини, шон – шуҳратини бутун дунёга ёймоқдалар. Аммо, шу билан бир вақтда, эришилган ютуқлар ва юқори ўринларни сақлаб қолиш ҳамда келгусида янада ривожлантириш мақсадида тренировка жараёнини такомиллаштиришга қаратилган тадқиқот ишларини давом эттириш зарурлигини ва юқори малакали курашчиларни тайёрлаш услубиятларининг

самарадорлигини ошириш талаб қилинишини асосий вазифа эканлигини унутмаслик керак.

Юқорида зикр этилган фикр мулоҳазалар, шунингдек малакали курашчиларнинг ҳартомонлама тайёргарлигини оптималлаштириш ва тренировка юкламаларини оқилона режалаштириш, назорат ва таҳлил қилиш муаммосини ҳал этиш билан боғлиқ.

Кураш бўйича терма жамоа аъзолари жисмоний тайёргарлиги самарадорлигини ошириш зарурияти тренировка юкламаларини илмий асосда режалаштириш, назорат ва таҳлил қилишни тақозо этади. Айнан шу нуқтаи назардан курашчилар тренировка жараёни тузилмаларида йиллик жисмоний тайёргарлик циклининг турли босқичларида тренировка юкламаларини оқилона оптималлаштириш масаласини ҳал этиш муҳим аҳамиятга эга.

Махсус илмий услубий адабиётларда келтирилган маълумотларни таҳлили [49, 55, 56, 75, 83, 88] тренировка тузилмаси, тавсифлари ҳамда уни тақсимлашнинг умумий асосларини ва усулларини белгилаб беришга имкон яратади.

Бироқ, ҳозирги кунда маълум бўлган бундай усуллар малакали курашчилар тайёрлаш талабларига ҳартомонлама ва тўлиқ жавоб бера олмайди. Бундан ташқари, спорт курашида қўлланадиган юкламаларни назорат қилишнинг аниқ услублари тўлиқ ишлаб чиқилмаган, мавжудлари ҳам жиддий камчиликларга эга. Бундай камчиликларнинг асосий сабаби шундан иборатки, ҳозирги пайтгача даврий ёки махсус илмий–услубий адабиётларда курашчилар спорт маҳоратининг режалаштирилган ҳолда ўсишига эришиш учун қўлланадиган юкламаларни оптималлаштириш ҳамда назорат қилиш бўйича аниқ миқдорий кўрсаткичлар тавсия этилмаган.

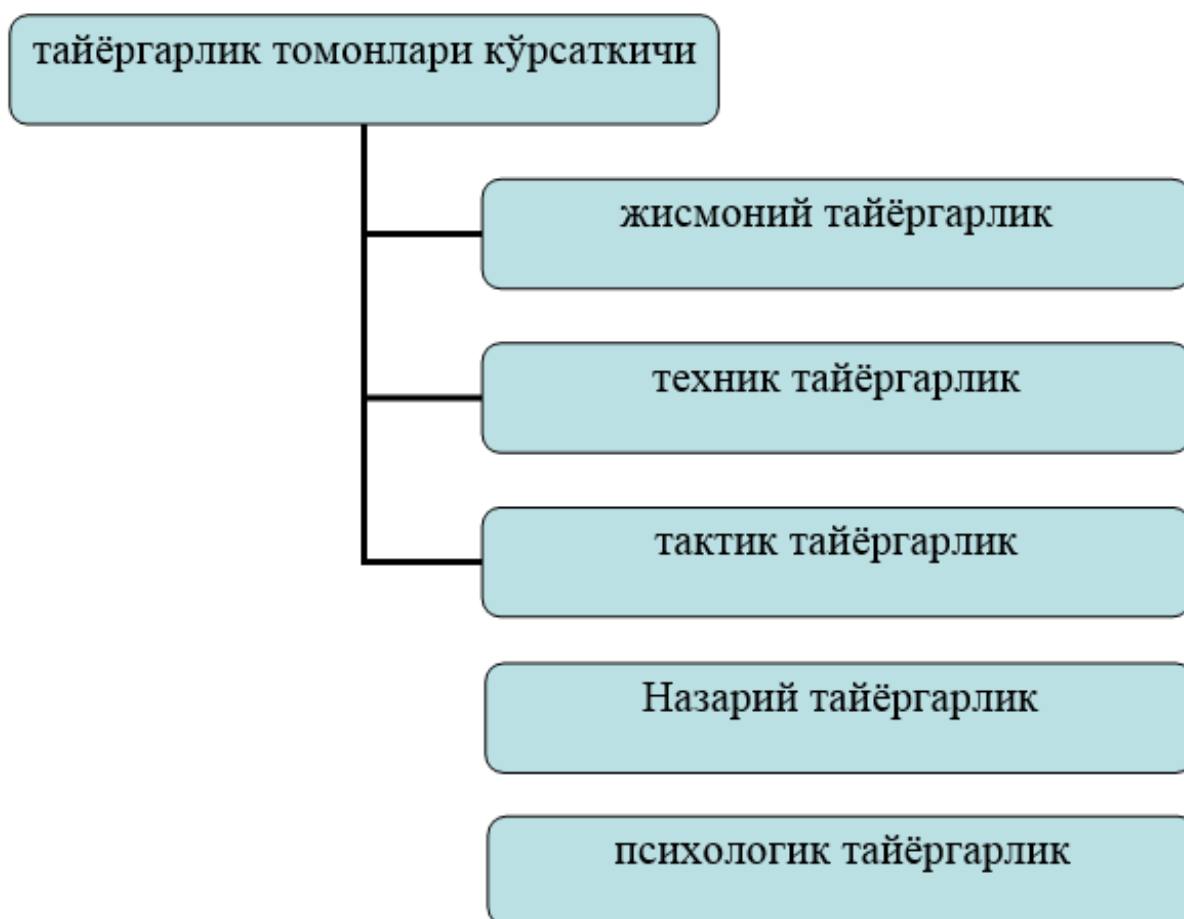
Малакали курашчиларни тайёрлаш учун тренировка машғулотларида танланган устивор йўналишдаги жамланган услубларни тадқиқ қилган А. Н. Абдиев [4], Ю. В. Верхошанский [29], М. А. Годик [36], Ф. А. Керимов [70, 71], В. Н. Платонов [93], Т.С. Усманходжаев [107] ва б. бу курашчиларнинг

жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш тизимига жорий этиш махсус тадқиқот ишларини амалга оширишни тақозо қилишни таъкидлаганлар.

## **1-боб. КУРАШЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ВА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ АСОСЛАРИ.**

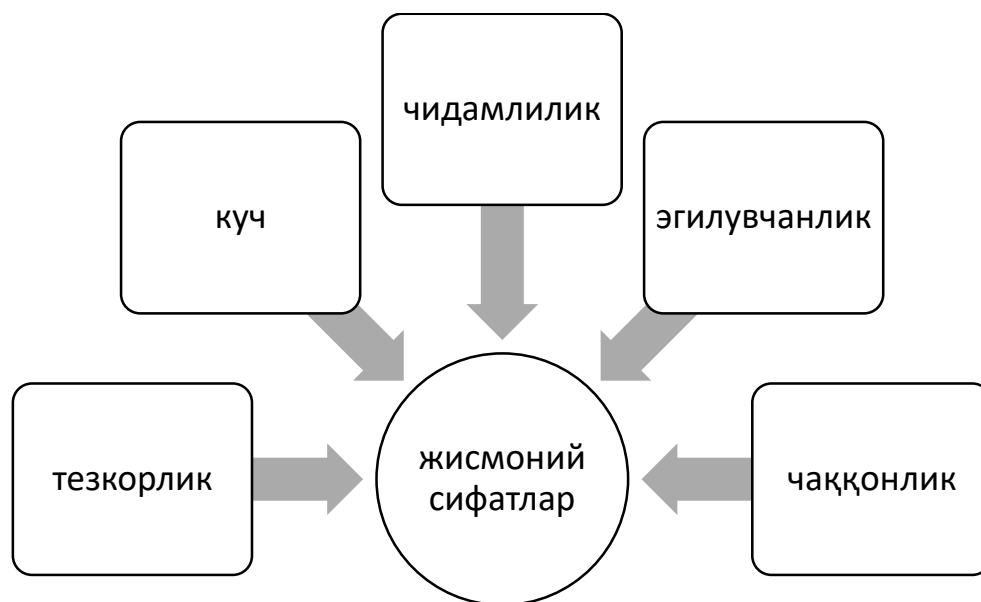
### **1.1. Умумий ва махсус жисмоний тарбия мақсади ва вазифалари**

Умумий ҳолда жисмоний тарбия ва спорт фаолиятида спортчини тайёрлаш турли томонларининг кўрсаткичлари мавжуд бўлиб, улар, шартли схемада (1-расм) келтирилган.



1-расм. Спортчи тайёргарлиги турли томонларининг кўрсаткичлари.

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги спорт тренировкасининг муҳим таркибий қисмларидан бири ҳисобланади ва жисмоний сифатлар – куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик, чаққонлик ва тезкорликни (2-расм) ривожлантиришга йўналтирилган мураккаб жараёндир [5, 9, 10].



2-расм. Жисмоний тайёргарликни ташкил этувчилари.

Жисмоний тайёргарликнинг **асосий вазифалари** қуйидагилардан иборат:

- спортчилар саломатлиги даражасини ва улар организми турли тизимларининг имкониятларини ошириш;
- жисмоний сифатларни спорт курашининг ўзига хос хусусиятига жавоб берадиган бирликларида жисмоний сифатларни ривожлантириш;

Жисмоний тайёргарлик умумий, ёрдамчи ва махсус тайёргарликка бўлинади.

Курашчининг умумий жисмоний тайёргарлиги юқори натижаларга эришиши учун пойдевор, зарур асос ҳисобланади. У асосан қуйидаги **муҳим вазифаларнинг хал этилишини таъминлайди:**

- 1) курашчи организмни ҳар томонлама гармоник ривожлантириш, унинг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш;
- 2) курашчи саломатлиги даражасини ошириш;
- 3) шиддатли тренировка ва мусобақа юкламалари даврида фаол дам олишдан тўғри фойдаланиш [8, 9, 13].

**Умумий жисмоний тайёргарлик** жараёндан кўзланган мақсадларга эришиш учун турли воситалар тўпламидан фойдаланиш назарда тутилади. Улар орасида турли снарядларда ва снарядлар билан биргаликда бажариладиган машқлар, шерик билан махсус тренажерларда бажариладиган машқлар, бошқа спорт турлари: акробатика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузиш ва ҳоказолардан тузилган умумий ривожлантирувчи машқлар алоҳида ўрин тутди [10, 14, 15].

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

- 1) асосан кураш учун кўпроқ хос бўлган сифатларни ривожлантириш;
- 2) курашчи ҳаракатларида катта даражада иштирок этувчи мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

Ёрдамчи жисмоний тайёргарликнинг илғор ва самарали воситалари сифатида шундай машқлар қўлланилади—ки, улар ўзининг кинематик ва динамик таркиби ҳамда асаб – мушак кучланиши хусусиятига кўра курашчининг мусобақа фаолиятида бажариладиган асосий ҳаракатларига мос келади. Шундай машқлар орасида қуйидагиларни ажратиб кўрсатиш мумкин: курашнинг турли усулларини ишора билан бажариш; махсус тренажер мосламаларида бажариладиган машқлар; курашчилар манекени билан машқлар.

**Курашчининг махсус жисмоний тайёргарлиги** ҳаракатланиш сифатларини курашчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятлари томонидан қўйиладиган талабларга катъий мувофиқ ҳолда ривожлантиришга қаратилган [12, 19, 25].

Курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги асосан кураш гиламида амалга оширилади ва ҳаракат малакалари таркибидаги энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилган. Шунинг учун махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида мумкин бўлган турли даража мураккаблигига эга бўлган мусобақа машқлари қўлланади. Бундай мураккаблаштирилган машқлар курашчи организмига бўладиган таъсирни кучайтиради. Масалан, оғирроқ вазн тоифасидаги шеригини ташлаш, шерикларни алмаштирган ҳолда ўқув – тренировка беллашувларида иштирок этиш ва ҳоказо. Айтиб ўтилган ҳамма машқлар энергия таъминотининг у ёки бу механизмларини ривожлантириш имконини таъминлайди, курашчининг машқланганлигига комплекс ҳолда таъсир кўрсатади ҳамда бир вақтнинг ўзида унинг жисмоний ва техник тактик тайёргарлик даражасини оширади.

Жисмоний тайёргарликнинг барча кўрсатилган турлари бир- бирлари билан ўзаро чамбарчас узвий боғлиқ. Тренировка жараёнида бирон бир жисмоний тайёргарлик турларига етарлича баҳо бермаслик охир-оқибат спорт маҳоратини ошишига тўсқинлик қилади. Шунинг учун тренировка жараёнида жисмоний тайёргарлик турларининг кўрсатилган нисбатига риоя қилиш жуда муҳим. Унинг миқдорий (сон жиҳатдан) ифодаси доимий ўлчам ҳисобланмай, балки курашчилар малакаси, уларнинг алоҳида хусусиятлари, тренировка жараёни даври ва организмнинг шу пайтдаги ҳолатига боғлиқ ҳолда ўзгариб туради [16, 19, 29].

Курашчилар тренировкасига нисбатан умумий ва махсус тайёргарлик бирлиги тамойили умумий ҳамда махсус тайёргарликнинг ўзаро боғлиқлигини назарда тутаяди. Бунда кўп йиллик спорт тренировкасининг биринчи босқичларида умумий тайёргарлик етакчи ўрин эгаллашини



инобатга олиш керак. Умумий тайёргарлик организм имкониятларининг маълум бир пойдеворини ҳамда ҳаракат малакалари ва кўникмалари захирасини яратади. Масалан, тренировканинг бошланғич босқичларида акробатика машқларини яхши ўзлаштирган курашчилар келгусида курашнинг мураккаб техник – тактик ҳаракатларини муваффақиятли эгаллайдилар.

Етарли даражада ҳар томонлама жисмоний тайёргарликка эришиш кўп жиҳатдан тренировка воситалари ва усулларининг оқилона танланиши, кўп йиллик машғулотлар жараёнида умумий ва махсус тайёргарликнинг оптимал нисбатларига боғлиқ [18, 28, 37].

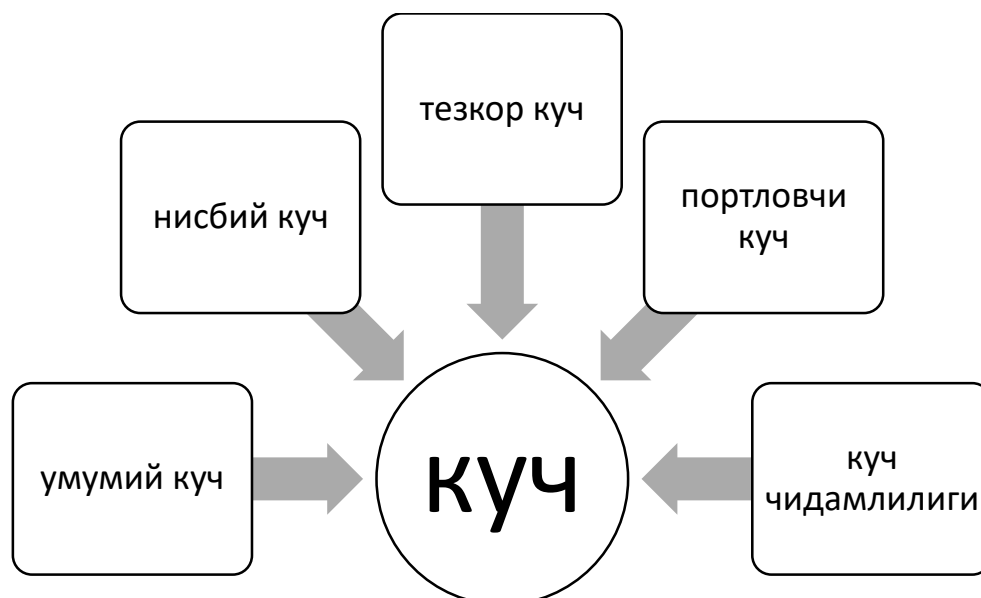
Спортчининг ёши, тайёргарлик даражаси, шунингдек алоҳида хусусиятларига қараб бу нисбат турлича бўлиши мумкин. Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги нисбатлари ўлчамини аниқлашда нафақат унинг тайёргарлик даражасини, балки алоҳида хусусиятлари: беллашувни олиб бориш усулини, ҳаракат малака ва кўникмаларини ўзлаштиришини, тренировка юкламаларига бардош дера олишини ва бошқаларни ҳисобга олиш керак [22, 33, 45].

Шундай қилиб, махсус тайёргарлик умумий тайёргарликнинг мустаҳкам пойдеворига таянади ва машқланганликнинг ижобий кўчиш самарасини юзага келтиради.

### **Куч ва уни ривожлантириш услубияти.**

Жисмоний сифат ҳисобланган “Куч” деганда **курашчининг рақиб қаршилигини енгиб ўтиш ёки мушак кучланиши ҳисобига унга қаршилик кўрсата олиш қобилияти** тушунилади.

Кучнинг қуйидаги турларини бир – биридан ажратиш қабул қилинган: умумий ва махсус, мутлақ ва нисбий, тезкор ва портловчан куч ҳамда улар билан бевосита боғлиқ бўлган куч чидамлилиги тушунчаси муҳим аҳамиятга эга (3-расм).



3-расм. Кучни намоён бўлиш турлари.

**У м у м и й к у ч** – бу курашчининг махсус ҳаракатларига тааллуқли бўлмаган ҳолда спортчи томонидан намоён қилинадиган куч. Махсус куч мусобақа ҳаракатларига мос бўлган махсус ҳаракатларда спортчи томонидан намоён бўлади. Мутлақ куч спортчининг жуда катта хусусиятларга эга ҳаракатларида намоён бўладиган куч имкониятлари билан тавсифланади. Курашда у куч ёрдамида яккама – якка олишиш жараёнида муҳим аҳамиятга эга.

**Н и с б и й к у ч**, яъни спортчининг 1 кг вазнига тўғри келадиган куч, курашчининг шахсий оғирлигини енгиб ўтиш имконияти кўрсаткичи ҳисобланади. Бу куч усулларни тезкорлик билан бажарилишида муҳим аҳамиятга эга.

**Т е з к о р к у ч** мушакларнинг нисбатан кичик ташқи қаршилигини енгиб ўтиш билан боғлиқ ҳаракатларни тез бажаришга бўлган қобилиятини акс эттиради [24, 36, 47].

**П о р т л о в ч а н к у ч** нисбатан қисқа вақт ичида ўз шиддатига кўра катта кучланишларни намоён қилиш қобилиятини тавсифлайди.

**К у ч ч и д а м л и л и г и** – бу спортчининг нисбатан узоқ вақт давомида мушак кучланишларини намоён қилиш қобилиятидир.

Курашчининг куч имкониятларини ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланади: такрорий кучланишлар; қисқа муддатли максимал кучланишлар; тобора ўсиб борадиган оғирликлар; зарбдор, биргаликда таъсир кўрсатиш; вариантлик; изометрик кучланишлар услублари.

**Такрорий кучланишлар услуби** шундан иборат—ки, спортчи машқни “сўнгги нафасгача” бажаришда максимал оғирликнинг 70 – 80 % ига тенг бўлган оғирликлар билан машқларни такроран бажаради. Ушбу услуб куч машқини сериялаб бажаришни назарда тутди. Ҳар бир серия – “сўнгги нафасгача”, ҳаммаси бўлиб 3 – 4 серия, сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3 – 4 минут бўлади.

Такрорий куланишлар услубининг кенг қўлланадиган турларидан бири - бу динамик кучланиш услуби ҳисобланади. У машқларни максимумнинг 20 – 30 % оғирлиги миқдориди чегаравий тезликда бажариш билан тавсифланади. Бунда катта мушак зўриқиши оғирлик вазни ҳисобига эмас, балки юқори тезликдаги ҳаракат ҳисобига эришилади [28, 49, 72].

**Қисқа муддатли максимал кучланиш услуби** ҳозирги пайтда мушакларнинг мутлақ кучини ошириш учун энг самарали услуб ҳисобланади. У чегаравий ва чегарага яқин бўлган оғирликлар билан ишлашни назарда тутди. Мушаклар тренировкасида максимал кучланишлар услуби тренажерларда ва битта ёндашишда битта - иккита ҳаракатлар ёрдамида катта оғирликдаги штанга билан бажариладиган машқларда (жим, силтаб кўратиш, даст кўтариш, ўтириб - туришларда ) намоён бўлади. Тренировкада ҳаммаси бўлиб 3-4 ёндашиш бажарилади. Ёндашишлар орасидаги дам олиш оралиғи 3 – 5 минут.

**Тобора ўсиб борадиган оғирликлар услуби** битта тренировка машғулотидаги сингари кейингиларида ҳам қаршилиқ кўрсатиш ҳажмининг аста – секин ўсиб боришини назарда тутди [30, 61, 83].

Тренировка машғулотида биринчи ёндашишда спортчи 10 мартада кўтара оладиган (10 МТ) оғирликнинг 50 %ига тенг оғирлик билан бошлаш тавсия этилади. Иккинчи ёндашишда машқ 10 МТ нинг 75 % ига тенг

оғирлик билан бажарилади, учинчи ёндашишда эса – 10 МТ дан 100 % оғирлик билан бажарилади. Тренировка давомида ҳаммаси бўлиб 3 та ёндашиш амалга оширилади. Ёндашишлар орасидаги дам олиш давомийлиги 2 – 4 минут. Ҳар бир ёндашишда машқ чегаравий тезлик билан аниқ толиқиб қолгунга қадар бажарилади [34, 55, 87].

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

Машқланаётган мушакларнинг камайиб бораётган оғирлик энергиясини (куватини) ютиб олиши мушакларнинг фаол ҳолатга кескин ўтишига, иш кучланишининг тез ривожланишига ёрдам беради, мушакда кўшимча кучланиш вужудга келиши имкониятини ҳосил қилади. Бу кейинги итарувчи ҳаракат шиддати ва тезкорлигини ҳамда қоқоқ ишлашдан енгиб ўтиладиган ишлашга (“иккинчи нафас”) тез ўтишни таъминлайди.

Оёқларнинг портловчан кучини ривожлантиришнинг зарбдор услубини қўллаш усули сифатида кетидан баландликка ёки узунликка сакраш билан бажариладиган чуқурликка сакраш машқларини келтириш мумкин. Машқ 70 – 80 см баландликдан оёқ тиззаларини бироз буккан ҳолда ерга тушиб, ундан кейин тез ва шиддат билан юқорига отилиб чиқиш орқали бажарилади. Сакрашлар сериялаб: 2 – 3 серияда, ҳар бир серияда 8 – 10 тадан сакрашлар бажарилади. Сериялар ўртасидаги дам олиш давомийлиги 3 – 5 минут. Машқ ҳафтада кўпи билан икки марта бажарилади.

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

Оғирликнинг оптимал ўлчамини аниқлаб олиш жуда муҳимдир. Унинг ҳаддан ташқари катта ўлчами спортчининг ҳаракат малакаси таркибининг бузилишига олиб келади, бу эса охир – оқибатда ҳаракат техникасига салбий таъсир кўрсатади.

**Вариантлик услуби** асосан турли вазндаги оғирликлар билан махсус машқларни бажаришни кўзда тутаяди. Ҳар хил вазндаги шериклар билан машқлар сериялаб бажарилаяди. Битта серияда аввал оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан 10 – 12 марта ташлаш бажарилаяди, сўнгра тенг вазндаги рақиб билан 15 – 16 марта ташлаш, шундан кейин ўз вазн тоифасидаги рақиб билан 10 – 12 марта ташлаш бажарилаяди. Ҳаммаси бўлиб шунақа 3 та серия бажарилаяди. Сериялар оралиғидаги дам олиш давомийлиги - 3-4 минут. Тезкор-куч сифатларини (меъёрдаги, кичик) ривожлантиришда вариантлик услуби айниқса самаралидир.

Усулларни анча оғир вазнли рақиб билан такомиллаштириш алоҳида куч имкониятларини ривожлантиришга, кичик вазн тоифасидаги рақиб билан такомиллаштириш эса – тезкорлик имкониятларини ривожлантиришга ёрдам беради. Бу оқибатда мусобақа машқида натижанинг яхшиланишига олиб келади [36, 68, 93].

**Мушакларнинг изометрик кучланиши услуби** турли мушак гуруҳларининг 4 – 6 секунд давом этадиган статик максимал кучланишини назарда тутаяди. Изометрик машқларнинг афзалликлари шунда-ки, уларнинг ҳажми унча катта эмас, кўп вақт олмайди, бажарилиши анча осон. Бундан ташқари, уларнинг ёрдамида маълум бир мушак гуруҳларига зарур ҳолатларда гавда қисмлари букиш ёки ёзишнинг тегишли бўғим бурчакларида танлаб таъсир кўрсатиш мумкин.

## **1.2.Жисмоний сифатларни ривожлантириш услубияти**

**К у р а ш ч и т е з к о р л и г и** – бу унинг мумкин қадар қисқа вақт давомида айрим ҳаракатлар ва усулларни бажара олиш қобилиятидир. Тезкорлик сифатини яхши ривожлантирмасдан курашда юқори натижаларга

эришиб бўлмайди. Ўз рақибидан ҳеч бўлмаганда секунднинг юздан бир улушига, масалан реакцияни латент даврида жавоб бериши!, тезроқ ҳаракат қила оладиган курашчи унинг олдида муҳим устунликка эга бўлади.

Курашчининг тезкорлиги кўп жиҳатдан унинг асаб жараёнлари ҳаракатчанлигига, шарт – шароитларга, рақиб ҳаракатларидаги кўз илғаб олиши қийин бўлган ўзгаришларни сезишга нисбатан сезгирлиги қай даражада ривожланганлигига, беллашувда ҳар сафар юзага келадиган кутилмаган вазиятни бир зумда қабул қилиш ва тўғри баҳолай олиш малакалари ва кўникмаларига, тактик ҳаракатларни ўз вақтида ва аниқ бажаришига боғлиқ [40, 61, 73].

Тезкорликни ривожлантириш учун қуйидаги **у с л у б л а р** қўлланади:

а) машқларни енгиллаштирилган шароитларда бажариш услуги.

б) ҳаракатлар ва катта тезкорлик билан бажариладиган алоҳида ҳаракатларни енгиллаштирилган шароитларда кўп марта такрорлаш услуги. Масалан, усулни кичик вазн тоифасидаги шерик билан тезкорликка эътибор қаратган ҳолда бажариш. Машқларни енгиллаштирилган шароитларда бажариш тезлигини ривожлантириш оддий шароитларда бажариладиган ҳаракатлардан ортиқ бўлган ўта тезкор ҳаракатларнинг бажарилишини рағбатлантиради. Масалан, югуриш тезлигини ошириш учун қияланган йўлакча бўйлаб (тоғ ён бағрларида) югуриш қўлланади.

в) Машқни оғирлаштирилган шароитларда бажариш усули. Курашчи мусобақаларда дуч келадиган шароитлардан ҳам қийин ва мураккаб шарт – шароитларда максимал тезкорлик билан бажариладиган ҳаракатларни кўп марта такрорлаши зарур. Масалан, оғир вазндаги шерик билан махсус машқларни бажариш.

г) такрорий кучланишлар услуги. бу услуб қуйидаги икки хил кўринишда қўлланади:

- машқларни чегаравий ва чегара атрофидаги тезлик билан бажариш;

- машқларни шундай шарт – шароитларда бажариш-ки, бунда чегаравий куч зўриқишлари нисбатан енгил юкни катта тезлик билан бир жойдан иккинчи жойга ўтказиш йўли орқали таъминланади.

**Ўйин ва мусобақа усуллари** ҳам катта аҳамиятга эга бўлиб, улардан фойдаланиш спортчининг эмоционал (руҳий ҳиссиётини) муҳити, руҳий ҳолати, рақобатчилик ҳиссининг ўзгариб туриши ҳисобига тезкорликни ривожлантириш учун кўшимча туртки (рағбатлантириш) бўлиши мумкин. Масалан, “Чўпон”, “Елкада кураш”, “Тақия туширар”, “Ким олдин” ва бошқа (Иловага қаранг) ҳаракатли ўйинларни қўллаш мақсадга мувофиқ.

Курашчининг тезкорлик сифатларини тарбиялаш учун максимал тезлик билан бажариладиган машқлар (улар, одатда, тезлик машқлари деб аталади) қўланади. Тезлик машқларининг техникаси уларни чегаравий тезликларда бажарилишини таъминлаши шарт. Машқларни бажариш пайтида асосий кучланишлар бажариш усулига эмас, балки уни бажариш тезлигига қаратилиши учун машқлар етарли даражада яхши ўрганилган ва ўзлаштирилган бўлиши керак. Бу ерда “Қизиган қўллар”, “Ким чаққон”, “Хўрозлар жанги”, “Қоч болам сор келди” ва бошқа шунга ўхшаш ўйинлар жуда ҳам ўринли (Иловага қаранг). Шу билан бирга, машқларни бажариш давомийлиги шундай бўлиши керак-ки, уни бажариш охирига келиб тезлик, спортчи толиқишига қарамасдан, пасаймаслиги шарт.

Тезлик машқларини бажариш тартиблари катта аҳамиятга эга. Ҳар бир машқни бажариш давомийлиги 20 секунддан ошмаслиги лозим, машқлар орасидаги дам олиш давомийлиги, машқни такрорлаш бошида, бир томондан, курашчининг тикланишини, иккинчи томондан, унинг марказий асаб тизимини оптимал қўзғалувчанлигини таъминлаши, оптимал бўлиши керак [42, 84, 105].

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

## **Чидамлилик ва уни ривожлантириш услубияти.**

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

Курашда **умумий ва махсус чидамлилик** ўзаро фарқланади.

**Умумий чидамлилик** деганда спортчининг ўртача шиддатдаги ишни узоқ вақт давомида бажара олиш қобилияти тушунилади.

**Махсус чидамлилик** курашчининг мусобақа беллашуви давомида турли хусусиятдаги ҳаракатлар ва амалларни ҳар хил кучланишлар билан ҳамда гавданинг турли ҳолатларида юқори суръатда бажара олиш қобилияти орқали тавсифланади [46, 87, 109].

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

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

- машқ шиддати;
- машқ давомийлиги;
- такрорлашлар сони;



- дам олиш оралиғи давомийлиги;
- дам олиш хусусияти.

Бажарилаётган машқ шиддати энергия таъминотининг аэроб ва анаэроб жараёнлари нисбати хусусиятига таъсир кўрсатадиган юкламанинг энг мухим тавсифи ҳисобланади. Умумий ҳолда курашда қуйидаги тўртта шиддат зонасини ўзаро ажратиш қабул қилинган: максимал, субмаксимал, катта, сушт.

Машқни бажариш давомийлиги уни бажариш шиддатига нисбатан тескари пропорционал бўлади. Иш давомийлигининг 20-25 секунддан 4-5 минутгача кўрайиши билан унинг шиддати кескин камаяди. Машқнинг энергия (қувват) таъминоти тури унинг давомийлигига боғлиқ.

Анаэроб – алактат режимдаги машқлар давомийлиги 3-8 секундга, анаэроб-гликолитик режимда 20 секунддан 3 минутгача ҳамда аэроб режимда 3 минутга ва ундан кўпроқ вақтга тенг бўлади [48, 70, 92].

Кўп сонли талқиқотлар натижаларига асосланиб давомийлиги ҳар хил бўлган максимал жисмоний юкламада анаэроб ва аэроб жараёнларнинг умумий энергетик метаболизмга нисбатан ҳиссасини аниқлаш мукин.

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

Анаэроб режимда машқларни такрорлаш сони кислородсиз механизмларнинг тугашига ёки марказий асаб тизимини қуршовда қолишига олиб келади.

**Дам олиш оралиғи давомийлиги** организмнинг тренировка юкламасига бўлган жавоб реакцияси ҳажми сингари, унинг хусусиятини ҳам аниқлаш учун катта аҳамиятга эга. Бунда дам олиш оралиқларида содир бўладиган тикланиш жараёнлари қуйидагилардан иборат:

- тикланиш жараёнлари тезлиги бир хил эмас – аввалига тикланиш тез кечади, кейинроқ секинлашади;

- турли кўрсаткичлар ҳар хил вақтдан кейин тикланади (гетерохронлилик);
- тикланиш жараёнида иш қобилияти ва бошқа кўрсаткичларнинг фазали ўзгариши кузатилади.

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

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

Максимал (юқори) ва субмаксимал (ўта юқори) қувватли машқлардаги дам олиш оралиғини камайтириш юкломани анаэроб юкламага айлантиради, чунки машқ такрорланган сари кислород қарзи ошиб боради.

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

Ўзлаштиришнинг аниқ бир критик нуқтасига яқин бўлган тезлик билан ишлаш пайтида фаол дам олиш нафас олиш жараёнларини юқори даражада ушлаб туришга ёрдам беради ва ишдан дам олишга ҳамда аксинча ҳолатга кескин ўтишнинг олдини олади. Бу юкломани кўпроқ аэроб юкламага олиб келади. Бундан ташқари, оғир меҳнатдан сўнг фаол дам олиш тикланиш жараёнларини тезлаштиради. Машқлар ўртасида суст дам олиш пайтида спортчи бутунлай тинч ҳолатда бўлиб, ҳеч қандай ҳаракатларни бажармайди.

**Чидамлилиқни ривожлантириш учун, асосан, қуйидаги услублар қўлланади:**

- бажариладиган машқлар ҳажми ва шиддатини ошириш услуби (шу билан бирга, ўзгарувчан, оралиқли, ўзгарувчан – оралиқли, такрорлаш сингари шиддат турларини инобатга олиш);
- ҳажмни ошириш услуби. У шундан иборат-ки, жисмоний машқларни бажариш вақти машғулотдан машғулотга томон аста – секин ошиб

боради. Ушбу услуб машғулотлар сонини кўпайтиришни назарда тутади.

- Шиддатни ошириш услуби. Бу услуб жисмоний машқларни бажариш суръати, шунингдек жами машғулотлар зичлигини машғулотдан машғулотга аста – секин ошириб боришни кўзда тутади [51, 63, 77, 88, 90, 115].
- Ўзгарувчан услуб. У шундан иборат-ки, жисмоний машқлар ҳар хил суръатда бажарилади. Бунда паст суръатда ўтказиладиган вақт бўлаклари машғулотдан машғулотга камайиб, баланд суръатда ўтказиладиганлари ортиб боради.
- Оралиқли услуб шундан иборат-ки, бунда жисмоний машқлар бўлақларга бўлиниб (сериялаб), суст ва фаол дам олиш оралиқлари билан бажарилади. Тренировка вазифалари машқларни бажариш суръати ва давомийлигига, шунингдек курашчининг машқланганлик даражаси ҳамда кайфиятига қараб, иш ҳамда дам олиш оралиқлари давомийлигига кўра ҳар хил бўлиши лозим.
- Такрорлаш услуби шундан иборат-ки, спортчи бир машғулотнинг ўзида ёки бир нечта машғулотда ҳажми ва шиддатига кўра бир хил бўлган машқларни такрорлайди [55, 96, 113, 78].

Спорт тренировкаси жараёнида айтиб ўтилган ҳамма услублар бир – бири билан турлича уйғунлаштирилган ҳолда қўлланади. Чидамлиликни тарбиялаш самарадорлиги кўп жиҳатдан тренировка жараёнининг оқилона тузилганлиги билан белгиланади. Турли йўналишдаги машқларни бажаришда маълум бир кетма – кетликка амал қилиш ва уларнинг ижобий ўзаро таъсир этишини таъминлаш жуда муҳимдир. Қуйидаги кетма – кетликка риоя қилиш мақсадга мувофиқдир:

- аввал алактат – анаэроб машқлар (тезкор ва тезкор - куч), сўнгра анаэроб – гликолитик (куч чидамлилигини ривожлантириш учун) машқлар;

- аввал алактат – анаэроб, сўнгра аэроб (умумий чидамлиликни ривожлантириш учун) машқлар;
- аввал анаэроб – гликолитик, кейин аэроб машқлар.

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

### **Чаққонлик ва уни ривожлантириш услубияти.**

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

**Чаққонлик** деганда спортчининг координацион қобилиятлари йиғиндиси тушунилади. Шундай қобилиятлардан бири янги ҳаракатларни эгаллаш тезлиги, иккинчиси – тўсатдан ўзгарадиган вазият талабларига мувофиқ ҳаракатларни тез қайта куриш ҳисобланади.

Чаққонлик спортчининг ўрганиши давомида ривожлантирилади. Бунинг учун янги ҳаракатларни мунтазам ва мукамал эгаллаб бориш лозим. Чаққонликни ривожлантириш учун ҳар қандай машқдан фойдаланиш мумкин, лекин уларда доим янгилик элементлари бўлиши шарт. Бу **чаққонликни ривожлантиришнинг биринчи йўли** ҳисобланади.

**Чаққонликни ривожлантиришнинг иккинчи йўли** – бу машқнинг координацион мураккаблигини оширишдан иборат. Бундай мураккаблик белгиланган ҳаракатларни юқори даражада аниқлик билан бажариш, уларнинг ўзаро мувофиқлиги, тўсатдан ўзгариб турадиган вазиятларга мослашишга бўлган талабларни ошириш билан аниқланиши мумкин.

**Учинчи йўли** – бу ноаниқ мушак кучланишига урғу бериб курашиш, чунки чаққонликни намоён қилиш кўп жиҳатдан мушакларни зарур ҳолларда бўшаштириш малака ва кўникмаларига боғлиқ [57, 89, 111].

Инсон координациясини ривожлантиришнинг **тўртинчи йўли** – унинг гавда мувозанатини ушлаб туриш қобилиятини оширишдир. Бундай қобилиятни ривожлантиришнинг бир нечта усуллари мавжуд:

- 1) мувозанатни ушлаб туришни қийинлаштирувчи ҳаракатлардан ташкил топган машқлар (оёқ учида тик, бир оёқда қўлларни ёзиб туриш ва ҳоказо);
- 2) акробатика ва гимнастика машқлари;
- 3) ҳамма текисликларда бошни тез ҳаракатлантириш ёрдамида бажариладиган машқлар.

Муаллиф [44] таклиф этган комплексга (мажмуасига) қуйидаги бешта машқ киради: бошни чапга ва ўнгга буриш; бошни олдинга ва орқага эгиш; бошни ён томонларга эгиш; соат миллари бўйлаб айланма ҳаракатлар; соат миллари ҳаракат йўналишига қарши томонга айланма ҳаракатлар. Бу машқлар тез суръатда кунига уч мартадан 10 минутгача бажарилади.

Курашчи чаққонлигини ривожлантиришнинг ҳамма воситаларини қуйидаги икки гуруҳга ажратиш мақсадга мувофиқ: умумий чаққонликни ривожлантириш воситалари ва махсус чаққонликни ривожлантириш воситалари [60, 82, 63, 102].

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

### **Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш услублари.**

**Э г и л у в ч а н л и к** – бу курашчининг катта амплитудада ҳаракатларни амалга ошириш қобилиятидир. Эгилувчанлик бўғимлардаги ҳаракатчанлик билан аниқланади. У, ўз навбатида, бир қатор омилларга боғлиқ: бўғим сумкаларининг (қопчаларининг) тузилиши, пайлар, мушаклар чўзилувчанлиги ва уларнинг чўзилиш қобилияти. Эгилувчанликнинг бир нечта турлари мавжуд (4-расм).

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

**Суст эгилувчанлик** – бу ташқи кучлар: оғирликлар, рақиб ҳаракатлари ҳисобига ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилиятидир. Суст эгилувчанлик ҳажми фаол эгилувчанликнинг тегишли кўрсаткичларидан юқори бўлади.

**Динамик эгилувчанлик** – динамик хусусиятларга эга бўлган машқларда намоён бўладиган эгилувчанликдир.

**Статик эгилувчанлик** – статик эгилувчанликка эга машқларда намоён бўладиган эгилувчанликдир.

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

**Махсус эгилувчанлик** – курашчининг техник – тактик хусусиятларига тегишли бўғимлар ва йўналишларда ҳаракатларни катта амплитуда билан бажариш қобилиятидир.



**4-расм.** Эгилувчанликни намоён бўлиш турлари.

Чўзилтирувчи машқлар: оддий, пружинали ҳаракатлар, ўзини ушлаган ҳолда силтанишли, ташқи ёрдам билан бажариладиган ҳаракатлар

эгиловчанликни ривожлантиришнинг асосий воситалари ҳисобланади [70, 81, 73, 96]. Бундай машқлар билан шуғулланиш пайтида қуйидаги бир қатор услубий шартларни бажариш лозим:

1) машқларни бажаришни бошлашдан олдин албатта бадан қиздириш машқларини бажариш;

2) ўз олдига муайян мақсадларга эришишни, масалан, гавда эгилиши, букилишида кўлни бумнинг маълум бир нуқтасига ёки олдинга эгилиб кўлни полга тегизиш;

3) чўзилиш - тортилиш машқларини маълум бир кетма-кетликда: кўллар, гавда ва оёқлар учун сериялаб бажариш;

4) чўзилиш - тортилиш машқлари сериялари орасида бўшаштириш машқларини бажариш;

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

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

Бир – икки ой давомида ҳар куни икки марта шуғулланувчиларнинг алоҳида қобилиятларига қараб 25 – 50 марта такрорлашдан иборат меъёрдаги чўзилиш - тортилишга қаратилган машқлардан ташкил топган машғулотлар давомида эгиловчанлик анча ўсиши амалиётда исботланган.

## **КУРАШ БЎЙИЧА ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИДА ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК**

Курашнинг техник тайёргарлиги спортчи томонидан юқори спорт натижаларига эришишни таъминловчи ҳаракатлар тизимининг эгаллаганлик даражаси билан тавсифланади.

Барча кураш турларида курашчилар учун умумий ва махсус техник тайёргарликлари белгиланган. Умумий техник тайёргарлик - мавжуд техник

усуллар, химоялар, қаршиусуллар ва комбинацияларни бажара олиш малакалари ва кўникмаларини эгаллашга қаратилган. Махсус техник тайёргарлик - курашда техник маҳоратга эришишга қаратилган ва курашчининг маълум бир мусобақага, беллашувга ҳамда техник усулни амалга оширишга қаратилган.

Курашда техник тайёргарлик максимал кучланишдан фойдаланиш самарадорлигини ошириш, динамик кучланишни тежаш, мусобақа фаолиятини ўзгарувчан ҳолат шароитларида ҳаракатланиш тезлик аниқлигини оширишдек мураккаб вазифаларни ҳал этишга йўналтирилган.

Кураш техникасини такомиллаштириш курашчиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги давомида амалга оширилади ва у техник маҳоратни оширишга қаратилади.

Техник маҳорат деганда кескин беллашув шароитларида энг оқилона ҳаракат техникасини мукамал эгаллаш тушунилади.

Техник маҳоратни такомиллаштиришнинг учта босқичи ажратилади (Туманян Г.С. 1985, Иванков Ч.Т. 2001, Керимов Ф.А. 2005): изланиш, барқарорлаштириш, мослашишни такомиллаштириш.

Изланиш босқичида техник тайёргарлик мусобақа ҳаракатларининг янги техникасини шакллантиришга, уни амалиётда эгаллаш шарт-шароитларини яхшилашга, мусобақа ҳаракатлари тизимига кирувчи айрим ҳаракатларни ўрганишга (ёки қайта ўрганишга) қаратилган.

Барқарорлаштириш босқичида техник тайёргарлик мусобақа ҳаракатларининг бутун малакаларини чуқур ўзлаштириш ва мустаҳкамлашга қаратилган.

Мослашишни такомиллаштириш босқичида техник тайёргарлик шаклланган малакаларни такомиллаштириш, уларнинг асосий мусобақалар шароитларига мос ҳолда мақсадга мувофиқ вариантлилиги, барқарорлиги, ишончилиги чегараларини кенгайтиришга қаратилган.

Ҳар бир техник тайёргарлик босқичининг асосий вазифалари куйидагилардан иборат:



1. Кураш техникаси асосини ташкил этадиган ҳаракат малакаларининг юқори барқарорлиги ҳамда оқилона тўлқинсмонлигига эришиш, мусобақа шароитларида уларнинг самарадорлигини ошириш.

2. Ҳаракат малакаларини қисман қайта қуриш, мусобақа фаолияти талабларини ҳисобга олган ҳолда усулларнинг айрим қисмларини такомиллаштириш.

Биринчи вазифани ҳал этиш учун ташқи вазиятни мураккаблаштириш услуби, организмнинг турли ҳолатларида машқларни бажариш услуби қўлланилади. Иккинчи вазифани ҳал этиш учун - техник ҳаракатларни бажариш шароитларини енгиллаштириш услуби, биргаликда таъсир кўрсатиш услуби қўлланилади.

Техник усулларни бажаришда ташқи вазиятни мураккаблаштириш услуби қуйидаги бир қатор усулларда амалга оширилади:

1. Шартли рақиб қаршилигининг услубий усули курашчига техник ҳаракатни бажариш тузилмаси ва маромини такомиллаштиришга, барқарорлик ва сифатли натижага тезроқ эришишга ёрдам беради.

2. Мураккаб дастлабки ҳолатлар ва тайёргарлик ҳаракатларини амалга ошириш усули. Масалан, эгилаб ташлашни такомиллаштиришда ушлаб олишда яқтакнинг қисми ва курашчилар ўртасидаги масофани ўзгартириш лозим.

3. Усулларни бажариш учун гиламни чегаралаш услуби малакани такомиллаштиришда мўлжалланган шартларини мураккаблаштиришга ёрдам беради. Курашда майдони кичрайтирилган ўлчамдаги гиламлар қўлланилади.

Техник ҳаракатларнинг бажарилишини қийинлаштирувчи спортчи организмнинг турли ҳолатларида машқларни бажариш услуби ҳам турли хилдаги усулларда амалга оширилади:

Ҳаракатни юқори даражада толиққан шароитда бажариш услуби. Бу ҳолда катта ҳажм ва шиддатдаги жисмоний юкламадан кейин курашчига техникани ривожлантиришга қаратилган машқлар таклиф қилинади.

Назорат ўқув-тренировка беллашувлари ўтказилгандан сўнг катта эмоционал зўриқиш ҳолатида ҳаракатларни бажариш услуби.

Вақти-вақти билан кўришни таъқиқлаш ёки чегаралаш (кўзни боғлаб) услуби ҳаракатланиш малакасининг рецептор-анализаторли таркибига танлаб таъсир кўрсатишга ёрдам беради.

Мусобақа вазиятида айрим усуллар ёки ҳаракатларни мажбуран бажариш усули малакани такомиллаштириш жараёнида курашчи фаоллигини рағбатлантиради. Ўқув-тренировка беллашувларида курашчи ҳимоянинг техник ҳаракатлари, ёки аксинча, техник ҳужум усулларига кўпроқ диққатни тўплашга кўрсатма олади.

Техник ҳаракатларни бажариш шартларини енгиллаштириш услуби бир қатор услублардан иборат:

1. Ҳаракат элементини ажратиш услуби. Масалан, яқтакнинг ёқа ва курак қисмидан ушлаб олишни амалга ошириш.

2. Мушак зўриқишини пасайтириш услуби курашчига ҳаракатланиш малакасидаги айрим ҳаракатларга янада аниқ тузатишларни киритишга ёрдам беради. Техник ҳаракатларни такомиллаштириш учун курашчига анча енгил вазн тоифасидаги рақиб танланади.

3. Тезкор ахборот услуби зарур ҳаракат кенглиги, мароми, сураётини тез эгаллаб олишга ёрдам беради, бажариладиган ҳаракатни англаш жараёнини фаоллаштиради.

Техник ҳаракат тўғрисидаги тезкор ахборот учун рақамли видеокамера ва уяли телефонида (юқори мегапикселли) фойдаланиш қулайдир.

Бирга таъсир кўрсатиш услуби спорт тренировкасида ўзаро биргаликда жисмоний сифатларни ривожлантириш ва ҳаракат малакаларини такомиллаштиришга асосланган услуби ёрдамида амалга оширилади. Бу ҳолда усулларни такомиллаштиришда курашчига анча оғир вазн тоифасидаги рақиб танланади.

## **ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРНИ АМАЛГА ОШИРИШНИНГ УМУМИЙ АСОСЛАРИ**

Кураш техникаси - бу мусобақа қоидаларида рухсат этиладиган усуллар, қаршиусуллар, ҳимояланишлар ва комбинациялар йиғиндисидир.

Усуллар - бу мақсадга йўналтирилган ҳужум ҳаракатлари бўлиб, улар ёрдамида курашчи рақибдан устунликка эришади. Ҳар бир усул икки қисмдан иборат. Биринчи қисм - усул қўллаш учун ушлаб олиш. Ушлаб олишлар юқоридан, пастдан, орқадан, олдиндан, ён томондан ва бошқа қисмлардан ушлаб олишларга бўлинади. Ушлаш усулни муваффақиятли бажаришда катта аҳамиятга эга. Техник усулларни бажариш сифати ушлаб олишнинг қай даражада оқилона амалга оширилганлигига боғлиқ. Иккинчи қисмда турли хилдаги ҳаракатлар: тик туришда - ташлашлар, йиқитишлар бўлиши мумкин.

Курашда усулларни амалга ошириш пайтида бир вақтнинг ўзида оёқлар билан турли ҳаракатлар ҳам бажарилади, яъни булар - чалишлар, қоқишлар, илишлар, олдиндан илиб ташлашлар, орқадан илиб ташлашлар. Бу ҳаракатларнинг кўпчилиги орқадан, олдиндан, ёндан, ичкаридан, ташқаридан бажарилиши мумкин.

Бир хилдаги ушлаш билан бир қатор ҳаракатларни бажариш мумкин ва, аксинча, бир хил ҳаракатнинг ўзи турли ушлашлар билан бажарилиши мумкин. Масалан, энгдан ва ёқадан ушлаб елкадан ошириб ташлашни, оёқни ичкаридан илиб зарб билан йиқитиш комбинациясини амалга ошириш мумкин. Лекин рақибни билак ва елкадан ушлаб елкалардан ошириб ташлаш ҳам мумкин.

Курашчи ҳар қандай усулни ҳужум ва қарши ҳужум учун қўллаши мумкин. Усул ёки унинг бир қисмини алдамчи ҳаракат сифатида қўллаб, курашчи ҳақиқий ниятидан рақиб диққатини чалғитиш ва бошқа усул билан ҳужумни амалга ошириш учун қулай шароитларни тайёрлаши мумкин.

Қарши усуллар - бу рақиб ҳужумидаги ҳаракатга мос келадиган жавоб тариқасида бажариладиган мақсадли техник ҳаракатлар бўлиб, улар ёрдамида курашчи рақибни устидан устунликка эришади.

Қарши усуллар мураккаб техник ҳаракатларга киради. Қарши ҳужум уюштираётган курашчи зудлик билан тўғри қарор чиқариши ва рақибни усулни амалга оширишга улгурмаслиги учун ўз ҳаракатларини ҳужум қилаётган рақиб ҳаракатлари билан аниқ мослаштириши лозим.

Ҳимояланишлар - бу рақибнинг усулларни (қарши усулларни) бажаришига тўсқинлик қилувчи мақсадли ҳаракатлардир.

Ҳимояланишлар дастлабки ва бевосита ҳимояланишларга ажратилади. Дастлабки ҳимояланиш олдиндан, яъни рақиб усулни амалга оширишдан аввал бажарилади, яъни рақибнинг техник усулни бажариш учун қулай ушлашига йўл қўймаслик.

Бевосита ҳимояланиш рақиб ҳужумини тўхтатишга қаратилган. Бундай ҳимояланиш самарадорлиги унинг ўз вақтида бажарилишига боғлиқ. Бевосита ҳимояланиш усул бошида, усулни бажариш давомида ёки усулни бажариш охирида амалга оширилиши мумкин.

Ҳамма техник ҳаракатлар курашчилар томонидан турли ҳолатлардан туриб бажарилади. Курашда беллашув фақат тик турган ҳолатда амалга оширилади.

Тик туриш - бу курашчининг ҳолати бўлиб, унда у оёқларда тик туради. Ўнг, чап ва фронтал тик туришлар ажратилади. Уларнинг ҳар бири, ўз навбатида, баланд, ўрта ва паст бўлиши мумкин. Тик туришда беллашиш яқин, ўрта ва узоқ масофаларда олиб борилиши мумкин.

Курашчининг техник усулларни тўлиқ амалга оширишдан асосий мақсад – рақибни гиламга икки кураги билан туширишдир. Айрим ҳолларда беллашув пайтида рақибга нисбатан олдинга чиқиш учун техник усулларни тўлиқсиз ёки чала бажарилганлиги учун ҳам ижобий баҳоларга эришиш мумкин. Бунда тўлиқ, тўлиқсиз ва чала бажарилган техник усуллар атамасига эътибор берадиган бўлсак:

- тўлиқ бажарилган техник усул учун курашчи кўп ҳолларда “халол” ижобий баҳосига эришади;

- тўлиқсиз бажарилган техник усул учун курашчи кўп ҳолларда “ёнбош” ижобий баҳосига эришади;

- чала бажарилган техник усул учун курашчи кўп ҳолларда “чала” ижобий баҳосига эришади;

Курашда ижобий баҳолар билан биргаликда салбий баҳолар ҳам мавжуд. Булар - “танбех”, “дакки”, “ғирром” баҳоларидир. Салбий баҳолар курашчига – сушт беллашувни кўрсатса, мусобақа қоидасини бузадиган бўлса, рақибига ва ҳакамларга нисбатан хурматсизлик кўрсатса, беллашувга кечикиб чиқадиган бўлса, курашчи спорт формасида кийиниш маданиятига эътиборсизлик қилса салбий баҳо билан жазоланади.

## **КУРАШДА ТЕХНИК-ТАКТИК ХАРАКАТЛАРГА ЎРГАТИШ**

Курашда тренировка жараёни самарадорлигининг яна ҳам оширилиши кўп жиҳатдан техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш қўлланмасининг такомиллаштириб борилиши билан боғлиқдир. Бироқ, ўқитишнинг амалда қўлланиладиган турли хил қўлланмаларини танлаш ва уларнинг самарадорлигини оширишнинг кўпгина масалаларида ягона бир фикрнинг йўқлиги, ушбу масала ҳали етарли даражада ўрганиб чиқилмаганидан далолат беради.

Техник ҳаракатларни ўтказиш тактикасига ўргатиш юзасидан ҳар доим ҳам аниқ мақсадни кўзлаб олиб борилган тадбирлар ўтказилмайди. Бунга сабаб, бир томондан таълим қўлланмаси етарли даражада ишлаб чиқилмаганлиги бўлса, иккинчи томондан, спортчилар билан тренерларнинг аниқ мақсадга йўналтирилган тактикага ўргатишнинг куч-қудратига ишонмасликдир (А. П. Купцов, 1978).

Кураш бўйича бир қатор мутахассисларнинг фикрига қараганда, полвонларнинг техник-тактик жиҳатдан тайёргарлиги ҳамон муаммоли

масала бўлиб қолмоқда. Чунки техник-тактик воситаларнинг кенг диапазонига эга бўлган курашчилар одатда барча қоидалардан мустасно ҳисобланади. Бунинг сабаби шундаки, ёшларни ўқитиш чоғида мураккаб элементларни машғулотларга ҳаддан ташқари эҳтиёткорлик билан киритилади ва ўқиш жараёни кўп йилларга чўзилиб кетади.

Ўқитиш қоидаларини тўғри ташкил этиш учун дидактиканинг умумий қонунларини билиш керак. Таълим - бу билим, маҳорат ва малакаларни ўргатиш ҳамда уларни эгаллаб олиш жараёнидир.

Таълим жараёни асосан тўрт қисмга бўлинади (5-расм).

- 1.Ўзлаштирилиши керак бўлган материални идрок этиш.
- 2.Материални англаш, тушунча ҳосил қилиш.
- 3.Билимларни мустаҳкамлаш ҳамда такомиллаштириш, маҳорат ва малакалар ҳосил қилиш.
- 4.Ҳосил қилинган билим, маҳорат ва малакаларни амалий ишга жорий этиш.

## таълим жараёни

идрок  
этиш

англаш,  
тушунча  
ҳосил қилиш

билимларни  
мустаҳкамлаш  
ва  
такомиллаштир  
иш, маҳорат ва  
малакалар  
ҳосил қилиш

амалда  
жорий  
этиш

5-расм. Таълимни ташкил этувчи қисмлари.

Ўқитиш жараёнининг ҳаққоний қонунлари, асосий қоидалари — ўқитиш жараёни қонуниятларини объектив равишда акс эттирадиган ҳамда

ўқитиш қоидаларини таърифлаш учун асос бўлиб хизмат қиладиган дидактика шартларида ўзининг аниқ ифодасини топгандир.

Жисмоний тарбия бўйича олинадиган маълумот - инсон томонидан ўз ҳаракатларини бошқариш соҳасидаги рационал усулларни тартибли равишда ўзлаштириб олиниши ҳаётда зарур бўлган ҳаракатли машқлар маҳоратини, малакасини ҳамда улар билан тезлик бўлган билимларни эгаллаб олиниши, ҳаракатларга ургатишнинг асосий мазмунини ташкил этади.

Курашнинг ҳозирги техникаси бу рақиб устидан ғалаба қозонишга қаратилган полвон ҳаракатларининг муайян тартибидир. Куп йиллик кураш тажрибаси ҳужум қилувчи, ҳимояланувчи ва қарши ҳужумга ўтувчи спортчи ҳаракатларининг энг самарали тузилишини ишлаб чиқиш имконини беради. Полвонни техник жихатдан тайёрлашда ҳужумга ўтиш ҳаракатлари етакчи роль ўйнайди. Кураш қоидалари ҳужумга ўтиш ҳаракатларини қўллаган полвонларни рағбатлантиради.

Ҳар бир асосий спорт машқи оддий машқ бўлиши ҳам, ёки бир қатор оддий ҳаракатлардан иборат мураккаб машқ бўлиши ҳам мумкин. Кураш соҳасидаги мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш ҳужумнинг икки хил турини аниқлаб берди. Биринчиси, асосий усулдан келиб чиқиб, дарҳол бошланиб кетадиган ҳужумдан ташкил топган оддий усул, иккинчиси эса курашаётган киши икки ёки уч хил ҳаракатлардан фойдаланадиган мураккаб ҳужум усуллар (шундан биринчиси бундан буёнги ҳаракатлар учун ҳужум қилишга қулай динамик вазиятни вужудга келтиради). Шуларнинг ҳаммаси худди яхлит биоҳаракат сингари узлуксиз бажариб борилади.

Ҳужумда ишлатиладиган мураккаб ҳаракатларни икки турга ажратиб, уларни бир-биридаи фарқ қилинади:

— ўзида қулай динамик вазиятни тайёрлашга хизмат қиладиган махсус усулни ҳамла (у билан маҳкам алоқада бўлган) ҳал қилувчи усулни олган ҳужум ҳаракатлари.

— мантиқан бутун ҳолга келтирилган бир неча усуллардан ташкил топган ҳужум комбинациялардан иборат усул. Бу сифат жихатдан янги усул

бўлиб, бир техник усулнинг бошланғич ҳаракатини ўз ичига олиб қулай динамик вазиятни вужудга келтиради ҳамда иккинчи техник усулнинг яқунловчи қисмини ҳам ўз ичига олиб уша вужудга келтирилган вазиятдан фойдаланилади.

Курашда кўпинча оддий ҳужум ҳаракатлари эмас, пишиқ-пухта мураккаб ҳужум ҳаракатлари муваффақиятга олиб келади.

— Биринчи усул рақибнинг актив ҳимоя реакциясини қўзғатиш учун ўтказилади. Яъни рақиб ҳимоя ҳаракатига киришади, шундан сўнг рақибнинг қай ҳолатда ҳаракатланиб ҳимояланаётганлиги аниқланиб, ҳужум қилувчи иккинчи усул ўтказади. Бунда курашчи иккинчи усулга ўтишни танлаш қийинлиги учун тайёргарлик жараёнида мукамал равишда усуллар ишлаб чиқарилиши керак.

— Иккинчи усулнинг амалга оширилиши натижасида ҳужум қилаётган курашчи рақибини шундай ҳолатга келтириб қуядики, рақибнинг ҳимоя реакцияси ёки бушроқ бўлиб қолади, ёки у умуман ҳимояланмай қўяди. Икки усулни бир-бирига боғлаб кетма-кет бажариш ушбу комбинацияларнинг характерли хусусиятидир. Масалан, қулдан ушлаб силтаб тортиш билан олд томондан оёқни оёқ билан ўраб йиқитиш кушиб бажарилади, унг оёқ билан чап оёқдан (ёки чап билан унгни) ён томондан илиб қўл ва гавдадан ушлаб зарб билан йиқитиш усули билан қул ва гавдадан ушлаб орқага эгилиб кўкракдан ошириб ташлаш усулни кетма-кет боғлаб бажариш мумкин.

Одатда, беллашувда айрим усуллардан фойдаланиш ҳар доим ҳам яхши самара беравермайди, бунинг сабаби танланган усулни бажариш учун зарур бўлган вақт ичида рақиб ҳам унга тегишли тарзда қаршилиқ кўрсатиш имконига эга бўлади. Мураккаб ҳужум ҳаракатлари билан амалга оширилган ҳамланинг муваффақияти шунга асосланадики, бунда рақиб олдиндан лойиҳалаштириб қуйилган мураккаб ҳужум ҳаракатлари йўналишининг ўзгариб туришига 2—3 марта қаршилиқ кўрсатишга мажбур бўлади, у ҳар сафар ҳужум қилувчи ҳаракатларнинг характери ва йўналишини илғаб олиш



учун вақт сарфлайди. Натижада рақиб ҳужум қилувчига қаршилик кўрсатиш чоғида вақтдан ютказади, чунки у қаршилик кўрсатаётган вақтда икки ва уч хил яширин давр пайдо бўлади. Биринчи — яширин давр, бу мураккаб ҳужумнинг дастлабки ҳаракатига жавоб тарзида намоён бўлади, иккинчи (яширин) давр эса — бу ҳаракатлантирувчи давр ва мураккаб ҳужумнинг янги йуналишларини илғаш мақсадида қаршилик кўрсатишни тухтатишдир ва сунг иккинчи ҳаракатлантирувчи давр (кўпинча, кечикиб) келади. Мураккаб ҳужумнинг сунгги (ҳал қилувчи) ҳаракати рақибнинг ҳужумкорлик ҳаракатининг биринчи қисмига жавобан қаршилик кўрсатишнинг ҳаракатлантирувчи даврига ёки (мураккаб ҳужумнинг иккинчи қисмини кечроқ бажарилган ҳолларда) ҳал қилувчи ҳаракатга қаршилик кўрсатишининг яширин даврига туғри келади.

Ҳозирги замон курашидаги ранг-баранг мураккаб ҳаракатларни баъзи бир манбаларда мураккаб техник-тактик ҳаракатлар деб атамоқдалар. Курашда техника билан тактика бирлигини ташкил этади. Айрим техник ҳаракатлар (усуллар) тактик ҳаракат бўлиши ҳам мумкин. ҳужум қилиш, қарши ҳужум ҳамда ҳимояланиш мана шундай ҳаракатлардандир. Баъзи бир тактик ҳаракатлар эса ўз навбатида муайян техник ҳаракатлар, деб ҳисоблаиши ҳам мумкин.

Юқори малакали полвонларнинг мусобақа фаолиятини таҳлил этиш ёшларни аниқ мақсадга қаратилган мураккаб ҳужум ҳаракатларига ўргатиб бориш зарур эканлигини таъкидлайди. Кураш маҳоратининг ўсиб бориши техник-тактик маҳоратни ривожлантириш умумий томонларининг аниқ белгилаб олинишига, мусобақаларда анча муваффақият билан қўлланиб келаётган ҳужум қилиш ҳаракатларининг ўрганишига боғлиқ бўлади. Юқори малакали полвонлар шу жиҳатдан ажралиб турадики, улар мураккаб техник-тактик ҳаракатларни олишувлар чоғида комбинацион услуб деб аталадиган тарзда қўллайдилар. Кураш бўйича олиб борилган дастлабки илмий-тадқиқот ишларидан бири техник ҳаракатлар ва уларни ўргатиш жараёнини ишлаб чиқишни таҳлил этишга бағишланган. Ёнбошдан ошириб ташлаш техникаси

хамда ана шу усулларни ўргатиш жараёни таҳлил қилинган. Иккала томондан ёнбошдан ошириб ташлашни ўргатишни дастлабки пайтларидан бошлашлиги аниқланган. Мазкур ёнбошдан ошириб ташлашни қайси томондан бажариш курашдаги вазиятга боғлиқ.

Елкадан ошириб ташлаш чоғидаги бурилишнинг икки усулини баравар бир машғулотда ўрганиш усуллар миқдорининг кўпайишига ва курашнинг самарадорлигини оширишга ёрдам беради. Химоя ва қарши хужумга утиш усулларини учинчи машғулотда, хужум сифатидаги қаршилиқ ҳаракати (усули) тузилишини ўзлаштириб олинганидан кейин ўргана бошлаш мақсадга мувофиқдир.

Курашда баъзи бир тайёргарлик ҳаракатларига ўргатиш методикасини биринчи марта Ю. В. Верхошанский [29] усулларни бажаришга тайёргарлик ҳаракатларини ўрганиш услубларининг қуринишини ўзлаштириб олинганидан кейин амалга ошириш лозим, деб ҳисоблайди.

Рақиб мувозанатини йуқотишга асосланган техник-тактик ҳаракатларни шакллантириш қонуниятларини очиб беришга ҳаракат қилиб кўрган олимлар, ҳам бор (А. П. Купцов, 1968). Бироқ муаллиф техник ҳаракатларни яхлит ҳолда ўрганишни усулларни ўрганиб олинганидан кейингина бошлаш керак рақибнинг муайян тарздаги химояси эса тайёргарлик жараёнининг сифатини кўрсатувчи бир мезон бўлади, деб ҳисоблайди. Н. М. Галковский [113] хужум учун динамик вазиятларнинг қуйидаги беш гуруҳидан фойдаланишни тавсия этади.

— Рақиб гавдаси «барқарорлик бурчагини енгиб» уни ағдаришга нисбатан қулай томон билан туриб қолганида

— Ҳаракат натижасида рақибнинг оғирлик маркази таянч майдониинг четига келиб ағдариш, барқарорлик бурчаги кичрайган пайтда,

— Рақибнинг оғирлик маркази тезлик билан юқорига куча бошлаганида,

— Рақиб таянчини осонлик билан йуқотиш мумкин бўлганида,

— Рақибнинг оғирлик маркази оғирлик кўлами чегарасида туриб қолганида ҳужумга утиш мумкин.

Шунингдек полвон ўзининг ҳаракатлари билан турли хил қулай динамик вазиятларни тайёрлай олишни билиши керак,

Рақиб ҳолати юз берган вазиятни кўрсатувчи мавжуд аломатларни идрок этиш ва баҳолашни ўрганиб, техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш маҳоратини эгаллаб олиш жараенини анча тезлаштирадн (В. Д. Миронов, [55])

А. Н. Ленц (1972) услубини қўллаш тактикасини ўзлаштириб олишнинг қуйидаги тартибини келтиради:

- усулни бажаришнинг тактик имкониятлари билан танишиб чиқиш,
- усулни қулай вазият юз берганда бажариш,
- қулай шароит яратиш сирларини ўзлаштириш,
- амалга ошириладиган техник ҳаракатларнинг энг яхши вариантини танлаш ва уни бажариш томонларини аниқ вазиятга мувофиқ баъзи бир ўзгартишлар киритиш керак

Қулай шароит яратиш ҳолларини ўрганиш вақтида полвоннинг рақибни қўлланилган ҳийлага жавобан олдиндан тегишли ҳимоя чорасини кўриши керак.

Асосий ғалабага эришишда тайёргарлик ҳаракатлари анча катта роль ўйнайди. Шунинг учун уларни бир-бири билан ўзаро маҳкам боғлиқ ҳолда такомиллаштириб бориш лозим. Тактомиллаштириб боришда асосий қийинчилик бир ҳаракатдан иккинчи ҳаракатга ўтиш фазаси ҳисобланади (А. А. Новиков, [90]) маҳорат даражаси қанча юқори бўлса қийинчилик шунча камроқ бўлади (С.В. Ерегина, К.Н. Тарасенко [58])

Рябинин С.П., В. Я. Шумилин [98] курашда қўлланиладиган усуллар тузилишини ўзлаштириб олинганидан кейингина комбинацияларни ўргана бошлаш зарур, деб ҳисоблайди. Кураш техникасини такомиллаштириш учун шуғулланувчилар усулларга тайёргарлик куришниинг тактик элементларини ўзлаштириб олишлари керак. Шундан кейинги тактик тайёргарлиги мазкур

усул билан бошланадиган комбинацияларга тактик тайёргарлик вазифасиини хам ўтайди.

А.В. Ерофицкий, Д.Л. Новиковлар [59] фақат шундай комбинацияларни такомиллаштиришни тавсия этадиларки, бу комбинациялар чоғида биринчи усулдан ҳимояланиш иккинчи услуб учун қулай вазият яратади. Бироқ юқорида ҳам таъкидлаб ўтилганидек бу фақат комбинацион ҳаракатларнинг бир туридир, холос.

Барча тоифадаги полвонлар амалга оширадиган усулларнинг «парадоксал эффект» феномени, яъни рақиб унчалик яхши ҳимоялана олмайётган вақтда усул самарадорлигининг ортисини Иванюженков Б.В. [67] аниқлаган. Муаллиф қўлланадиган усулларни ўргатишни ва такомиллаштиришни рақиб унчалик қаттиқ қаршилик қилмай турган вақтда бошлашни тавсия этади.

Р.А. Школьников, А.А. Харлампиевлар [113] фикрига кўра, у ёки бу усулнинг тўғри тузилишини ўрганиш ва ўзлаштириш учун уни 375—450 марта такрорлаш керак мусобақа шароитида худди шу усулнинг ўзини бажариш учун эса уни камида 1600—1800 марта такрорлаш керак. Лекин муаллифлар шуғулланувчиларнинг ўз хусусиятларини ҳамда усулларга нисбатан улардаги турли тайергарлик ҳаракатлари мавжуд эканлигини ҳисобга олмайдилар. Техник ҳаракатлар ҳар иккала томонга бажарилиши учун Ю.Ю. Крикуха, А.С. Кузнецов, А.В. Глазистовлар [75] ўрганилган, туриш ҳолатида ошириб ташлашга ўргатиш машқини бир марта бажаришни, ўрганилмаган ноқулай ҳолатда туриб эса, ошириб ташлаш машқини уч марта бажаришни таклиф қиладилар.

Полвон ўрганадиган техник ҳаракатларнинг фикран идрок этишни машқ қилиш шартли рефлектор боғланишларининг анча тезроқ вужудга келиши ва мустаҳкамланишига ҳамда тўғри мустаҳкам ҳаракат ўзагини вужудга келишига ёрдам беради (О. П. Юшков, [115]). В. Д. Миронов [55], С.Е. Бакулев, А.М. Симаков ва Д.А. Момотлар [21], Н.В. Никифоров [89], С. В. Степанов ва Л. С. Дворкинлар [101], Р.Б. Мубаракзянов [86] ва бошқа

муаллифлар техник-тактик ҳаракатлар бажарилгн вақтидаги самарадорлик спортчининг тактик маҳорати, тезкорлиги ҳамда тактик фикрлашнинг теранлиги билан белгиланади, деб ҳисоблайдилар. Бу эса ўз навбатида, вужудга келадиган вазият муаммоларини кенг миқёсда кура билиш ҳамда уни тезда англаб олиш маҳорати билан белгиланади.

Беллашув давомида вужудга келадиган қулай вазиятларнинг аҳамияти ҳамда ана шу шароитларга тулароқ жавоб берадиган техник ҳаракатларнинг турли қуринишларда ўз вақтида амалга оширилиши — бу полвонлар тактик саводхонлигининг бир жиҳати, холос. Иккинчи жиҳати шундан иборатки, бунда полвон ўзи учун қулай бўлган вазиятни тайёрлай олиш маҳоратига эга бўлиши керак акс ҳолда полвон бундай вазиятни кутиб, кўп жиҳатдан рақибнинг ҳаракатларига боғлиқ бўлган тобе аҳволга тушиб қолади.

Илмий адабиётларнинг тахлили шуни курсатадики, ҳозирги вақтда кураш соҳасида техник ҳаракатларга ўргатиш услубини танлаш турлича ёндашувлар мавжуддир. Шунга қарамай, техник-тактик ҳаракатларни бажариш хусусиятларини тадқиқ этишга ҳамда уларни ўқитишнинг мукамал қоидасини ишлаб чиқиш масалаларига оид илмий адабиётлар кам.

## **ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК ЖАРАЁНИДА ҲАРАКАТЛАРНИ МУВОФИҚЛАШТИРИБ БОРИШ ҚОБИЛИЯТИНИ ТАРБИЯЛАШ**

Мувофиқлаштириш қобилияти деганда одамнинг ҳаракат, айниқса, мураккаб ва қутилмаганда пайдо бўладиган вазифаларини такомиллаштирган тарзда секин, аниқ мақсадга мувофиқ равишда ижодий ёндошув билан ҳал қила олиш маҳоратини тушуниш керак. Мувофиқлаштирилган қобилият тизимини қуйидаги уч қисмга ажратиш мумкин.

1. Янги ҳаракатларни эгаллай олиш қобилияти.

2.Хусусиятига кўра ҳар хил бўлган ҳаракатларни табақалаштириш ва уларни бажара олиш маҳорати.

3.Ҳаракат фаолияти жараёнида импровизация ва комбинацияларга бўлган қобилият.

Янги ҳаракатни эгаллай олиш қобилияти спортнинг мураккаб координацион турлари, спорт ўйинлари ва яккама-якка олишувларда, айниқса, муҳим аҳамият касб этади, яъни ҳаракатлар фаолияти ўзининг хилма-хиллиги билан ва айниқса, координацион мураккаблиги билан ажралиб турадиган ҳаракатлар фаолияти бунда фаол қўл келади.

Турли хусусиятдаги ҳаракатларни табақалаштириб ва уларни бошқара олиш маҳорати инсоннинг ҳаракатларни мулойим тарзда бажарган вақтида, мувозанатни сақлай билиш қобилиятини кўрсатган вақтида намоён бўлади. Бундай маҳорат ғоят хилма-хил спорт турларида муваффақиятли равишда машғулот ва мусобақа фаолиятларини олиб бориш учун ҳам катта аҳамиятга моликдир.

Ҳаракат фаолияти жараёнида импровизация ва комбинацияларга қобилият бу спорт ўйинларида ҳамда спортнинг ғоят мураккаб мувофиқлаштирувчи турларида, яккама-якка олишувларда юқори натижаларга эришишини таъминлаб берадиган энг муҳим омиллардан биридир.

Мувофиқлаштирувчи қобилиятларни такомиллаштиришга қаратилган машқларнинг асосий хусусиятлари уларнинг мураккаблиги анъанавий шаклда эмаслиги, янги машқлардан иборат бўлиши ҳамда спортчидан хилма-хил ва қутилмаган ҳаракатларни, вазифаларни, масалаларни ҳал қила олиш имкониятларини талаб қилишидир.

Спортнинг циклик ва тезкор куч талаб қилинадиган турларида ҳамда ҳаракат амалларининг чекланган ва стандарт таркибидаги ҳаракатларда (махсус тайёргарлик ва мусобақалаштириш машқларида) мувофиқлаштириш қобилиятларини ривожлантириш учун қийинчиликлар вужудга келади. Шунинг учун спорт турларига ихтисослаштирилаётган спортчиларни

тайёрлашда мувофиқлаштириш жиҳатдаги мураккаб бўлган умумий тайёргарлик машқларидан кенг фойдаланилади. Мураккаб тўсиқлардан ошиб ўтиладиган жойларда югуриш, спорт ўйинлари, гимнастика машқлари ва акробатика ҳамда техник, тактик, тайёргарлиги масалалари билан бирга қўшиб баробар олиб бориш ва муваффақиятли равишда ҳал қилиш имконини беради. Мувофиқлаштириш қобилиятларининг такомиллашуви ўзгариб турадиган (барқарорсиз) шароитларда, ички ва аниқ кўриниб турадиган ташқи толиқиш аломатлари пайдо бўлган пайтлардаги машғулотлар жараёнида амалга ошириш зарур. Бундай қобилиятларни ривожлантиришнинг ихтисослаштирилган идрок этиш хусусиятларини (масалан: фазони ҳис этиш, вақтни сезиш, ортиб бораётган куч-ғайратни ҳис қилиш, сувни сезиш ва бошқа шунга ўхшаш хусусиятларни) такомиллаштириш билан бирга қўшиб олиб бориш лозим. Чунки мана шу хусусиятлар даржаси ва уларнинг ривожланиб боришига спортчининг ўз хатти-ҳаракатларини самарали равишда бошқариб бориши кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади.

### **НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ:**

1. Жисмоний тарбия ва спорт фаолиятида спортчини тайёрлашнинг қандай томонларини биласиз? Уларни айтинг ва изоҳланг.
2. Спортчи жисмоний тайёргарлигини қандай ташкил этувчилари мавжуд?
3. Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифалари?
4. Курашчининг умумий жисмоний тайёргарлиги нималар учун пойдевор, зарур асос ҳисобланади?
5. Курашчининг умумий жисмоний тайёргарлиги асосан қандай муҳим вазифаларнинг ҳал этилишини таъминлайди?
6. Умумий жисмоний тайёргарлик жараёнидан кўзланган мақсадларга эришиш учун нимадан фойдаланилади?
7. Ёрдамчи жисмоний тайёргарлик нимани яратишга мўлжалланган?

8. Курашчининг махсус жисмоний тайёргарлиги нималарни ривожлантиришга қаратилган?
9. Етарли даражада ҳар томонлама жисмоний тайёргарликка эришиш нималарга боғлиқ?
10. “Куч” деганда нима тушунилади?
11. Кучнинг қандай турларини бир – биридан ажратиш қабул қилинган?
12. Куч турларининг бир-биридан фарқи нимада?
13. Куч турлари билан бевосита боғлиқ яна қандай тушунча киритилган?
14. Такрорий кучланишлар услуби нимадан иборат?
15. Қисқа муддатли максимал кучланиш услубини баён этинг.
16. Тобора ўсиб борадиган оғирликлар услуби нима ва уни моҳиятини айтинг.
17. Зарбдор услуб нимага асосланган?
18. Биргаликда таъсир кўрсатиш услуби нималарга боғлиқ?
19. Вариантлик услубининг мазмун-моҳияти нимадан иборат?
20. Мушакларнинг изометрик кучланиши услуби нималарни ривожлантиришга мўлжалланган?
21. Курашчи тезкорлиги нима ва у қай ҳолларда муҳим аҳамият касб этади?
22. Тезкорликни ривожлантириш учун қандай услублар қўлланади?
23. Ўйин ва мусобақа усуллари нималар билан фарқ қилади?
24. Курашчининг умумий жисмоний тайёргарлиги билан махсус техник тайёргарлик нима билан фарқ қилади?
25. Курашда махсус техник тайёргарлик нималарга қаратилган?
26. Техник маҳорат деганда нима тушунилади?
27. Техник маҳоратни такомиллаштиришнинг нечта босқичи ажратилади?
28. Техник маҳоратни такомиллаштиришнинг изланиш босқичи нималарга қаратилган?
29. Техник маҳоратни такомиллаштиришнинг барқарорлаштириш босқичи нималарга қаратилган?



30. Техник маҳоратни такомиллаштиришнинг мослашишни такомиллаштириш босқичи нималарга қаратилган?
31. Ҳар бир техник тайёргарлик босқичининг асосий вазифалари нималардан иборат?
32. Техник усулларни бажаришда ташқи вазиятни мураккаблаштириш услуби қандай усулларда амалга оширилади?
33. Ҳаракатни юқори даражада толиққан шароитда бажариш услуби нималардан ташкил топган?
34. Назорат ўқув-тренировка беллашувлари ўтказилгандан сўнг катта эмоционал зўриқиш ҳолатида ҳаракатларни бажариш услубини тушунтиринг.
35. Вақти-вақти билан кўришни таъқиқлаш ёки чегаралаш услуби нималарга ёрдам беради?
36. Мусобақа вазиятида айрим усуллар ёки ҳаракатларни мажбуран бажариш усули нимани рағбатлантиради?
37. Қачон техник ҳаракатларни бажариш шартларини енгиллаштириш услубидан фойдаланиш қулай?
38. Бирга таъсир кўрсатиш услуби ёрдамида амалга оширилади?
39. Бирга таъсир кўрсатиш услубини такомиллаштиришда курашчига қандай рақиб танланади?
40. Техник усулларни бажариш сифати нимага боғлиқ?
41. Курашда усулларни амалга ошириш пайтида бир вақтнинг ўзида оёқлар билан нималар бажарилади?
42. Курашчи ҳар қандай усулни нималар қўллаши мумкин?
43. Усул ёки унинг бир қисми нима сифатида қўлланади?
44. Курашчи ҳақиқий ниятидан рақиб диққатини чалғитиш ва бошқа усул билан ҳужумни амалга ошириш учун нимани тайёрлайди?
45. Қарши усуллар - бу қандай ҳаракатлар?
46. Қарши усуллар ёрдамида курашчи нимага эришади?
47. Қандай усуллар мураккаб техник ҳаракатларга киради?

48. Қарши ҳужум уюштираётган курашчи нима қилиши лозим?
49. Ҳимояланишлар - бу қандай ҳаракатлар?
50. Ҳимояланишлар қандай ҳимояланишларга ажратилади?
51. Дастлабки ҳимояланиш қачон амалга оширилади?
52. Бевосита ҳимояланиш нимага қаратилган?
53. Бевосита ҳимояланиш самарадорлиги нимага боғлиқ?
54. Тик туришда беллашиш қандай масофаларда олиб борилиши мумкин?
55. Курашда беллашув фақат қандай ҳолатда амалга оширилади?
56. Курашчининг техник усулларни тўлиқ амалга оширишдан асосий мақсад нима?
57. Курашда қандай тик туришлар бир биридан ажратилади?
58. Тик туришларнинг ҳар бири яна қандай турларда бўлиши мумкин?
59. Чала бажарилган техник усул учун курашчи кўп ҳолларда қандай баҳога эришади?
60. Курашда нима учун салбий баҳолар берилади?
61. Тўлиқ бажарилган техник усул учун курашчи кўп ҳолларда қандай баҳога эришади?
62. Тўлиқсиз бажарилган техник усул учун курашчи кўп ҳолларда қандай баҳога эришади?
63. Ўқитиш жараёнининг ҳаққоний қонунлари, асосий қоидалари нималарда ўзининг аниқ ифодасини топган?
64. Курашда қандай салбий баҳолар берилади?
65. Курашнинг ҳозирги техникаси бу ниманинг муайян тартибидир?
66. Курашда тренировка жараёни самарадорлигининг яна ҳам оширилиши кўп жиҳатдан нималарни билиш керак?
67. Таълим жараёни асосан неча қисмга бўлинади?
68. Кураш соҳасидаги мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш ҳужумнинг неча хил турини аниқлаб берди?
69. Ҳужумда ишлатиладиган мураккаб ҳаракатлар неча турга ажратилади?
70. Кўп йиллик кураш тажрибаси нимани ишлаб чиқиш имконини беради?

71. Полвонни техник жихатдан тайёрлашда нималар етакчи роль ўйнайди?
72. Кураш қоидалари бўйича кимлар рағбатлантиралади?
73. Мувофиқлаштириш қобилияти деганда нимани тушуниш керак?
74. Мувофиқлаштирилган қобилият тизими ажратиладиган қисмларни айтинг ва уларни изоҳланг.
75. Мураккаб ҳужум ҳаракатлари билан амалга оширилган ҳамланинг муваффақияти нимага асосланади?
76. Юқори малакали полвонлар қандай жихатдан ажралиб туради?
77. Мувофиқлаштирилган қобилият тизимини неча қисмга ажратиш мумкин?
78. Ҳаракат фаолияти жараёнида импровизация ва комбинацияларга қобилият нимани таъминлаб беради?

## **2.БОБ. ЙИЛЛИК ЦИКЛДА СПОРТ ТЕХНИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИ ТАҚСИМЛАШ.**

### **2.1. Курашчиларнинг техник усуллари**

**Беллашувлар.** Кураш техникасида юксак мақсадга эришиш ҳамда ўрганиш ва машғулот вазифаларини самарали ҳал этиш учун курашчини тизимли равишда беллашувларда (мусобақаларда) иштирок этиб юриши, демакки, уларнинг оптимал сони, характери, йиллик циклда тақсимланиш

кетма – кетлиги, машғулотларни дам олиш билан тўғри ўрин алмашиши катта аҳамият касб этади. Афсуски, бу масалалар билим, кўникма ва малакаларини турғунлаштириш нуқтаи назаридан чуқур ўрганилмаган. Ҳозирги вақтда беллашувларни режалаштиришда, асосан, амалдаги тажрибадан келиб чиқадилар. Одатда, у ёки бу мусобақа тизимини танлашнинг меъёри сифатида, асосан, спорт натижалари хизмат қилади. Турли назорат беллашувларига келсак, улар қуйидагича: тайёрлов даврида – беллашувлар мураккаблигининг ортиб бориш даражасини ҳисобга олган ҳолда; мусобақалашув даврида – курашчининг тайёргарлик даражасига боғлиқ ҳолда; ўтиш даврида – юкломани камайиб бориш даражасини ҳисобга олган ҳолда режалаштирилади.

Шу билан бир вақтда беллашувларнинг турли шарт – шароитларида ҳаракатларнинг автоматлаштирилганлиги турлича намоён бўлиши маълум. Беллашув шарт – шароитларига мослашиш реакцияларини ўзлаштириш катта аҳамиятга эга ҳамда у кўп вақтни олади ва талаб қилади. Бу аниқ вужудга келаётган вазиятда курашчи ўзининг заҳирасида мавжуд билим, кўникма ва малакаларининг ҳаммасидан ҳам фойдалана олмаслиги билан тушунтирилади. Масалан, футболчи 90 минуут ўйин давомида, одатда, 2–4 минутдан кўп бўлмаган вақт давомида коптокни эгаллаб туриши, ҳужумчи рақиб дарвозасига томон ўрта ҳисобда 1 тадан 5 тагача зарба бериши мумкин. Баскетболчи эса бир ўйин давомида коптокни 3–4 минут давомида эгаллаб туриши ва коптокни рақиб саватига томон 10–12 марта ирғитиши мумкин.

Демак, курашчининг техник тайёргарлик даражасининг ўсиш темплари, унинг беллашувларда иштироклари сонига ва уларнинг тизимлилигига чамбарчас боғлиқ ҳолда бўлади. Бу ерда спорт турининг ихтисосликлари, замонавий машғулот тизими талаблар ҳамда умум қабул қилинган спорт квалификацияси инобатга олиниши шарт, албатта.

Юқори малакали курашчилар беллашувларда анча тез–тез қатнашиб туришади. Масалан, футболчилар бир йил давомида мусобақаларда 50–60

марта, баскетболчилар 50–55 марта, баландликка сакровчилар 20–30, яқин масофага югурувчилар (спринтерлар) 25–30 (стартлар сони 50–60), эшкак эшувчилар 25–30, найза отувчилар 20–22 марта, сувда сузувчилар 18–23 (34–57 старт), курашчилар эса 45–55 марта иштирок этадилар.

Бирок, мусобакаларда нисбатан кам иштирок этувчи спортчилар тоифаси ҳам мавжуд. Буларга гимнастикачиларни (бир йилда 6–8 марта), штангачиларни (бир йилда 6–7 марта) ва бошқаларни киритиш мумкин бўлиб, бу мазкур спорт турларининг ихтисослик хусусиятлари ҳисобланади.

Беллашувларнинг оптимал сонини излаш махсус тадқиқотлар, кези келганда уларни етарли даражада эмаслигини таъкидлаш лозим, долзарб мавзу бўлиб ҳисобланади. Шу билан бир вақтни ўзида бундай тадқиқотларнинг курашчиларни техник маҳоратини кўтариш нуқтаи назаридан муҳимлиги шубҳасиз.

**Машғулот жараёнлари.** Спорт техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш мақсадида ўтказиладиган йиллик циклда машғулотлар сонини аниқлашда, ҳозирги пайтда амалдаги ажрибада, одатда, билим, кўникма ва малакаларини шакллантиришнинг мураккаблик ва турғунлик (мустаҳкамлик) даражасидан, у ёки бу спорт турида техник усулларнинг турли–туманлигидан келиб чиқадилар. Юқори малакали курашчиларнинг машғулот режалари устиворлик билан спорт техникасига ўргатишга йўналтирилган машғулотлар («техник тайёргарлик бўйича машғулотлар») ҳамма спорт турларида ҳам ўтказилмаслигини аниқлаш имкониятини берди. Футбол (бир йил давомида 120 – 130 та машғулотлар), баскетбол (бир йил давомида 70 – 75 та машғулотлар), эшкак эшиш (бир йил давомида 100–110 та машғулотлар), кураш (бир йил давомида 80–105 та машғулотлар) сингари спорт турларида ҳамма машғулотларнинг тахминан 50 – 60 %и тўлиғича спорт техникасини такомиллаштиришга бағишланади. Сувда сузиш, гимнастика, оғир атлетика ва бошқа спорт турларида спорт техникасига ўргатиш ва такомиллаштириш, ўзининг мазмун–моҳиятига кўра комплекс характерга эга бўлган, ҳар бир машғулот жараёнида амалга оширилади.

У ёки бу ёндашувнинг қанчалик ишончли эканлиги тўғрисида ҳукм чиқариш қийин, чунки бу масала махсус тадқиқотларда ўрганилиши тўлиқ эмас.

Турли спорт турларида спорт техникасини ўрганиш ва такомиллаштиришга ажратиладиган вақтни аниқлашга турлича ёндашадилар. Бир қатор таниқли мутахассислар билан ўтказилган сўров натижалари бир йил давомида ҳамма жисмоний машқларга ажратилган умумий вақтнинг тахминан: футболда – 40–50 %и, баскетболда – 30–35 %и, баландликка сакрашда – 30–35 %и, найзани ирғитишда – 70–75 %и, эшкак эшишда – 50–60 %и, оғир атлетикада – 15–20 %и, курашда 35–45 %и спорт техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш бўйича машқларга ажратилишини кўрсатди.

Спорт техникасига ўргатиш ва такомиллаштириш бўйича машқларга вақт тақсимотнинг бундай вариативлиги (ўзгарувчанлиги) спорт турларининг ихтисослигининг, уларни ривожланганлик даражасининг, спорт турларида шаклланиб бўлган анъаналарнинг, шунингдек мураббийларнинг ва курашчиларнинг машғулот усулларига ёндашишларининг оқибати ҳисобланади. Бироқ, бундай аҳвол ҳар бир спорт турида ҳозирги аниқ бир моментда турли машқ турларига вақт тақсимотининг аниқ нисбатларини (пропорцияларини) қабул қилиш мақсадга мувофиқ эканлигига шубҳа қилиш учун хизмат қилиши мумкин эмас. Бу, асосан, спорт турлари ва курашчиларнинг маҳорати нотекис ривожланиши билан тушунтирилади.

Спорт техникасини ўргатиш ва такомиллаштиришга ажратиладиган вақтни аниқлаш курашчининг техник маҳорати даражасини унинг тайёргарлигини бошқа ташкил этувчилари (компоненталари) ва индивидуал хусусиятлари билан ўзаро боғлиқликда таҳлиliga асосланади.

**Дам олиш.** Маълумки, беллашувлар, машғулотлар ва дам олишнинг ўрин алмашишини тўғри ташкил этиш курашчи машғулотсининг зарурий, шу жумладан унинг техник тайёргарлик даражасини ошириш шартларидан ҳисобланади.

Спорт техникаси бўйича дам олишсиз ва бошқа ўзгаришсиз бир хилдаги машғулотлар организмни ҳолдан тойдиради, марказий асаб тизимини эзади ва шу билан билим, кўникма ва малакаларининг кескин камайишига, бу ердан эса техник ҳаракатларнинг анча паст кўрсаткичларига олиб келади.

Шу муносабат билан машғулотларни дам олиш билан, техник тайёргарлик бўйича машғулотларни бошқа турдаги машғулотлар (жисмоний, тактик, рухий –иродавий ва бошқалар) билан алмаштириш мажбурий ва зарурий шарт ҳисобланади.

Ҳафталик ва ойлик циклларда техник тайёргарликнинг мазмуни ўзгариб туради.

Одатда, спорт машғулотининг йиллик циклида дам олишга етарлича ўрин (вақт) ажратилади. Масалан, машғулотнинг тайёрлов даврида ҳафтада бир – икки кун дам олиш режалаштирилади. Бошқа барча вақтларда – ҳафтасига бир кундан уч кунгача ёки ҳар бир беллашувдан кейин (спорт турига ва курашчининг индивидуал хусусиятларига боғлиқ ҳолда) дам олиш режалаштирилади. Зарур бўлган ҳолларда курашчи қўшимча (юкламадан халос бўлиш мақсадида, даволаниш учун ва ҳоказо) дам олиш кунлари олиши ҳам мумкин. Шунингдек, курашчи ўтиш даврида бир ойлик машғулотлардан ва беллашувлардан дам олишга ҳамда бошқа ҳудудлардаги беллашувларга бориш кунларида мажбурий дам олишга эга бўлади. Дам олишнинг бундай тизими, балки, таълим жараёнини рационал ташкил этиш учун ҳам, спорт техникасини такомиллаштиришда ҳам мақсадга мувофиқ бўлар ва сезиларли ўзгаришларга муҳтож эмас.

## **МИКРОЦИКЛЛАРДА КУРАШ ТЕХНИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИ ТАҚСИМЛАШ.**

Билим, кўникма ва малакаларига ажратилган юклама соатлари ўта зичланган бўлмаслиги, унинг динамик бўлиб қолиши учун микроциклларда машғулотларни тўғри алмаштиришга эътибор бериш керак.

Буни, шартли равишда, қуйидаги схема кўринишида тасвирлаш мумкин:

Машғулотлар тартиби	Машғулот характери	Машғулот мақсади	Машғулотга кўйиладиган талаблар
Биринчи	«стереотипли»	Кўникма ва малакаларни мустаҳкамлаш	Вазиятнинг тафсилотларини инобатга олишгача доимий, стереотип шароитларни сақлаш.
Иккинчи	«динамик»	кўникма ва малакаларни ҳаракатчанлигини и ўрганиш	машқлар, ташқи шарт-шароитлар ва ҳаракат элементлари тартибини аста-секинлик билан ўзгартириб бориш
Учинчи	«адаптацион»	Мусобақа шарт-шароитларига мослашиш	Ихтисослашган фаолиятнинг турли шарт-шароитларига мослашиш (адаптация) хусусиятларини шрганиш

Ҳал қилинаётган масалаларнинг характери ва ихтисослик хусусиятларига боғлиқ ҳолда ҳар бир спорт турида машғулотлар тартиби ва уларнинг мазмуни ўзгариб туриши мумкин.

Микроциклларда техник тайёргарлик бўйича машғулотларни тақсимлашда илғор спорт амалиёти, асосан, қуйидаги икки қоидага риоя қиладилар:



а) техника машқлари организмнинг янги ҳолатига тўғри келтириш ва кўниктириш мақсадида ҳамда мустаҳкам, аниқ билим, кўникма ва малакаларини эгаллаш учун ҳафталик циклнинг биринчи кунларида бириккита машғулот ўтказилади;

б) битта машғулот циклнинг охириги кунларида ўтказилади. Бу машғулотдаги машқларни бажариш (иккинчи гуруҳ спорт турларида) ички муҳитнинг мураккаб шарт-шароитларига билим, кўникма ва малакалари турғунлигини ошириш учун организмнинг чарчаган ҳолатига тўғри келиши ҳисобга олиниши керак.

Микроциклларда техника бўйича машғулотлар тақсимотига бундай ёндашиш ўзини оқлаган ва илғор спорт амалиётида кенг тарқалган.

## **ЙИЛЛИК ЦИКЛДА КУРАШ ТЕХНИКАСИНИ ЎРГАНИШ ВА ТАКОМИЛЛАШТИРИШДАГИ МАШҚЛАР ТАҚСИМОТИ.**

Спорт техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш учун машқларни тақсимоти йиллик циклда курашчиларнинг техник маҳоратини такомиллаштириш жараёнини режалаштиришнинг ўта муҳим моменти ҳисобланади. Шу билан бирга юқори малакали курашчилар тайёргарлашнинг илғор спорт амалиётида машғулот олдида қўйиладиган масалаларни режалаштириш пайтида курашчининг техник тайёргарлик даражасидан бошлаш мақсадга мувофиқдир.

Бу циклларда «техник» машқларга ажратилган юкламанинг нисбати аниқланади ва у ҳар бир турдаги машқларга ажратилган вақтни фоизлар орқали ифодаланади.

Келтирилган маълумотлардан ҳозирги вақтда беллашувларнинг тобора ортиб бораётган мураккаб шарт-шароитларига мослашиш реакцияларини ўрганиш (ишлаб чиқиш) вақтини ошириш тенденцияси кузатилаётгани кўриниб турибди.

Спорт формасини шакллантириш ва ривожлантириш қонуниятларидан келиб чиққан ҳолда спорт техникасида такомиллаштиришга режалаштирилган ҳамма юкломани ойлар бўйича тақсимлаш мақсадга мувофиқ.

Техник маҳоратни режалаштириш, шакллантириш ва ривожлантириш жараёнини вақтга боғлиқлигини график тасвирлаш машқлар гуруҳини танлаш натижаси ҳисобланган техник маҳоратни ривожлантиришнинг йўналувчанлиги тенденциясини яққол аниқлаш имкониятини беради. Масалан, йиллик циклда машқлар гуруҳи бўйича таклиф этилаётган вақт тақсимоти мураббийни билим, кўникма ва малакаларини ривожлантириш бўйича фаолиятларга динамик ва адаптацион характер бериши кераклиги аниқ берилган.

Ривожлантириш жараёнини бундай батафсил деталлаштириш (майда қисмларга бўлиш) амалиёт ҳодимларини қўрқитмаслиги керак. Бу курашчи ва унинг мураббийга ҳодисанинг моҳиятига чуқурроқ кириб бориш ҳамда спорт техникасини шаклланиши ва ривожланишини онгли бошқариш имкониятини беради. Бунинг устига техник маҳоратни такомиллаштириш жараёнини режалаштиришга бундай ёндашиш умуман мажбурий бўлмай, балки ижодий изланиш учун таклиф этиш мумкин ҳолос.

Техник тайёргарлик бўйича ҳар бир аниқ олинган машғулотда машқларни тақсимлашда мураббийлар ва курашчилар машғулотнинг асосий дидактик тамойилларидан келиб чиқиш талаб этилади.

Машғулотларда вазифаларни тақсимлашга - машғулотнинг даври, босқичлари, қисмлари курашчининг ҳолати ва бошқа кўпгина факторлар катта таъсир кўрсатади. Мазкур материаллар доирасида техник тайёргарлик бўйича машғулотларнинг мазмунини тўлиқ ва батафсил баён этишни имконияти ва зарурати ҳам йўқ. Шунинг учун айрим намунавий мисоллар келтириш билан чегараланамиз.

## **КУРАШЧИ ТЕХНИК МАҲОРАТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ.**

Техник жиҳатдан мураккаб спорт турларида юксак спорт натижаларига эришиш учун курашчининг техник маҳорат даражаси, рационал техника сираларини билиш, кўникма ва малакаларни тўлиқ эгаллаши ҳамда мустаҳкамлаш биринчи даражали аҳамиятга эга.

Курашчининг техникасини такомиллаштириш жараёни, айниқса уни юксак спорт маҳорат даражасига етказиш босқичида, сезиларли қийинчиликлар билан боғлиқ. Ушбу жараёнда, биринчи навбатда, техникани мунтазам такомиллаштириш ва шу билан бирга уни доимо курашчининг тактик ва иродавий-руҳий тайёргарлиги даражасига мос келтириш заруратини айтиб ўтиш керак.

Курашчи ҳаракатланиш фаолиятининг турли томонларини бундай мураккаб ўзаро таъсири билим, кўникма ва малакаларини шакллантириш ва такомиллаштириш жараёнида ўз аксини топади. Ушбу билим, кўникма ва малакалари ҳар бир спорт турида ва унинг ривожланишини турли босқичларида ихтисослашган хусусиятларга эга бўлади. Шунинг учун юксак спорт маҳорати даражасига мос техник тайёргарликда кўникма ва малакаларни шакллантиришни ўрганиш ва юқори малакали курашчи техник маҳоратини янада такомиллаштириш йўллари, воситалари ва усулларини излаб топиш спорт назарияси учун ҳам, спорт амалиёти учун ҳам улкан аҳамият касб этади ва долзарб ҳисобланади.

Ушбу фаолият жараёнида курашчи ва мураббийлар олдида баъзи саволлар пайдо бўлади:

- юксак спорт маҳоратига эришган курашчиларда билим, кўникма ва малакалари қандай хусусиятларга эга?

- юқори малакали курашчиларни техник тайёргарлигини такомиллаштириш жараёнини қандай йўналтирувчилари мавжуд ва муҳим?

- билим, кўникма ва малакаларининг мўътадиллигини, уларнинг ўзгарувчанлиги (вариативлиги) ҳамда ҳаракатлар аниқлиги билан ўзаро боғлиқлиги қандай?

Шу каби масалаларнинг ҳаммаси умумназарий жиҳатдан ҳам, айрим спорт турларида қўллашга нисбатан ҳам ҳозирча ечилмаганлигича қолмоқда. Билим, кўникма ва малакалари назарий томондан ҳозирги пайтда амалдаги бундай ҳолатида юқори малакали курашчиларни техник тайёрлаш усуллари илмий ишлаб чиқиш, биринчи навбатда, турли спорт турлари бўйича маҳоратли курашчилар билим, кўникма ва малакаларининг ўзини характерли хусусиятларини чуқур ва изчил ўрганиш кераклиги табиий ҳол, албатта.

Спорт амалиётидан келиб чиққан ҳолда энг мукамал-такомиллашган техника самарадорлигининг бош омили сифатида ҳаракатланиш координацияларининг мўтадиллигини (мустаҳкамлигини) ва ҳаракатлар аниқлигини ҳисоблаш мумкин. Ўз техник маҳоратини такомиллаштириш жараёнида курашчиларнинг сайи-ҳаракат ва кучланишлари ҳам айнан шунга йўналтирилган.

Билим, кўникма ва малакаларнинг энг муҳим муаммолари қуйидагилар ҳисобланади:

а) вариативликнинг (ўзгарувчанликнинг) шундай шакллари ва уларнинг аниқланиш оралиқларини излаб топиш керак-ки, улар курашчилар ҳаракатларида энг юксак мўтадиллик ва аниқликни таъминласинлар.

б) турли халақит берувчи факторларга қарши билим, кўникма ва малакалари мўтадиллигини ошириш воситаларини аниқлаш.

Мўтадиллик ва вариативликка (ўзгарувчанликка), шу билан бир вақтда курашчининг ёд бўлиб кетган ҳаракатларини бошқариш масалаларига ҳам тўғридан-тўғри алоқадор бўлган билим, кўникма ва малакаларининг бошқа бир энг муҳим муаммоларидан бири ҳаракатларни онгли бошқариш ҳисобланади. Шу ўринда А.Пунининг қуйидаги фикри жуда ўринли: билим, кўникма ва малакалар моҳиятига анча чуқурроқ тушуниб етиш учун онглилик ёки онгсизлик муаммосини эмас, балки ёд бўлиб кетган ҳаракатларда сезувчанлик ва сезмаслик муаммосини бош муаммо деб ҳисоблаш зарур. Бу билим, кўникма ва малакалар ҳамда уларни онгли

бошқариш (регуляция қилиш) механизмларини тўлароқ билиш имконини беради. Улар кўникма ва малакалар назариясидагина эмас, балки энг аввало таълим амалиётида ҳам жуда муҳим.

Машғулот жараёнини такомиллаштириш учун кўникма ва малакалар эффективлиги ва сўзсиз (қайтмас) бажарилишини таъминлайдиган рухий (психологик) функцияларнинг аниқ шакли ва иштироки характерини ҳамда ҳар бир спорт турида уларни янада такомиллаштириш имкониятларини аниқлаб олиш жуда ҳам муҳим. Шунинг учун ҳаракатларни англаб олиш муаммоларини ҳал этиш фақатгина умумий кўринишда амалга оширилганда эмас, балки аниқ ҳаракатланиш амалларининг талаблари асосида ҳамда курашчининг индивидуал рухий-иродавий хусусиятларини ва ҳаракатчанлик тажрибасини инобатга олиб бажарилган ҳолдагина энг катта аҳамиятга ва самарага эга бўлади.

Муаммонинг бу томонига олдин ҳам айрим тадқиқот муаллифлари катта аҳамият берганлар ва бу енгил атлетика бўйича сакрашларда машғулотлар тизимини ишлаб чиқишда ўз аксини топган /В.М.Дьячков/. Билим, кўникма ва малакаларини шакллантиришда шунингдек инсоннинг иродавий-рухий фаолияти соҳасидаги юқори тартибли кўникма ва малакалар ҳам шаклланади. Бунда иродавий-рухий жараёнларнинг ўзига хос тизими шаклланади. У курашчининг ихтисослашган ҳаракатларга уларнинг тузилиши ва ҳаракат таркиби (тузилиши) характерига мос интеллектуал ва иродавий йўналтирувчанлиги билан боғлиқ.

Юқори малакали курашчиларда ҳаттоки ҳаракатларнинг юксак автоматлаштирилган ҳолатида ҳам англаш ўзининг нозик, муҳим ва масъул бошқариш функцияларига эга бўлади. Муаммонинг бу томонига эса тадқиқотчилар ҳозирча етарли даражада эътибор қаратганлари йўқ.

Мутахассислар томонидан юқори малакали спортчиларда билим, кўникма ва малакаларини ўрганиш бўйича махсус тадқиқот ишлари амалга оширилган.

Бунда қуйидаги мақсадлар қўйилган:

- ҳаракат аниқлиги ва эффе́ктивлиги билан боғлаган ҳолда билим, кўникма ва малакалари мўътадиллиги ва вариативлиги ўзаро боғлиқлиги хусусиятларини аниқлаш;

- техник усулларни бажариш тезлиги муносабати билан уларнинг аниқлиги ва эффе́ктивлигини аниқлаш ҳамда шу асосда ҳаракатларни бажаришнинг энг катта тезлигини эгаллаш восита ва усулларини ишлаб чиқиш;

- билим, кўникма ва малакалари мўътадиллигига ҳалақит берувчи ноқулай шарт-шароитларда таъсир қилувчи факторларни ўрганиш ҳамда билим, кўникма ва малакалари мўътадиллигини ошириш усул ва воситаларини ишлаб чиқиш;

- юксак техник маҳорат даражасига эришган спортчиларнинг спорт маҳоратини янада такомиллаштиришни қийинлаштирадиган сабабларни ва уларни бартараф қилиш йўллариини ўрганиш.

Тадқиқотлар спорт кураши, иш тартиби, мураккаблиги ва техник ҳаракатларнинг турли-туманлиги бўйича ҳар хил бўлган спорт турларида ўтказилди. Спорт турлари қуйидаги икки гуруҳга бирлаштирилди. Биринчи гуруҳ – спорт ҳаракатлари шарт-шароитлари нисбатан доимий ва ҳаракатланиш масалалари қийинчиликларидаги ўзгаришлар олдиндан назарда тутиладиган (ёки режалаштириладиган) (масалан, баландликка сақраш), ҳаракатланиш амалларининг доимий (ўзгармас) таркиби ва координацияси билан характерланадиган спорт турлари; иккинчи гуруҳ – ташқи шарт-шароитлар жуда тез ўзгариб туриши билан характерланадиган (баскетбол, футбол, бокс, кураш ва бошқалар) спорт турлари.

## **ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИҚДАГИ МУАММОЛАР**

Техник маҳорат спорт тайёргарлигининг бутун тизими учун ўзига хос қирраларидан иборат. Якуний ҳисобда курашчининг ҳаракатланиш фаолиятида, яъни унинг такомиллашган техникасида курашчини жисмоний,

тактик, иродавий-руҳий ва назарий тайёргарлик натижалари намоён бўлади. Спорт амалиётида айнан техник маҳорат соҳасидаги ютуқлар оз эмас. Бироқ, тажриба натижаларини умумлаштириш ва спорт техникаси назариясини ишлаб чиқиш ўзининг илк қадамларини кўймоқда. Техник тайёргарликнинг айрим асосий муаммолари шаклланганлиги айтилиши ҳақиқатдир. Бу, энг аввало, техник маҳоратни аниқлаш; юксак спорт ютуқларида унинг роли; техник ва жисмоний тайёргарликнинг ўзаро боғлиқлиги ва бошқалар. Мазкур муаммолар билан маҳоратни шаклланиши (эгаллаш) ва уни такомиллаштириш масалалари чамбарчас боғлиқдир.

Бу ерда, бир томондан, маҳоратни ривожлантириш жараёнининг ўзини, иккинчи томондан, техник тайёргарлик восита ва усулларини фарқ қилиш керак. Ҳар бир спорт турида ҳар бир спортчи учун, шу билан бирга унинг ўсишини турли босқичларида ўзининг хусусий қонуниятлари мавжуд. Бироқ, умумий тамойиллари ҳам бўлиши аниқ.

### **ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИККА ЗАМОНАВИЙ ЁНДАШИШЛАР.**

Курашчининг техник мўтадиллиги ва ҳаракатлари аниқлиги билан боғлиқ масалалар бу соҳадаги энг долзарб масалалардир. Спорт техникасида ҳаракатлар турғунлиги (мустаҳкамлиги) даражасини аниқлашга йўналтирилган тадқиқотлар оз эмас, бироқ ушбу муаммога умумий ёндашиш ҳалигача тўлиқ аниқланмаган. Одатда, ҳаракатланиш амалининг у ёки бу томони алоҳида спорт техникасига ёндашишларнинг (шарҳларнинг) яхлит тизимсиз меҳнат, маиший, яққол намоён бўладиган ва бошқа шу сингари ҳаракатлардан сезиларли фарқ қиладиган ихтисослаштирилган ҳаракатланиш фаолияти сифатида ўрганилган. Масалан, мўтадиллик вариативлик билан органик боғланмаган ҳолда ўрганилган.

Махсус адабиётларда нафақат билим, кўникма ва малакаларнинг мўтадиллашишига, балки ҳаракатчанликка ҳам катта эътибор қарата бошланди. Шунда ҳам ҳаракатчанликни фақат ташқи шарт-шароитларнинг вариативлиги – спорт кураши, айниқса кураш, бокс, спорт ўйинлари ва бошқа

спорт турларида вазиятларининг ўзгариши билангина боғлиқ ҳолда ўрганилган.

Шунингдек, баъзи муаллифлар (В.Фарфель; З.Бирюкова, Ф.Керимов) билим, кўникма ва малакалари, бир томондан, химоя, қарши усуллар кўринишидаги жуда мўътадил асосга эга бўлади, иккинчи томондан эса, беллашув пайтида ушбу техник ҳаракатлар ўзгармай қоладилар деб ҳисоблайдилар. Бокс, кураш, қиличбозлик бўйича услубий адабиётларда бири-бирига тамоман қарама-қарши фикр-мулоҳазалар билдирилмоқда. Баъзи ҳолларда, ҳаракатланиш амалларининг катта мўътадиллигига, бошқа ҳолларда эса – спорт беллашувлари жараёнида вужудга келадиган вазиятга қараб қўлланадиган усуллар тузилишини (таркибини) ўзгартириш зарурлигига урғу берилади (Г.Джероян; А.Андриевский; А.Ленц).

Шу билан бирга, ҳаракатлар таркиби мўътадил ва нисбатан доимий (ўзгармас) мусобақа шарт-шароитларига эга бўладиган спорт турларида ҳаракатлар кўникма ва малакаларининг вариативлиги эътиборни ўзига анча кам жалб этади. Кейинги пайтларда айрим муаллифлар баъзи спорт турларида ҳаракатларнинг мўътадиллиги ва аниқлиги муносабати билан вариативликка катта эътибор қаратилмоқда. Масалан, А.Коробков агар кўникма ва малакалар мунтазам ўзгариб турувчи шароитларда шакллантирилган ва уларнинг оғишларида ташқи муҳит шарт-шароитлари ўзгарганда техникага тузатишлар киритиш имкониятини берадиган етарлича автоматлаштирилган ораликқа эга бўлсагина машқларни бажариш техникасининг етарли даражадаги мўътадиллигига эришиш мумкинлигини таъкидлайди.

Бундай етарли ораликнинг мавжудлиги мусобақа жараёнларида ҳам, мусобақа олдидаги даврда ҳам курашчининг иродавий-руҳий аҳволини кучайтиради ҳамда уни ҳар қандай шарт-шароитларда ҳам беллашувга тайёргарлик даражасини янада кўтаради.

А.Смирнов таҳрири остидаги «Психология» дарслигида кўникма ва малакаларнинг сезиларли мўътадиллиги уларнинг характерли хусусияти



ҳисобланади, бироқ шу билан бирга кўникма ва малакалар эгилувчанликка, яъни ҳаракатни амалга ошириш шарт-шароитлари ўзгарганда ҳаракат усуллари ўзгаришига ҳам эга бўлиши кераклиги таъкидланади.

«Жисмоний тарбия назарияси» дарслигида ҳам ҳаракатчанлик кўникма ва малакалари турғунлигини кучайтириш учун машқларни бажариш шарт-шароитларини мураккаблаштириш йўли билан унинг вариантларини шакллантириш зарурлиги таъкидланади. Ҳаракатлар мўътадиллиги ва вариативлигининг ўзаро боғлиқлиги масалалари Д.Донской изланишларида ҳам мавжуд бўлиб у курашчининг мўътадиллиги ва имкониятли (ўз имкониятлари даражасида) ўзгарувчанлиги орасида чамбарчас боғлиқлик мавжудлигига эътибор қаратади.

И.П.Павлов шартли рефлексларнинг ўта ўзгарувчанлигини уларга хос характерли хусусиятларидан бири деб ҳисоблайди. Ушбу ўзгарувчанлик туфайли юксак ривожланган организм атроф муҳитнинг тез ўзгаришларига ўз вақтида ва энг аниқ ҳолатда мослашади.

Мусобақаларнинг шарт-шароитлари ва қоидалари билан белгиланган спорт фаолиятида ўзгарувчанликнинг ихтиёрий шакли эмас, балки унинг Э.Асратян томонидан шартли рефлектор фаолиятда ишлаб чиқилган ўтиш сифатида қараб чиққан аниқ бир кўриниши катта аҳамият касб этади.

Н.Бернштейн билим, кўникма ва малакаларини шаклланишининг яқунловчи фазасида мўътадиллаштириш содир бўлади; бироқ шу билан бир вақтда ушбу даврдаги энг аҳамиятлиси – чегаралар доирасида кўникма ва малакалар мўътадиллиги кафолатланадиган (ташқи ва ички) шарт-шароитлар диапазонининг кенгайиши содир бўлади деб ҳисоблайди. Н.Бернштейн ҳаракатчанлик кўникма ва малакалари хусусиятларини ўрганишда ҳаракатнинг қайси элементларида ёки хоссаларида энг катта аниқликка эришилганини ва бу аниқлик қанчалигини; вариативликнинг энг катта диапазони қаерда рўй беришини; қайси ҳаракат турларига ёки ҳаракат кўринишига киритилган ўзгартиришларга нисбатан энг катта мўътадиллик кузатилишини ҳамда қайси таъсир турлари энг катта мўътадиллаштирувчи

таъсир ўтказишини инобатга олиш муҳим деб таъкидлайди. Ҳаракат аниқлигини ўргана туриб, Н.Бернштейн, барча ҳолатларда ҳал этилаётган масаланинг муваффақиятлилиги билан бевосита боғлиқ бўлган бутун аниқлик тўғрисида гапириш керак деб фараз қилади. Ушбу аниқлик айрим ҳолларда охириги (аниқ мўлжалга олиш) пайтига тегишли бўлган финал характериға эға бўлади, бошқа ҳолларда эса – худди ўша мақсадли аниқлик бутун ҳаракат давомида намоён бўлади. Муаллиф ўзининг пасайиш томониға йўналтириладиган вариативлик диапазонини инсон ҳаракатлариға нисбатан аниқлик мезони деб ҳисоблайди.

Инглиз олими У.Эшбининг инсон организмини мослашувчи ҳуқ-атворини таъминлайдиган асаб тизими фаолияти механизмларининг таҳлилиға бағишланган «Онғ конструкцияси» китобидаги фикр-мулоҳазалари қаралаётган муаммо нуқтаи назарияси катта қизиқиш уйғотади. Тизим мўътадиллигини У.Эшби ҳаракатчанлик билан боғлиқ ҳолда қарайди. Ушбу тизим доирасидаги ўзгаришлар фақат мумкин бўлган барча чексиз ўзгаришлар унға хос эмаслиги маъносидагиға чегараланади. Бутун динамик тизимнинг мўътадиллиги унинг яхлит олинган айрим қисмлари ва уларнинг ўзаро муносабатлариға боғлиқ ҳамда уларни ўзаро координациясини назарда тутуди.

Шундай қилиб, кўпгиға чоп этилган адабий манбаларда спорт техникасида ҳаракатларнинг хусусиятлари тўғрисида яхлит тасаввур шаклланишиға ёрдам берадиган ҳамда бир-бириға яқин бўлган ғоялар, қарашлар, ёндашишлар кўзатилишини аниқлаш мумкин.

Курашда ҳаракатлар техникасининг аҳамияти чексиз улкан. Курашчининг ҳаракатланиш фаолияти эффективлигини тобора ошира бориш унинг бош вазифасидир. Ана шу бош вазифа ҳар бир спорт тури бўйича таълимнинг мазмунини, махсус жисмоний тайёргарликнинг восита ва усуллариға аниқлаб беради.

Шу билан бирға жисмоний тайёргарлик билан спорт машқлари техникаси орасида тескари боғлиқлиги ҳам мавжуд. Масалан, махсус

тадқиқотларда (В.М.Дьячков ва Г.И.Черняев) сакровчи спортчиларнинг тезкорлик–куч тайёргарлик даражасини уларнинг ҳаракатлари динамик тузилишига ва спорт натижаларининг турғунлигига тўғридан-тўғри таъсири аниқланган.

Ҳаракат фаолиятининг худди шундай чамбарчас иккитомонлама муносабати биомеханик, анатомик ва айниқса, физиологик қонуниятлар, билим, кўникма ва малакаларининг ҳам, курашчининг ҳаракатланиш сифатларининг ҳам асосида ётадиган рефлектор механизмнинг умумийлиги билан боғлиқ.

Курашчининг ҳаракатлари техникасини такомиллаштириш усуллари билан боғлиқ бўлган масалаларни ҳал этишга киришганда инсоннинг ҳаракатланиш фаолиятидаги ушбу жисмоний ва техник томонларидаги органик ўзаро боғлиқликдан фойдаланиш керак. Шу билан бирга ушбу ўзаро боғлиқлик турли кўринишларга эга бўлиб, фақатгина турли спорт турларида эмас, балки техник маҳоратнинг турли босқичларида ҳам сезиларли фарқ қиладиган турли сифатий ва миқдорий хусусиятларга эга бўлади.

Ҳар қандай спорт турида техникани биз (курашчи гавдасига таъсир кўрсатадиган) ички ва ташқи кучларни рационал ташкил этишга йўналтирилган бир пайтда ва кетма-кет ҳаракатларнинг ихтисослашган тизими деб қараймиз. Мазкур кучлар имкон қадар энг юксак спорт натижаларига эришиш мақсадида улардан тўлақонли ва самарали фойдаланиш учун хизмат қилиши лозим.

Ташқи ва ички кучлар ҳаракати бирлигада пассив ички кучлардан, жумладан курашчи гавдасининг инерция кучидан ва айниқса ташқи кучлардан, оқилона фойдаланиш жуда муҳим. Курашчининг динамик кучланишлари самараси ва техник ҳаракатлар такомиллиги даражаси ҳам уларнинг ўзаро таъсир услубларига боғлиқ. Таълим жараёни ва ундан кейинги техник маҳоратни такомиллаштириш жараёни, ўз мазмун-моҳиятига кўра, курашчининг энг такомиллашган техник усулларни эгаллашига ва

уларни билим, кўникма ва малакаларида мустаҳкамлашга йўналтирган бўлиши керак.

Ҳар бир спорт туридаги спорт техникаси фазони эгаллаш ва ўтиш усулларини, техник усуллар тўпламини, тренажерлар билан ҳаракатларни, шерик ва рақиблар билан ўзаро муносабатларни ўз таркибига олган бўлади. Бундай ҳаракатларнинг ҳар бири – бу спорт машғулотиدير ва уларда бошқа барча спорт турлари учун ҳам умумий бўлган характердаги белгиларни топиш мумкин. Кураш техникасининг ҳамма ҳаракатлари қатъий бир мақсадга йўналтирилган, улар рационал ташкил этилган, юксак тежамкорлик билан фаркланадиган, юқори самарали иш коэффицентига эга бўлган, кучлардан пухта фойдаланадиган бўлиши керак.

Техникада унинг психологик асосларини бир-биридан фарқ қилиш, ҳаракатни бошқаришда, сезишда, қабул қилишда, диққат-эътибор қаратишда, хотирани, фикрлаш ва тасаввурни, иродани кучайтиришда онгли билишнинг қандай роль ўйнашини аниқлаш мумкин. Психология нуқтаи назаридан спорт машқлари билим, кўникма ва малакалари сифатида, ҳаракатларни эркин ҳолда бошқариш қобилияти, имкониятлари сифатида, бунинг учун бошқаришнинг автоматлаштирилган механизмлари тўпламидан фойдаланган ҳолда ўрганилади.

Физиология спорт машқларини бажаришдаги энергетикани – мушакларни фаол ишлаш имкониятларини таъминлайдиган жараёнларни, шунингдек ҳаракатларни бошқариш механизмларини ўрганади. Техникани такомиллаштиришда у томони ҳам, бу томони ҳам, айниқса бошқаришнинг физиологик механизмларини ўрганишда ўта муҳим. Бироқ, мавжуд тадқиқот усуллари доирасида аниқ бир маълум машқларда бошқаришнинг физиологик механизмларини очиб бериш – бу кам ўрганилган масаладир.

Биомеханика – инсоннинг фаол ҳаракатланиш амаллари ҳақидаги, турли шарт-шароитларда уларнинг эффеktivлиги ҳақидаги фан спорт техникасининг аниқ хусусиятларига яқин туради. Назарий кибернетика

конун ва тасаввурларига асосланган замонавий биомеханик мураккаб машқни ҳаракатлар тизими сифатида ўрганади.

### **КУРАШ ТЕХНИКАСИ ҲАРАКАТЛАР ТИЗИМИ СИФАТИДА.**

Ҳар бир машқда яхлит бирликка – тизимга бирлаштириладиган кўпгина хусусий ҳаракатларни ўзаро фарқлаш мумкин. Ҳар бир машқда фикран (хаёлан) бир-биридан яққол ажралиб турадиган қисмларни, айрим хусусий ҳаракатларни, тизимнинг ўзига хос элементларини ажратиш мумкин.

Биринчи навбатда, гавданинг турли бўғимларидаги айрим қисмларининг (биозвеноларнинг) ҳаракатлари сезиларли даражада кузатилади. Бўғимлардаги бундай ҳаракатлар изоляцияланган, яққаланган ҳолда бўлмайди; улар доим бир вақтда содир бўладиган ҳаракатлар (масалан, сакрашдаги оёқ билан депсинишда оёқнинг барча бўғимларини ҳаракати; курашда қўл билан ушлашда қўлнинг барча бўғимларини ҳаракати) гуруҳларига бирлаштирилади. Шу билан бирга бўғим ҳаракатлари бир ҳаракатдан кейин иккинчиси давом этадиган маълум кетма-кетликли қаторларга ҳам бирикади. Фазода қатор ва гуруҳларга бирлашган ҳаракатнинг бундай элементлари ўзига хос тизимчаларни ташкил этади ҳамда улардан тобора катталаша бориб ҳаракатларнинг бутун тизими, яхлитлигича бутун техник усул пайдо бўлади. Масалан, панжа бармоқларининг характерли ҳаракатлари курашчининг битта қўлининг ўзига томон тортувчи ҳаракатига киради. Ўзаро бириктирилган ҳаракат билан иккала қўл рақибни ушлаб олади. У билан гавданинг ҳаракати ҳам кўшилади; оёқларнинг ҳаракатлари ҳам ўз ролини ўйнайди.

Ана шундай хусусий элементлардан ягона яхлит ҳаракат – ташлаш усулига бирлашадиган тобора катталашган тизимчалар (усулнинг бир қисми) ташкил топа боради.

Бутун бир яхлит усулни ундаги тизим элементларини вақтга боғлиқ ҳолда ажратиб қараб чиқиш мумкин. Бу эса ҳаммага маълум бўлган ҳаракат фазаларидир. Энг умумий ҳолда ҳаракатнинг тайёргарлик, асосий ва

яқунловчи фазалари бир-биридан фарқланади. Циклик ҳаракат машқларда фазалар (маслан, югуришда оёқни тезкорлик билан кўтариш, уни тўхтатиш, таянчга қўйиш) қандай даврларга, даврлар (югуришдаги оёқни кўтариб ўтказиш даври) эса циклларга (иккиланган қадам) бирлашишини кузатиш осон.

Ҳаракатлар тизимини фазо ва вақтда ўрганишда унинг элементларини ажратадилар, тобора катталашган тизимчаларга ва яхлит ҳаракатлар тизимига бирлашишини аниқлайдилар. Элементларни аналитик усулда ажратиш бирлашиш усуллари, машқнинг айрим қисмларини ўзаро муносабатларини (таъсирларини), ҳаракат тузилишини ўрганишга ёндашиш имкониятини беради. Ҳаракатларни динамограф ёки видеоаппарат, спидометр ва бошқалар ёрдамида ўрганиш жараёнида ҳаракатнинг айрим таснифлари: нукталар траекториялари, таянчга тушадиган босим кучи, силжиш (кўчиш) тезлиги ва бошқалар қайд этилади. Ушбу таснифлар таҳлил ўтказиш, яъни бутун-яхлит машқни бўлақларга – тизимчаларга ва элементларга бўлиш имкониятини беради. Бундай тизимчалар ва элементлар асосида эса, ўз навбатида, синтезни – айрим қисмларнинг ўзаро таъсирининг тузилишини назарий аниқлаш ва амалий тасдиқлашни амалга ошириш имконияти мавжуд. Шундай қилиб, таснифлар машқнинг қисмларга бўлақланиш, маълум даражада дифференциаллаштириш ҳамда унинг айрим қисмларини ҳаракатланиш тизимидаги ўзаро таъсири кўрсаткичлари сифатида хизмат қилади. Бундай тузилишли – тизимли ёндашув курашчи ҳаракатлари табиатига, улар қандай қисмлардан ташкил топганлигини (ҳаракатланиш таркиби) кузатиб боришга ҳамда улар қандай ўзаро таъсирлашишига, қандай (тузилишвий) бирлашишига чуқурроқ кириб бориш имкониятини яратади.

Кинематик (фазовий, вақт, фазовий-вақт) таснифлардан фойдаланиб фазода ва вақтда ҳаракатларни шакли ва характерини ўрганиш унинг кинематик тузилишини очиқ беради. Динамик (куч, инерция ва бошқалар) таснифларни ўрганиш динамик тузилишини, кучлар ўзаро таъсирини аниқлаб

беради. Айниқса кучлар вақтга боғлиқ ҳолда қандай ва қаерда жойлашганилигини, ҳамма элементларнинг ритмлари ҳаракатлар тизимининг ягона ва яхлит ритмига қандай бирлашишини кўрсатадиган ритмик тузилиш жуда қизиқ. Буларнинг ҳаммасини биргаликда олиб қаралиши эса ҳаракатланиш тузилишини ташкил этади.

Ушбу умумий тасаввурлардан келиб чиққан ҳолда спорт техникасидаги ҳаракатланиш тузилишининг бир қатор қонуниятларини аниқлаш мумкин бўлди. Курашчининг ҳаракатланиш тизими, бир томондан, ўзининг яхлитлиги: яъни унинг барча элементлари ўзаро бирлашганлиги билан характерланади; шу билан бир вақтда бу бирлашиш элементларнинг энг жипслашган ўзаро таъсирига асосланган, барча элементлар унинг умумий масаласини ҳал этишга бўйсундирилган бўлади. Шу билан бирга, тизимнинг бошқа қарама-қарши тенденцияси – унинг бўлинувчанлик ёки дифференциаланувчанлик тенденцияси ҳам мавжуд. Яхлит машқда қисмлар, бўлақлар мавжуд ва улар бир-биридан фарқланади; улар нисбатан бир-бирига боғлиқ бўлмаган, мустақил сифатида бўлишлари мумкин, бироқ бир-бирларига таъсир кўрсатадилар ҳамда ташқи таъсир остида ўзгарадилар. Шунини таъкидлаш керак-ки, бундай бўлинувчанлик фақатгина назарияда мавжуд эмас.

Курашчи ўз диққат-эътиборини ҳаракатнинг бир бўлагидан бошқасига ўзгартирганда, турли фазаларни кузатганда, ҳаракатнинг турли ташкил этувчиларини қайд этганда у амалда бундай бўлинувчанликни бажарган, бундай таҳлилни амалга оширган бўлади. Бир вақтнинг ўзида, уларнинг ўзаро боғлиқлигини, ўзаро таъсирини ўрганиб – била бориб курашчи синтезни амалга оширади, фақатгина тасаввурда эмас, балки амалда ҳам уларнинг ҳақиқий тузилишини яратади.

Яхлитлик ва бўлинувчанлик бир-бирига қарама-қарши бўлса ҳам, бироқ бу қарама-қаршилиқ икки томонлама боғланган бўлади: уларнинг бири бошқасидан ажралган ҳолда мавжуд бўла олмайди. Юқори спорт маҳорати даражасида яхлитликни ривожлантириш бўлақларга бир вақтни ўзида қайта

ишлов бериш билан таъминланади. Шу билан бирга, ҳаракатлар тизимини ташкил этиш, ўз мазмун-моҳиятига кўра, анча мураккаблашади. Бироқ бу ташқи томондан кўпроқ енгилликда, тежамкорликда, ҳаракатлар соддалигида намоён бўлади. Техника қанчалик такомиллашган бўлса, унинг хусусиятлари шунчалик кўп, бўлакларининг автоматлашганлиги ва мослашганлиги юқори бўлади ҳамда ҳаракатлар шунчалик ҳамма бўлакларга ихтиёрий аралашмасдан бажарилади. Курашчи онглилиги ва автоматлаштирилганликнинг ўзаро нисбати шарт-шароитларга, мусобақанинг давом этишига, оғишлар ва тўсиқларга боғлиқ ҳолда доимо ўзгариб туради. Яхлитлик ва бўлинувчанликнинг тўғри ўзаро нисбатини танлашда ҳаракатлар тизимини муваффақиятли бошқаришнинг асоси ётади.

Курашчи такомиллаштиришнинг ҳар бир босқичида машқнинг етакчи ва ҳал қилувчи хусусиятларини топиши, ҳаракатланиш масаласи тўғрисида аниқ ва батафсил тасаввур ҳосил қилиши ҳамда қўйилган мақсадга эришиши ўта муҳим. Шу нуқтаи назардан мазкур ишда техник такомиллаштиришнинг психологик томонларига катта эътибор қаратилган бўлиб, одатда, улар биомеханик тадқиқотдаги олдинги тор анатомик – аналитик ёндошишда қолдириб кетилган.

Курашчилар уни ўраб турган ташқи муҳитнинг у ёки бу даражадаги ўзгарувчан шарт-шароитларида ҳаракат қиладилар. Бироқ, улар қанчалик баъзида ўзгармайдигандек туюлмасин, ҳаракатлар тизимига салбий таъсир кўрсатадаган факторлар тўплами ҳар доим бўлиши табиий ҳол. Бундай салбий таъсирлар кейинги бобларда қараб чиқилади. Бундай таъсирларга қарши техника юқори даражадаги турғунликка (мўътадилликка ёки сақланувчанликка) эга бўлиши керак. Ҳақиқатан ҳам, маҳоратли курашчиларнинг техникаси, машқнинг барча деталларини абсолют бир хил аниқликда такрорлаш мумкин бўлмаса ҳам, энг катта оғишлар турғунлиги (яъни техника турғунлигида энг кам оғиш) билан характерланади. Ҳар доим таснифлар қийматларининг катта ёки кичик четланишлари, уларнинг топшириқдан оғишлари ёки айнан шу топшириқни олдинги бажаришдан,



бошқа курашчи томонидан бажарилишидан оғишлари кузатилади. Оғиш қийматини аниқлайдиган диапазон турли бўғинларда, ҳаракатнинг турли фазаларида турлича бўлади.

Қуйида ҳаракат таснифларининг катта ўзгарувчанлиги (вариативлиги) тўғрисида маълумот берувчи кўп сонли исботлар келтирилади. Ва бу ерда ҳам иккита ўзаро қарама-қарши диалектик тенденциялар: мўътадиллаштириш ва вариативлик яққол кузатилади. Юқори даражадаги спорт маҳорати учун натижаларнинг юксак ишончлилиги, машқларни талаб қилинган даражада бажаришнинг юқори эҳтимоллиги характерли. Юқори тоифали маҳоратли курашчилар ўзларининг энг яхши натижаларини катта статистик ишончлик билан такрорлайдилар. Шу билан бирга уларнинг техникаси гўёки бир хилдек мўътадил бўлиб туюлади. Бироқ, мўътадиллик ва бир хиллилик айнан бир нарсани ўзи эмас. Мўътадиллик оғишларсиз бўлмайди; барибир ҳам оғишлар бўлади, чунки уларсиз ҳеч қандай ҳаракат бўлмайди. Бироқ, улар мумкин бўлган чегаралар доирасида жойлашган бўлади; машқ техникаси самарадорлиги мумкин бўлиш чегарасининг мезонлари ҳисобланади.

Техника масалалари бўйича унинг барча турларини икки гуруҳга: - ҳаракатнинг ўзгарувчан ва доимий шарт-шароитларида бажариладиган масалаларга бўлиш мумкин. Биринчи гуруҳ, ўз навбатида, яна икки гуруҳчаларга бўлинади:

а) ҳаракатлар шакли ва характери доимийлигини, кинематик ўзгармаслигини (гимнастика, акробатика, сувга сакраш, конькида фигурали учиш ва бошқалар) талаб қиладиган масалаларга ажралади.

б) ўлчанаётган натижанинг максимал қийматига (оғир атлетика, сакрашлар ва ирғитишлар, масофа бўйича фаол ҳаракатланишларнинг барча турлари) эришиш учун динамик доимийликни талаб қиладиган масалаларга бўлинади.

Техника турларининг ўзгарувчи шарт-шароитларда бажариладиган иккинчи гуруҳига барча яккакураш турлари (бокс, кураш, қиличбозлик),

барча спорт ўйинлари, шунингдек от спорти, елканли спорт, тоғ чанғи спорти сингарилар киради.

Техниканинг турли гуруҳларида мўтадилликка талаб бир хил бўлмаслиги ўз-ўзидан равшан. Техника гуруҳларининг характерли хусусиятларида бу ерда батафсил тўхтамаган ҳолда биз фақат энг асосийсини: ҳаракатнинг мураккаб шарт-шароитларида ҳаракатлар тизимларининг мўтадиллиги учун унинг вариативлиги, ўзгарувчанлиги зарурлигини таъкидлаб ўтамиз.

Ҳақиқатан ҳам, спорт техникасида ўзгарувчанликнинг бир қатор кўринишларини аниқлаш мумкин. Машқнинг асослари, унинг энг аҳамиятли параметрлари ҳалақит берувчи таъсирлар остида ҳам ўзгарувчи шарт-шароитларнинг айрим қисмлари, ташкил этувчилари ёки таснифлари туфайли сақланадиган мосланувчанлик мўтадиллиги ўта муҳим. Бироқ, ҳолбуки тизимда мосланувчи ўзгаришлар содир бўлар экан, демак компенсаторли ўзгаришлар ҳам вужудга келади. Улар маълум чегараларда мослашувчи оғишлардан содир бўлган тузилишдаги муносабатларни тиклайдилар.

Ҳаракатлар доим фақат мақсадга йўналтирилган эмас, балки мослашувчи ҳам оғишларга эга бўлади. Турли-туман кутилмаган таъсирлар тўплами орасида тасодифий оғишлар пайдо бўлади. Уларнинг бир қисми – сезиларли оғишлар – ҳаракатланиш масалаларини ҳал этишга ҳалақит беради; у натижани пасайтириши, хатоликка айланиши ва ҳаттоки, (машқни бажариш учун) уринишни бажара олмасликка олиб келиши мумкин. Тасодифий оғишларнинг бошқа бир қисми - сезиларсиз оғишлар – машқни бажарилишига бевосита ҳалақит қилмайди, чунки мумкин бўлган оғишларнинг чегаралари жуда кенг. Бундай шароитларда коррекцион (тузатмалар киритиш назарда тутиладиган) ўзгарувчанлик муҳим роль ўйнайди. Ушбу ўзгарувчанлик содир бўлиб ўтган сезиларли тасодифий оғишларнинг оқибатларини имкони борича тўғрилайди ёки шу турдаги оғишларнинг пайдо бўлиш имконини олдини олади. Шундай қилиб, ўз-ўзича

Ўзгарувчанлик ва оғишлар мақсадга эришишга хизмат қилиши ёки унга қаршилиқ қилиши мумкин. Шунинг учун, биринчи навбатда, турли аҳамиятга эга бўлган мослашувчи ва тасодифий оғишларни бир-биридан фарқлай олиш керак.

Шундай қилиб, натижанинг ишончилиги учун асосий сезиларли кўрсаткичлар бўйича мослашувчи ўзгарувчанлик, вариативлик ҳисобига ҳаракатлар тизимини мўтадиллаштириш керак. Техниканинг бундай эгилувчанлиги (нозиклиги) абсолют ҳар томонлама ўзгармайдиган техника тўғрисидаги қандайдир доимий намуна сифатидаги нотўғри тасаввурга қарши туради. Техникани мўтадиллаштириш масалалари техникада кўп сонли ҳалақит берувчилар мавжудлиги, уларга нисбатан турғунлик эса ихтисослашганликка боғлиқлиги билан мураккаблашади. Бошқача айтганда, умумий ҳолда, мўтадиллик – бу турли кўринишдаги: психологик, механик, метеорологик ва шу сингари ҳалақит берувчиларга турғунлигидир. Турли курашчиларда ҳам ноқулай, заиф томонлари турлича, уларда турли ҳалақит берувчиларга нисбатан турғунлик даражаси бир хил эмас. Маълум бир курашчи ўсишининг ҳатто мазкур босқичида ҳам унинг натижасига энг катта таҳдид соладиган ҳалақит берувчиларга катта эътибор қаратилиши табиий.

Спорт маҳорати ортиб борган сайин техниканинг стандартлаштирилиши ва индивидуаллаштирилиши орасидаги муносабат ўзгаради. Стандартлаштириш деганда мазкур спорт машқига талабларнинг умумийлигини, курашчиларнинг тайёргарлик даражаси ва ютуқлар даражасига боғлиқ бўлган замонавий техникага талаблар умумийлигини тушуниш зарур.

Машҳур курашчилар техникасининг кўпгина индивидуал қирраларига уларнинг ўз тана тузилишларидан ва тайёргарлик даражасидан тўғри фойдаланиш сабабли эришганлиги, шубҳасиз. Стандартлаштиришни бошловчи курашчилар, индивидуаллаштиришни – етакчи маҳоратли курашчилар учунгина муҳим деб ҳисоблаш жуда ҳам тўғри эмас деб тасаввур қилишга тўлиқ асос бор. Фақат бошланғич ўрганиш жараёнида

индивидуаллаштиришни таъминлаш анча қийин кечади; бироқ, шу билан бирга, айнан маҳоратнинг юқори даражасида жуда зарур. Юқори тоифадаги (маҳоратли) курашчиларда эса – бу захира ресурсларини сафарбар қилишнинг энг самарали йўлидир.

Техникани индивидуаллаштириш курашчининг индивидуал морфо-функционал хусусиятларини ва унинг техникасини оптимал ҳолатга келтириш йўли билан бормоқда. Бунинг учун курашчининг мазкур масала учун энг ижобий хусусиятларидан фойдаланилади ҳамда техника мумкин бўлган чегараларда унга мослаштирилади. Ундан кейин ривожланиб борган сари техника жисмоний тайёргарликнинг аввалроқ ортда қоладиган томонларига қайта йўналтирилади. Тайёргарлик ва техниканинг янги муносабатлари (нисбатлари) ўрнатилиши билан техник маҳоратни узлуксиз такомиллаштиришнинг асосида ётган биргаликда ривожлантириш усуллари (В.М.Дьячков маълумотлари бўйича) алоҳида ўрин тута боради.

Ниҳоят, ҳаракатлар тузилишидаги яна битта қарама-қаршиқга олиб килувчи: техникани қайд қилиш ва ўсишига олиб келишини таъкидлаб ўтиш лозим. Бир томондан, эришилган натижаларни қайд этмасдан, мустаҳкамламасдан туриб ривожлантиришни давом этиб бўлмайди. Бу маънода, ўрганишнинг (таълимнинг) бошланишидан техника мактаби деб номланадиган мактабнинг асосларини қайд этиш мутлақо зарур. Бироқ, бундай қайд этиш курашчи имкониятлари ва қобилиятлари билан бир хил ўлчамда бўлиши керак, ўта кенг ҳам бўлмаслиги керак, ўта мустаҳкам ҳам бўлмаслиги керак, акс ҳолда ўзига хос чегаравий ҳолатлар, кейинги янада такомиллашишига тўсиқлар пайдо бўлиши мумкин.

Ўта мустаҳкам қайд этилган тузилишга такомиллашган қайта ишлов бериш қийин бўлади ва бусиз техник маҳоратни такомиллаштиришни иложи йўқ.

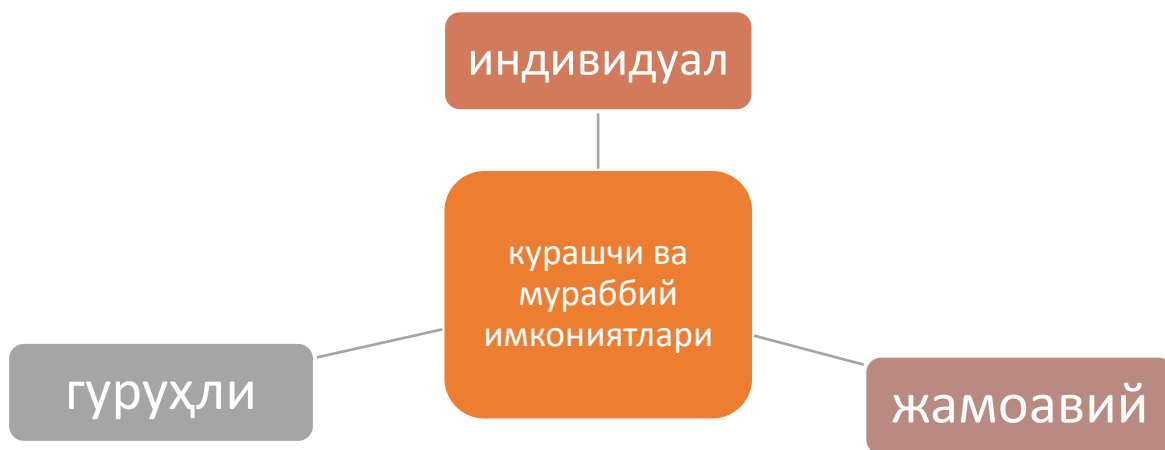
Техник маҳоратни такомиллаштиришда ҳаракатлар тизимини прогрессив қайта куришнинг аниқ йўллариға боғлиқ бўлган ихтисослаштирилган ҳолатлар жуда кўп учрайди. Бундай ҳолатларға,

албатта, қуйидагилар киради: спорт тури техникасининг хусусиятлари; техникани эгаллаш (ўзлаштириш) даражаси; курашчининг жисмоний тайёргарлик даражаси ва йўналиши; машғулот босқичи; мусобақага тайёргарликда кутилаётган натижалар ва бошқалар. Мазкур рўйхатда зикр этилган айрим масалалар кейинги бобларнинг мазмунини ташкил этади. Айниқса, спорт турларининг асосий икки гуруҳи – ҳаракатнинг доимий ва ўзгарувчан шарт-шароитларида содир бўладиган спорт турлари моделларида техниканинг хусусиятлари ҳамда такомиллаштиришнинг услубий усуллари батафсил ва ҳартомонлама тадқиқ этилган.

Шу ернинг ўзида яна иккита масалага тўхталиб ўтиш керак. Биринчидан, ҳаракатлар тизимига таъсир этишнинг қайси бирига: яхлит ёки айрим қисмларга алоҳида таъсир этишга устивор йўналиш деб қараш керак? Таълим услубиёти ҳар хил даражада тўғри ҳисобланиб у ҳаракатлар тизимининг техник хусусиятларига боғлиқ. Бунинг устига турли босқичларда битта усул бошқаси билан алмаштирилади. Хўш, техник такомиллаштириш жараёнида уларнинг нисбати қандай? Ҳаракатлар тузилишлиги тўғрисида тасаввурлардан келиб чиқиб ҳаракатлар тизимининг яхлитлиги бир вақтни ўзида дифференциаллаштиришсиз ривожланиши мумкин эмаслигини тан олиш зарур. Инсон организми ривожланиши тўғрисида гап борганда «Яхлитлик ташкил этиш жараёни мураккаблашиб борган сари айрим қисмларни бирлаштириш ҳисобига ривожланади» деб таъкидлайди буюк совет биологи И.И.Шмельгаузен. Бу ҳаракатни такомиллаштириш жараёнида ҳаракатлар тизимини ривожлантириш учун ҳам жуда тўғридир. Айнан дифференциаллаштириш, элементларга ва тизимчаларга ҳамда уларнинг ўзаро таъсиригаўта нозик ишлов бериш техник усулни янада юксак ташкил этишнинг яхлитлигини таъминлайди.

Иккинчидан, ҳаракатлар тизимига уни такомиллаштиришда таъсир этиш усуллари қандай? Курашчи ва мураббий қўлида қуйидаги учта имкониятлар мавжуд:

- 1) курашчи ҳаракатланаётган вазият шарт-шароитларини ўзгартириш;
- 2) курашчини ўзининг машғулот қилаётган ҳолатини ўзгартириш;
- 3) машқларни бажариш учун масала қўйишни ўзгартириш.



6-расм. Курашчи ва мураббийдаги мавжуд имкониятлар.

Курашчи ҳаракатланаётган вазият шарт-шароитларини ўзгартиришга фақатгина ҳаракатларни енгиллаштириб ёки мураккаблаштириб эришиш мумкин; Айнан шу курашчи учун худди шундай даражадаги мураккабликка эга бўлган бошқа шарт-шароитлар билан алмаштириш имкониятлари ҳам мавжуд. Вазиятнинг ўзгартириладиган шартларига қуйидагилар киради: снарядлар (гимнастика, ташлаш учун, ўйинлар учун снарядлар), ҳаракатланиш жойи (майдон қопламаси, трассалар), ёритиш, старт жойи, метеорологик ва климатик (об-ҳаво) шароитлари ва бошқалар. Шароитларни ўзгартиришдаги асосий моменти шундан иборат-ки, мураббий ва курашчи техниканинг курашчига ёмон бўйсунадиган ёки курашчи томонидан беосита эркин (бемалол) бошқарилишига умуман бўйсунмайдиган хусусиятларига билвосита таъсир ўтказадилар.

Курашчи организмнинг ҳолатини махсус яратиш ёки машғулот пайтида вужудга келадиган ҳолатдан фойдаланиш мумкин. Курашчи ишлаш қобилиятининг кучайтирилган (танани қиздириш машқлари, (диққат-эътиборни) жамлаш, дам олиш, келтирувчи машқлар ва бошқа воситалар) ёки

пасайтирилган (жисмоний ёки психологик чарчаш, кислородни, дам олишни, овқатланишни, сувни етишмаслиги, халақит берувчи психологик таъсирлар ва бошқалар) ҳолатини яратиш мумкин. Шу билан бирга объектив педагогик ва тиббий назоратга таянадиган ҳамда ақлга сиғадиган чегаравий ўлчовлар сақланиши керак, албатта.

Нихоят, ҳаракатланиш масаласи қўйилишини ўта таъсирчан восита деб ҳисоблаш зарур. Масала енгиллаштирилиши мумкин: ҳаракатлар тўпламининг биров қисқартирилган сони (масалан, югуриб келишни чиқариб ташлаган ҳоли); тезликка, аниқликка, мушакларни кучланишига (камрок оғирлик билан) талабларни пасайтириш; анча қулай ва енгил дастлабки (бошланғич), шунингдек охирги вазиятлар; ҳаракатларнинг асосий қисмида «бажариб улгуриш» имкониятини берадиган соддалаштирилган яқунлари; шартли рақиблар ва бошқалар. Масала мураккаблаштирилган бўлиши ҳам мумкин: бажариш сифатига (баҳосига) ёки натижалар даражасига талабларнинг оширилиши; элементлар бирлашмаларини, бошланғич ва охирги вазиятларни анча мураккаблаштирилиши; қўшимча фазалар киритилиши; юкламани оширилиши, ҳаракат тезлигини ва аниқлигини ортиши; вақт ва фазовий муносабатларининг миқдорини такомиллаштириш; кутилмаган ҳолда масалани ўзгартириш; ташқи таъсир характеридаги халақит берувчи – турли хил махсус «тўсиқлар»; ўз-ўзини назорат қилиш, диққат эътибор йўналишини ўзгартириш, ўз-ўзини баҳолаш бўйича топшириқлар ва бошқалар.

Спорт амалиётида ҳаракатларни бошқаришга таъсир кўрсатишнинг бир хил, бошқа ва учинчи вариант фойдаланадиган иқтидорли ва истеъдодли мураббийларимиз жуда кўп. Бундай имкониятларнинг турли бирлашмалари, комбинациялари ана шундай аралаш таъсирларнинг деярли чексиз кўп сонини беради. Бироқ, барча бундай бирлашмалар ҳам яроқли, барчаси ҳам эффектив бўлавермайди, бундан ташқари уларнинг кўпчилиги ҳали тапилмаган.

Назарий таҳлил ва тажриба тадқиқотлари натижасида кўпчилик томонидан тан олинган ва керакли синовлардан ўтган айрим усуллар ва услубий амаллар тартиблаштирилиб тизимга туширилган (III-боб). Ҳаракатлар тизими ва унга таъсир кўрсатиш йўллари сифатида спорт техникасининг энг мураккаб хусусиятларини англаб етган мураббийлар ва курашчилар, шубҳасиз, курашчилар техник маҳоратини такомиллаштиришнинг кўпгина янги ва эффе́ктив имкониятларини топадилар.

## **2.2. ЮКСАК ТЕХНИК МАҲОРАТ ХУСУСИЯТЛАРИ.**

Курашчининг юксак техник маҳорати техника шаклланишининг узок жараёни ва уни эгаллашда узлуксиз такомиллаштириш натижасини ташкил этади. Мазкур нуқтаи назардан у қандайдир охирги – энг юксак даража эмас, балки техникани янада ривожлантиришнинг узлуксиз жараёнидир. Шунинг учун юксак техник маҳорат хусусиятларига фақатгина айрим курашчи сифатларини характерлайдиган баъзи бир белгилар, кўрсаткичлар эмас, балки ҳаракатлар тизимининг ривожланиши, динамикаси, уларни фаолият шарт–шароитларига жавоб таъсири, уларни мослашиши ва юқори тоифали курашчиларнинг машғулот ва мусобақа жараёнидаги ўзгаришлар ҳам киритилади.

Ҳаракатлар техникасини турли спорт турларида тутган роли ва аҳамиятини батафсил қараб чиқишда юксак спорт натижалари учун у ҳал этиши зарур бўлган масаланинг бир хил эмаслигини ва ихтисосликка боғлиқлигини таъкидлаш лозим. Бу ерда, бир томондан, ҳаракатланиш фаолияти режимининг хусусиятлари, иккинчи томондан эса – турли спорт турлари гуруҳларида мавжуд бўлган спорт ютуқларини баҳолашнинг шартларини ва баҳолаш усулларини аниқлаш ҳал этувчи факторлар ҳисобланади.



Ушбу нуқтаи назардан курашчи техникасининг қуйидаги бир нечта вариантлари ўзаро фарқлаш мумкин:

1. Техниканинг тезкор – куч йўналишидаги турлари (қисқа масофага югуриш – спринтер, ирғитишлар, сакрашлар, штанга кўтариш ва бошқалар). Мазкур турларни характерлайдиган хусусият – бу курашчи кучланиши қувватининг қисқа муддатли ва максимал бўлишидир. Бунда техника ҳаракатланиш масаласини (ёки масалаларини) ечиш жараёнидаги курашчи ҳаракатининг асосий фазасида керакли йўналишда, пассив ички кучлардан, инерция кучларидан ва айниқса унинг танасига таъсир кўрсатадиган ташқи кучлардан тўлақонли фойдаланган ҳолда энг максимал қувватни ривожлантириш имкониятини таъминлашга қаратилган бўлади.

2. Техниканинг турли интенсивликдаги оптимал кучланишда асосан чидамлилиқ билан характерланадиган вариантлар (олис масофаларга югуриш, чанғи спорти, велосипед спорти ва бошқалар). Мазкур турларда техника курашчининг жисмоний кучлари сарфини иқтисод қилишга (ёки тежашга) ва оптимал ишчи кучланиши эффективлигини юксалтиришга қаратилган бўлади.

3. Мусобақа натижаларини аниқликка кўра баҳолаш ва белгиланган дастур бўйича ҳаракатларнинг кўргазмалилиги билан боғлиқ спорт турларидаги техника (спорт гимнастикаси, конькида фигурали учуш ва бошқалар). Мазкур турларда техника алоҳида – мустақил роль ўйнайди ва спорт ютуқларини баҳолаш объекти бўлиб қолади. Бу ерда жисмоний тайёргарлик ёрдамчилиқ ролини бажаради ва фақатгина ҳаракатлар техникасини такомиллаштириш манфаатларига хизмат қилади.

4. Курашчиларнинг ҳаракатланиш фаолияти шарт – шароитлари тез ўзгариб турадиган (яккали ва жамоавий характердаги) фаол ўзаро таъсири билан характерланадиган спорт турлари техникаси. Бу ерда техника қуйидаги мураккаб масалаларни ҳал этиши мўлжалланган бўлади: максимал кучланишлардан фойдаланиш эффективлигини ошириш, ишчи

кучланишларини тежаш, ўзгарувчан спорт курашлари вазиятлари шарт – шароитларида тезкорлик ва аниқликни ошириш.

Қараб чиқилган спорт турларида техниканинг ихтисосликка мос хусусиятлари ана шулардан иборат; бироқ шу билан бирга техниканинг юксак спорт натижаларига эришишда умумий вазифаси ҳам (юқорида айтиб ўтилган учинчи гуруҳ бундан мустасно) мавжуд – бу замонавий спортнинг спорт ҳаракатлари ва ютуқлари аниқлигини ва натижавийлигини сақлаган ва ҳатто юксалтирган ҳолда ҳаракатлар тезлигини тинмай оширишнинг тобора ортиб бораётган талабларини максимал даражада қаноатлантиришдир. Техника зиммасига юклатилган ҳамма масалалар фақат қуйидаги битта муҳим шарт бажарилгандагина тўлақонли бўлиши мумкин: бу ҳам бўлса яхши ўзлаштирилган ва пухта мустаҳкамланган билим, кўникма ва малакаларининг мавжуд бўлиши.

Спорт фаолияти амалиёти тажрибасида ва адабиёт манбаларидаги маълумотлар турли спорт турлари гуруҳларида билим, кўникма ва малакаларининг кескин фарқ қилишини тасдиқлайдилар. Бироқ, курашчининг ҳаракатланиш фаолияти содир бўлаётган шароитлар бўйича ва шу билан бир вақтда ҳаракатларнинг таркиби ва билим, кўникма ва малакаларини шакллантиришда ҳал қилувчи таъсир кўрсатадиган тузилиши қандай ўзгаришига кўра спорт турларининг қуйидаги икки гуруҳини ўзаро фарқ қиладилар.

**Биринчи гуруҳ** техник ҳаракатларнинг доимий аниқ таркибига ва тузилишига асосланадиган барча спорт турларини бирлаштиради. Бундай ҳаракатларнинг ўзгарувчанлиги мусобақаларнинг қаттиқ доимий қоидалари доирасига боғлиқ бўлади. Ҳаракатланиш режимидаги фарққа қарамай ушбу гуруҳга қуйидаги спорт турлари киради:

- а) тезкор-куч йўналишидаги спорт турлари;
- б) асосан чидамлиликни намоёниш этиш билан характерланадиган спорт турлари;

в) мусобақа натижаларини аниқлик бўйича ва ҳаракатларнинг ифодалилигига кўра баҳолаш билан боғлиқ спорт турлари.

Буларнинг ҳаммаси динамик ёки кинематик тузилишнинг доимийлигини талаб қилади.

**Иккинчи гуруҳ** мусобақа шарт – шароитларининг тез ўзгариши ва мусобақа жараёнида курашчининг ҳаракатларидаги катта маневрлаш (маневр – рақибга нисбатан қулай вазиятни эгаллаш учун қилган ёки чалғитадиган ҳаракати) билан характерланадиган барча спорт турларидан ташкил топган бўлади. Буларга юқоридаги тўртинчи гуруҳдаги барча спорт турлари: бокс, курашнинг турли турлари, футбол, баскетбол ва бошқалар киради. Спорт турларини асосий (билим, кўникма ва малакалари) аломатларига кўра бундай гуруҳлаш маълум даражада шартли, бироқ у бир хил спорт турларида олинган тадқиқот натижаларини ўша гуруҳга кирадиган бошқа спорт турларида фойдаланиш учун етарлича ишонч билан тавсия қилиш имкониятини беради.

Бизнинг тадқиқотларимизда ҳаракатларнинг шароитлари нисбатан доимий ва ўзгарувчан бўлган спорт турларида характерли хусусиятларини аниқлаш учун биринчи (тезкор–куч йўналишидаги гуруҳидан) ва иккинчи (яккакураш ва спорт ўйинлари гуруҳидан) техника турлари танлаб олинган.

## **ТЕХНИК ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ЖАРАЁНИНИНГ НАЗАРИЙ ҚИСМИ.**

Машғулотлар жараёни ишнинг илғор тажрибаси курашчилар томонидан техник усулларини ўзлаштирилиши - дастлабки тўлақонли назарий тайёргарликка боғлиқ эканлигини кўрсатади. Курашчи куйидагиларни билиши керак: спорт техникаси назарияси асосларини, техник тайёргарлик усулларини ва уларни жисмоний, тактик ва иродавий – психологик тайёргарлик билан боғлиқлигини, танланган спорт тури техникасининг умумий тузилиши асосларини ва унинг элементлари

хусуиятларини; ҳаракатларнинг турли шарт-шароитларида ва айниқса ўзининг энг кучли усулида хусусий техникасининг кучли ва заиф томонларини; рақиблар кўрсатиши мумкин бўлган қаршилик усулларини; аниқ бир мусобақада унинг олдида турган асосий масалаларни; айрим техник усуллар турли мусобақаларда ва асосий рақиблар томонидан қандай фойдаланишини; мусобақалар ўтказиладиган ташқи муҳит шарт-шароитларининг таъсирини; ҳакамлик қоидаларини ва хусусиятларини.

Курашчиларда ҳаракатланиш амаллари тўғрисида янада чуқурроқ тасаввур ҳосил қилиш учун уларда тасаввур ишлаб чиқиш, ўз-ўзини назорат қилиш ва ҳаракатларни ўйлаб амалга ошириш қобилиятларини ривожлантириш лозим.

Назарий тайёргарлик соҳасида – сўз билан ва кўргазмали усуллардан фойдаланилади. Улар, ўз навбатида, турли услубий амаллар: а) спорт адабиётларини ўрганиш; б) маърузалар, семинарлар, суҳбатлар; в) техника бўйича кино-фото-материалларни таҳлил қилиш; г) мусобақаларни махсус кузатиш ва таҳли қилиш; д) ўзининг хусусий техник тайёргарлик ва мусобақаларда иштироки тажрибасини таҳлил қилиш; е) шарт-шароитлар ва мусобақа ўтказиш жойи хусусиятларини ҳамда ҳакамлик хусусиятларини ўрганиш орқали бажарилади.

**Спорт адабиётларини ўрганиш.** Техника билан танишиш, одатда, спорт адабиётларини ўрганишдан бошланади. Мусобақаларда қатнашиш ниятида бўлган ҳар бир курашчи танлаган спорт тури техникасини ҳам, ўз асосий рақиблари техник имкониятларини ҳам ҳартомонлама батафсил билиши керак. Курашчи маҳорати (малакаси) қанчалик юқори бўлса, спорт техникаси соҳасидаги унга қўйиладиган талаблар ҳам шунчалик юқори бўлиши керак. Мумкин бўлган барча адабиётларни ўрганиб чиқиш – техника асосларини назарий ўрганиш ва техник тайёргарликнинг энг биринчи шартларидан бири ҳисобланади.

Техника бўйича асосий билимларни курашчи маълум тизимли тартибда дарсликларни, монографияларни, қўлланмаларни, илмий–услубий

мақолаларни ўрганиш орқали олади. Техникани чуқур тушунмай туриб уни онгли равишда такомиллаштириш тўғрисида гапириш ҳам мумкин эмас. Спорт соҳасига оид газета ва журналлардан бўлғувчи рақиблар тўғрисида (мусобақаларда кўрсатган техник натижалари, жисмоний ривожланиш маълумотлари, техника бўйича турли назорат машқларини бажариш натижалари; энг яхши кўрган техник усуллари ва уларни қўллаш шарт-шароитлари; психологик турғунлиги ва бошқалар) кўпгина фойдали маълумотларни олиш мумкин.

Илмий – услубий мақолаларда айрим машҳур курашчиларни ва жамоаларни масъулиятли мусобақаларга техник тайёргарлик масалалари, улар техникасининг хусусиятлари, унинг кучли ва заиф томонлари ёритилган материалларни топиш мумкин. Замонавий техникани янада ривожлантириш ва техник тайёргарликда янги йўналишлар масалаларига оид назарий ишланмалар ҳам назардан четда қолмаслиги керак. Хориж спорт газета ва журналларидан техника бўйича кўпгина қимматли маълумотларни олиш мумкин.

Бундай маълумотларни тизимли равишда тўплаб бориш билан курашчи ўзини қизиқтирувчи рақибларнинг тайёргарлиги ва натижаларини таҳлил қилиш имкониятига эга бўлади ва булар масъулиятли беллашувлар арафасида катта аҳамият касб этади. Адабиёт манбаларидан олинган материаллар фақат уларни онда–сонда, вақти бўлганда эмас, балки мунтазам ва тизимли равишда тўплаб борилганда ҳамда курашчи унинг натижаларини алоҳида дафтарда ёки ўқув – машғулот кундалигининг махсус графасида қайд этиб ва таҳлил қилиб борса максимал фойда келтирадилар.

Ҳар қандай номаълум нарса маълум ва ўзлаштирилган нарсага нисбатан доимо кўрқинчли ва қийин туюлган. Шунинг учун энг кучли рақибларнинг техникаси билан дастлабки, ҳаттоки адабиётлар орқали бўлса ҳам, танишув курашчига кутилаётган мусобақаларда катта ишонч бағишлайди.

**Маърузалар, суҳбатлар, нутқ сўзлашлар.** Машғулот жараёнида курашчиларни мазкур спорт тури бўйича техниканинг барча турли-туманлиги билан янги, янада эффектив усулларга, финтларга, қарши усулларга ва бошқаларга алоҳида эътибор қаратган ҳолда таништириш керак. Мусобақаларда иштирок этаётган мураббий ўзи билан шуғулланаётган шогирдларини беллашувни (ўйинни) боришини мақсадли кузатишга, асосий рақибларнинг ҳаракатларини диққат билан кузатишга, уларнинг техник тайёргарлик даражасини тўғри баҳолашга ўргатиши лозим.

## **ТЕХНИК МАҲОРАТНИ ТАКОМИЛАШТИРИШНИНГ АМАЛИЙ ҚИСМИ**

Юқори малакали курашчиларнинг техникавий маҳоратни такомиллаштириш жараёнини режалаштиришда спорт техникасига ўргатишнинг ҳамда такомиллаштиришнинг мақсади ва вазифаларини аниқ қўйилиши ўта муҳим. Шу билан бирга, одатда, махсус билим, кўникма ва малакаларини шакллантириш ва такомиллаштириш, уларни автоматлаштириш ҳамда ички ва ташқи шарт – шароитларга адаптациясининг юқори даражасигача етказиш спорт техникасига ўргатиш машғулотсининг мазмун – моҳиятини ташкил этишидан келиб чиқадилар. Бундан эса, ўргатиш ва машғулот масалаларини қўйишда, қуйидаги талабларга эътибор қаратиш тавсия этилади:

1. Кураш техникаси учун мустаҳкам асос яратиш, ҳаракатланиш сифатларини ривожлантириш билан биргаликда билим, кўникма ва малакаларини тўғри шаклланишига эришиш.

2. Ҳаракатлар аниқлигини ва уларнинг финал (якуний) қисмини – мерганликни (аниқликни) тарбиялаш.

3. Курашчи томонидан фазо ва вақтни аниқ қабул қилиш ва баҳолашида мушак кучланишларини ташқи ва ички факторлар билан нозик ўзаро таъсирини тарбиялаш.

Бу ерда билим, кўникма ва малакаларини такомиллаштириш жараёни таълим (ўргатиш) ва машғулотнинг асосий дидактик тамойилларига асосланишини, бироқ уларнинг билим, кўникма ва малакаларини такомиллаштириш соҳасида намоён бўлиши яна бир марта такрорлаш фойдадан холи бўлмайди.

Кураш техникасида таълим (ўргатиш) ва машғулот масалаларини йиллик цикл даврлари бўйича ҳал этиш маълум ўзига хос хусусиятларга эгадир. Бу йиллик циклнинг даврлари бўйича йўналувчанликда ва, унга мос равишда, – машғулот воситаларини танлашда ўз аксини топади.

Фандаги энг янги маълумотларга таянган ҳолда илғор спорт амалиёти спорт техникасида йиллик даврлар бўйича машғулотнинг мазмун–моҳиятини аниқлашда қуйидаги йиллик циклнинг даврларидан келиб чиқади:

а) **тайёрлов даври** – техника қисмларини ҳамда кўникма ва малакаларни автоматлаштиришни яхлит ҳолда ўзлаштириш. Бу ерда кўникма ва малакаларни мўътадиллаштириш учун база яратишга хизмат қилувчи воситалар қўлланади.

б) **мусобақа даври** – кўникма ва малакаларни юксак даражада автоматлаштириш. Мусобақа шарт – шароитларида ҳаракатларнинг юксак автоматлаштирилган даражасини ҳамда кўникма ва малакаларнинг турғунлигини таъминлашига хизмат қиладиган турли–туман воситалар қўлланади.

в) **ўтиш даври** – масаланинг мазкур тартибда қўйилишида ушбу давр қолдириб кетилса ҳам бўлади, чунки унинг мазмун – моҳияти курашчи организмнинг барча тизимларини узоқ ва ўта зўриқишли махсус ишдан кейин юкламадан озод қилиш (бўшатиш) мақсадига йўналтирилган янги ҳаракатланиш фаолияти турига ўтиш масаласига бўйсундирилган.



8-расм. Йиллик циклнинг даврлари.

У ёки бу спорт турида йиллик машғулот цикли даврларининг давомийлигига боғлиқ ҳолда даврлар бўйича машғулот вазифалари (масалалари) ва воситаларининг кўриниши ўзгариб туради: давр давомийлиги қисқарганда камаяди, узайганда эса кенгаяди.

Шаклланган кўникма ва малакаларда кейинги тузилмавий ўзгаришлар аста – секин ўтиши сабабли машғулотнинг якуний босқичларида техникани такомиллаштиришга катта эътибор қаратиш мақсадга мувофиқ эмаслиги тўғрисида фикр – мулоҳаза мавжуд. Шу вақтни ўзида тадқиқотлар тез ўзгарувчан муҳит шароитларида шаклланган кўникма ва малакалар анча нотурғун бўлишини, халақит берувчи таъсирларга ўта сезгир бўлишини кўрсатмоқда, баъзи ҳолларда эса курашчиларнинг кўникма ва малакалари турғунлигининг тебраниши тўғрисидаги маълумотлар турғунликни нисбатан тез кўтариш мумкинлигини таъкидламоқда.

Кузатишлар ва махсус тадқиқотлар футболчиларнинг спорт маҳоратлари ортиб бориши билан биргаликда коптокка зарба бергандан кейин зарбанинг аниқлиги ва узоқлиги тобора яхшиланиб боришини кўрсатмоқда. Демак, машғулотнинг барча (жумладан якуний босқичда ҳам) босқичларида техник маҳоратни такомиллаштиришга ва билим, кўникма ва



малакалари турғунлигини (мустаҳкамлигини) оширишга йўналтирилган машқларни қўллаш мақсадга мувофиқ.

## **ТЕХНИК МАҲОРАТНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ УСУЛЛАРИ. ЕТАКЧИ КУРАШЧИЛАР ТЕХНИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ АСОСЛАРИ.**

Юксак натижаларнинг ғайриоддий (катта) зичлиги замонавий спортнинг характерли кирраларидан бири ҳисобланади. Чемпионларимизнинг деярли ҳар бири, деярли ҳар бир етакчи жамоамиз халқаро аренада ўз кучига тенг рақиблар билан учрашади, ана шунда охириги ҳал қилувчи сўз техник маҳоратга тегишли бўлади.

Курашчилар техникасини такомиллаштириш жараёнининг асосий масалалари қуйидагилар ҳисобланади:

1. Техник усуллар асосини ташкил этадиган билим, кўникма ва малакаларининг юқори мўътадиллигига ва рационаллигига эришиш ҳамда мураккаб мусобақа шароитларида уларнинг эффективлигини ошириш.

2. Билим, кўникма ва малакаларини қисман қайта куриш, кўникма ва малакаларнинг айрим бўлаклари (деталлари) кинематикасини ёки динамикасини замонавий фан ютуқлари ва спорт амалиёти талаблари нуқтаи назаридан такомиллаштириш.

Курашчи техникасини такомиллаштириш жараёни техникани эгаллаш жараёни билан боғлиқ бўлса ҳам, ундан келиб чиқади ва унинг мантиқий давоми ҳисобланади. Бироқ, шу билан бирга, маълум тартибда тизимлаштирилишга, махсус таҳлилга ва тажрибада синовдан ўтказилишига муҳтож бўлган ўзининг хусусий қонуниятларига, мақсадга эришиш воситаларига, усулларига ва услубий амалларига эгадир.

Техник такомиллаштириш масалаларини мустақил ўрганиш спорт машғулотсининг бошқа бўлимлари: жисмоний, тактик, иродавий –

психологик ва назарий аҳамиятини ҳеч ҳам пасайтирмайди. Кучнинг, тезкорликнинг, чидамлилиқнинг, чакқонликнинг, шунингдек тактикани эгаллаш даражаси жисмоний сифатларини ривожланганлик даражаси техник тайёргарлик масалалари доирасини аниқлайди. Техник такомиллаштиришнинг асосий тамойили - бу техник тайёргарликни спорт машғулоти сининг бошқа бўлимлари билан бевосита услубий боғлиқлиги.

Кейинги йиллар мобайнида тажрибавий тадқиқотлар ва тадқиқотнинг электрофизиологик, биомеханик ва педагогик комплексларидан мақсадли фойдаланиш муносабати билан спорт техникасининг ва техник тайёргарликнинг илмий асосларини ишлаб чиқишда сезиларли ютуқларга эришилди. Шу вақтни ўзида, машғулоти амалий тажрибасини умумлаштириш техник маҳорат иқтидорли курашчининг ажралмас хусусияти эмас, балки кўп йиллик мунтазам машғулоти машғулотларининг натижаси эканлигини кўрсатди. Техника курашчининг ёши, қобилиятлари ва иқтидоридан қатъий назар мунтазам равишда спорт чиқишларининг умумий вақти давомида такомиллаштириб борилиши керак.

Билим, кўникма ва малакаларининг мўътадиллиги ва аниқлиги, уларни ижодий ва ташаббускорона қўлланиши узоқ ва кучланиш остидаги машғулотлар натижасида уждга келади.

Адабиётлардаги спорт кўникма ва малакаларини шакллантиришга тааллуқли бўлган услубий тавсиялар қанчалик турли-туман ва қарама-қарши бўлмасин, барибир ҳам кўпчилик спорт турларида техник тайёргарлик амалга оширилаётган иккита яққол намоён бўлаётган йўналишларни ажратиш имкониятини беради. Биринчи йўналиш тарафдорлари билим, кўникма ва малакаларини мустаҳкамлашга йўналтирилган катта ҳажмдаги ва кўпинча монотон ишни бажариш учун энг қулай шарт-шароитларда аниқ техник усулларни кўп марта тизимли такрорланишига маълум устунлик берадилар. Бошқа йўналишда, кўп ҳолларда, техникада нисбатан катта бўлмаган ҳажмдаги машқлардан, бироқ халақит берувчи факторлар таъсири остида билим, кўникма ва малакаларининг турғунлигига ёки рационалигига

эришиш мақсадида мусобақа шарт-шароитларига ҳартомонлама яқинлаштирилган ёки мураккаблиги бўйича мусобақа шароитларидан юқори бўлган шароитларда, фойдаланилади.

Спорт машғулотининг замонавий амалиёти мусобақа шарт-шароитларида усулларни муваффақиятли қўллаш нуқтаи назаридан техник тайёргарлик эффективлиги, кўпчилик ҳолларда бўлгани каби, юкламани миқдорий юксалтириш даври ўз ўрнини асосан сифат рационаллаштиришга бўшатганда иккала йўналишларнингэнг яхши томонларини синтези билан аниқланишини кўрсатади.

Синовларда тадқиқ этилган курашчи техникасини такомиллаштириш жараёни ўзаро боғлиқ бўлган ва қуйидагиларга йўналтирилган иккита қисмлардан ташкил топганлигини кўрсатди:

1) спорт техникаси бўйича (динамик анатомия, биомеханика ва физиология маълумотлари асосида) умумий билимларни ўзлаштириш ҳамда кўникма ва малакаларнинг асосий ҳаракатланиш тузилиши ва мусобақаларда уни эффектив қўллаш (идеомотор машғулот) шарт-шароитлари тўғрисида тасаввурни шакллантириш; такомиллаштиришнинг мазкур қисмини назарий қисм деб атаса ҳам бўлади;

2) ҳар бир спорт тури учун характерли бўлган техник усулларда махсус жисмоний машқлар ёрдамида юқори маҳоратга эришиш; мазкур қисмни такомиллаштиришнинг амалий қисми деб атаса бўлади

## **КУРАШЧИНИНГ ТЕХНИК МАҲОРАТИНИ ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ**

Курашчининг техник ҳаракатлари заҳираси қанчалик бой бўлса, уларни қанчалик юқори маҳорат билан қўллай билса, унинг техник маҳорати шунчалик юқори бўлади.

Кураш техникаси курашчи маҳоратининг асоси ҳисобланади ва кўп жиҳатдан унинг имкониятларини белгилаб беради. Курашда ўнлаб усуллар ва уларнинг вариантлари мавжуд. Бироқ кўп ҳолларда бу курашчи уларнинг

ҳаммасини мукамал билмайди дейиш мумкин. Сабаби ҳар бир курашчи ўзининг қобилият ва имкониятларига қараб тайёргарликдан ўтади. Демак кураш техник усулларининг ва ҳаракатларининг захираси қай даражада тайёргарликдан ўтганлигига ҳам боғлиқдир.

Спортчи янада янги ва янги усуллар, қарши усуллар ҳамда ҳимояланишларни эгаллаб бориши билан унинг алоҳида хусусиятлари ва одатларига жавоб берадиган ҳамда унинг томонидан муваффақиятли бажариладиган усулларнинг бир қисми кейинчалик такомиллаштириш мақсадида тайёргарлик режасига киритилади.

Курашчининг ҳар томонлама техник тайёргарлиги – курашни ривожлантиришнинг замонавий даражасига қўйиладиган муҳим талаблардан биридир. Мустаҳкам эгаллаш учун техник ҳаракатларни танлашда қуйидаги қоидаларга амал қилиш лозим:

- амалдаги мусобақа қоидаларида қайси бири техник ҳаракат муваффақиятли ҳисобланган ўша техник ҳаракатларни эгаллаш;

- техниканинг ҳамма турлари ичидан спортчининг алоҳида хусусиятларига энг яхши жавоб берадиган усуллар, қарши усуллар ва ҳимояланишларнинг вариантларини эгаллаш;

- асосий рақобатчиларнинг маҳорати хусусиятларини ҳисобга олиш ва улар билан курашишда яхши натижа берадиган техник ҳаракатларни танлаш;

- аввал ўрганилган усуллар ва қарши усулларни қўллаш имкониятини кенгайтириш мумкин бўлган техник ҳаракатларга кўпроқ эътибор қаратиш;

- курашчи захирасида мавжуд бўлган усуллар билан комбинациялар ҳамда боғланишларда қўллаш мумкин бўлган техник ҳаракатларни ўрганиш;

- ҳаракат вазифасини энг оқилона ҳал этиш хусусиятига эга бўлган ҳаракат техникасига ўргатиш лозим; бу келгусида қайта ўрганишдан холос қилади;

- керак бўлмаган ҳаракатлар ва ортиқча мушак зўриқишини бартараф этиб, техника асослари ҳамда умумий ҳаракат маромини эгаллаш;

- усулларга ўргатиш вақт оралиғида жамланган бўлиши зарур, чунки тренировка машғулотлари орасидаги узоқ танаффуслар унинг таъсирини пасайтиради. Бошқа томондан, битта тренировка дarsi давомида усулларни жуда тез-тез такрорлаш мақсадга мувофиқ эмас, чунки янги координацияларни яратиш асаб тизимини тез толиқтирадиган қийнчиликни енгиб ўтиш билан боғлиқ;

- жисмоний шарт-шароитлар етарлича бўлмаслиги оқибатида юзага келадиган техник ҳолатларни олдини олиш мақсадида ҳаракатларнинг динамик тавсифларига мос келадиган юқори даражадаги махсус жисмоний тайёргарликни ташкил этиш лозим.

Курашчининг техник маҳоратини ошириш учун ҳаракатларни бажариш пайтида ҳаракатланишдаги хатоларни ўз вақтида аниқлаш ҳамда уларни пайдо бўлиш сабабларини белгилаш муҳим аҳамиятга эга. Бундай хатоларни ўз вақтида бартараф этиш кўп жиҳатдан техник такомиллаштириш жараёни самарадорлигига сабаб бўлади. Ҳаракатларга ўргатишда юзага келадиган ҳамма ҳаракатланиш хатолари бешта гуруҳга бўлинади: ҳаракатланиш етишмаслиги сабабли хатолар; ўқитишдаги камчиликлар сабабли хатолар; шароитларнинг ғайритабiiйлиги сабабли хатолар ҳамда кутилмаган хатолар.

Шу билан бирга техник такомиллаштириш жараёнида юзага келган ҳаракатланишдаги хатоларни бартараф этиш учун услубий қоидаларни ишлаб чиқиш зарур.

### **Ҳаракатларга ўргатишда юзага келадиган хатолар таркиби**

(Керимов Ф.А. 2001)

<b>Ҳаракатланишдаги хатолар</b>				
Ҳаракатларнинг етишмаслиги сабабли	Ўқитишдаги камчимлик сабабли	Рухий ген	Шароитларнинг ғайритабiiйлиги сабабли	Кутилмаган

Жисмоний сифатларнинг етиш-маслиги	Нотўғри бажариш техникасига ўргатиш	қониқарсиз ўз-ўзини назорат қилиш	Ташқи жисмоний шароитлар хусусиятлари	Ўз-ўзидан ихтиёрий
Координация етишмаслиги	Ўқитишдаги услубий хатолар	Руҳий таъсирлар	Шерик ёки рақиб хусусиятлари	Кутилмаган ташқи омиллардан келиб чиққан
Гавда тузилиши хусусиятлари	Мос бўлмаган малакани кўчириш	Ишончсизлик хавотирланиш, кўрқув	Тартибга солиш хусусиятлари	Кўтилмаган ташқи ваички омилларнинг тўғри келишидан пайдо бўлган
Малаканинг қашшоқлиги	Малакани қониқарсиз назорат қилиш	Эмоционал зўриқиш ва руҳий толиқиш	Руҳий ва ҳаракатланиш кўрсатмасидаги камчиликлар	Мунтазам бўлмаган, келиб чиқиши ноаниқ

### НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Турли назорат беллашувлари қайси босқичларда режалаштирилади?
2. Назорат беллашувлари тайёрлов даврида нимани ҳисобга олган ҳолда режалаштирилади?
3. Мусобақалашув даврида назорат беллашувлари нимага боғлиқ ҳолда режалаштирилади?
4. Ўтиш даврида назорат беллашувлари нимани ҳисобга олган ҳолда режалаштирилади?

5. Курашчининг техник тайёргарлик даражасининг ўсиш темплари нималарга чамбарчас боғлиқ ҳолда бўлади?
6. Курашчилар бир йил давомида мусобақаларда неча марта иштирок этадилар?
7. Спорт техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш мақсадида ўтказиладиган йиллик циклда машғулотлар сонини аниқлашда нималардан келиб чиқадилар?
8. Курашда вақтнинг неча фоизи спорт техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш бўйича машқларга ажратилади?
9. Спорт техникасини ўргатиш ва такомиллаштиришга ажратиладиган вақтни аниқлаш нималар билан ўзаро боғлиқликда таҳлилига асосланади?
10. Машғулотларда вазифаларни тақсимлашга қандай факторлар катта таъсир кўрсатади?
11. Техник жиҳатдан мураккаб спорт турларида юксак спорт натижаларига эришиш учун нималар биринчи даражали аҳамиятга эга?
12. Курашчининг бош вазифаси нимадан иборат?
13. Энг умумий ҳолда ҳаракатнинг қандай фазалари бир-биридан фарқланади?
14. Ҳаракатларни динамограф ёки видеоаппарат, спидометр ва бошқалар ёрдамида ўрганиш жараёнида ҳаракатнинг қандай таснифлари қайд этилади?
15. Динамик таснифларни ўрганиш нимани аниқлаб беради?
16. Курашчилар қандай шарт-шароитларида ҳаракат қиладилар?
17. Юқори даражадаги спорт маҳорати учун ниманинг юқори эҳтимоллиги характерли?
18. Техника масалалари бўйича унинг барча турларини нечта гуруҳга бўлиш мумкин?
19. Техникани мўътадиллаштириш масалалари нималар билан мураккаблашади?
20. Спорт маҳорати ортиб борган сайин нималар орасидаги муносабат ўзгаради?

21. Стандартлаштириш деганда гималарни тушуниш зарур?
22. Курашчи техникасининг нечта вариантыни ўзаро фарклаш мумкин?
23. Курашчиларда ҳаракатланиш амаллари тўғрисида янада чуқурроқ тасаввур ҳосил қилиш учун уларда нималарни ривожлантириш лозим?
24. Тайёргарликнинг йиллик циклинини даврларини айтинг.
25. Курашчилар техникасини такомиллаштириш жараёнининг асосий масалаларини айтинг ва изоҳланг.
26. Синовларда тадқиқ этилган курашчи техникасини такомиллаштириш жараёни нечта қисмлардан ташкил топган?
27. Мустаҳкам эгаллаш учун техник ҳаракатларни танлашда қандай қоидаларга амал қилинади?

### **3. БОБ МУСОБАҚА ШАРОИТЛАРИ НИСБАТАН ДОИМИЙ БЎЛГАН ҲОЛЛАРДА ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ.**

Спорт турларининг мазкур гуруҳларида курашчининг ҳаракатланиш фаолияти нисбатан қисқа муддатли, бироқ ўта кучайтирилган иродавий зўриқишлар ва жисмоний машқлар билан ажралиб туради. Юксак спорт натижалари ҳар бир спорт турида қўйиладиган ҳаракатланиш масалалари характериға мос бўлган ҳаракатнинг маълум бир координациясида мускуллар кучланишининг максимал қувватини ривожлантира олишини талаб қилади. Курашчининг ўз кучидан энг рационал фойдаланишини таъминлайдиган ҳаракатлар техникаси ихтисослашганлиги ана шу билан аниқланади.



Курашчи ҳаракатланиш фаолияти жараёнидаги нисбатан доимий кучланишлар мазкур гуруҳ спорт турларининг иккинчи хусусияти ҳисобланади. Ҳаракатланиш таркибининг ва ҳаракатлар тузилишининг доимийлиги мусобақа қоидалари билан аниқ белгиланган спорт беллашуви жараёнининг ташқи шарт–шароитларини нисбий доимийлиги билан боғлиқ. Ташқи шарт–шароитлар фақат метеорологик факторлар (ёмғир, шамол, кўёш) таъсири остида бироз ўзгариши мумкин ҳолос.

Шу муносабат билан кўп мартали такрорланиш жараёнида ҳаракатнинг индивидуал ритмларига боғлиқ ҳолда мустаҳкамланган билим, кўникма ва малакалари шаклланади. Ҳаракатлар ритмик сруктурасининг билим, кўникма ва малакаларини ўзлаштирилиши туфайли бундай мустаҳкамланиши кескин спорт курашларида курашчиларнинг техник ҳаракатлари турғунлигини таъминлайди ҳамда у, ўз навбатида, катта доимийлик билан юксак спорт натижаларига эришиш имкониятини беради.

Бироқ, билим, кўникма ва малакалари маълум сифат кўрсаткичларига эга бўлгандагина юксак маҳоратли (тоифали) курашчиларга хос бўлган муваффақиятлар доимийлиги кузатилиши мумкин.

Юксак маҳоратли курашчиларнинг билим, кўникма ва малакаларини ажратиб турадиган хусусиятлари нималардан иборат ҳамда техник маҳоратни янада юксалтириш учун билим, кўникма ва малакаларини қайси йўналишларда такомиллаштириш зарур сингари саволлар ва уларнинг жавоблари жуда қизиқарлидир. Шунинг учун ҳам бизнинг тадқиқотларимиз бошида ана шундай саволлар қўйилган эди.

Мутахассислар томонидан тадқиқотлар модели сифатида югуриб келиб баландликка сакраш спорт тури танланган, чунки унда тезкор–куч йўналишидаги спорт турларининг алоҳида хусусиятлари яққол намоён бўлади. Таҳлилни чуқурлаштириш учун фақат сакрашнинг асосий қисми – депсиниб сакраш ажратиб олинган; унинг тезкорлик – кучлилик ишлари учун характерли бўлмаган ва энг ихтисослашган қисми – планкадан ўтиш эса ўрганилмаган. Шунинг учун баландликка сакраш тўғрисидаги бизнинг

маълумотларимиз кенг тарқалувчанлик аҳамиятига эга ва ушбу спорт турларида яхлит билим, кўникма ва малакаларининг хусусиятларини характерлаши мумкин. Тадқиқотларнинг кенг дастури билим, кўникма ва малакаларининг турли томонларини, фақат битта мусобақа давомидаги томонларни ҳам, бир йил ва ҳаттоки бир неча йил давомидаги мусобақалар ва машғулотлар шароитларидаги томонларни ҳам қамраб олган. Тадқиқотларда кўйидаги масалалар кўйилган: билим, кўникма ва малакаларини мўътадиллиги ва вариативлиги орасидаги ўзаро боғлиқлик ҳаракатлар аниқлиги ва эффективлиги билан боғлиқ ҳолда, бир томондан, ва билим, кўникма ва малакаларини янада такомиллаштириш имкониятлари билан боғлиқ ҳолда, иккинчи томондан, ўрганилган; халақит берувчи факторларга қарши билим, кўникма ва малакаларининг турғунлиги масалалари ҳамда ҳаракатланиш амалининг энг заиф ва қалтис жойлари.

Биз фақатгина кўникма ва малакаларнинг ҳаракатни техник томонини характерлайдиган ҳаракатланиш тузилишини эмас, балки психологик тузилишини ҳам ўрганишни муҳим деб ҳисобладик. Биз сакровчи курашчининг хусусий ҳаракатларини фаҳмлаб олиши ва ўз-ўзини баҳолаш хусусиятларини, шунингдек автоматлаштирилган ҳаракатлар билан уларни онгли бошқариш ўртасидаги билим, кўникма ва малакаларида сабаб – оқибат муносабатларининг характерини аниқлашга ҳаракат қилинган.

Сакраш доирасида курашчи техникасининг бу томони олдин ҳеч ким томонидан ҳисобга олинмаганлиги ва биз биринчи бўлиб ёритаётганлигимиз сабабли ҳам баъзи тушунтириш ишларини амалга ошириш деб ҳисоблаймиз. Курашчи гавдасига нисбатан, айниқса циклик бўлмаган тузилишли тезкор–куч йўналишидаги машқларда ташқи ва ички кучлардан эффектив фойдаланиш ҳаракатлар техникасининг энг муҳим масаласи ҳисобланади. Биомеханикадан маълумки, ташқи кучлардан, пассив ички ва барча инерция кучларидан моҳирона фойдаланиш ушбу кучлар ҳаракатининг яқдиллигида ўта муҳим роль ўйнайди. Шу билан бирга улар, бир томондан, бевосита ҳаракатлантирувчи кучлар бўлиши, бошқа томондан эса – фаол ички

кучларнинг ишида рағбатлантирувчи аҳамият касб этиши мумкин. Ишчи кучланишлар эффективлиги ва ҳаракатланиш жараёнидаги асосий фазаларда ҳаракатлантирувчи кучларнинг барча тузилишларидан самарали фойдаланиш даражаси уларнинг ўзаро таъсирлашиш усулига боғлиқ.

Техник маҳорат ва уни янада такомиллаштириш ҳаракатлар тизимининг (айрим спорт турларида ўта ихтисослашган) мукамаллигига боғлиқ бўлса ҳам, бироқ шу вақтни ўзида билим, кўникма ва малакаларининг сифат кўрсаткичлари ҳамда энг аввало халақит берувчи таъсирларга нисбатан юқори мустаҳкамлик орқали аниқланади.

Назарий маълумотлар, педагогик тажриба ва тажриба (эксперимент) материалларидан келиб чиқиб яхши ўзлаштирилган ва мустаҳкамланган ритмли ҳаракатларни автоматлаштиришни ҳаракатлар аниқлигининг бош фактори деб ҳисоблаш керак.

Спорт машғулоти амалиётида, шу пайтгача, кўникма ва малакаларни такомиллаштириш, асосан, ҳаракатлар техникасини тузилишвий (ташкилий) такомиллаштиришга келиб тақалган, шу муносабат билан ҳаракатлар ритмининг бироз мослашишига кейинчалик эса янги, тўғриланган кўникма ва малакаларни қаттиқ мустаҳкамлашга ва автоматлаштиришга олиб келинган. Шу билан бирга керакли вариативликни таъминланишига эътибор қаратилмаган. Ҳолбуки усиз кўникма ва малакалар мўътадиллиги бўлиши мумкин эмас.

Ҳаракатланиш актининг қисмларини характерлайдиган вақтга боғлиқ кўрсаткичлари – ҳаракатлар ритми – энг умумлашган кўрсаткич ҳисобланади. Шунинг учун билим, кўникма ва малакалари вариативлигини баҳолашда асосий кўрсаткич сифатида вақтга боғлиқ кўрсаткичлардан – ҳаракатланиш актининг асосий фазаларида вақт ва куч таснифларини инобатга олган ҳолда ритмдан ва темпдан муваффақият билан фойдаланиш мумкин.

Олинган материалларни таҳлил қилиш юқори тоифали (маҳоратли, квалификацияли) курашчиларда яхлит ҳаракатларнинг айрим элементларини

бажаришда вақтга боғлиқ оғишларнинг диапазони аҳамиятга моликлиги ўта пастлигини – секунднинг мингдан бир улушлари чегарасида эканлигини кўрсатади. Шу билан бирга ҳаракатлар занжири элементларини бажаришда оғишлар диапазони нотекислиги; одатда, финал кучланишига яқинлашиб борган сари уни торайиши содир бўлиши таъкидланади. Бу ҳаракатланиш актининг охирида ҳаракатлар аниқлигини ортиши тўғрисида далолат беради ва бу айнан финал кучланишнинг ўзида энг юқори кўрсаткичларга эришади.

Бу факт, юқорида таъкидланганидек, фақат финал кучланишларини бундан олдинги ҳаракатларга катта динамик ва координацион боғлиқлиги билангина тушунтирилади. Шунинг учун мазкур гуруҳ спорт турларида кўникма ва малакалар учун тор диапазондаги оғишларда юксак автоматлаштириш характерли. Шу билан бирга дастлабки ҳаракатларнинг яқунловчи фазаларида (координацияни ўзгартириш фазасида) ва айниқса динамик ҳал этувчи фазада – финал кучланиш фазасида ҳаракатларнинг юқори аниқлигига эришилади.

Ушбу спорт турлари гуруҳида кўникма ва малакаларнинг мосланувчи вариативлиги ҳаракатланиш масаласининг тобора ортиб боровчи қийинлиги муносабати билан, биринчи навбатда, ҳаракатлар тезлигини ортишида намоён бўлади. Шу билан бирга, курашчининг маҳорати (квалификацияси) ортиб бориши билан мосланувчанлик вариативлиги диапазонининг кенгайиши – юқори тезлик чегараларига томон ўсиши содир бўлади.

Шундай қилиб, курашчи ҳаракатлари техникаси рационал тузилишида тасодифий вариативлик диапазонини торайишининг ва мосланувчанлик вариативлиги диапазонини «тезкорлик чегараси»ни кўтариш йўли билан унинг юқори чегарасини ошириш ҳисобига кенгайишининг мавжудлиги ушбу спорт турлари гуруҳида курашчиларнинг техник маҳоратини такомиллаштириш йўнилишини аниқлаб беради.

Бироқ, ушбу масалани амалий ечими, кўпгина ҳолларда, курашчиларнинг техник ҳаракатларида жисмоний тайёргарлик

камчиликларига боғлиқ бўлган хусусий жиддий хатоликлари мавжудлиги билан қийинлашади.

Техник маҳоратни такомиллаштириш ҳамда кўникма ва малакаларнинг тезкорлик масалаларини ҳал этиш учун уларни умуман бартараф этиш маълум бир машғулот даврида бош жорий масалалардан бири бўлиши мумкин.

Ноқулай, халақит берувчи таъсирларга қарши билим, кўникма ва малакалари турғунлигини ошириш юксак техник маҳоратга эришишнинг энг муҳим шарти ҳисобланади. Техник тайёргарлик усулларини такомиллаштириш учун қуйидагиларни аниқлаш зарур: билим, кўникма ва малакалари қайси халақит берувчи факторлар таъсири остида энг мукаммаллашган бўлади? кўникма ва малакаларни шакллантиришнинг қандай шарт – шароитларида уларнинг турғунлиги ортади ҳамда кўникма ва малакалар ҳаракатлари занжирининг қайси қисмлари энг катта ноқулай таъсирларга дуч келади ?

Кўникма ва малакаларга салбий таъсир кўрсатувчи барча факторлар тўпламини қуйидаги икки гуруҳга: ички ва ташқи факторларга ажратиш мумкин. Ушбу факторларнинг халақит берувчи ҳаракатлари бир хил эмас ва уларни машғулотнинг мос усулларидадан фойдаланиш орқали камайтириш мумкин.

Ташқи халақит берувчи факторларга қуйидагилар киради: ноқулай метеорологик шарт-шароитлар, тупроқдаги ўзгаришлар, ёритилганлик даражаси ва унинг йўналиши, халақит берувчи товушлар, мусобақанинг давомлилиги, рақибларнинг кучли таркиби ва шу сингарилар.

Ички халақит берувчи факторларга қуйидагилар киради: курашчининг чарчаши – унинг организми функционал ҳолатининг пасайиши, шамоллаши, иродавий – руҳий ҳолатида ҳис–туйғулар нотурғунлиги, ҳаддан ортиқ ички кучланиш, ҳаракатланиш тезлигини ҳаддан ташқари орттириб юбориш, ички ҳаракатланиш топшириқларини нотурғунлиги.

Курашчининг функционал ҳолатини ўзгариши ҳаракатларнинг аниқлигини пасайишига энг катта ҳалақит берувчи таъсир кўрсатади.

Айрим ташқи факторлар техник усулларни бажариш учун табиий ноқулай шарт – шароитларни (сирпанувчи ёки юмшоқ тупроқ, қарши ёки ёндан эсаётган шамол ва шу сингарилар) вужудга келтириш билан курашчининг иродавий – руҳий ҳолатига салбий таъсир кўрсатиши – эмоционал нотурғунликни ёки спорт беллашуви натижасида ишончсизликни келтириб чиқариши мумкин.

Ҳалақит берувчи факторларнинг кўникма ва малакаларга салбий таъсири ҳалақит берувчи факторни ўзининг хусусиятларига боғлиқ ҳолда турли характерга эга бўлиши ҳамда ҳаракатланиш параметрларининг катта ёки кичик миқдордаги ўзгаришига: ҳаракатларнинг тузилишини қандайдир миқдорда ўзгартиришига; аниқликни пасайишига ва ритмик – кучлилиқ манзарани ўзгаришига олиб келиши мумкин. Одатда, шу вақтни ўзида эски, гўёки аллақачон эсдан чиқариб юборилган ҳамда техник маҳоратни такомиллаштириш жараёнида анча эффектив элементлар билан алмаштирилган ҳаракатланиш хатоликлари намоён бўла бошлайди.

Бироқ, ҳаракатланиш занжирининг барча бўғинлари ҳам ҳалақит берувчи таъсирларга бирдай дуч келмайдилар. Курашчининг ҳаракатлари фазасининг дастлабки ҳаракатларидан финал яқунловчи динамик кучланишларига ўтиши билан боғлиқ бўлган ўзгариш қаралаётган спорт турлари гуруҳида энг масъул ва қийин ҳисобланади. Бу ерда, ҳаракатлар занжирининг ушбу қисмида, ҳаракатлар йўналишини тайёрлаш ва ўзгартириш, гавда айрим қисмлари силжиш тезликларини қайта тақсимланиши, кучланиш интенсивлигини ўзгариши – ҳамда бунинг ҳаммаси ҳаракатларнинг мазмуний таркибини ўзгариши фонида содир бўлади. Ҳаракатланиш занжири айнан шу ерда энг заиф ва осонгина энг катта ноқулай таъсирларга учрайди.

Жадаллашувчи кучланишларини бундан олдинги тайёргарлик ҳаракатларига координацион ва динамик боғлиқлиги ўта кучли бўлганлиги

сабабли тайёргарлик ўзгаришларини бажариш аниқлигини ёмонлашиши курашчи финал ҳаракатлари аниқлигини ва эффективлигини кескин пасайтириб юборади. Бундан техник маҳоратни такомиллаштириш жараёнида энг катта диққат – эътибор финал ўзгаришлари ҳаракатларининг тўлақонли тузилишига ҳамда уни, яхлит билим, кўникма ва малакалари мустаҳкамлиги асоси сифатида, мустаҳкамлашга қаратилиши кераклиги яққол кўриниб турибди.

Ҳаракатларни юксак автоматлаштиришда, етарли кенг диапазонли (ҳар бир спорт турида мусобақа шартлари ва шароитларига мос ҳолда) ишлаб кикилган мосланувчанлик вариативлиги ҳамда тасодифий оғишларнинг тор чегараларининг мавжудлигида билим, кўникма ва малакалари турғунлиги (мустаҳкамлиги), аҳамиятли даражада, ортади. Ушбу маънода энг муҳим шарт – шароитлар қуйидагилар ҳисобланади:

а) техник маҳоратни такомиллаштириш жараёнида билим, кўникма ва малакаларининг тузилишвий асосини ҳар қандай қайта ўзгаришларига йўл кўймайдиган ҳаракатлар техникасига тўғри ўргатиш;

б) мусобақа режими ва шарт – шароитларига максимал мослаштирилган ҳолатда курашчи юксак техник маҳорати кўникма ва малакаларини шакллантириш;

в) махсус жисмоний тайёргарликнинг энг юксак даражасига эришиш ҳамда курашчи ҳаракатлари динамик тузилишини унинг махсус жисмоний тайёргарлик даражаси билан мос ҳолга келтириш;

г) яхши ёдлаб олинган автоматлаштирилган ҳаракатланиш актларида англашнинг регуляторлик функциясини кучайтириш. Унга қуйидагилар ёрдамида эришилади: техника ҳаракатларини ўрганиш ва такомиллаштириш жараёнида курашчининг онгини максимал фаоллаштириш; курашчи ўзининг хусусий ҳаракатларини онгли қабул қилиш ҳамда назорат қилиш кўникма ва малакаларини шакллантириш; бунинг асосида – кўникма ва малакаларнинг ҳаракатланиш асослари мазмуний тузилишини аниқлаштириш ва тўлиқ ўзлаштириш; курашчининг ҳаракатланиш актини бажариш пайтидаги

фаолиятнинг интеллектуал ва иродавий йўналувчанлигини аниқлайдиган иродавий – руҳий фаолияти соҳасида юқори тартибли кўникма ва малакаларни шакллантириш;

д) руҳият эмоционал турғунлигини ошириш ва спорт беллашуви давомида вужудга келадиган қийинчиликларга мос ҳолда уйғониш жараёнларини бошқара олишни шакллантириш.

## **МУСОБАҚАНИНГ ЎЗГАРУВЧИ ШАРТ – ШАРОИТЛАРИДА ТЕХНИКА ХУСУСИЯТЛАРИ.**

Яккакураш спорт турларида ва спорт ўйинларида билим, кўникма ва малакалари енгил ва оғир атлетика ёки гимнастика сингари спорт турларига нисбатан анча мураккаб ва, асосийси, ўзгарувчи шарт – шароитларда намоён бўлади. Бу курашчига қўшимча талабларни кўяди: у спорт беллашувида мунтазам ўзгариб турувчи вазиятни тезкорлик билан баҳолаши ва вужудга келган вазиятга мослашган ҳолда аниқ ҳаракатларга жавоб бериши (реакция қилиши) керак. Шундай бўлса ҳам, барча ҳолларда курашчи олдин машғулот машғулотларида ўзлаштирилган билим, кўникма ва малакаларидан фойдаланади.

Курашчининг маҳорати (квалификацияси) даражаси фақат унинг юксак техник усталигинигина аниқламайди. Айнан рақиб билан беллашувни (жангни) оқилона ва самарали ташкил эта олиши, яъни ҳужум учун қулай моментни танлаш ёки яратиш, шунингдек техникани хусусиятларини инобатга олган ҳолда ундан тўғри фойдаланиш ҳал қилувчи ҳисобланади. Шунинг учун ҳам техника тактика билан чамбарчас боғлиқ бўлиб тактикага боғлиқ ва уни ривожланишига таъсир кўрсатади.

Техника – бу курашчи энг аввало тактик тасаввурлар орқали бошқариладиган ва ғалаба учун фойдаланадиган асосий қуролдир. Шароитга мослашган ҳолда мустаҳкам ўзлаштирилган техникани тўғри ва мақсадга



йўналтириб қўллаши билан курашчи энг мураккаб ва турли – туман ҳаракатларни бемалол бажариши мумкин.

Спорт амалиёти жараёнида қуйидаги энг эффе́ктив техник ҳаракатлар: ҳужумдаги, қарши ҳужумдаги ва ҳимоядаги ҳаракатлар ишлаб чиқилган. Улардан энг кўп қўлланадигани ҳужум ҳаракатларидир. Ҳужум ҳаракатлари техник воситалар яхлит комплексининг асоси ҳисобланади.

Замонавий спорт беллашувларида, кўп ҳолларда, оддий ҳужум ҳаракатлари муваффақият келтиради. Улар курашчининг техник маҳоратини шаклланиши ва ўсишида асосий ҳисобланади. Бу бундай ҳужум ўз соддалиги туфайли мўлжалланган вақтда ва шунчалик тез бажарилиши мумкин-ки, унинг олдида рақибнинг ҳимояси ва қарши ҳужуми ўта кам таъсирчанлиги билан тушунтирилади.

Оддий ҳаракатлар ўзаро бир-бири билан яхши мослашади ва уларни комбинацияларга бирлаштириш ҳам осон. Оддий ҳаракатларни керакли самарали тактик тайёргарлик билан биргаликда қўлланганда уларнинг эффе́ктивлиги кўп марта ортади. Курашчини тайёрлаш амалиётида бундай усулларга энг катта эътибор берилади. Ана шунинг учун ҳам бажариш шарт-шароитларида ўзгарувчан характер мавжуд бўлган спорт турларида (эркин кураш, классик кураш, самбо, бокс, баскетбол, футбол) курашчининг техник такомиллашишини ўрганишда биз нисбатан оддий ҳужум ҳаракатларини танлаб олдик. Айнан оддий ҳужумни техниканинг модели сифатида танлаб олинган.

Жуда кўп ҳолларда ҳаттоки етакчи курашчилар ҳам ўз техникасини такомиллаштириш учун сарфлаган катта меҳнатига қарамай маҳоратнинг кўзланган ва керакли даражасига эриша олмаслигини кузатиш мумкин. Нима учун юқори техник маҳоратни эгаллаш бунчалик қийин кечади, муҳим имкониятлар қаерда яширинган ва юқори маҳоратли (тоифали) курашчилар техник такомиллашишининг асосий йўллари қандай?

Мазкур муаммони ишлаб чиқиш мақсадида қуйидаги мавзулар илгари сурилди: халқаро тоифадаги курашчининг билим, кўникма ва

малакаларининг хусусиятлари қандай? аниқлик ва унинг турғунлиги орасидаги ўзаро боғлиқлик, техник усуллар асосий тузилишининг ҳаракатланиш сифатларини ривожланиш даражасига мослик даражаси қандай? билим, кўникма ва малакаларни такомиллаштириш жараёнини йўналтирувчи аниқ ориентирлар қандай бўлиши керак?

Юқоридаги мақсадлар учун назарий тадқиқотлар амалга оширилди, юқори тоифали курашчилар тайёрлашнинг илғор тажрибаси умумлаштирилди, шунингдек махсус лаборатория тадқиқотлари ташкил қилинди. Мазкур тажрибаларда техникани ҳаракатланиш сифатларининг ривожланиш даражасига мослиги аниқланди. Моделли тажрибалар ўтказилиб, уларда халақит берувчи факторларни инобатга олган ҳолда ҳаракатларнинг аниқлиги ва турғунлиги аниқланди. Курашчиларнинг техник маҳоратини оширишнинг энг эффектив йўллари аниқлаш учун педагогик тажриба ўтказилди.

Тадқиқотларда динамография, киносуратга олиш, электромиография, полидинамометрия, мусобақаларда педогогик кузатиш, мураббий ва курашчиларни сўровга тутиш усуллари қўлланди.

Курашда, баскетболда, футболда, боксда, қиличбозликда қўлланадиган ҳужумкор техник усуллар, ҳаракатлар шунингдек уларнинг намоён бўлиш шарт–шароитларининг турли – туманлиги кузатилади. Эркин курашда қўлланадиган, масалан, фақатгина асосий усулларнинг ўзидан 200 тага яқини, классик курашда – 100, баскетболда – 11, боксда – 9 тага яқини ва ҳоказо саналган. Бундай турли – туманлик ҳар бир ҳужум ҳаракатидан катта миқдордаги ҳимоя ва унга қарши усулларнинг ҳамда уларнинг вариантларининг қўлланишига сабаб бўлади. Шунинг учун мусобақанинг ҳар бир пайтида (моментида), яъни секунднинг қандайдир кичик улуши давомида курашчи мумкин бўлган барча имкониятлардан энг эффектив усулни танлаши ва амалга ошириши керак бўлади. Шу билан бирга курашчининг индивидуал хусусиятлар муносабати билан бу усулларнинг амалий вариативлиги (ўзгарувчанлиги) анча ортади.

Қайси ҳаракатни танлаш жараёни секунднинг ўндан бир улушлари давомида содир бўлиши керак. Бокс соҳасидаги тадқиқотлар энг яхши боксчиларнинг оддий (маълум) сигналга ҳаракатланиш–мотор реакцияси ўрта ҳисобда 0,13 – 0,18 секунд эканлигини, шу билан бирга 2–3 та турли хилдаги сигнал ва керакли жавобни танланганда 0,18 – 0,24 секундгача ошганлигини кўрсатди. Бироқ, фақатгина усул ёки ҳаракатни танлаш ва уни амалга оширишга уринишнинг (ҳаттоки баж ч, ўз вақтида бажариш) сезиларли даражада пасайди.

Дастлабки бажариладиган тайёргарлик ҳаракатларда катта вариативлик бўлиши мумкин. Катта миқдордаги вариантлардан энг рационал дастлабки ҳаракатларни танлашни умумий намунавий кураш вариантлари бўйича рақиб билан курашиш тамойилига бўйсундириш мумкин. Бошқача айтганда, курашни олдиндан маълум тактик схемалар бўйича, «ишга тушириладиган» сигнал пайтига асосий кўникма ва малакаларни амалга ошириш учун вазият ва қулай ҳолатлар яратиш орқали олиб бориш керак.

Шундай қилиб, тизимли – тузилишвий ёндашувдан келиб чиққан ҳолда бошқариш жараёни фақатгина ички ва ташқи маълумотларни механик қабул қилинишига бўйсунуши, айрим сигналларга бирлик (битта–битта) реакцияларни таъминлаши мумкин эмас. Вариатив шароитларда мураккаб ҳаракатларни фазо – вақтга боғлиқ ҳолда ташкил этиш ҳаракатланиш вазифаларини аниқлаштириш ва амалга ошириш учун қабул қилинаётган шарт–шароитни ва курашчининг ҳолатини таққосланиши ва умумлаштирилишига асосланган.

Юқори малакали курашчилар айнан ана шундай мураккаб кўринишдаги ҳаракатларни эгаллаганлиги билан фарқ қиладилар. Уларнинг ўзлари олдиндан ишлаб чиқилган тактик схемалар бўйича яхши ўзлаштирилган автоматлаштириш даражасига кўтарилган усулларни амалга ошириш учун қулай вазиятларни яратадилар. «Ишга туширилувчи» сигнал характериға эга бўлган ўзига хос ва мос «вазиятли» аломатлар пайдо бўлиш пайтида бир зумда ва эффектив ҳолда ҳаракатлар тизими «ишга туширилади».

Ҳаракатларнинг барча бўлақларини (деталларини) танлаш ва бажариш жараёнида онгли билишнинг роли минимумга, назорат функциясига келтирилади. Билиш яхлитлигича кураш давомидаги тактик томонга, рақиб ҳимоясидаги «бўшлиқ жой» яратишни излашга, эффектив ҳужум усулини қўллаш учун мос келадиган «ишга туширилувчи сигнал»га бир зумда реакция қилишига қаратилган бўлади. Курашчи ўзининг тактик ҳаракатлари билан қандайдир бир пайтда (моментда) рақибнинг турли–туман ҳаракатларини маълум бир доирага (рамкага) туширишга ва шу билан бирга асосий автоматлаштирилган кўникма ва малакаларни бажариш учун қулай шароитни яратишга интилади.

Ташқи муҳитдан олинadиган маълумотлар жуда ҳам турли–туман ва кўпинча кутилмаган бўлади. Шунинг учун юқори даражада «тартибга солинганлик ва жисмоний ҳолатларни фазовий–вақтга боғлиқ ҳолда ташкил этиш» зарур бўлиб у бошқариш тизимининг ижроия реакциясини маълумотлар манбаи хусусиятларига мос келтириш имкониятини яратиши мумкин (Л.М.Веккер).

Ҳаракатланиш фаолиятининг тез ўзгарувчан шарт–шароитларида ҳамда ўта зўриқишли психологик вазиятда курашчининг юксак даражада автоматлаштирилган билим, кўникма ва малакалари ўз–ўзича, бизнингча, ҳали катта маҳорат аломатлари бўлиб хизмат қила олмайди. Улардан фойдаланган ҳолда, фақатгина элементар (оддий) ҳаракатланиш масалаларини ечиш мумкин холос. Юқори маҳоратли курашчи учун энг асосийси – бундай шарт–шароитларда энг қулай вазиятларни ярата олиш ва юқори автоматлаштирилган усулни аниқ амалга ошириш учун моментни танлашдир.

Мутахассислар томонидан боксчилар билан ўтказилган тажрибаларда спортчининг асосий техник усулларини бажарилишининг эффективлиги ва мўътадиллиги, аҳамиятли даражада, боксчи техникасининг такомиллаштириш усулларига ва ориентирли (йўналтирувчи) фаолият характерида боғлиқлиги аниқланган. Аниқроқ қилиб айтилганда, улар

рақибнинг вариатив ҳаракатларини умумлаштира олишни такомиллашганлигига ва бу ҳаракатларни тор турдаги гуруҳларга бирлаштира олишга, шулар билан мос ҳолда – бир зумда қарор қабул қила олишига ва уни бажаришига, шу билан бирга, маълум тор доирадаги эффектив усулларни қўллашга боғлиқ бўлади ва шу билан уларни амалга ошириш учун мўтадил шарт–шароитлар яратилади.

Турли тоифадаги миллий терма жамоаси аъзолари, 2–терма жамоаси ва 17–18 ёшдаги ўсмир боксчиларнинг сенсомотор реакция кўрсаткичларини солиштириш оддий реакция вақти боксчи тоифаси билан корреляция қилмаслигини (боғлиқ эмаслигини) кўрсатди. Унинг устига анча қуйи тоифадаги айрим боксчиларда баъзи кўрсаткичлар бўйича ҳаттоки миллий терма жамоаси аъзолари натижаларидан яхши ёки улар билан бир хил эканлиги аниқланди.

Миллий терма жамоа таркибига кирган юқори тоифали боксчиларда мураккаб танлов шароитларида латент вақтининг бироз ёмонлашиши (ўнг қўлида – 0,03 секунд атрофида, чап қўлида – 0,04 секунддан кўпроқ) кузатилади. Шунинг билан бирга бундай пасайиш фақат психологик характердаги масалани мураккаблаштирилганда – танлаш ва жавоб бериш реакциясини мураккаблаштирилганда кузатилади. Ҳаракатланиш масалалари мураккаблаштирилганда эса (бошқа ҳаракатга ўзгартирилганда) уларда оддий реакцияларга нисбатан аҳамиятли (сезиларли даражадаги) ўзгаришлар вужудга келмайди.

Анча паст тоифадаги боксчиларда ҳар қандай мураккаблаштириш (ҳаракатланиш ёки психологик) масалаларида ҳам натижаларнинг ёмонлашиши кузатилади. Масалан, анча паст тоифали боксчиларда (17–18 ёшли терма жамоа аъзолари) оддий жавоб реакцияси шарт–шароитларида тесқари ҳаракатга ўзгартирилганда оддий реакцияга нисбатан вақт чап қўл учун 0,04 секундга ва ўнг қўл учун 0,03 секундга ортади. Юқори тоифали боксчиларда эса бундай ҳолда латент вақтнинг оддий реакция даражасигача аҳамиятли пасайиши таъкидланади. Бундай фарқни, эҳтимол, бундай

ҳолларда юқори тоифали боксчиларда ҳаракатланиш масалалари (тескари ҳаракатга ўзгартирилиши) устиворлик қилганлиги, «ишга туширувчи» сигналга жавоб реакцияси эса уларда юқори даражагача автоматлаштирилган эканлиги билан тушунтирилиши мумкиндир. Айрим боксчиларнинг улар «сигнални кутмаслиги, балки фақатгина ўзгаришни ўйлашлари» тўғрисидаги билдирган фикрлари ушбу хулосани тасдиқлайди.

Буларнинг ҳаммаси курашчининг техник усуллари эффективлиги ҳаракат тезлигини оширишдан кўра, кўпроқ жавоб қидириш вақтини қисқартиришга ҳамда вазифалар мураккаблигига ва ҳаракатлар шартларига боғлиқ ҳолда кескин ўзгариб турадиган ҳаракатланиш фаолиятидаги ўзгартириш тезлигига боғлиқлигидан далолат беради. Юқори тоифали курашчилар билан ишлаш жараёнида айнан ушбу томонини такомиллаштиришга, биринчи навбатда, эътибор қаратилиши керак.

А.С. Кузнецов [78] ишидаги маълумотлар билим, кўникма ва малакаларини шакллантиришда қуйидаги мураккаб жуфт вақт алоқалари тизими иштирок этишини аниқлаган:

а) ҳаракатлар вазифаларининг мазмунини аниқлайдиган вақт алоқалари ва

б) ҳаракатларни бажариш усулларини аниқлайдиган вақт алоқалари.

Бу ўзгарувчи алоқалардаги ҳар қандай ўзгаришларда яққол ифодаланган йўналтирувчи фаолият намоён бўлади. Шу билан бирга агар бу ўзгаришлар биринчи қисмига – масаланинг мазмунига киритилса, у ҳолда асосан кўришга йўналтирилган фаолият яхшиланади. Агар ўзгаришлар иккинчи – масалани амалга ошириш қисмига аришнинг) ўзи етарли эмас; ушбу ҳаракат эффектив бўлиши ҳам керак. Зарбали ҳаракатнинг охириги фазасида «портловчи», яъни максимал ва юқори тезкорликда мушак кучланишлари, зарбали ҳаракатнинг юқори тезлиги ҳамда зарбанинг нишонга юқори аниқликда етиб бориши ва тўғри траекторияси таъминланиши керак.

Спорт амалиётида, асосан, курашчиларнинг хужум ҳаракатларини техник такомиллаштиришнинг қуйидаги икки йўли мавжуд:

1) хужум ҳаракатларининг чегараланган доирасини (биринчи ва иккинчи техник усуллар ҳаракати) такомиллаштириш;

2) хужум ҳаракатларининг чегараланмаган доирасини, бундай усулларни кўп миқдорини (3 ва ундан кўп техник усуллар ҳаракати) такомиллаштириш.

Ҳозирги пайтда курашчилар маҳоратини такомиллаштиришнинг иккинчи йўлининг тарафдорларини топиш тобора қийин бўлмоқда. Бунинг сабаби, балки, асосий техник усулларнинг сонини оширганда, одатда, уларнинг эффективлиги пасайиб кетишидадир: қулай вазиятларни тўғри баҳолаш қийинлашади, уларни ўз вақтида бажариш ёмонлашади ва бунинг натижасида аниқлик, тезкорлик ва куч камайиб кетади. Буни махсус тадқиқотлар ҳам тасдиқлайди. Масалан, боксда сунъий алдаш тактикасини кучайтириш боксчини рингдаги асосий ҳаракатларининг янада каттароқ вариативлигига олиб келди. Бироқ, бунинг натижасида асосий ҳаракатларнинг эффективлиги (аниқлик, ку критилса, у ҳолда ҳаракатланишга йўналтирилган фаолият яхшиланади.

Мураккаб вариативлик вазиятлари шарт–шароитларида билим, кўникма ва малакалари бўйича кейинги тадқиқотлар уни такомиллаштириш фақатгина масаланинг мураккаблигига ва ҳаракатлар шароитларига боғлиқ ҳолда курашчининг ориентацион фаолиятини ривожлантириш ҳисобига эмас, балки ташқи муҳит билан ўзаро таъсири билан биргаликда билим, кўникма ва малакалари тузилишининг ўзини ҳам такомиллаштириш ҳисобига амалга оширилиши мумкинлигини кўрсатди.

Бу ўзаро муносабатларни ўрганиш учун билим, кўникма ва малакаларининг асосий (бош) хусусиятларини қараб чиқамиз. Объектив маълумотлар бўйича аниқлик кўрсаткичларини осон баҳоладиган мавжуд ҳаракатларнинг сони унчалик ҳам кўп эмаслигини таъкидлаш лозим. Бундай барча ҳолларда якуний ҳаракатланиш масаласини муваффақиятли ҳал этиш

билан бевосита боғлиқ бўлган мақсадли аниқлик тўғрисида сўз боради. Масалан, баскетболда ҳаракатланиш масаласини муваффақиятли ҳал қилиш коптокни саватга тушириш билан, қиличбозликда – рақиб гавдасининг маълум қисмига аниқ укол билан, курашда – ҳужумни яқунлаш (рақибни гавдасининг маълум қисмини гиламга тушириш) билан ва ниҳоят боксда – рақиб гавдасининг маълум нуқтасига (қисмига) аниқ, кучли ва мақсадли зарба билан баҳоланади. Шу билан бирга, кўпчилик ҳолларда, фақат техник ҳаракатнинг аниқ амалга оширилиши эмас, балки унинг эффективлиги ҳам жуда муҳим.

Боксчиларда олимлар томонидан тажрибавий тадқиқотларда зарбани нишонга аниқ етиб бориши билан (ўнг қўл учун ва чап қўл учун) зарбали ҳаракатларни бажариш вақти билан маълум ўзаро боғлиқлик аниқланган. Шу билан бирга бундай боғлиқлик сигналга қараб оддий жавоб зарбаси шароитларида ҳам, жавобни танлаш (мос сигнални узатилишига боғлиқ ҳолда ўнг ёки чап қўл зарбаси билан) шароитларида ҳам кузатилган.

Бу гуруҳ спорт турларида ҳаракатланиш масалаларини ҳал қилиш (зарбани, улоқтиришни, уколни аниқлиги ва эффективлиги), таъкидлаб ўтганимиздек, рақиб билан ўзаро таъсирнинг доимий ўзгарувчи шарт–шароитлари билан бироз мураккаблашади. Курашнинг ихтисослашган шароитлари кўникма ва малакалар намоён бўлишининг ўта вариативлик (ўзгарувчанлик) вазиятларини вужудга келтиради ҳамда бу кўникма ва малакалар ўзининг ҳаракатчанлигини асосий сабабларидан бири бўлиб хизмат қилади.

Ҳаракатларнинг силжувчанлик тизими бутун яхлит ҳаракатланиш масаласи ечимининг ўта чегараланган, бироқ шу билан бир вақтда энг эффектив вариантга – асосий техник усулни амалга оширишнинг рационал усулларини тор диапазонига эгадир. Спортда соф эмпирик ҳолда ҳаракатларнинг энг қулай тузилишлари (гавданинг ҳамма қисмларини тезкорлиги, кучи ва ҳаракатларини координацияси бўйича) яратилган. Ўзгаришларнинг оптимал чегараларида уларни аниқ такрорлаш курашчининг



юксак маҳоратида (тоифасида) юқори спорт формасини характерлаган ҳолда энг яхши спорт натижаларига олиб келади.

Шу муносабат билан юқори тоифали курашчилар: курашчилар, боксчилар ва баскетболчилар билан ўтказилган тажрибада олинган қуйидаги натижалар қизиқарли. Агар курашда курашчини техник усулларни бажариш учун бирхил шарт–шароитларга қўйилса – маълум стандарт вазиятдан фақат битта рақибнинг ўзи (манекен) билан усулни амалга ошириш такрорланаверса, у ҳолда усулни бажариш давомийлигида 20–30 м/сек тартибдаги – жуда ҳам сезиларли бўлмаган тебраниш кузатилади.

Баскетболда сақраган ҳолда коптокни улоқтиришнинг асосий тузилишида (вақт фазалари бўйича) натижавий вариативлик диапазони 20–40 м/сек оралиғида, боксда (зарбали ҳаракатда) – 10 – 30 м/сек оралиғида бўлади.

Шундай қилиб, кўникма ва малакаларнинг мўътадиллигини, курашчининг ҳаракатлари аниқлиги ва эффективлигини оғишларнинг фақатгина маълум оптимал чегараларида сақлаш мумкин. Шубҳасиз, билим, кўникма ва малакалари қанчалик тўлиқроқ ва ишончлироқ ўзлаштирилган бўлса, дезориентацияга ва деавтоматлаштиришга олиб келмайдиган ҳамда уларни ҳал қилиш учун курашчи ўзида адекват координатив имкониятлар топадиган вариантлар ва қийинчиликлар ҳам шунчалик кенг ва кўп бўлади (Н.А.Бернштейн).

Махсус тажрибалар айнан битта техник ҳаракатни такрорий бажарилишида унинг ҳаракатчанлик таснифларида аҳамиятсиз оғишлар мавжудлигини кўрсатди. Бу, бир томондан, ташқи таснифларни, масалан асосий ҳаракатни бажариш вақтини, ҳам, ички таснифларни – мушакларнинг ишини ҳам ўзгаришида ифодаланади. Масалан, турли тоифадаги (квалификацияли) курашчиларга турли мураккаблаштирилган вазиятларда усулни бажариш таклиф қилинди. Техник усулларни бажариш вақтини солиштириш айрим ҳолларда анча паст тоифали курашчилар усулни ҳаттоки

юқори тоифали курашчиларга нисбатан ҳам яхши бажарганликларини кўрсатди.

Бироқ, мусобақа вазияти мураккаб, яъни курашчи халақит берувчи факторларнинг кўп сонли комплексига дуч келадиган шарт–шароитларида усулни сифатли бажариш юксак техник маҳорат белгиси (аломати) ҳисобланади. Мисол тариқасида баскетболчиларнинг сакраган ҳолатда коптокни саватга ирғитишда аниқ тушишларини ўртача фоизини ўйин кучланишига боғлиқ ҳолда ўзгариш динамикаси кўрсатилган.

Мана шунинг учун ҳам етарлича юқори маҳоратга эга бўлмаган курашчиларда ҳаттоки аҳамиятсиз халақит берувчи факторлар ҳам билим, кўникма ва малакалари кўрсаткичларининг кескин ёмонлашишига олиб келади. Масалан, I-малакали спортчи Л. орқага эгилиб коптокни саватга ирғитиш машқини яхши бажарди, бироқ рақиб унга томон ҳаракатланиб шарт–шароитлар бироз мураккаблаштирилганда у усулни умуман бажара олмади. Демак, спортчининг техник усуллари эффективлигини такомиллаштириш фақат ҳаракатлар тезлигини ошириш ҳисобига эмас, балки ҳужум усулларини бажариш сифатига халақит берувчи факторларнинг камайтирадиган усуллардан фойдаланиш йўли билан ҳам бориши керак. Юқори тоифали спортчилар билан ишлашда айнан ҳаракатлар тезлигини такомиллаштиришга ва уларга халақит берувчиларга нисбатан турғунлигига (мустаҳкамлигига), биринчи навбатда, эътибор қаратилиши лозим.

Кўникма ва малакалар намоён бўлишининг анча доимий шарт–шароитлари билан боғлиқ бўлган спорт турларида (гимнастика) айнан битта ҳаракатни такрорий бажаришда мушакларнинг ишлаш вақти деярли бир хил бўлади (В.Федорова маълумотларига кўра). Ташқи вазиятнинг анча вариативлиги билан боғлиқ бўлган спорт турларида курашчининг ҳаракатларни такрорий бажаришида, ташқаридан доимий бўлиб кўринишига қарамай, етарли даражадаги силжувчан ташқи ва сўзсиз ички тузилишга эга бўлади. Агар курашда (орқага эгилган ҳолда коптокни саватга ирғитиш) усулни такроран бажаришда уни бажариш вақти 20 – 30 м/сек оралиқларида

(чегарасида) ўзгарса, у ҳолда шу вақтда мушаклар ишининг давомийлиги кўйидаги чегараларда ўзгаради: болдир мушакларида – 40 м/сек, тўрт бошли мушакларда – 50 м/сек ва ҳоказо.

Иккинчи гуруҳ спорт турлари вакилларида мушак ишлари кўрсаткичларининг катта сочилишлари (оғишлари) тажрибали курашчи ҳаракатларни тезлаштириш ёки секинлаштириш йўли билан, секунднинг юздан бир улуши давомида ўлчанадиган анча қисқароқ ва кучлироқ ёки чўзилган ҳаракатларни амалга ошириш билан ўзининг дастлабки вазиятда йўл қўйилган майда–чуйда нуқсонларини (камчиликларини) компенсация қилиши билан тушунтирилади.

Яхши техник тайёргарлик юқори маҳоратли курашчига психологик турғунликни ва критик моментларда иродавий кучланишлар йўли билан ўзининг жисмоний имкониятлари захираларидан тўлиқ фойдаланишни сақлаш имкониятини беради. Юқори тоифали (маҳоратли) курашчиларда мушакларнинг юқори эффективли компенсатор иши ва психологик турғунлик ҳисобига билим, кўникма ва малакаларининг ташқи намоён бўлиш вақтини катта турғунлиги (мўътадиллиги) билим, кўникма ва малакаларининг турли ҳалақит берувчи факторларга юқори мўътадиллигини вужудга келтиради.

Шундай қилиб, агар техник ҳаракатни бажариш жараёнида, рақиб томонидан уни бажарилишига қарши кўрсатилган барча уринишларга қарамай, натижавийлик сақланиб қолса, демак–ки бу юксак техник маҳоратнинг аломатларидан биридир.

Курашчининг вариатив вазиятда кўникма ва малакаларни намоён бўлиши билан боғлиқ ҳаракатланиш амалларининг асосида ташқи қатламли фаолиятдаги динамик стереотипи ётади. Шунинг учун унинг иккала таснифларини: жараёнларни стереотиплигини ва уларни динамикасини ҳам инобатга олиш керак. Биз бунга алоҳида урғу бериб таъкидлаймиз, чунки ҳаракатларни таҳлил қилишда кўпгина тадқиқотчилар ўз диққат – эътиборларини фақат натижага ва мустаҳкам кўникма ва малакалар вужудга

келтиришнинг муваффақиятига қаратадилар. Шу билан бирга ўз динамиклигидан ажратилган стереотипи консерватив бошланиш бўлиб қолади ва зикр этилган гуруҳ курашчиларининг спорт фаолиятини прогрессив мазмун – моҳиятига қарама–қарши бўлади. Кўникма ва малакалар ҳаддан ташқари каттиқ (ортиқ) бўлганида уларни қўллаш имкониятлари тораяди ва фақат спорт беллашуви вазиятлари уларга адекват шарт–шароитлар яратадиган моментлари билан чекланади.

Мусобақаларда курашчилар томонидан фақат йиллар давомида ёдлаб олинган, мўътадил бошланғич вазиятини (позасини) эгаллашга интилишларини кузатиш мумкин. Техник усул ёки ҳаракат курашчи ушбу вазиятни эгаллашга эришган ҳолларда эффе́ктив амалга оширилади. Бироқ, мусобақа шарт–шароитларида бунинг доим ҳам имкони бўлавермайди ва шунда кўпгина юқори тоифали (малакали) курашчиларнинг маҳорати, уларнинг техникаси намоён бўлмаслиги мумкин. Етакчи баскетболчи, Югославия терма жамоаси аъзоси Р.Корачнинг спорт фаолиятидан қизиқарли мисол келтирамиз. Сакраган ҳолда коптокни саватга иргитиш ва орқа чизик бўйлаб рақиб шити остига тезкор кириб бориб коптокни марказий ҳужумчига узатиш ёки саватга тушириш бўйича аъло усулни эгаллаган Р.Корач, Европа биринчилигининг дастлабки ўйинларида юксак спорт натижаларига эришган (жамоасига ҳар бир ўйинда шртacha 22 – 25 очко келтирган). Бироқ, Р.Корач фаолиятида бу шоҳона (машҳур) усулларни амалга ошириш учун тайёргарлик ҳаракатлари, финтлар, бошланғич вазиятни танлаш биртомонламалик, тўғри чизиклилик характериға эға эди ҳамда юқори малакали рақиб томонидан тез орада тўлиғича баргараф қилиди. Бунинг натижасида Европа биринчилигида қатнашган терма жамоалар иштирокидаги финал ўйинида Р.Корач рақибнинг ўзаро мос ҳаракатлари билан тўлиғича нейтраллаштирилган ва деярли ўйин кўрсата олмаган.

Ўрганиш жараёнида фақат маълум санли усулларнигина ўзлаштириш (эгаллаш) курашчининг маҳоратини кейинги янада ортишиға тормоз бўлади. Услубиётда унга қарама–қарши йўналиш – ҳартомонлама

техникани ўзлаштириш ҳисобланади. Бу йўналиш курашчи техник воситалар орасидан индивидуал хусусиятларга мос ҳолда кераклисини танлаши, шунингдек керакли пайтда ўз техник арсеналини янгиллаши мумкинлиги билан афзал.

Ушбу икки – техник ва тактик воситаларни чегаралаш ва турли–туман қилиш йўналишларини шундай бирлаштириш керак–ки, улар бир–бирларига қарама–қарши бўлмасдан, балки бир–бирларини тўлдирсинлар ҳамда улардан техник такомиллаштириш жараёнида рационал фойдаланилсин. Бу курашчига ташқи маълумотларни умумлаштириш ҳамда одатдаги ҳаракатларнинг тор доирасидан келадиган, турғун жавоб ҳаракатланиш реакциялари (кўникма ва малакалар) ишлаб чиқилган «битта сигнал» сифатида қабул қилиш имкониятини беради.

Булардан, беллашувларда ҳимоя ҳаракатларини такомиллаштира бориб, уларнинг сонини орттириш эмас, балки камайтириш кераклиги ҳамда рақибнинг бир нечта ҳужумкор ҳаракатларига қарши битта эффектив ҳимояга эга бўлиш зарурати келиб чиқади. Масалан, рақиб гавдасига қўл билан таянган ва ўтирган ҳолатни ҳужумга қарши гавдадан кучган ҳолда елкадан ирғитиш сифатида ҳам, ирғитишга қарши қўли ва гавдасидан ушлаб орқага эгилиш сифатида ҳам қабул қилиш. Боксда эса чап қўл билан қарши зарба билан ўнгга гавда билан эгилиб қочишни рақиб чап қўли билан тўғридан зарба орқали ҳужумига қарши ҳам, ўнг қўли билан тўғридан зарба билан ҳужумига қарши ҳам қўллаш керак, яъни барча мавжуд ҳимоя ва қарши ҳаракат (усуллар) турли–туманликларидан энг рационалларини ва маълум нормага солинганларни (унийкация қилинганларни) танлаш ва уларни юксак техник даражага кўтариш лозим.

Бундай ҳолларда шартли рефлектор уйғотувчилар (йўналтирувчилар) ориентирловчи уйғотувчилар бўлиб эмас, балки оддий «ишга туширувчи» (сигналли) бўлиб қолади; рақибнинг ҳар қандай ҳужуми психологик томондан бир хилдаги ҳужум ҳаракати сифатида қарши олинади ва айнан бир хилдаги қарши ҳаракат билан жавоб берилади.. Курашчининг

техник ҳаракатлари эффе́ктивлигини такомиллаштиришнинг бундай услубиёти, бизнинг фикримизча, камроқ даражада бошқариладиган тизимни кўпроқ даражада бошқариладиган тизимга айлантириш қобилиятига эга.

Техник ҳаракатлар тузилишини автоматлаштириш динамик вазиятларда ўтиши учун, айниқса, мураккаб техник ҳаракатларни такомиллаштиришда уларнинг такомиллаштириш шарт–шароитларини мусобақа шарт–шароитларига яқинлаштириш керак. Бундай шароитларда кўникма ва малакалар (усуллар) унча катта бўлмаган оралиқларда (чегараларда) вариатив сифатида шаклланади; яъни, бир томондан, билим, кўникма ва малакалари етарли даражада силжувчан, иккинчи томондан эса, – ҳаракатлар эффе́ктивлигини вужудга келтириш учун ушбу кўникма ва малаканинг (усулнинг) ўзи вариативликнинг оптимал диапазонлари билан аниқланган маълум чегаралар билан чекланган бўлади.

Шундай қилиб, ҳаракатлар тизимининг мўътадиллиги унинг қотиб қолганлигини (ривожланмаслигини) назарда тутмайди.

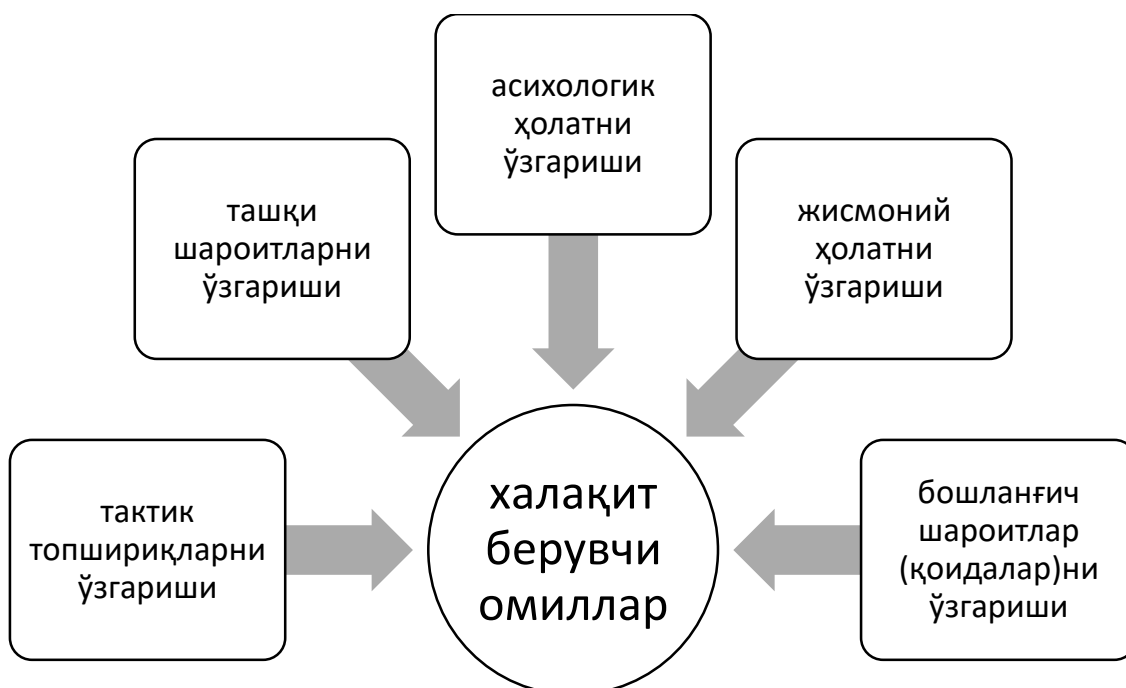
Ҳужумкор техник усулни муваффақиятли бажаришда (ҳаракат тузилиши рационал бўлганда вариативликнинг чегараси оптимал бўлишида) унинг вақти 20 – 40 м/сек оралиғида тебраниши мумкин. Бу техник ҳаракатларни амалга оширишнинг энг қулай варианты ва курашчи уни сақлашга интилиши керак. Курашчи спорт беллашуви давомида қаршилиққа учраши сабабли буни ҳар доим ҳам уддалаб бўлмаслиги аччиқ ҳақиқат ва ана шунда техник ҳаракат янада кўпроқ ўзгартирилади. Хусусан, ҳаракатни бажариш вақти бўйича бу ўзгариш 100 м/сек гача оралиқда бўлиши мумкин, бироқ шу билан бир вақтда унинг эффе́ктивлиги сақланади. Машғулот ва мусобақа шароитларида бундай мураккаблаштиришлар жуда кўп бўлар экан. Хусусан, буларга курашчилар ўртасидаги масофани доимий ўзгартиришлар, чарчашни ортиб бориши, мусобақа вазиятини ўзгариши ва ҳоказолар киради.

Ушбу спорт турлари гуруҳида турли – туман халақит берувчи таъсирларнинг таҳлили уларни бажаришга шарт–шароитлар ўзгаришини

таъсири бўйича тизимлаштириш имкониятини берди. Бундай гуруҳлар бешта эканлиги аниқланди (8-расм):

- 1) психологик (руҳий) (асосан эмоционал) ҳолатни ўзгариши;
- 2) жисмоний ҳолатни ўзгариши;
- 3) тактик топшириқларни ўзгариши;
- 4) спорт кураши (беллашуви) ўтказилаётган ташқи шарт-шароитларни ўзгариши;
- 5) бошланғич вазиятларни (қоидаларни) ўзгариши.

Бу гуруҳларнинг ҳар бири кўп сонли халақит берувчи хусусий факторларни ўз ичига олади.



8-расм. Халақит берувчи омиллар.

## КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК УСУЛЛАРИНИ БАЖАРИШ

### 1). Расм



1



2



3

### 2) Расм Рақибни ушлаш ҳолати



1



2



3

### 3) Расм Рақибни қўли ва белидан ушлаб эгиш ҳолати





1



2



3

4) Расм Рақибни тирсаги ва ёқасидан ўнг ва чап томонга ушлаш ҳолати



1



2

5) Расм Рақибни бир қўлини икки қўллаб ушлаш ҳолати



1



2



3

6) Расм Рақибни тирсаги ва белбоғидан ушлаш ҳолати



1



2



3

7) Расм Рақибнинг ўнг ва чоп қўлига осилган холда оёқ билан оёқлар ичидан тортиш ҳолати



1



2



3

8) Расм Рақибни бир қўлидан ушлаб тавон билан товондан бураб орқага ташлаш ҳолати



1



2



3

9)Расм Рақибни бир қўлидан икки қўл билан ушлаб ташқаридан чалиш ҳолати чап тарафдан



1



2



3

10)Расм Рақибни бир қўлидан икки қўл билан ушлаб ташқаридан чалиш ҳолати ўнг тарафдан



11) Расм Рақибни қўли ва тирсаги ёқасидан ушлаб оёқ билан кўтариб ташлаш ҳолати



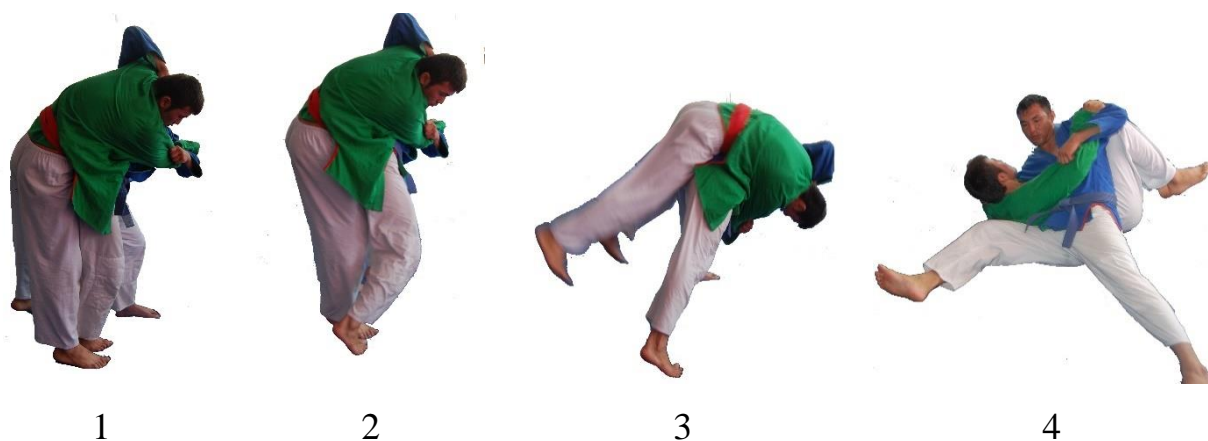
12) Расм Рақибни икки тирсагидан ушлаб оёқ билан кўтариб ташлаш ҳолати



13) Расм Рақибни оёқлари олдидан чалиб елкадан ошириб ташлаш ҳолати



14) Расм Рақибни тирсаги ва ёқасидан ушлаб оёқлари олдидан чалиб ташлаш ҳолати



15) Расм Рақибни тирсаги ва ёқасидан ушлаб оёқлари олдидан чалиб тосдан ошириб ташлаш ҳолати



16) Расм Рақибни икки тирсагидан елкадан ошириб ташлаш ҳолати



17) Расм Рақибни бир қўлини икки қўллаб ушлаб оёқлари орасидан кўтариб ташлаш ҳолати



18) Расм Рақибни тирсаги ва ёқасидан ушлаб оёқлари орасидан кўтариб ташлаш ҳолати



1

2

3

19)Расм Рақибни тирсағи ва белидан ушлаб оёқлари орасидан кўтариб ташлаш ҳолати



1

2

3

20)Расм Рақибни бир қўлини икки қўллаб ушлаб ёнбош усулини бажариш ҳолати



1

2

3

4

21)Расм Рақибни тирсағи ва белидан ушлаб ёнбош усулини бажариш ҳолати



1

2

3

4

22)Расм Рақибни тирсаги ва белидан ушлаб тосдан ошириб ташлаш ҳолати



1



2



3



4

23)Расм Рақибни тирсаги ва белидан ушлаб кўтариб тосдан ошириб ташлаш ҳолати



1



2



3



4

24)Расм Рақибни бир қўлини бўйинга ураган холда елкадан ошириб ташлаш





1



2



3



4



5



6

25) Расм Рақибни ёқаси ва қўлтиғидан ушлаб ағдариш ҳолати



1



2

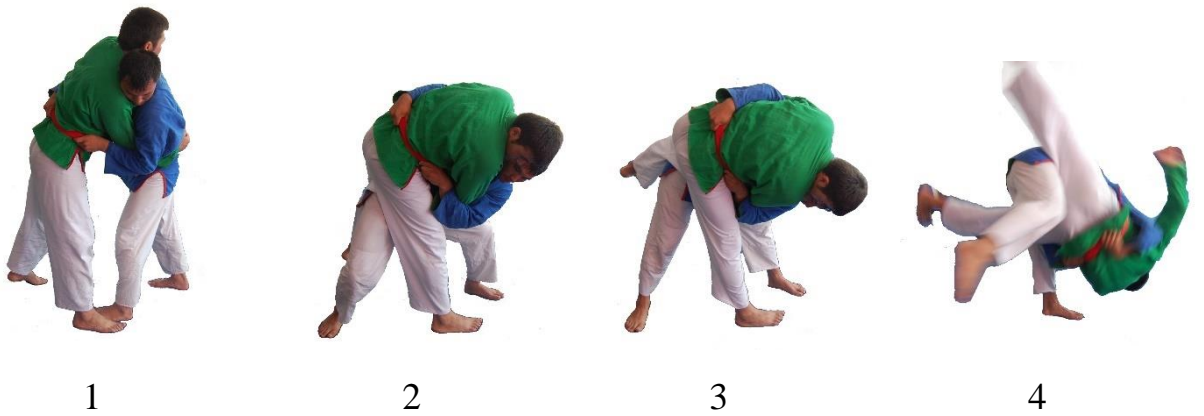


3

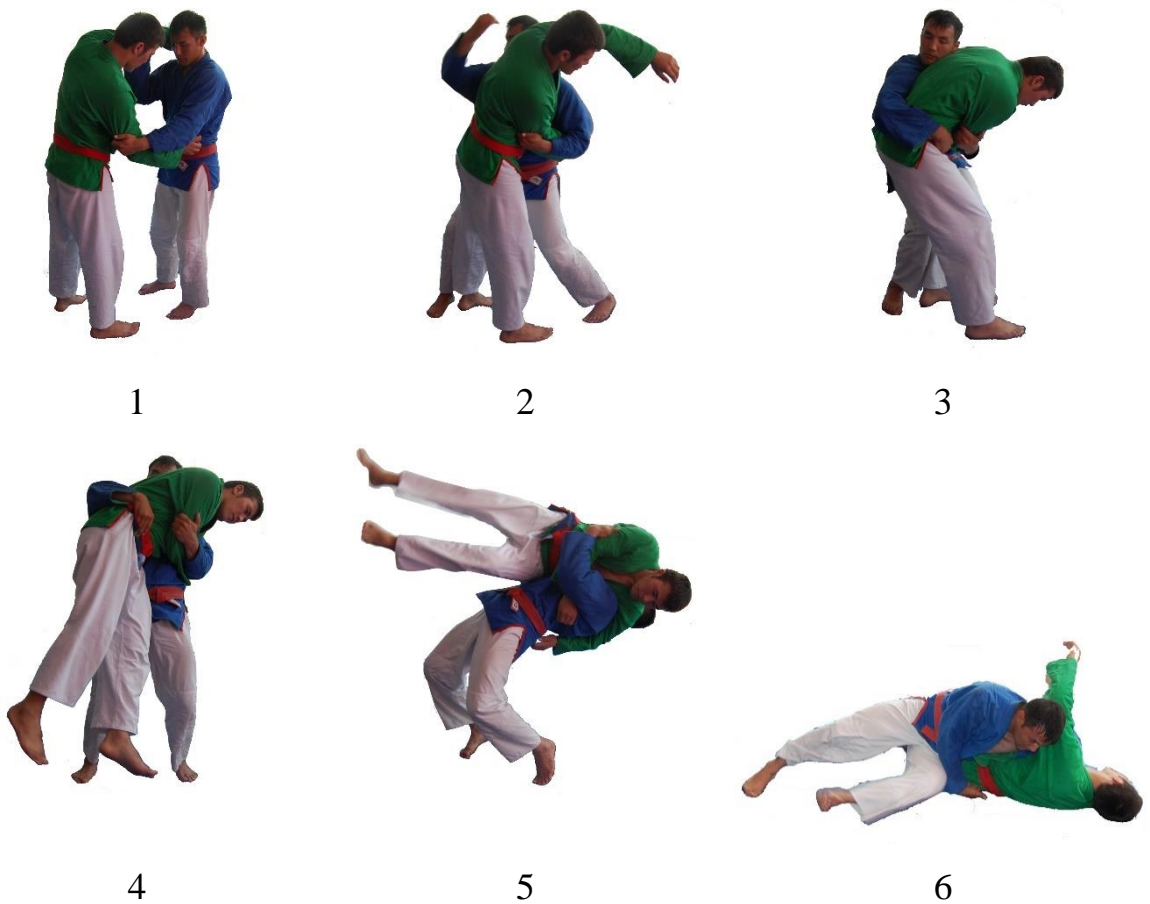


4

26) Расм Рақибни белидан ушлаб оёқлари орасидан кўтариб ташлаш ҳолати



27) Расм Рақибни белидан ушлаб оёқлари орасидан оёқни тикиб тосдан ошириб ташлаш ҳолати



28) Расм Рақибни тирсаги ва белидан ушлаб кўкрақдан ошириб ташлаш ҳолати



29)Расм Рақибни тирсағи ва белбоғидан ушлаб оёқлари олдидан супириб  
ТАШЛАШ ҲОЛАТИ



1

2

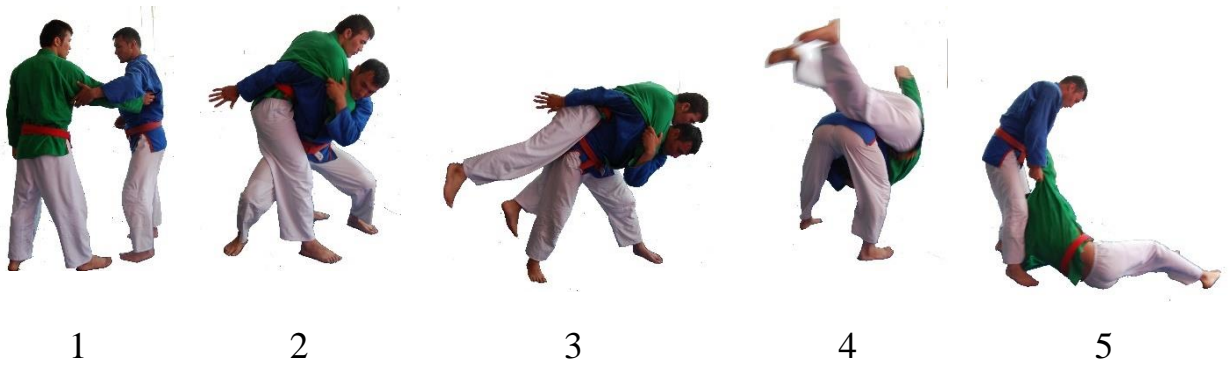
3



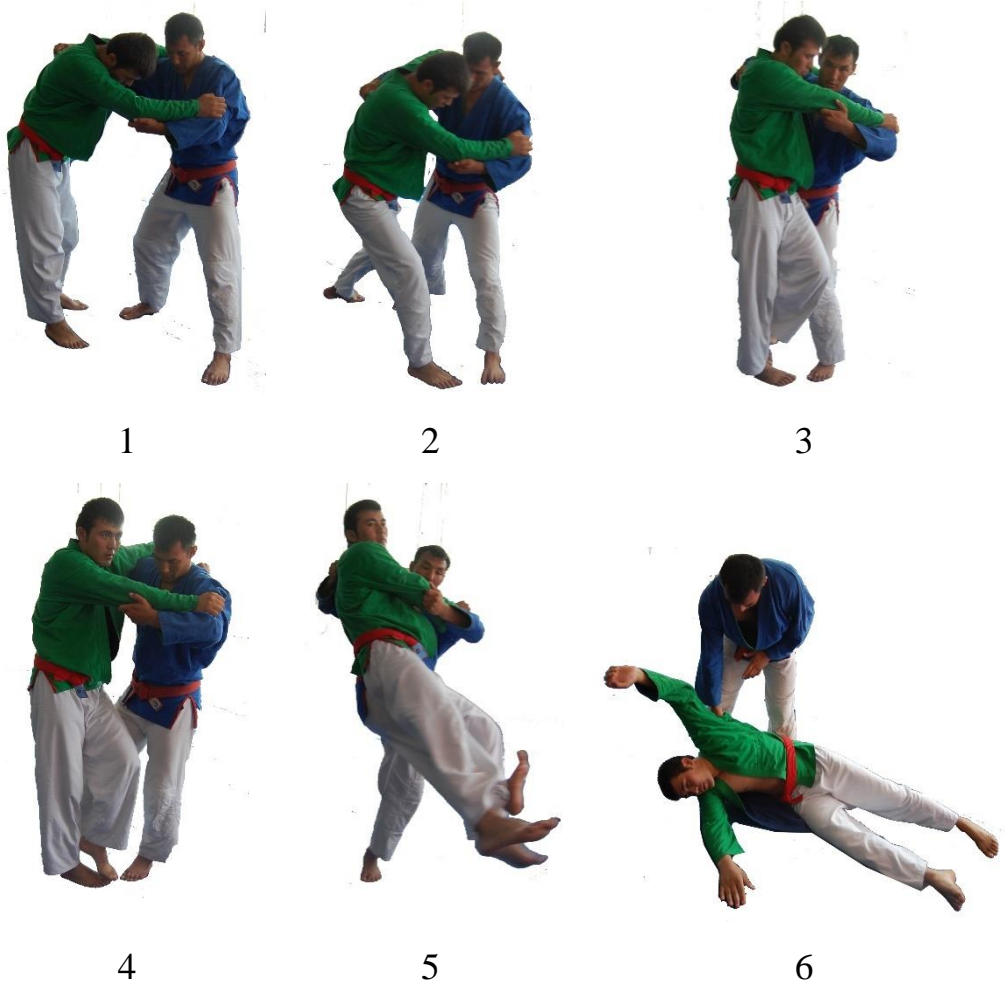
4

5

30)Расм Рақибни бир қўлидан ушлаб елкадан ошириб ташлаш ҳолати



31)Расм Рақибни тирсагидан ушлаб оёқлари орасига оёқни тикиб кўтариб  
тосдан ташлаш ҳолати



32)Расм Рақибни тирсаги ва елкасидан ушлаб оёқлари  
орқасидан супириш ҳолати



1



2



3



4



5



6

33)Расм Рақибни тирсаги ва елкасидан ушлаб оёқлари олдидан супириш ҳолати



1



2



3



4

34)Расм Рақибни қўлидан икки қўллаб ушлаб тосни чикариб ёнбош усулини бажариш ҳолати



1



2



3

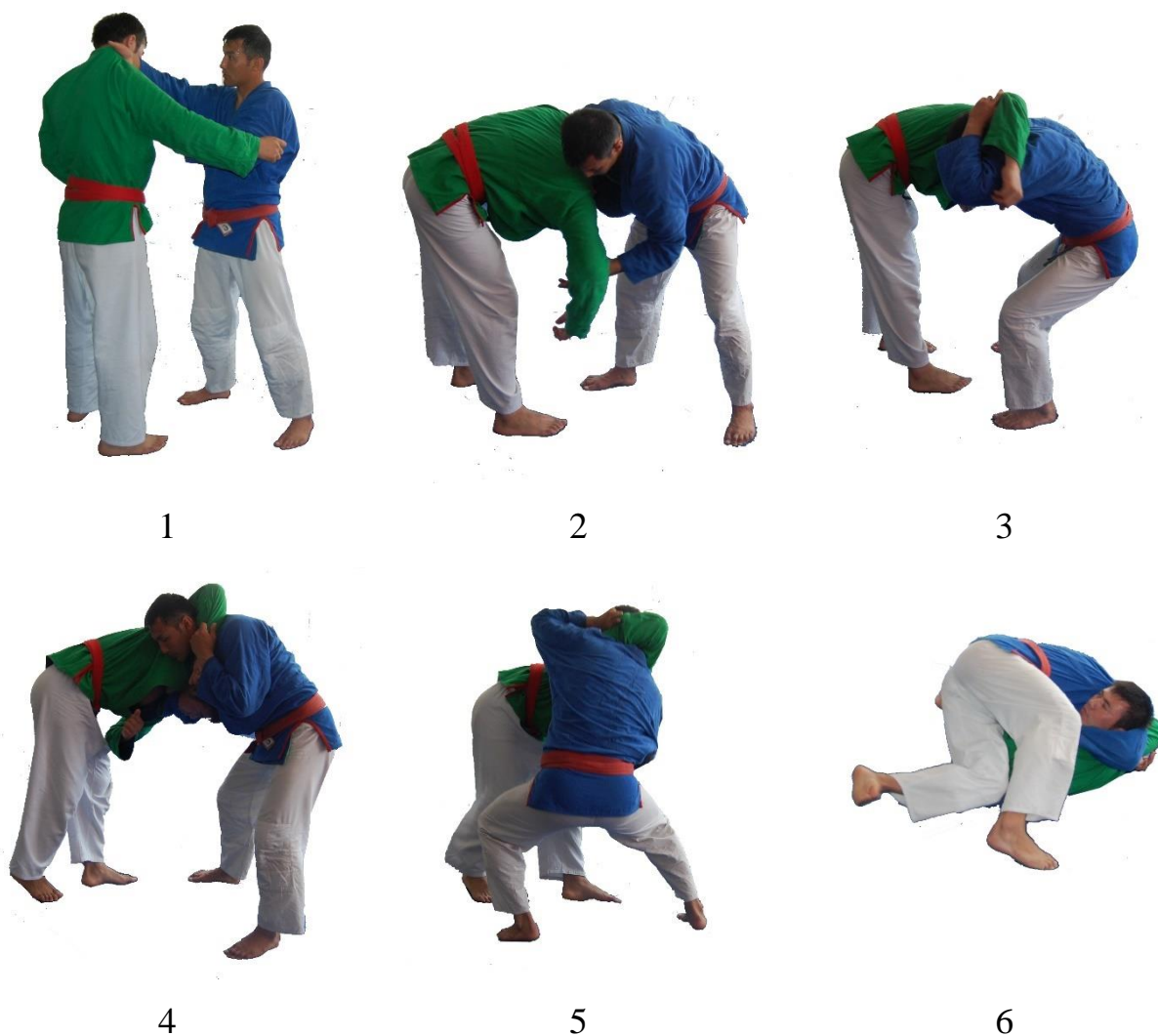


4



5

35)Расм Рақибни тирсаги ва елкасидан ушлаб оёқлари орқасидан тиззани қўйиб кўкракдан ошириб ташлаш ҳолати



36) Расм Рақибни тирсаги ва ёқасидан ушлаб рақиб қўлини бўйинга ўраб ағдариш ҳолати

### **Курашда техник–тактик ҳаракатларнинг хусусиятлари.**

Кураш турлари учун техник усуллари ва уларнинг вариантларини ранг – баранглиги тавсифга мойил. Бу усуллар ҳаракатланиш масалалари, кинематик ва динамик тавсифлари, ҳаракат натижалари бўйича бир–бирдан фарқланади. Шу билан бирга, уларни тузилишида ва қўлланишида айрим умумий тамойиллар ҳам мавжуд, ва демак, техникани тавсифлашни тушунишда ягона ёндашиш бўлиши мумкин. Техник усулларнинг барча ранг–баранглигини кетма–кет ва изчил ўрганиш ҳамда таҳлил қилиш учун классификациядан фойдаланиш зарур.

Кураш турларида техник–тактик ҳаракатларнинг классификациясини илмий–амалий аҳамияти асос сифатида айнан қайси аломат олингани, у техникани баҳолаш ва уни қўллаш учун қай даражада муҳим эканлиги билан аниқланади.

Классификация маълумотларидан ўқув дастурлар ишлаб чиқишда фойдаланиш, фаннинг энг янги ютуқларини ҳаммабоп усул билан жамлаб бориш ва ҳисобга олиш учун маълумотни қулай тақсимлаш ва сақлаш, ўқув ҳужжатларини шакллантиришда ягона ёндашув бўлиши имкониятини беради.

В. М. Игуменов тадқиқотларида классификация деганда биргаликда эргашган ҳодисалар тизими тушунилади. Бу тизим синфларга (гуруҳларга) бирлашган бўлади ва ундан айнан битта синфга (гуруҳга) ёки турли синфларга (гуруҳларга) тегишли бўлган ҳодисалар ўртасида алоқа ўрнатиш учун восита сифатида фойдаланилади. Кураш спорт турлари амалиёти учун **спорт техникасининг классификацияси** энг муҳим аҳамиятга эга.

**Курашчи техникаси** – бу усуллар ва техник–тактик ҳаракатлар тўплами бўлиб, улар мунтазам машқлар натижасида курашчининг жанговар малака ва кўникмаларига айланади.

**Т е х н и к а** – бу биомеханика, инсон анатомияси ва физиологиясига асосланган энг мақсадга мувофиқ мусобақа ҳаракатларини ҳамда малака ва кўникмаларини бажаришнинг ҳақиқий усуллари; усуллар ҳамда техник–тактик ҳаракатлар йиғиндисидир; ушбу тўпламни ўзлаштирган ва эгаллаган спортчининг ўз имкониятларидан самарали фойдаланишнинг у ёки бу даражасини тавсифлайдиган курашчининг махсус ҳаракатларини ташкил этиш шакллари; булар организмнинг энг кам энергия сарфидан келиб чиқадиган, курашчига муваффақиятли беллашув олиб бориш ҳамда юқори спорт натижаларига эришиш учун керак бўлган шарт–шароит, вазиятлар тўпламидир; спортчининг имкониятлари ва қобилияти даражасида талаб қилинадиган самарали ва мақсадга йўналтирилган усуллар тўпламидир.



Кураш турларида **х у ж у м** – спортчилар тайёргарлигининг муҳим бўлимларидан бири ҳисобланади. Улар спортчининг техник имкониятларининг («қуроллари»нинг) ажралмас қисмидир. Ҳужум курашда асосий ҳаракат сифати ҳисобланади, шу билан бирга ҳимояни асосий ҳаракат сифатида қабул қилиш ҳам мумкин, бироқ бунда пассивликка олиб келади ва ҳимоядан фақат ноқулай вазиятга тушиб қолгандагина ушбу вазиятдан чиқиб кетиш учун қўлланади. Ҳимоялар қўллар, оёқлар ва гавдадан фойдаланиб бажарилади.

Кураш турларида **ҳ и м о я** деганда рақиб томонидан тайёрланадиган фаол ҳаракатлардан ва усуллардан сақланиш имкониятини берадиган ва спортчилар бажарадиган техник ҳаракатлар тушунилади. Ҳимояланиш ҳаракатлари спортчига жавоб қарши ҳужум ҳаракатларини, рақиб томонидан ташаббусни қўлга олишга уринишларини бартараф этган ҳолда узлуксиз ҳужум қилиш имкониятини беради.

Ҳимояланиш ҳаракатларига фақатгина хусусий ҳимоя (рақиб қўллаётган усулни бартараф этиш, рақибнинг фаол ҳаракатини қайтаришлар) эмас, балки кўпроқ жавоб ва қарши усуллар ва ҳаракатларни бажариш ҳамда қарши ҳужумда ривожлантирилган ва рақиб босимини тўхтатиш учун йўналтирилган услублар ва ҳаракатлар ҳам киради. Ҳужумкор ҳаракатлар таркибига (органик) кирадиган у ёки бу курашчининг асосий ҳужум воситаси сифатида хизмат қиладиган қарши ҳужумларни ҳимояланиш ҳаракатларига киритиш керак эмас.

Ҳимояланиш техник–тактик ҳаракатларидан қуйидаги мақсадларда фойдаланилади:

- рақибнинг фаол усул ва ҳаракатлари олдини олиш;
- керакли пайтни пойлаш ва танлаш ҳамда ҳимоядан қарши ҳужумга ўтиш учун ўз ҳаракатларини ташкил этиш.

Кураш турларида бир нечта ҳимояланиш шакллари фарқланади:

1. Рақиб ҳужуми ёки фаол ҳаракатидан ёки уни бошланишидан олдинги ҳимоялар. Улар олдини олиш ҳаракатлари ҳисобланади ва рақиб

ҳаракатни бошлашига тўсқинлик қилувчи бир нечта ҳаракатлардан иборат бўлади.

2. Рақиб ҳужуми ёки фаол ҳаракати бошида ҳимояланиш. Бу ҳимояланиш ҳаракатлари ҳужум ёки фаол ҳаракатни амалга ошираётган рақибнинг биринчи ҳаракатларига жавоб тариқасида бўлади.
3. Рақиб ҳужуми ёки фаол ҳаракатини ривожлантирганда ҳимояланиш. Улар рақиб ҳаракатни муваффақиятли бажаришни бошлаганда қўлланади.
4. Бирлашган (комбинацияли) ҳимоялар.
5. Мумкин бўлган универсал ҳимоялар

Беллашувда (жангда) техник усулларни муваффақиятли бажаришга турли экзоген ва эндоген халақит берувчи факторлар тўсқинлик қиладилар: рақибнинг ҳимояланиш ҳаракатлари; ҳужумдаги курашчининг тобора ортиб борадиган чарчоғи; маънавий–руҳий ҳолати даражаси, спортчининг техник маҳоратини барқарорлиги .

Агар техник маҳорат даражаси ҳужум ёки фаол ҳаракат вариантларининг кенг тўплами билан аниқланса, у ҳолда спортчининг жанговар қобилияти даражаси айнан ҳимояланиш ҳаракатлари арсенали (арсенал – ўзлаштирган усуллари ва ҳаракатлари) билан аниқланади.

**Курашчининг техник арсенали** – бу мазмуни ва структурасига кўра энг турли–туман ҳаракатлар тўпламидир; техника қанчалик ранг – баранг бўлса, беллашув (жанг) шунчалик мақсадли, мазмунли ва ҳартомонлама бўлади. Курашчининг ҳамма техникаси мураккаб координацион ҳаракатлардан ташкил топган бўлиб, уларни муваффақиятли ўзлаштириш ва аниқ вазиятларда тез ва самарали амалга ошириш спортчи фаолиятида ҳал қилувчи роль ўйнайди. У ҳаракатланиш шакллари, уларни қўллаш унумдорлиги, реакция тезкорлиги ва ҳаракатларни бирдамлик даражаси билан аниқланади.

Фақат ҳартомонлама жисмоний тайёргарлик кўрган, иродали ва ўз гавдасини мукамал бошқара оладиган спортчигина кураш турларида техникани тўлақонли эгаллаши ва уни беллашувда унумли қўллаши мумкин. Курашчининг бундай ижобий сифатлари қаторига тез ўзгариб турадиган жанговар вазиятларда ҳужум ва ҳимоя учун қулай вазиятларни ўз вақтида топиш имкониятини берадиган гилам бўйлаб тез ва енгил ҳаракатлана олиш малакалари; ҳаракатларни аниқ координациялашга асосланган ва қутилмаганда, тезкорлик, етарли даражада кескинлик билан бажариладиган барча ҳамла, ҳужум ёки фаол ҳаракатларини ўзлаштирганлик; рақиб ҳужуми ёки фаол ҳаракатларидан хавфсизликни таъминлайдиган ҳимояланиш ҳаракатларида мустаҳкам билимлар ҳамда малака ва кўникмаларни шаклландирилганлиги; у ёки бу ҳимоя билан биргаликда қарши ҳужум ёки фаол ҳаракатлар техникасини ўзлаштирганлик; энг ранг–баранг комбинациялардаги барча элементлардан фойдаланиш малака ва кўникмалари. А.С. Кузнецов [78] курашчининг спорт техникаси унинг техник тасаввурлар асосида фойдаланадиган қуроли бўлиб хизмат қилишини таъкидлайди. Шунинг учун курашчи жангда техникани ишончли ва эркин қўллаши учун ҳам уни мукамал эгаллаши керак.

Ҳимояланиш, қарши ва жавоб ҳужум ҳаракатлари асосида ўқув – тренировка жараёнида инботга олиниши талаб қилинадиган қуйидаги факторлар ётади:

- 1) рақибнинг ҳужумкор ҳаракатларини истиқболлаш, уларни ривожланишини олдиндан билиш малакалари, шунингдек хусусий ҳужумларини амалга ошириш мумкин бўлган усуллари;
- 2) қарши ҳаракатлар ташкил этиб ва турли ҳимоя усулларида фойдаланиб рақиб ҳаракатларини аниқлаш малакалари:

Айтиб ўтилган ҳамма усулларда ҳаракатларнинг умумий тамойили кузатилади: гавдани силжитишга ва мустаҳкамлигини сақлашга йўналтирилган оёқларни фаол ишлаши; рақиб ҳужуми ёки фаол ҳаракатига чап беришга йўналтирилган гавданинг фаол ишлаши; рақибнинг ҳужуми ёки

фаол ҳаракатларини тўхтатишга ҳамда қарши ва жавоб ҳужуми ёки фаол ҳаракатларни бажаришга тайёргарликни яратишга йўналтирилган қўлларни фаол ишлаши.

Тўғри техник малака ва кўникмаларни шакллантириш учун умумривожлантирувчи машқлар кенг қўлланади.

Курашчининг юксак спорт маҳоратини тавсифлайдиган функционал имкониятларни ривожлантириш, замонавий техника ва тактикани ўзлаштириш, психологик сифатларни тарбиялаш кўп йиллик узлуксиз тренировкани талаб қилади. Янги вариантларни, усулларни ва уларни бажариш услубларини, уларнинг умумий сонини ва жангда қўлланиш жадаллигини ўзгаришини шакллантиришда ифодаланадиган техник – тактик маҳоратни ошириш бир қатор сабабларга боғлиқ:

- 1) ҳужум, қарши ва жавоб ҳужуми ҳамда ҳимоя воситаларини ривожлантиришдаги фарқлар (одатда, ҳужум воситалари ҳимояланиш воситаларига нисбатан жадалроқ ривожланади);
- 2) ҳужум, қарши ва жавоб ҳужуми ёки ҳимояланиш воситаларини уларнинг маълум мувозанатини вужудга келтириш мақсадида ривожлантириш (бундай мувозанат, ўз навбатида, беллашувларнинг мазмунини, мақсадини ва томошабинбоплигини аниқлайди);
- 3) техникани аниқлайдиган беллашув тактикасини такомиллаштириш. Масалан, беллашувни олиб бориш маҳоратини ошириш ва комбинационликни ривожлантириш техниканинг тезкорлик усулларини шакллантиришга олиб келади;
- 4) жисмоний сифатлар ривожланиш даражасини ортиши.

### **3.1. СПОРТЧИНИНГ УМУМИЙ ВА МАҲСУС ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ БИРЛИГИ.**

Спортда танланган ихтисослик бўйича спортчининг ҳар томонлама ривожланиши зарурлигини инкор этиб бўлмайди, албатта. Аксинча, организмнинг функционал имкониятларини умумий юксалтириш, жисмоний ва руҳий қобилиятларини ҳар томонлама ривожлантириш асосидагина танланган спорт турида мумкин қадар кўпроқ ютуқларга эришиш мумкин бўлади. Спорт амалиётидаги тўпланган тажрибалар ҳам, назарий ва экспериментал тадқиқотларнинг жуда кўп маълумотлари ҳам ана шуни таъкидлайди [78, 90, 110, 81].

Спорт ютуқлари спортчининг ҳар томонлама тараққий этганлигига боғлиқлигининг иккита сабаби бор. Биринчидан, организмнинг яхлит ва ажралмас эканлиги – унинг барча аъзолари, тизим ва функциялари фаолият ва тараққиёт жараёнида ўзаро узвий боғлиқдир. Қайси жисмоний сифат кўпроқ, қайсиниси камроқ ривожланиши зарур эканлиги ҳар қайси спорт тури бўйича ўзига хос нисбатда бўлса-да, бирон жисмоний қобилиятни ғоят юксак даражада ривожлантириш учун организм функционал имконияти умуман юксак бўлиши шарт, яъни ҳар томонлама ривожланиш жараёнидагина бунга эришиш мумкин деган умумий қонуният ҳам ҳамиша кучда қолади. Иккинчидан, турли ҳаракат малакалари ва маҳоратлари ўзаро ҳамкорликда ишлайди. Спортчи томонидан ўзлаштирилган ҳаракат малака ва кўникмалари ҳамда маҳоратлари доираси қанчалик кенг бўлса (албатта танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ бўлган маълум меъёрда), ҳаракат фаолиятининг янги формаларини яратиш ва илгари ўзлаштирилганларини такомиллаштириш учун шунчалик қулай асос мавжуд бўлади. Янги ҳаракат формалари илгари таркиб топган формалар асосида пайдо бўлади ва уларнинг у ёки бу элементларини ўз ичига олади. Хилма – хил ҳаракат координацияларини ўзлаштириш жараёнида бу йўлда учрайдиган қийинчиликларни енга бориш натижасида ҳаракат фаолиятини яна ҳам ривожланиши такомиллаштириш қобилияти, тренировканиш жараёнида муҳимдир.

Демак, спортда такомил топишнинг объектив қонунлари спорт машғулоти чуқур ихтисослашган жараён бўлиши билан бирга, ҳар томонлама ривожланишга олиб келишини талаб қилади. Шунга кўра, спорт тренировкасида умумий ва махсус тайёргарлик бир – бирига чамбарчас кўшиб олиб борилади.

Шу нарса муҳим-ки, умумий ва махсус тайёргарликнинг органик ҳамоҳанглиги фақат спорт такомиллигининг қонуниятларига жавоб берибгина қолмай, балки жамиятимизда устивор йўналиш ҳисобланган ҳамма нарса инсонни ҳар томонлама ўстиришга қаратилган тарбия тизимининг умумий қонуниятларига ҳам мос келади. Шунинг учун умумий ва махсус тайёргарлик бирлигини спорт машғулотларида шахсни ҳар томонлама ривожлантиришнинг умумий тамойилини аниқ ифода этадиган спорт мактабининг энг муҳим тамойили деб қараш зарур.

Спортчининг **умумий ва махсус тайёргарлигини бирлиги** деган сўз спорт ютуқларига эришишга ҳамда охир-оқибат натижада спортдан тарбия воситаси сифатида фойдаланишга зиён етказмай туриб, бу бирликнинг қайсидир бир томонини машғулот таркибидан олиб ташлаб бўлмайди демакдир. Умумий ва махсус тайёргарликнинг бирлиги шунингдек, улар мазмунининг бир – бирига боғлиқ эканлиги билан ҳам ифодаланади, чунки умумий жисмоний тайёргарликнинг мазмуни, юқорида айтиб ўтилганидек, танланган спорт турининг хусусиятларига қараб белгиланади, махсус тайёргарликнинг мазмуни эса умумий тайёргарлик натижасида пайдо бўлган шарт – шароитларга боғлиқ бўлади [64, 76, 108, 85, 67].

Умумий ва махсус тайёргарлик бирлигини диалектик тарзда қарама – қарши бирлик сифатида тушунмоқ керак. Машғулот вақтида бу бирлик ҳар хил ишларда ҳам бирдай фойда келтиравермайди. Ҳар бир аниқ ҳолатда маълум меъёр мавжуд бўлиб, унинг бузилиши спорт фаолиятида тараққиётга эришишга халақит беради. Бу меъёр танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларига ҳамда бошқа бир қатор шарт – шароитларга боғлиқ. Амалда машғулот жараёнининг айрим босқичларида умумий тайёргарликка етарли

баҳо бермаслик ҳолларини ҳам, унга ҳаддан ташқари кўп ўрин бериб юбориш ҳолларини ҳам кузатиш мумкин. Бу яна шу билан мураккаблашадики, умумий ва махсус тайёргарликнинг оптимал нисбати доимий бўлиб қолмай, балки спорт тақомилининг турли босқичларида қонуний равишда турли даражада ўзгариб туради. Ҳозирги кунда бу муаммо гарчи тўлиқ ҳал этилмаган бўлса-да, мазкур ўзгаришларнинг асосий тенденциялари аниқлаб олинган. Мазкур муаммонинг қандай ҳал этилишини бир йиллик ва кўп йиллик машғулотлар структурасига тавсиф берилиши муносабати билан қуйида кўрсатилади.

### **УМУМИЙ ТАЙЁРГАРЛИК МАШҚЛАРИ.**

Бундай машқлар гуруҳи спортчининг умумий тайёргарлик даражасини ошириш воситаси бўлиб хизмат қилади [111, 107, 100, 102].

Умумий тайёргарлик машғулотлари билан боғлиқ бўлган ишларни ташкил қилишда умумий тайёргарлик машқлари танланаётган вақтда қуйидагиларга амал қилиш зарур:

- машқлар спортчининг барча асосий жисмоний сифатларини кенг миқёсда ривожлантиришига эътибор бериш ҳамда спортчининг ҳаракат малака ва кўникмалари фондини бойитишга қаратилган машқларни танлаш ҳамда ушбу машқлар таъсири негизини самара беришини ҳисобга олиш керак.
- Спорт соҳасида ихтисослашишга эга бўлган хусусиятлар тикланаётган машқда ўз ифодасини топиши керак.

Бунда малака ва кўникмалар, жисмоний сифатлар ҳамда машқланганлик хусусиятлари бир – бирига ўтувчан бўлиши тўғрисидаги машҳур қонун ҳам назардан қочирмаслик керак. Нега - ки, бу қонунда кўра машқ жараёнида ҳосил бўлган ижобий малака ва кўникмалар билан бирга салбий ҳолатлар ҳам ўтиб қолиши мумкин.

## МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИК МАШҚЛАРИ.

Бундай машқлар мусобақалашини хусусиятига эга элементлар, уларнинг турли кўринишлари, шунингдек, қобилиятни намойиш этиш шакли ва хусусиятига кўра мазкур машқларга жуда ўхшайдиган ҳаракатларни ўз ичига олади.

Масалан, югуришда – бутун югуриш масофасида мусобақа давомида эришилган натижани инобатга олиб, мусобақалашини масофасининг ажратиб олинган айрим масофа қисмларида ҳам аввалги кўрсаткичга нисбатан оширилган тезлик билан югуришни;

гимнастикада – мусобақалашини комбинацияларида ижро этилган элементлар ва бир – бири билан боғлиқ бўлган ҳаракатлар бажарилишини;

ўйинларда – ўйинлар билан боғлиқ бўлган элементлар ҳамда комбинацияларга асосланган машқлар бажарилишини ўз ичига олади.

Ўз тузилиши жиҳатидан асосий машқларга ўхшаган ва уларга яқинлаштирилган машқлар, масалан, гимнастикачилар ва акробатларнинг роликли конкиларда югуриши, роликли чанғиларда учиши ҳам махсус тайёргарлик машқлари сифатида хизмат қилиши мумкин. Батутда сакраш ва лапингаларда айланиш ана шундай машқлар жумласидандир. Бир – бирига яқин бўлган ва аралаш спорт турларидан ташкил топган машқлар ҳам (мусобақалашини машқлари ҳам) махсус тайёргарлик машқлари сифатида киритилиши мумкин [82, 63, 95, 85, 49] (стойка - бу гавдани (қаддани) қимирлатмай тикка тутиб туриш).

Махсус тайёргарлик машқлари, одатда, мусобақалашини машқларига айнан тенг келадиган машқлар деб ҳисобланмайдилар. Аслини олганда ҳам шундай. Чунки бу техник, жисмоний тайёргарлик билан боғлиқ бўлган зарур масалалар ҳал қилинаётган вақтда муайян пайт учун кўпроқ қайси йўналишга жалб этилганлигига қараб, махсус тайёргарлик машқлари ёндошувчи машқларга ва ривожлантирувчи машқларга бўлинади. Ёндошувчи машқлар



асосан ҳаракат имкониятларини ўзлаштиришга қаратилган бўлади. Ривожлантирувчи машқлар эса кўпроқ жисмоний сифатларни (қобилиятларни) ривожлантиришга йўналтирилган бўлади.

## **СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЙИЛЛИК ВА КЎП ЙИЛЛИК ТИЗИМЛАРИНИНГ АНИҚЛОВЧИ ОМИЛЛАРИ.**

Кўп йиллик тайёргарликнинг тузилиши ва давом этиш вақти кўпгина омилларга, жумладан спорт турини махсус йўнанлишига, спортчининг ривожланиш хусусиятларини индивидуаллигига, машғулот жараёнининг хусусиятларига боғлиқ бўлади ҳамда кўп йиллик тайёргарликни режалаштириш, юқори спорт натижаларини кўрсата оладиган чегараларига қараб ҳам аниқланади [90, 72, 93, 80].

Кўп йиллик спорт машғулотлари 5 даврга бўлинади (қуйида келтирилган Л.Волков ташкилий чизмасига қаранг):

- бошланғич тайёргарлик;
- дастлабки базавий тайёргарлик;
- махсус базавий тайёргарлик;
- индивидуал имкониятларни максимал равишда амалга ошириш;
- эришилган натижа ва ютуқлар даражасини сақлаб қолиш;

## **БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИ.**

### ***Вазифаси:***

- спортчиларнинг соғлигини мустаҳкамлаш;
- ҳар томонлама юқори жисмоний тайёргарлик даражасига эриштириш;
- жисмоний ривожланишнинг камчиликларини йўқотиш;

Танланган спорт тури бўйича техникага ўргатиш.

***Воситалари:*** ҳар хил спорт турлари ва ҳаракатли ўйинлардан тузилган машқлар.

Бу босқичда машғулотлар катта жисмоний ва психик юкламалар билан режалаштирилмаслиги керак.

**Техник тайёргарлик.** Ҳар хил спорт турларини техник элементларини ҳамда тайёргарлик машқларини ўрганиш.

Бу босқичда ҳаракат техникасини турғунлаштириш шарт эмас, лекин маълум спорт натижаларига эришишга, ҳаракат малака ва кўникмаларини эгаллашга қаратиш лозим, шунинг учун бу босқичда ҳар томонлама техник тайёргарликни такомиллаштириш имкониятлари вужудга келтирилади.

Машғулотни давом этиш вақти 30 – 60 дақиқа.

Ҳафтадаги машғулотлар сони 2 – 3 марта.

Йиллик иш ҳажми 100 – 150 соат.

Агар бу босқич 3 йилга мўлжалланган бўлса, у ҳолда:

6 – 7 ёшдан бошлаб машғулотлар билан шуғулланаётганлар учун

1 – йилда 80 соат;

2 – йил учун 100 соат

3 – йил учун 120 соат режалаштирилади.

Агар бола 9 – 10 ёшдан машғулотларга қатнашишни бошлаган бўлса, бу босқичнинг давомийлиги 1,5 – 2 йил бўлади. иш ҳажми эса 200 – 250 соатга тенг [104, 71, 104, 85, 106, 113, 107].

100 - 250	250 - 600	600 - 900	900 - 1400	1400 - 1100	иш соат циклик ҳажми
			60	65	махсус тайёргарлик %
	15	40			ёрдамчи тайёргарлик %
5	50	40	25	20	умумий тайёргарлик %
45					ёш, йили
50 10 - 12	35 12 - 15	20 15 - 17	15 17 - 26	15 26 - юкори	тайёрлов босқичлари
бошлан ғич	дастлабки негизи	ихтисос. лашган қобилият	максимал қобилият	натижаларни сақлаб қолиш	

Спорт тайёрловнинг кўпйиллик тизимининг ташкилий чизмаси (шунингдек  
схемага ҳам қаранг) (Волков Л.)

### ДАСТЛАБКИ БАЗАВИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДВАРИ.

**Вазифалари:** спортчи организми жисмоний имкониятларини ҳар томонлама ривожлантириш, соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик камчиликларини йўқотиш, ҳаракат потенциални (шу жумладан, келгуси мутахассислигига мос келадиган потенциални) тўлиқ амалга оширишга интилиш.

Асосан диққат – эътиборни ёш спортчиларни мақсадга йўналтирилган равишда кўп йиллик спорт тайёргарлигига қизиқишни уйғотишга қаратилган. Тайёргарлик машғулотларида йўналишига мос ҳар томонлама махсус машқларни кенг ҳажмда қўлланиши. Бу эса келгусида спортчи маҳоратини такомиллаштириш учун яхши замин бўлиб ҳисобланади. Турли спорт турларига оид жамланган материалларга асосланиб техник тайёргарликка

катта аҳамият берилади. Жисмоний тайёргарлик эса тезкорликни, координация қобилиятларини ҳамда эгилувчанликни тарбиялашга қаратилади.

### **МАХСУС БАЗАВИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИ.**

**Вазифалари:** ҳар томонлама тайёргарликни (босқичнинг биринчи ярмида) давом эттириш; кейинчалик эътибор кўпроқ мутахассислигига қаратилади.

**Воситалари:** улар функционал потенциални ривожлантиришга қаратилган, бўлғуси спринтерни, оғир атлетикачиларни, гимнастикачиларни ва бошқа йўналиш спортчиларини базавий тайёргарлиги мусобақани ўзига хос хусусиятларига қараб тузилиши шарт.

### **ИНДИВИДУАЛ ИМКОНияТЛАРНИ МАКСИМАЛ РАВИШДА АМАЛГА ОШИРИШ ДАВРИ.**

**Вазифалари** – спорт турларида максимал натижаларга эришиш йўлида индивидуал имкониятлардан максимал фойдаланиш

Машғулотларни катта ҳажми ва юқори шиддатининг қўшилган йиғиндиси катта юкламали машғулотлар сонини кўпайтиради. Машғулотлар сони 15 – 20 тагача етиши, психологик, тактик ва интеграл тайёргарликни салмоғи ортиши шарт. Шуни алоҳида эътиборга олиш керак-ки, индивидуал имкониятларни максимал равишда амалга оширишда у спортчининг оптимал ёш чегарасига тўғри келиши шарт. Босқичнинг давом этиш вақти спорт маҳоратини шаклланишига ёки алоҳида дастур бўйича тайёргарлик даражасига боғлиқ. Масалан, 100 – 200 метрга сузишда эркаклар 3 – 4 йил давомида спорт усталиги нормаларини бажарган бўлсалар-да, аёллар (1-3 йил) йиллик шиддатли тренировкадан кейингина халқаро спорт устаси унвонига эга бўлиши мумкин. Олимпия ўйинларига 2 йил қолганда бўлғуси

эркак чемпионлар (100 – 200 метрга сузиш) ўз натижасини 1,5 с.га, аёллар эса 3 с.га оширади. Бу тенденция бошқа спорт турларига ҳам боғлиқ.

## **ЭРИШИЛГАН НАТИЖАЛАР ДАРАЖАСИНИ САҚЛАБ ҚОЛИШ БОСҚИЧИ.**

Мазкур давр спортчига индивидуал ёндашиш билан характерланади. Бу эса қуйидагилар билан аниқланади. **Биринчидан:** спортчининг (тренировка ва мусобақа фаолиятидаги) катта тажрибаси ҳар хил шароитларда чуқур билимни керакли воситаларни мусобақа фаолиятига керак бўлган методларни тез аниқлаб олади. **Иккинчидан:** ёшнинг ўзгариши органлар ва тизимлар олдинги даврдаги юқори юклама, бу босқичдаги юкломани кўпайтиришга айна шу даражада ушлаб туришга йўл қўймайди. Шунинг учун функционал потенциал ва мослашиш имкониятлари пасаяди. Бу эса спортчининг шахсий маҳоратини ошириш учун қуйидаги кўринишлардан бири орқали ифодаланадиган индивидуал захираларни излашни талаб қилади [88, 68, 89, 99, 91]:

- функционал имкониятларни эришилган даражада олдинги ёки ундан кичикроқ даражада ушлаб туришни;
- техник маҳоратни такомиллаштиришни;
- психологик тайёргарлик даражасини оширишни;
- жисмоний ва функционал тайёргарликдаги айрим хато ва камчиликларни йўқотишда шуни ҳисобга олиш керак – ки, кўп йиллик тайёргарликни бу босқичда спортчи турли хилдаги қўлланган машғулот воситаларига кўникиб бўлган. Шунинг учун олдинги даврдаги режалаштириш, восита ва усуллар билан спорт натижаларини ушлаб туриб бўлмагани учун машғулотларнинг янги шакллари ва услубларни излаб топишга тўғри келади. Бу босқич шу билан характерланади-ки, 17 – 20 ёшли спортчилар ва 30 – 35 ёшли фахрий спортчилар мусобақада қатнашадилар. Бу эса ёшлик (юқори

даражадаги жисмоний тайёргарлик) даврида эришган натижаларини ҳамда нуфузли мусобақалар фаолияти давомидаги тажрибаларини бирлаштиради.

Кўп йиллик тайёргарлик жараёнини рационал тузиш учун тайёргарликни ҳар хил турларини мақсадга мувофиқ равишда нисбатини аниқлаш зарур.

Бошланғич тайёргарлик босқичида **умумий ва ёрдамчи тайёргарлик** асосий ўринни эгаллайди. Дастлабки базавий тайёргарлик ҳажми ошади ва умумий машғулотлар ҳажмининг 80 – 90 %ини ташкил этади. Махсус тайёргарлик миқдори эса 15 % атрофида бўлади. махсус базавий тайёргарлик босқичида махсус тайёргарликнинг салмоғи ошади ва умумий тайёргарлик улуши камаяди.

Индивидуал имкониятларни максимал равишда амалга ошириш босқичида махсус тайёргарлик 60 % гача ва ундан ортиқ миқдорни ташкил этади. Эришилган натижаларни сақлаб қолиш босқичида умумий тайёргарлик миқдори минимумгача тушурилади.

2-жадвал.

Умумий (А), ёрдамчи (Б) ва махсус (В) тайёргарликни кўп йиллик машғулотлар жараёнидаги нисбати

	100 – 250	350 – 500	600 – 800	900 – 1000	1200 – 140
В	5	15	40	60	65
Б	45	50	40	25	25
А	50	35	20	15	10
	Бошланғич	Дастлабки базавий тайёргарлик	Махсус базавий тайёргарлик	Индивидуал имкониятларни максимал амалга ошириш	Эришилган натижаларни сақлаб қолиш

## Тайёргарлик босқичлари

Микроцикллар ичида кўриб ўтилганидек организмнинг функционал имкониятлари тикланиши бир неча соатдан бир неча кунгача давом этиши мумкин эди. Унинг учун кейинги микроцикл олдинги юкламадан қолган чараш ҳисобига организмни қайта тиклашга қаратилган бўлиши ҳам мумкин. Классификацияли спортчиларни ҳозирги кундаги машғулотлардаги қизгин пайти алоҳида микроцикллар юкламасини қўшилиши орқали бир микроциклдан иккинчи микроциклга чарчаш ортиб бориши билан характерланади.

Бу эса организмни функционал тизимига ва техниканинг мустаҳкамлигига юқори талаблар қўяди. Микроцикллардаги юкламани умумий йиғиндиси кўп йиллик тайёргарлик даврига боғлиқ. Кўп йиллик тайёргарликда базавий микроцикллар ичидаги ҳафталик микроцикллар юкламасини умумий йиғиндисининг бирлашиши микроциклларни ҳар хил типларини уларнинг юкламасини умумий суммасини қуйи хусусиятларини ҳам мезоциклни типи билан аниқланади. Ҳафталик микроциклларни умумий суммасини ҳар хил мезоцикллар типига бирлаштириб юқори квалификацияли спортчилар тайёргарлиги учун ҳам қўлланади [79, 58, 70, 68, 101, 60].

Айрим мезоциклларнинг характерли томони шунда-ки, буларга тез ўзгарувчан йўналишдаги микроцикллар қўшилишидадир. 2-жадвалдан кўриниб турибди-ки, мезоциклни тугалловчи микроцикл кўпинча фаол дам олишга қаратилиб, ҳар хил умумтайёргарлик машқларида фойдаланилади.

2-жадвал.

Кўп йиллик тайёргарлик	Мезоциклдаги юкламалар йиғиндиси			
	1	2	3	4

Дастлабки базавий тайёргарлик	Тортувчи ўртача юклама (катта юкламани режалаштириш)	Зарбали катта юклама (катта юклама билан 2 машғулот)	Зарбали анча юклама маш. (Катта юклама билан)	Қайта тикланган кичик юклама
Махсус базавий тайёргарлик	Тортувчи ўртача юклама (катта юклама билан 1 машғулот)	Зарбали катта юклама (катта юклама билан 3 машғулот)	Зарбали анча юклама ( Катта юклама билан 2 машғулот)	Қайта тикловчи кичик юклама
Индивидуал имкониятлардан максимал фойдаланиш	Зарбали катта юклама (катта юклама билан 4 машғулот)	Зарбали анча юклама (катта юклама билан 3 машғулот)	Зарбали юклама (катта юклама билан 6 машғулот)	Қайта тикловчи кичик юклама

Бир йиллик тайёргарликни икки цикли қилиб режалаштирилганда фундаментал даврининг биринчи микроциклида кўпинча 3 та тортувчи базавий тайёргарлик назорат: мусобақа даврида битта мусобақа, тайёргарлик давридаги 2-микроциклда 2 та базавий тайёргарлик назоратлари режалаштирилади. Мусобақа даврида ҳам 2 та мусобақа мезоцикллари режалаштирилади иккинчи мезоциклнинг охирида кўпинча ўтиш даври режалаштирилади. Бу эса 4 ҳафтага мўлжалланган режалаштиришни бундай 6 ҳафталик мезоцикллари (3 - жадвал) ҳар хил спорт турларида кенг ишлатилади [79, 88, 90, 108, 81].



Мезоциклар	Микроциклларнинг типлари ва умумий қўшилган суммаси			
	1	2	3	4
Тортувчи	Тортувчи ўртача юклама (машғулотда катта юклам режалаштирилади )	Тортувчи ўртача (машғулотда катта юклама билан)	Зарбали анча катта юклама (катта юклама билан 3 та машғулот)	Қайта тикловчи кичик юклама
Базавий	Зарбали катта юклама (катта юклама билан 3 та машғулот)	Зарбали анча катта юклама (катта юклама билан 3 та машғулот)	Зарбали катта юклама (катта юклама билан 5 та машғулот)	Қайта тикловчи кичик юклама
Тайёргарлик назорат	Зарбали катта юклама (катта юклама билан 5 та машғулот)	Қайта тикловчи кичик юклама	Зарбали катта юклама (катта юклама билан 5 та машғулот)	Қайта тикловчи кичик юклама
Мусобақа олди	Зарбали катта юклама (катта юклама билан 4 та машғулот)	Зарбали анча катта юклама (катта юклама билан 2 та машғулот)	Яқинлаштирувчи и ўртача юклама (катта юклама билан 1 машғулот)	Қайта тикловчи кичик юклама
мусобақа	Яқинлаштирувчи ўртача юклама	Мусобақа кичик		

	(катта юклама билан 1 машғулот)	машғулот юкламаси мусобақани дастури ҳамда даражасига боғлиқ		
--	---------------------------------------	--	--	--

Тортувчи – базали-назорат (зарбдор назорат мусобақа элементлари) – мусобақа олди (шлифовкали кутилган ҳолда) ҳар хил мусобақа турларида қўлланади.

Мусобақа – 1, мусобақа – 2 – ўрталик (қайта тиклов тайёргарлик) мусобақа – 3, мусобақа – 4 ва [66] кўрсатишига қараганда микроцикл ва мезоцикллардаги натижалари келгуси мезоциклларни режалаштиришга асос бўлиши керак.

Режалаштиришнинг анъанавий методикаси.

Режа – режани бажариш. Қилинган ишларнинг таҳлили. Янги режани ишлаб чиқиш.

Параллел режалаштириш методикаси.

Режа – режани бажариш, бажарилган ишларни умумий таҳлили. Ҳар кунлик таҳлил (параллел равишда) янги режани ишлаб чиқиш (параллел равишда) фаолиятга келтирувчи – фаолиятга ўргатиш [79, 58, 70, 98, 51].

Айрим мезоциклларнинг характерли томони шунда-ки, буларга тез ўзгарувчи йўналишда микроцикллар қўшилишидадир. 3 – жадвалдан кўриниб турибди-ки мезоциклни тугалловчи микроцикл кўпинча фаол дам олишга қаратилиб, ҳар хил умум тайёргарлик машқларидан фойдаланилади.

Бир йиллик тайёргарликни икки цикли қилиб режалаштириганда фундаментал даврнинг биринчи микроциклида кўпинча 3 та тортувчи базавий тайёргарлик назорат: мусобақа даврида битта мусобақа тайёргарлик давридаги иккинчи микроциклда 2 та базавий тайёргарлик назорати

мезоцикллари қўлланилади. Мусобақа даврида ҳам 2 та мусобақа мезоцикллари режалаштирилади охирида кўпинча ўтиш даври режалаштирилади. Бу эса ҳафтага мўлжалланган режалаштиришни бундай 6 ҳафталик мезоцикллари ҳар хил спорт турларида кенг равишда ишлатилади.

## **КАСБИЙ ФАОЛИЯТГА ТАЙЁРГАРЛИК ХУСУСИЯТЛАРИ.**

Касбий фаолиятга тайёрланишни шакллантириш жараёнини тадқиқ қилиб шуни айтиш керак–ки, бу жараённи бошқариш мос структуравий ва функционал боғланишларни таҳлил қилишни, шакллантирилаётган тизимга қўйиладиган талаблар даражасини аниқлашни, уни шакллантириш восита ва усуллари аниқлаштиришни, шакллантирилаётган тизимни ташқи талабга ва ички шарт–шароитлар мураккаблик даражасига мослигини аниқлашни назарда тутиши керак (В. В. Рин, 1999).

Айрим олимларнинг (В. А. Шейченко, 1979, 1992; Н. Ф. Подлипняк, В. В. Яншин, 1985; А. Ф. Калашников, 1990; В. В. Килин, 1997; А. В. Панюков, 1998 ва бошқалар) тадқиқот натижаларига таянган ҳолда ўқув юртларини битирувчиларининг мустақил фаолиятга касбий тайёргарлик даражаси уларнинг психологик, махсус ва жисмоний томондан тайёргарлиги билан аниқланади деб ҳисоблаш мумкин.

Битирувчиларни юқори жисмоний тайёргарликка эришиши олий ўқув юртларида уларни тайёрлашнинг энг муҳим вазифаларидан бири ҳисобланади. Айнан индивидуал жисмоний тайёргарлик организмнинг атроф–муҳитни ноқулай омилларига қаршилик кўрсатувчанлигини ортишига хизмат қилади ҳамда ўзлаштирилган малака ва кўникмалар туфайли хизмат фаолиятини кутилмаган ва экстремал вазиятларида ҳаракатланишга тайёрлигини таъминлайди. Бу малака ва кўникмалар асосан тренировка

машғулотларида, мусобақа олди тайёргарлигининг турли босқичларида ва мусобақа фаолияти давомида шакллантирилади.

Кураш бўйича малакали спортчиларни ва мураббийларни тайёрлаш ҳаракатланиш қобилиятларини такомиллаштиришга, ўқув дастуридаги машқларни, усулларни ва ҳаракатларни амалий ўзлаштиришга, назарий билимларни эгаллашга, шу билан бирга уларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини такомиллаштириш жараёнини бошқаришда зарур назарий билимлар, амалий ва ташкилий – услубий малака ва кўникмаларни шакллантиришга йўналтирилган.

**Ҳаракатланиш малака ва кўникмалари** деганда биз автоматлаштирилган даражага етказилган ва ҳаракатланиш масалаларини ечиш мақсадида бажариладиган ихтиёрий ҳаракатларни тушунамиз. Жисмоний тайёргарлик жараёнида курашчилар тезлашган ҳаракатланиш, хужум, қарши ва жавоб хужуми ҳамда ҳимояланиш малака ва кўникмаларини эгаллайдилар.

Кураш бўйича психологик тайёргарликнинг асосий йўллари куйидагилар ҳисобланади:

- тренировка жараёнини моделлаштириш билан гиламдаги шарт-шароитларни аста–секинлик билан имкон қадар максимал тахмин қилинган шароит реал жанг шарт–шароитларига яқинлаштириш;
- ўқув машғулотларида – таълим олувчиларга ташаббус ва ижодни намоён этишлари учун кўпроқ мустақиллик ва кенг имкониятлар бериш;
- ўздан анча кучли рақиб билан беллашиш усулларини машқ қилиш, тренировка таркибига бажарилиши хавф ва оғриқ билан боғлиқ машқларни киритиш;
- ўз психологик ҳолатини аниқлаш ва беихтиёр бошқариш малака ва кўникмаларини эгаллаш;
- хорижий давлатлар ва рақиб курашчиларида кураш бўйича уларнинг тайёргарлигидаги камчиликлар ва устунликларни аниқлаш учун

жанговар ҳаракатларни, шунингдек тайёргарлик тизимини таҳлил қилиш;

- махсус жисмоний машқлардан ва тренажерлардан фойдаланиб рухий сифатларни мақсадли тарбиялаш.

Кураш бўйича тактик тайёргарлик таълим олувчиларда истиқболлаш ва замонавий кураш жангларининг ўзгарувчи шарт–шароитларида тайёргарлик даражаси турлича бўлган рақиблар билан кураш беллашувини олиб бориш малака ва кўникмаларини шакллантиришга йўналтирилган. Унга: тактик элементларни ва ҳаракатларни қисмлари, бўлаклари бўйича ва яхлит ҳолатда ўрганиш; стандарт ва ўзгарувчи шароитлар учун (ўзларининг ва рақибларнинг) ҳаракатларини таҳлил қилиш ва тушунтириш билан эришилади.

Кураш бўйича тактик тайёргарлик асосида таълим олувчини вазиятни тезда қабул қилиш ва баҳолаш, рақиб ҳаракатларини олдиндан била олиш, ўз вақтида тўғри қарор қабул қила олиш ҳамда бу қарорни тезкорлик билан амалга ошириш малака ва кўникмаларини назарда тутадиган тактик фикрлашни ривожлантириш ётади.

Кураш бўйича тактик тайёргарлик аниқ беллашувда учрайдиган вазиятларда кураш усулларини бажаришнинг энг муносиб ва самарали методларини эгаллаш мақсадида ўтказилади. Ҳар бир таълим олувчи курашнинг шундай усулларини танлайди–ки, улар ушбу спортчининг индивидуал имкониятларига тўлиқ жавоб берсин ва беллашув олиб бориш маҳорати бўйича рақибдан ўзига мос қулай ҳолда фарқ қилсин. Кураш техникасини такомиллаштириш, имкон қадар, кутилиши мумкин бўлган шарт–шароитларга максимал яқин турли вазиятларда амалга оширилади.

Кураш бўйича билим, малака ва кўникмаларни шакллантириш учун аъло даражадаги жисмоний тайёргарлик талаб қилинади. Бундай тайёргарлик шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятларини ортишини, керакли сифатларнинг ривожланишини, ҳаракатланиш малака ва кўникмаларини шакллантиришни, саломатликни мустаҳкамлашни ва

чиниқишни таъминлайди. У умумий ва махсус тайёргарликка бўлинади. Умумий жисмоний тайёргарлик хартомонлама функционал такомиллаштиришга, улар организмнинг умумий машқланганлигини оширишга, махсус жисмоний тайёргарлик эса – жисмоний сифатларни ва, айниқса, кураш усуллари ва ҳаракатларини такомиллаштириш учун зарур бўлган ҳаракатланиш малака ва кўникмаларини ривожлантиришга йўналтирилган бўлади.

Олий ўқув юртлари талабаларида кураш бўйича билимлар, малака ва кўникмаларни шакллантиришда жисмоний тайёргарлик бўлими бўйича амалий тренировкадан фойдаланилади. Амалий тренировка – бу таълим олувчиларни уларнинг максимал натижага эришишларига, яъни усуллар ва ҳаракатларни максимал даражада самарали эгаллашларига йўналтирилган жисмоний жиҳатдан такомиллаштиришнинг ихтисослаштирилган жараёнидир.

Кураш бўйича машғулотнинг асосий мазмуний қисмини режалаштиришда кўпгина мутахассислар қуйидаги «схема»га асосланишни тавсия этадилар:

Таълим олувчиларнинг жанговар сифатларини доимо ахлоқий – психологик, тактик ва техник ривожлантириш тизимининг ҳар уччала бўлимларида ҳам ривожлантириб бориш. Кураш бўйича ўқув машғулотларини режали ташкил этиш учун жисмоний тайёргарликнинг барча шаклларидадан максимум бўйича фойдаланиш. Бу ҳолда, олий ўқув юртида ўқиш давомида, таълим олишнинг барча восита ва усулларида фойдаланган ҳолда талабаларда анча мустаҳкам кураш бўйича билимлар, малака ва кўникмалар шаклланади.

Олий ўқув юртлари талабаларини тўлақонли тайёрлаш учун, айниқса битирувчи босқичларда, мураккаблашиб борадиган ва тез ўзгариб турадиган беллашув шарт–шароитларини ва ҳаракатларни инобатга олган ҳолда вақтни бир текис тақсимлаш талаб этилади. Кураш бўйича талабаларни тайёрлашда, энг аввало, психологик тайёргарликка (ўзига ишончга) асосий эътиборни

каратиш керак. «Ҳақиқий инсон – доим жангчи, ҳаттоки гавдаси бироз заиф бўлса ҳам руҳан жангчидир. Гавданинг ҳолати руҳият ҳолатининг ҳосиласи бўлганлиги сабабли инсоннинг гавдасини ҳам «пўлатдек» қилиш мумкин» (А.С. Кузнецов ва Ю.Ю. Крикуха [77]).

Кураш бўйича битта машғулот давомида айрим усулларни ўзлаштиришга сарфланадиган вақт муаммоси билан А.В. Ерофицкий, Д.Л. Новиков [59] шуғулланган. Унинг тадқиқотлари натижалари курашнинг ҳаракатланиш структураси бўйича оддий усулларга ва ҳаракатларга, ўртача ҳисобда, 9 – 11 дақиқа (танишишга – 2 дақиқа, ўрганишга – 4 дақиқа, ва дастлабки такомиллаштиришга – 5 дақиқа), ҳаракатланиш тузилиши бўйича анча мураккаб усулларга ўртача 16 – 18 дақиқа (танишишга – 2 дақиқа, ўрганишга – 8–9 дақиқа, ва дастлабки такомиллаштиришга – 6–8 дақиқа) сарфланишини аниқлаш имкониятини берди. Унинг тадқиқотлари натижалари В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина [110] олган натижалар билан мос тушади.

Кураш беллашувига ўргатиш жараёнида **ҳартомонлама ривожлантириш тамойили** ҳаракатларни тактик фикрлашни, тезкор фикрни жамлашни ривожлантиришда амалга оширилади. Таълимда ижодий қизиқтиришни: машғулотларга қизиқишни, маҳнатга муҳаббатни, жамоада ишлашга интилишни тарбиялаш жуда муҳим.

Кураш беллашувига ўрганиш жараёнида **онглилик ва фаоллик тамойили** агар ўрганувчи ўрганилаётган материални чуқур тасаввур қила олиш, турли ҳодиса ва ҳаракатларнинг моҳиятини, сабабларини ва оқибатларини тушуниш ҳамда буларнинг натижасида эгаллаган малака ва кўникмаларни амалиётда мақсадга мувофиқ кўллаш имкониятига эга бўлиш шартлари бажарилганда амалга оширилади.

Кураш беллашувига ўргатишда **илмийлик ва тушунарлилик тамойили** ўрганилаётган материалнинг ҳажмини ва қийинлик даражасини курашбилан шуғулланувчиларнинг ёшига ва индивидуал қобилиятларига ҳамда уларнинг тайёргарлик даражасига мослик талабларини англатади.

Кураш бўйича билимлар, малака ва кўникмаларни шакллантиришда тизимлилик ва кетма – кетлик тамойили асосий ҳисобланади. У усулларни ва ҳаракатларни ўрганишда тартиб ўрнатади, олдинги ва келгуси материаллар ўртасида узвийликни таъминлайди.

Кураш бўйича машғулотларда **кўргазмалилик тамойили** ўқитувчининг ўрганилаётган материал тўғрисида аниқ, яққол тасаввур ҳосил қилиши билан таъминланади.

**Мустаҳкамлик ва ҳартомонлама ривожланганлик тамойили** ўқув машғулотларида кураш бўйича билимлар, малака ва кўникмаларни шакллантиришда ўрганувчиларни керакли билимлар, малака ва кўникмалар билан қуроллантириш зарурлиги билан амалга оширилади. Бунда билим, малака ва кўникмалар тез ва аниқ ўзлаштирилади, хотирада узоқ вақт сақланади, амалиётда моҳирона қўлланади.

Шундай қилиб, олий ўқув юрти талабаларида кураш малака ва кўникмаларини шакллантириш хусусиятлари билан боғлиқ муаммони қараб чиқиб кураш усуллари ва ҳаракатлари мураккаб координацион характерда эканлиги тўғрисида хулоса чиқариш мумкин. Кураш беллашувининг бундай усул ва ҳаракатлари жиддий амалий тренировкани, шунингдек олий ўқув юртида таълим олиш давомида керакли услубий билимларни, малака ва кўникмаларни параллел ҳолда шакллантиришни талаб қилади.

Юқорида ифодаланган фикр – мулоҳазалар муносабати билан талабаларда жисмоний тайёргарлик даражаси ҳамда кураш малака ва кўникмаларини шакллантирилганлик даражаси ўртасидаги ўзаро боғлиқликни қараб чиқиш керак.

## **МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИНГ УЗЛУКСИЗЛИГИ, ЮКЛАМА ВА ДАМ ОЛИШ РЕЖИМИНИНГ АСОСЛАРИ.**



Спорт машғулоти жараёнининг узлуксизлиги қуйидаги асосий моментлар билан тавсифланади:

1. Машғулот жараёни танланган спорт турида камолотга эришиш мақсадида бутун йил бўйи ва кўп йиллар мобайнида сурункасига давом этади;

2. Навбатдаги ҳар бир машғулотнинг таъсири бундан илгаригисининг «изи» устига боради;

3. Машғулотлар ўртасидаги дам олиш интервали ишлаш қобилиятини тиклаш ва ўстиришнинг умумий тенденциясини кафолатлайдиган даражада бўлиб, гоҳо ишлаш қобилияти қисман тикланиб етмай туриб машғулот ўтказишга ҳам йўл қўйилади.

Сўнгги икки момент алоҳида маънода баҳсли бўлганлиги сабабли ҳам изоҳ талаб қилади. Навбатдаги ҳар бир машғулотнинг таъсири илгаригисининг «изи» устига қўшилиши ҳақида гапирилганда «из» сўзини организмда машғулотлар натижасида юзага келадиган ва оқибат натижада спортчи организмнинг ишлаш қобилияти юксалишида, унинг фазилатлари, малака ва кўникмалари ҳамда маҳорати ривожланишида ўз ифодасини топадиган ижобий (физиологик, биохимик ва морфологик ўзгаришлар) ўзгаришлар деб умумийлашган маънода тушуниш керак. Демак, иккинчи моментнинг маъноси машғулотлар орасидаги интервалларнинг ҳаддан ташқари узайтириб юборилишига йўл қўймасликдан, илгариги таъсир этишлар натижаси сақлана боришини таъмин этишдан ва шу йўл билан спорт фаолиятида узлуксиз юксалиш учун шарт-шароит яратишдан иборатдир [84, 78, 46, 87].

Учинчи моментнинг аҳамияти юқорида тизимлиликнинг умумий тамойили таҳлил этилиши муносабати билан бир йўлакай тушунтириб ўтилган эди. Бунда спорт машғулотлари вақтида юклама билан дам олишни алмаштириб туриш тизимининг ўзига хос томонларини таъкидлаб ўтиш керак. Гап шунда-ки, спортчининг машғулотлари ҳамма вақт ҳам фақат

ишлаш қобилияти тўла тикланган ва «ўта тикланган» (суперкомпенсация) шароитда ўтказилавермайди.

Вақти – вақти билан ишлаш қобилияти ҳали тўла тикланмаган шароитда бир нечта машғулотлар самарасини жамлашга йўл қўйилади. Бунинг маъноси организмга алоҳида юксак талаб қўйиш ва натижада навбатдаги дам олиш вақтида ишлаш қобилиятини жуда юксак даражага кўтаришдир. Кейинги йиллардаги спорт амалиёти натижалари ва экспериментал маълумотлар машғулот юкламаларининг бундай режими маълум шароитларда рационал ҳисобланиши мумкин эканлигидан далолат беради [108, 110]. Бунда чарчоқни тамомила бартараф этиш учун етарлича дам олиш, спортчининг олдиндан машқланганлик даражасининг юқори бўлиши, пухта тиббий – педагогик назорат амалга оширилиши албатта шарт.

**Шундай қилиб, умумий қоида – навбатдаги ҳар бир машғулотда спортчини ишлаш қобилиятини тўла тиклаб ва «ўта тиклаб» бўлгандан кейин бошлаш – спорт машғулотида махсус хусусиятга эга бўлади.** Бу ерда мазкур қоида ҳар бир машғулотга алоҳида тадбиқ этилиши шарт бўлмай, балки бир неча машғулотлардан иборат машғулотлар сериясига тадбиқ этилади. Бунда ана шу сериялар жамланган улкан битта юклама ҳисобланади. Бу сериядаги машғулотларнинг миқдори ва улар ўртасидаги интервалларнинг катталиги кўпгина шарт – шароитларга, жумладан, машғулотнинг давр ва босқичларига боғлиқ бўлади.

Машғулот жараёнининг бундай зичланиши туфайли машғулотларнинг умумий миқдори ортиб, айрим вақтларда (етарли даражада юксак малакали спортчиларда) ҳафтасига 6 марта ва ҳатто ундан ҳам катта миқдорга етади, албатта. Бунда барча машғулотлар асосий эмас ва юклама жиҳатидан тенг бўлмайди. Уларнинг баъзилари олға томон одимлашга, яъни спортчиларнинг янги ва юксакроқ марраларни эгаллашларига хизмат қилиб, уларга энг юксак машғулот талаблари қўйилади. Биринчи спорт разряди бўйича натижа кўрсатган ёш спортчилар билан ҳар куни бир марталик машғулот ўтказилса (ҳафталик микроциклларда жуда ҳам кам ҳолларда 1-2

марта машғулот ўтказилади), юқори малакали спортчиларда бундай режим олдинги натижани ушлаб туриши мумкин. Шунинг учун улар билан ҳар куни 2 – 4 марта машғулот ўтказилса, шулар орасидан ҳафтада 4 – 7 машғулот катта юклама билан ўтказилиши керак. Бошқа баъзи машғулотлар эса қўшимча аҳамиятга эга бўлади. Асосий машқлар, агар улар кўпроқ чидамлилиқни тарбиялашга қаратилган бўлмаса, одатда умумий ишлаш қобилияти тикланган ва ортган шароитда олиб борилади. Қўшимча машғулотлар эса ғоят хилма – хил шарт-шароитларда ўтказилиши мумкин, чунки уларнинг маълум қисмидан ҳатто дам олишнинг фаол формаси сифатида ҳам фойдаланилади.

### **КУРАШЧИЛАРНИНГ ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИНИ РЕЖАЛАШТИРИШНИНГ МОҲИЯТИ ВА АҲАМИЯТИ.**

Спорт тренировкасини режалаштириш – бу спорт тайёргарлиги вазифаларини ҳал этиш шартлари, воситалари ва услубларини, спортчи эгаллаши лозим бўлган спорт натижаларини олдиндан кўзлашдир. Спортчилар тайёргарлигини тўғри режалаштириш бу мазкур спортчилар контингенти (ёки битта спортчи) хусусиятларининг таҳлилидан келиб чиқиб, тайёргарлик жараёнидаги асосий кўрсаткичларни белгилаш ҳамда уларни вақт оралиғида тақсимлашдир [60, 101, 103].

Кейинги пайтларда спорт курашида тренировка жараёнини режалаштириш тўғрисидаги тасаввурлар анча ўзгарди. Бу мусобақа қоидаларига баъзи ўзгаришлар киритилиши ва Халқаро кураш федерациясининг мусобақа беллашувлари томошабоплигини ошириш бўйича қўйилган талаблари билан боғлиқ [77, 109, 111].

Ҳозирги пайтда катта тажриба материаллари тўпланган, спортчилар тайёргарлигини янада юқори даражада сифатли режалаштириш учун объектив шарт – шароитлар яратилган [113, 115, 56].

Спортчилар тайёргарлиги жараёнини муваффақиятли **бошқариш** куйидаги иккита муҳим шартларни инобатга олишни тақозо этади: биринчидан, юкламалар ҳажми ва шиддатининг кескин ўсиши (ҳозирги замон юқори натижалар спортида юкламалар биологик меъёрлар чегарасига яқинлашмоқда); иккинчидан, тренировканинг сон қийматли параметрлари ва спортчилар маҳорат даражасининг деярли тенглашиши (жаҳоннинг етакчи спортчилари тажрибасида). Шу сабабли тренировка тузилмасини оптималлаштириш ва оптимал тренировка дастурларини тузиш биринчи даражадаги аҳамиятга эга бўлиб қолмоқда [57, 38, 69, 40, 61, 105].

Тренировка жараёнини режалаштириш – бу, биринчи навбатда, турли даврлар учун режалар тизимини яратиш ҳисобланади. Бу даврларда ўзаро боғлиқ бўлган мақсадлар комплекси амалга оширилиши лозим.

Дарс (машғулот) тренировка жараёнининг элементар таркибий қисми ҳисобланади. Алоҳида машғулотлардан тренировка куни, уларнинг бир нечтасининг йиғиндисидан – микроцикл ташкил топади, бир нечта микроцикллар бирлашмаси янги, нисбатан мустақил тренировка жараёнининг бутун бўлаги бўлган мезоциклни ҳосил қилади.

Бир нечта мезоциклларнинг бирлашмаси янада йирик ва нисбатан тугалланган тузилма – макроциклни ташкил этади [98]. Тренировканинг микро -, мезо – ва макроцикллар каби даврларга ажралишига қараб юкламалар ўлчамлари, ҳажми, шиддати, тайёргарлик воситалари ҳамда услублари ўзгаради.

Спорт курашида ўқув – тренировка жараёнини **режалаштириш** куйидаги шаклларда амалга оширилади:

- истиқболли – босқич, давр, йил, бир қатор йиллар учун режалар;
- кундалик – тренировка микроцикли учун режалар;
- тезкор – бир машғулот учун режалар;

курашчиларнинг кўп йиллик тренировкаларига мўлжалланган режани тузишда спорт кураши ривожланиш йўлининг башорати ҳамда мусобақалар қоидаларидаги ўзгаришларга амал қилиш лозим. Шу сабабли тренировка

воситалари, ҳажми ва шиддатига оид вазифаларнинг ўзгаришини назарда тутиш керак.

Истиқболли режа бутун ўқув гуруҳи каби алоҳида ҳар бир курашчи учун ҳам тузилиши мумкин.

Спорт тренировканинг умумий (гуруҳли) режаси қуйидаги бўлимларни ўз ичига олади: гуруҳнинг қисқача тавсифи; кўп йиллик тренировка мақсади ва асосий вазифалари; тайёргарлик босқичлари ва тренировка жараёнининг босқичлар бўйича асосий йўналиши (асосий вазифалари, уларнинг ҳар бир босқичдаги улуши); спортчилар тайёргарлигини тавсифловчи спорт – техник кўрсаткичлар ва назорат меъёрлари; педагогик ҳамда тиббий назорат [100].

Тренировканинг истиқболли режалаштирилиши албатта йиллик режаларни ишлаб чиқилишини тақозо этади. Йиллик режаларга қўлланиладиган воситалар ва тренировка юкламаларининг батафсил баёни киритилади. Кундалик режалаштиришда курашчининг спорт формаси динамикасининг илмий қонуниятлари (юзага келиш, барқарорлаштириш ва вақтинчалик пасайиши) қўлланилади. Кундалик режалаштириш тузилмасига турли омиллар: ўқиш ва меҳнат тартиби, машғулотлар мазмуни, сони ва юкламалар ўлчамларининг умумий йиғиндисиди, тренировка юкламаларига бўлган реакциянинг алоҳида хусусиятлари ҳамда курашчилар малакаси таъсир этади [112, 114].

Тезкор режалаштириш кундалик режалаштириш асосида амалга оширилади. Бундай режалаштириш тури вазифалар, воситалар, услублар, юклама ҳажми ва шиддатини аниқлаштиришни кўзда тутаяди. Тренировка машғулотлари тузилмаси, биринчи навбатда, максимал тренировка самарасига эришишга қаратилганлиги билан белгиланади. Тренировканинг тезкор режасига мувофиқ машғулотлар конспекти тузилади, унда тайёрлов (бадан қиздириш), асосий ва якуний қисмлар, такрорлалар сони, танаффуслар давомийлиги ҳамда дам олиш хусусиятлари баён этилади.

Тренировка жараёнида учта давр: тайёргарлик, мусобақа, ўтиш даврлари ажратилади.

Тайёргарлик даврида тренировкалар фаол дам олишдан шиддатли махсус ишга, жисмоний сифатларни кейинчалик ҳам ривожлантиришга, кураш техникаси ва тактикасини эгаллаш ҳам такомиллаштиришга аста – секин ўтишни таъминлашга қаратилган. Бу даврда спортчиларнинг олдинда турган мусобақа даврида муваффақиятли фаолият кўрсатиши учун мустаҳкам пойдевор яратиш лозим. Тайёргарлик даврининг асосий вазифалари организмнинг функционал имкониятларини оширишдан, умумий жисмоний тайёргарликни яхшилашдан ва курашчи учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришдан, техник – тактик ҳаракатларни эгаллаш ҳамда такомиллаштиришдан, уларни амалга оширишдаги камчиликларни бартараф этишдан, ирода ва маънавий сифатларни тарбиялашдан иборат.

Тренировканинг мусобақа даври мақсади – мусобақаларга тайёрлаш ва унда муваффақиятли иштирок этишдир. Ушбу даврнинг асосий вазифалари юқори даражада машқланганликка эга бўлиш, техник – тактик ҳаракатларни кейинчалик ҳам мустаҳкамлаш ҳамда такомиллаштириш, мусобақаларда қатнишишда беллашувни олиб бориш тактикаси бўйича билимларни кенгайтириш ҳамда мустаҳкамлаш, юқори даражада жисмоний, иродавий ва маънавий сифатларни ривожланишига эришиш, назарий билимларни кенгайтиришдан иборат [72, 94, 75].

Бу босқичда спортчилар малакалари даражасига қараб масъулиятли мусобақаларда иштирок этадилар.

Тренировканинг ўтиш даврига тренировка юкламасини пасайиши хос бўлади. Даврнинг асосий вазифалари: саломатликни мустаҳкамлаш ва организмни чиниқтириш, умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш.

Асосий воситалар: спорт ўйинлари, сузиш ва бошқалар. Тўғри тузилган ўтиш даври организм функционал имкониятларини кейинчалик ҳам

ривожлантириш, курашчининг махсус тайёргарлигини яхшилаш учун қулай шарт – шароитлар яратади.

## ТАЙЁРГАРЛИК МЕЗОЦИКЛЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ.

Тренировка мезоцикли 3 ҳафтадан 6 ҳафтагача давом этадиган тренировкалар жараёни босқичидир. Мезоцикллар асосида тренировка жараёнини ташкил этиш, уни тайёргарлик даври ёки босқичининг асосий вазифасига мувофиқ тизимлаштириш, тренировка юкламалари ва мусобақа фаолиятининг оптимал динамикаси, турли тайёргарлик воситалари ва услубларининг мақсадли уйғунлашуви, педагогик таъсир омиллари ҳамда тиклаш тадбирлари ўртасидаги мувофиқликни таъминлашга, турли сифатлар ва қобилиятларни ривожлантиришда зарур изчилликка эришишга имкон яратади [58, 60, 79, 88, 126].

Анъанавий мезоциклларнинг қуйидаги саккизта турлари ўзаро фарқланади: **тортувчи; базавий**, улар ривожлантирувчи ва барқарорлаштирувчи бўлади; **назорат – тайёргарлик; сайқаллаштирувчи; мусобақа олди; мусобақа тикланиш – тайёрлов** ва **тикланиш – сақлаб турувчи**. Ҳар бир мезоцикл учта, олти та микроцикллардан иборат бўлади. уларнинг тўплами режалаштирилаётган мезоциклнинг муайян вазифалари билан аниқланади [58, 90, 61].

Мезоцикл турларининг бундай кўп бўлиши тренировка жараёни тузилмасини жуда мураккаблаштириб юборади ва тренировкани режалаштиришни анча қийинлаштиради.

Муаллиф [67] фикрига кўра, спортчилар тренировкасини режалаштиришда юқорида айтиб ўтилган мезоцикл турларининг камдан – кам қўлланиши айнан шунга боғлиқ. Эҳтимол, [79] томонидан таклиф этилган мезоцикллар турлари таснифий амалиёт учун қулайдир: тортувчи, базавий, назорат – тайёргарлик, мусобақа олди ва мусобақа мезоцикллари.

Муаллиф фикрига кўра, тортувчи мезоциклларнинг асосий вазифалари спортчиларни махсус тренировка ишини самарали бажаришга мақсадли яқинлаштиришдан иборатдир. Базавий мезоциклларда организм асосий тизимларининг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник, тактик ва рухий тайёргарликни такомиллаштириш бўйича асосий ишлар олиб борилади.

**Н а з о р а т** - тайёргарлик мезоциклларида спортчиларнинг аввалги мезоциклларда эришган имкониятлари (мусобақа фаолияти хусусиятига мувофиқ) синтезлаштирилади, яъни интеграл тайёргарлик амалга оширилади. Мусобақа олди мезоцикллари спортчи тайёргарлиги давомида аниқланган майда камчиликларни бартараф этиш, унинг техник имкониятларини такомиллаштириш учун мўлжалланган. Бу мезоциклларда маълум бир мақсадга йўналтирилган рухий, тактик тайёргарлик алоҳида ўрин эгаллайди. Мусобақа мезоцикллари сони ва тузилмаси танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятлари, спорт календари хусусиятлари, спортчилар малака ва кўникмалари ҳамда тайёргарлик даражаси билан белгиланади.

Мезоциклларнинг умумий тузилмасининг барқарорлиги уларнинг мазмунини мунтазам такомиллаштириб боришга, таъсирчан назорат ўрнатишга ҳамда [79, 92, 80] таклиф этган “илгарилловчи” режалаштириш тамойилини амалда юзага чиқаришга ёрдам беради. Ушбу тамойилга биноан жорий макроциклнинг микроцикллари ва мезоциклларидаги тренировка натижалари дарҳол навбатдаги макроциклнинг шунга ўхшаш тузилмалари дастурини режалаштириш учун қўлланилади.

## **ТАЙЁРГАРЛИК МИКРОЦИКЛЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ.**



Спорт амалиётида тренировка микроцикли деганда бир неча кун давомида ўтказиладиган ва мазкур тайёргарлик босқичи вазифаларини комплекс ҳал этишни таъминлайдиган машғулотлар серияси тушунилади.

Микроцикллар давомийлиги – 3 – 4 кундан 10 – 14 кунгача бўлади. Календар ҳафтага мувофиқ бўлган 7 кунлик микроцикллар амалиётда кенг тарқалган [59, 60, 79].

Микроциклларни режалаштиришда **анъанавий ва ноанъанавий** ёндашишни ўзаро фарқлаш мумкин.

**А н ъ а н а в и й м и к р о ц и к л л а р .** [72, 57, 84, 75] ҳаммуаллифлари билан анъанавий микроциклларнинг қуйида келтирилган тўртта турини ўзаро ажратишни таклиф этади: **шахсан тренировка микроцикли**, улар тренировка юкламаси йўналишига қараб – умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик микроциклларига, юклама ўлчами ҳамда динамикасига қараб оддий ва зарбдор микроциклларга бўлинади; **яқинлаштирувчи микроцикл**, улар ўз мазмунига кўра мусобақа вазиятини қисман моделлаштиради ва курашчиларнинг махсус ишлаш қобилиятини мунтазам оширишга қаратилади; **мусобақа микроцикли**, улар мусобақа шароитларини тўлиқ акс эттиради; **тикланиш** (ёки мусобақалардан кейинги енгиллаштирувчи) **микроцикли**, уларнинг мақсади спортчиларнинг мусобақаларда қисман йўқотган иш қобилиятини тиклашдан иборат .

Ўз навбатида таниқли мутахассис [59] бешта турдаги микроциклларни ажратишни таклиф қилади: тортувчи, зарбдор, яқинлаштирувчи, мусобақа ва тикланиш. Бироқ, бу турдаги микроцикллар мазмунининг таҳлилидан шу нарса кўзга ташланади-ки, улар [60] таклиф этган турлардан муҳим даражада фарқ қилмайди.

Шуни эсда тутиш лозим-ки, микроциклдаги юкламалар ва дам олишнинг турли алмашинувлари учта турдаги реакцияларга олиб келиши мумкин:

- а) машқланишнинг максимал даражада ўсиб бориши;
- б) тренировка самарасининг камлиги ёки бутунлай бўлмаслиги;

в) спортчининг толиқиб қолиши. Амалиётнинг катта ва жуда катта юкламали (улар ҳам ўзаро, ҳам кичик юкламали машғулотлар билан оқилона алмаштирилиб турилади) машғулотларнинг оптимал сони микроциклга кирган ҳоллар биринчи турдаги реакцияга хосдир. Катта юкламаларни ҳаддан ортиқ қўллаш спортчини тезда толиқишига олиб келади.

## **ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК ЦИКЛИДА ТРЕНИРОВКАНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ТИЗИМИНИ МОДЕЛЛАШТИРИШ.**

Маълумки, замонавий спорт тайёргарлиги мавжуд назарий ва амалий билимларни умумлаштириш ҳамда тартибга туширишни тақозо этади. Бир қатор олимлар [57, 52, 71, 79] томонидан йиллик ва кўп йиллик циклларда тренировкани ташкил этиш моделлари ишлаб чиқилган. Улар тренировка юкламалари мазмунини, ҳажмининг муҳим параметрлари ва улар давомида мусобақа календари, мазкур босқичда ҳал этиладиган вазифалар, анъанавий бўлиб қолган тайёргарликни даврларга ажратиш ва бошқа бир қатор омиллардан келиб чиққан ҳолда тренировка юкламалари мазмуни, ҳажми ҳамда маълум вақт давомида тақсимлашнинг энг муҳим параметрларини сон жиҳатдан акс эттиради.

Йиллик циклдаги **тренировка моделларини** ишлаб чиқишга бўлган зарур шарт – шароитлар сифатида, энг аввал, қуйидагилар бажарилиши лозим:

- етакчи спортчилар тренировкалари жараёнини ташкил этиш ва терма жамоаларни тайёрлашдаги амалий тажрибани ўрганиш ҳамда умумлаштириш;
- спортчи ҳолати динамикасининг тренировка юкламаси мазмуни, ҳажми ва тақсимланишига боғлиқлигини текшириш;
- тайёргарликнинг анъанавий даврланиши ва мусобақалар календарига кўра спортчиларнинг йиллик циклдаги махсус иш қобилияти даражаси динамикасидаги оқилона йўналишни аниқлаш.

Йиллик циклни тузишнинг принципиал (мантиқий), сўнгра унинг асосида эса индивидуал (микдорий) моделини ишлаб чиқиш зарур.

Махсус илмий – услубий адабиётлар ва тренировкаларнинг амалий тажрибаси таҳлили мутахассисларга шундай хулосага келиш имконини бердики, кўп йиллар аввал вужудга келган тренировкани ташкил этишнинг анъанавий шакллари ва тамойиллари бугунги кунда юқори малакали спортчиларни тайёрлаш вазифаларини қониктирмайди. Юқори малакали спортчилар махсус жисмоний сифатларининг ривожланиши шундай даражага етдики, уларни кейинчалик янада такомиллаштириш учун янги, янада самарали тренировка воситалари ҳамда услубларини излаб топишни талаб қилади. Бундан ташқари, махсус жисмоний тайёргарликнинг йиллик циклдаги ўрнини қайта кўриб чиқиш ҳамда унинг бошқа тайёргарлик турлари билан ўзаро боғлиқлик шаклларини аниқлаш лозим.

Ҳозирги пайтда шу нарса аниқ маълумки, тренировкалар жараёнини тузиш моделини ишлаб чиқишнинг зарур шартларидан бири амалий тажрибани таҳлил қилиш ҳисобланади. Бундай таҳлил жараёнида юқори малакали спортчиларнинг йиллик циклдаги тренировкаларини ташкил этишнинг амалиётда мавжуд бўлган услубларини ўрганиш, шунингдек спортчилар қўллайдиган тренировка (ҳаттоки, зарур бўлган ҳолларда мусобақа) юкламалари ҳажмининг аниқ ўлчамларини аниқлаш назарда тутилади.

Профессор [16] ҳаммуаллифлар билан тренировка моделини тузиш тамойиллари ва шакллари аниқлаб берадиган асосий омиллар сифатида спортчилар ҳолати ҳамда тренировка юкламасининг ўзаро боғлиқлигининг умумий қонуниятлари, шунингдек мунтазам тренировка таъсири остида курашчи организмнинг бир ҳолатдан бошқасига ўтиш қонуниятини ажратади. Ҳар бир муайян ҳолда ушбу тамойилларни амалга ошириш усуллари таъсир кўрсатувчи хусусий шароитлар қаторига қуйидаглар киради: йиллик тайёргарлик циклини анъанавий даврлаш ҳамда жорий йил учун муайян мусобақалар календари, спортчининг маҳорат даражаси ва

махсус тайёргарлигининг алоҳида хусусиятлари, олдинги тайёргарлик босқичларидаги тренировка хусусиятлари ва йўналиши, спортчи олдига қўйиладиган вазифалар, мусобақа фаолиятининг кескинлиги ва бошқалар. Бироқ, олимлар томонидан тавсия этилган бундай бўлиниш шартли равишда эканлигини инобатга олиш лозим.

### **ТРЕНИРОВКАНИНГ КАТТА БОСҚИЧНИ ТУЗИШ МОДЕЛИ.**

Катта босқичнинг давомийлиги 5 ойгача бўлиши мумкин. Тренировкани ташкил қилишнинг таклиф этилаётган шакли анъанавийсидан катъий фарқ қилади ва уларни кўриб чиқамиз.

Маълумки, тренировка жараёнини ташкил қилишнинг анъанавий шаклида махсус жисмоний ва техник тайёргарлик деярли бир вақтда олиб борилади. Айтиш жоиз-ки, тренировкани бундай шаклда ташкил этишда юкламанинг умумий ҳажми ўсиб бориши билан унинг шиддати ҳам ортади. Кейин ҳажми пасаяди, шиддати эса ошиб боришда давом этади.

Жамланган куч ишининг қолдирилган тренировка самарасини (ҚТС) амалга оширишда (иккинчи микро босқичида) техник иш ҳажми ва шиддати аста – секин ошиб боради. Мусобақа шароитларига яқин ёки тенг бўлган режимда асосий машқнинг бажарилиш улуши ортади.

Тренировка жараёнини тузишнинг кўриб чиқиладиган шакли умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) воситаларини кенг қўллашни ва уларни махсус иш билан маълум даражада уйғунлаштиришни назарда тутди. УЖТнинг асосий вазифаси махсус иўдан кескин фарқ қиладиган ва спортчининг иш қобилияти ҳамда унинг мотор апаратини тиклашга ёрдам берадиган паст шиддатли фаолиятга ўтиш самарасини қўллашдан иборат.

Йиллик циклга иккита катта босқичларни киритиш [13] мақсадга мувофиқлиги асослаб берилган. Бунда бу цикл битта ёки иккита мусобақа мавсумини ўз ичига олиши мумкин. Жамланган куч юкламасининг иккинчи “блоки” биринчисига нисбатан ҳажмига кўра кичик бўлиши лозим.

Принципиал модел асосида тренировканинг муайян қийматлар орқали ифодаланган модели тузилади. Унда қуйидагилар инобатга олинган бўлади:

- мазкур спорт турида тренировкани тузиш тажрибаси ва аввалги босқичда спортчиларнинг тайёргарлик хусусиятлари;
- аниқ мусобақалар календари;
- спортчилар махсус тайёргарлиги ва алоҳида топшириқларнинг кундалик даражаси;
- олдинга қўйилган вазифаларни амалга ошириш учун тренировка ва мусобақа юкламалари ҳажмларининг ҳолисона зарур қийматлари;
- спортчилар тайёргарлигининг муайян шароитлари ва моддий таъминоти.

### **РЕЖАЛАШТИРИШНИНГ НОАНЪАНАВИЙ ШАКЛИ.**

Муаллиф [61] томонидан тренировка йилини режалаштиришнинг махсус тайёргарликни шакллантириш тизими деб аталувчи ноанъанавий шакли таклиф қилинган эди. Ушбу тизимда ҳамма тайёргарлик воситаларини мувофиқлашган ҳолда режалаштириш усулларига эътибор қаратилган, яъни мураббийнинг спортчилар махсус тайёргарлигини шакллантириш бўйича ҳамма ҳаракатлари цикли кўзда тутилган. Мазкур цикл тайёргарлик мақсадларини аниқлашни, мавжуд воситаларни тартибга солишни, уларни вақт оралиғида тақсимлашни ва ҳоказоларни ўз ичига олади.

Тренировка йилини режалаштиришнинг ноанъанавий вариант тузилмаси ҳам бошқача. У алмашинадиган тўплаш ва амалга ошириш босқичларига бўлинган ва улар ўзаро алмашилиб турилади.

Бир йилда асосий мусобақалар қанча бўлса, бундай босқичлар ҳам шунча бўлади. Бу босқичлар ичида шунингдек иккита турдаги

микроцикллар: асосий ва тартиблаштирувчи микроцикллар алмашиб туради. Уларнинг бир босқичдаги сони 3 тадан 6 агача ораликда ўзгариб туради.

Ноанъанавий режалаштиришнинг бундай шаклини такомиллаштириш бўйича жадал олиб борилган ишлар туфайли унинг асосий вазифаларини аниқ ажратиш кўрсатиш имкони юзага келди: спортчиларни йилнинг асосий мусобақаларига тайёрлаш мақсадларини аниқлаш, мақсадли машғулот, микроцикл, босқич учун мақсадли вазифаларни ишлаб чиқиш; тренировка вазифаларини тартибга келтириш, яъни уларни спортчилар тайёргарлигининг турли томонларига (жисмоний, техник – тактик, рухий, сафарбарлик тайёргарлиги) йўналтирилган таъсирини инобатга олган ҳолда таснифлаш; ҳамма вазифалар гуруҳини уларнинг мусобақа фаолияти хусусиятига яқинлиги даражасини инобатга олган ҳолда бир қаторга тизиш (яъни уларнинг миқёсини аниқлаш); тренировка вазифаларини вақт оралиғида тақсимлаш (яъни тренировкани режалаштириш, матнли ва чизмали режаларни тузиш, босқичларни, микроциклларни белгилаб чиқиш ва ҳоказолар) [96, 48, 99].

Тренировка йилини режалаштириш шу билан тугалланади. Кейин режага тузатишлар киритиш ва уни такомиллаштириш, кўзда тутилган режани амалга ошириш бошланади.

Ҳозирги пайтда спортчиларни мусобақа олди тайёргарлигини олиб боришнинг иккита усули ўзаро фарқланади: анъанавий ва ноанъанавий. Мусобақа олди тайёргарлигининг анъанавий усули [61] ҳафтама – ҳафта ихтисослаштирилган тренировка юкламаларини аста – секин ўсиб бориши билан режалаштирилади. Бевосита мусобақалар олдидан 1 – 2 кун дам олиш берилади. Бунда мусобақа бошланишидан бир кун олдин бўлажак беллашувлар жойи, спорт анжомлари ва бошқа шароитлар албатта синаб кўрилади. Мусобақа олди тайёргарлигининг ноанъанавий усули [72, 74, 75, 118] “тебрангич” тамойилига асосланади. Унинг заминидан иккита назарий қоида ётади: а) фаол дам олиш яеноменини амалга ошириш;

б) спортчиларнинг умумий ва махсус иш қобилиятини маромига келтириш имконияти.

Ушбу тамойилнинг амалга оширилиши иккита турдаги: асосий (МЦа) ва тартиблаштирувчи (МЦт) микроциклларни алмаштириб туриш ҳисобига эришилади. Бу иккала микроцикллар тренировка давомийлиги, мақсади, вазифалари, воситалари, услублари, юкламалар динамикаси, машғулотларни ташкил қилиш шакллари, кун тартиби, овқатланиш ва ҳоказолар бўйича фарқ қилади.

“Тебрангич” тамойилига асосланиб тузилган мусобақа олди тайёргарлигининг чизмали режаси, масалан, курашчилар учун [100, 117] келтирилган. Унда режалаштириш учун қуйидаги дастлабки маълумотлар қўлланилган: ўқув - тренировка йўғини давомийлиги – 14 кун, олдинда кутилаётган турнир давомийлиги – 3 кун.

Хулоса қилиб айтиш мумкин-ки, тренировкани ва уни даврлашнинг услубий тамойиллари [66, 68, 69], спортчилар тайёргарлигининг замонавий тизими [100, 118, 106], тренировка жараёнини бошқаришни [59] ишлаб чиқиш ҳамда кейинчалик такомиллаштириш, инсон спорт иш қобилиятининг физиологик механизмлари тўғрисидага тасаввурларини чуқурлаштириш қуйидаги муҳим муаммо – тренировкани дастурлашни ҳал этиш учун объектив шарт – шароитлар яратади.

Муаллиф [61] таърифига кўра, дастурлаш – бу тренировка жараёнини режалаштиришнинг янги ва янада такомиллаштирилган шакли бўлиб, у спортчининг вақти ҳамда энергиясини оптимал сарфлаган ҳолда олдинга қўйилган вазифаларнинг ҳал этилишини таъминлайдиган қандайдир ўзига хос тамойилларга мувофиқ ҳамда у ёки бу босқич доирасида воситаларни танлаш ҳамда уларнинг мазмунини тартиблаштиришни назарда тутаяди.

## **КУРАШЧИЛАРНИНГ ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИНИ ЗАМОНАВИЙ РЕЖАЛАШТИРИШ.**

Йил давомида бир текис тақсимланган масъулиятли спорт мусобақалари сонининг ортиб бориши 3 – 4 та макроциклларни режалаштиришни тақозо этади. Битта макроцикл асосида йиллик тренировкалар тизимини тузиш бир цикли, иккита макроцикл асосида – икки цикли, учта макроцикли асосида – уч цикли деб аталади.

Ҳар бир макроциклда тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврлари ажратилади. Икки ва уч цикли тренировка жараёнида “иккиталик” ва “учталик” цикллари деб ном олган вариантлар доим қўлланади.

Бундай ҳолларда биринчи ва иккинчи, иккинчи ва учинчи макроцикллар орасида ўтиш даврлари режалаштирилмайди, жорий макроциклнинг мусобақа даври силлиққина кейингисининг тайёргарлик даврига ўтади [57, 49, 80, 68, 91].

Тренировка жараёнини оқилона тузиш ҳозирги замон спорт назарияси ва усулиятининг марказий муаммоси ҳисобланади.

### **НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ**

1. Кўникма ва малакаларга салбий таъсир кўрсатувчи барча факторлар тўпламини қуйидаги нечта гуруҳга ажратиш мумкин?
2. Кўникма ва малакаларга салбий таъсир кўрсатувчи барча факторлар тўпламини қуйидаги қандай гуруҳларга ажратиш мумкин?
3. Ташқи халақит берувчи факторларга нималар киради?
4. Ички халақит берувчи факторларга нималар киради?
5. Курашчининг функционал ҳолатини ўзгариши нимага энг катта халақит берувчи таъсир кўрсатади?
6. Спорт амалиёти жараёнида қандай энг эффектив техник ҳаракатлар ишлаб чиқилган?
7. Қайси ҳаракатни танлаш жараёни секунднинг қандай улушлари давомида содир бўлиши керак?



8. Курашчиларнинг ҳужум ҳаракатларини техник такомиллаштиришнинг канча йўллари мавжуд? Уларни айтинг.
9. Техник ҳаракатлар тузилишини автоматлаштириш динамик вазиятларда ўтиши учун, айниқса, қандай шарт–шароитларини мусобақа шарт–шароитларига яқинлаштириш керак?
10. Кураш турларида **ҳимоя** деганда нималар тушунилади?
11. Ҳимояланиш техник–тактик ҳаракатларидан қандай мақсадларда фойдаланилади?
12. Кураш турларида нечта ҳимояланиш шакллари фарқланади?
13. Курашчининг техник арсеналига нималар киради?
14. Умумий тайёргарлик машқлари танланаётган вақтда нималарга амал қилиш зарур?
- 15. Спортчиларни тайёрлашнинг йиллик ва кўп йиллик тизимларининг аниқловчи омилларини айтинг.**
16. Кўп йиллик спорт машғулотлари нечта даврга бўлинади? Уларни айтинг.
17. Бошланғич тайёргарлик даврининг вазифаси ва воситалари. Унда Техник тайёргарлик.
18. Дастлабки базавий тайёргарлик двари нинг вазифаси ва воситалари. Унда Техник тайёргарлик.
19. Махсус базавий тайёргарлик даври нинг вазифаси ва воситалари. Унда Техник тайёргарлик.
20. Индивидуал имкониятларни максимал равишда амалга ошириш даври нинг вазифаси ва воситалари. Унда Техник тайёргарлик.
21. Эришилган натижалар даражасини сақлаб қолиш босқичи нинг вазифаси ва воситалари. Унда Техник тайёргарлик.
- 22. Касбий фаолиятга тайёргарлик хусусиятлари нинг вазифаси ва воситалари. Унда Техник тайёргарлик.**
- 23. Ҳаракатланиш малака ва кўникмалари деганда нима тушунилади?**
24. Кўникма ва малакаларга салбий таъсир кўрсатувчи барча факторлар тўпламини нечта гуруҳга ажратиш мумкин?

25. Кураш беллашувига ўргатиш жараёнида ҳартомонлама ривожлантириш тамойилини изоҳланг.
26. Кураш беллашувига ўрганиш жараёнида онглилик ва фаоллик тамойили нимадан иборат?
27. Кураш беллашувига ўргатишда илмийлик ва тушунарлилик тамойили нимани англатади?
28. Кураш бўйича машғулотларда кўргазмалилик тамойили нимани таъминлайди?
29. Мустаҳкамлик ва ҳартомонлама ривожланганлик тамойилини тушунтиринг.
30. Спорт машғулоти жараёнининг узлуксизлиги қандай асосий моментлар билан тавсифланади?
31. Спорт фаолиятида режалаштириш турларини айтинг.
32. Режалаштиришнинг анъанавий ва ноанъанавий шакллари фарқини ва умумийлигини айтинг ва изоҳланг.

#### **4 .БОБ. ЎЙИН ВА МУСОБАҚА УСУЛЛАРИДА КЕНГ ҚЎЛЛАНАДИГАН ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР.**

##### **“ Ч Ў П О Н ”**

Ўйинни ўтказиш учун қуйидаги жиҳозлар мустақил тайёрланиши керак: ўйин иштирокчилари сонига қараб бўйи 1 метр-у 30 см. узунликда бўлган катта дастаклар, 4 – 5 та узунлиги 15 см., радиуси 5 см. бўлган кичик дастаклар (кегли ёки булавалар) ҳамда матодан 1 – 2 та копток тайёрланиши керак. Агар ушбу дастакларни тайёрлаш имкони бўлмаса, у ҳолда чим хоккейининг клюшкарларидан фойдаланса ҳам бўлади.

Ўйин майдончасида 2,5 метр диаметрла доира ҳосил қилинади ҳамда унинг ўртасига кичик дастаклар (кегли, булавалар) тикка ҳолда қўйиб чиқилади.

Ўйинчилар гуруҳларга бўлинадилар. Ҳар бир гуруҳ 4 – 5 кишидан иборат бўлиб, улардан бир ёки иккитаси ҳимоячи ва учтаси ҳужумчи вазифасини бажаради. Ўйин боришининг турли пайтларида ҳужумчилар ёки ҳимоячилар ролини хоҳлаган ўйинчилар (алмашган ҳолда) бажариши мумкин.

Ҳимоячининг вазифаси майдон марказида туриб олиб дастакларни (кеглиларни) копток билан бошқа гуруҳ ҳужумчилари уриб туширмаслигини кўриқлаш ҳисобланади. шунингдек, ўйин қоидасига кўра, ҳужумчиларга доира ичига кириш рухсапт этилмайди (4.1 - расм).



4.1 – расм. Чўпон ўйини.

Ўйинни оддий равишда ўтказилиши уни вақтга боғлиқлигига мўлжалланган, яъни қайси гуруҳ тезроқ дастакларни уриб туширса, ўша ютган ҳисобланади. Неча марта гал (ўйин навбати келиши) олдиндан келишиб олинади. Ўйинда биринчи навбатда ўйиннинг сифатига эътибор берилади, ўйин болалардаги чаққонлик ва тезлик сифатларини ривожлантиради.

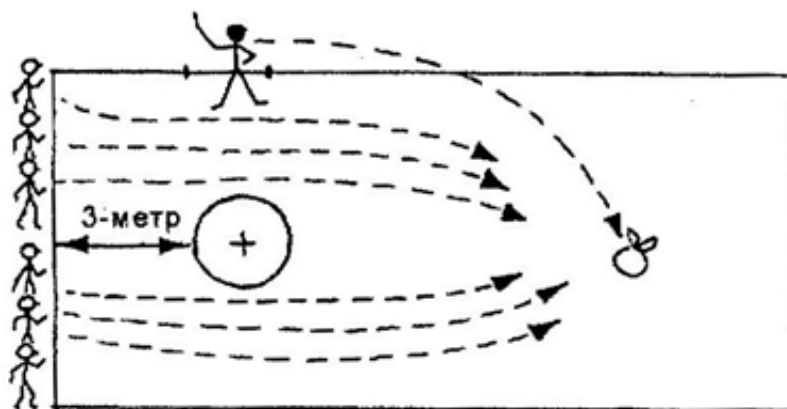
### “ Б Ў Р О Н ”

Ўйин кенг майсазорда, спорт зали ёки футбол майдонининг ярмига тенг майдончада ўтказилса ҳам бўлади. халқимиз орасида азал-азалдан асрлар оша ўйналиб келаётган бу ўйин иштирокчиларда тез ҳаракатланишни, эпчиллик ва зийракликни талаб қилади.

Ўйинда қатнашувчилар икки гуруҳга ажратилади ва улар майдоннинг бир томонида алоҳида – алоҳида сафланади.

«Бўрон» ўйинини ўтказиш учун белбоғ ва унинг бир учига боғланадиган 500 грамм массали қум – қипиқ билан тўлдирилган тугунча зарур бўлади. тугунча қўл билан ушлашга қулай бўлиши лозим.

Майдоннинг бир чеккасига тахминан 1,5 метр радиусли доира чизилади (И.2 - расм). Ёйин ҳакам томонидан қўлидаги тугунчани майдонга қараб камида 20 – 25 метр масофага олишидан бошланади. Шу пайтда ҳакамнинг ҳуштаги ҳам чалинади ва ҳар иккала гуруҳнинг ёйинчилари ҳам бирданига ўз жойларидан «отилиб чиқишиб» ва югуриб келиб тугунчани биринчи бўлиб қўлга киритишга ҳаракат қиладилар. Сўнгра тугунчани қўлга киритган гуруҳ ёйинчилари тугунчали белбоғни бир – бирларига узатиб бориш орқали, уни доира ичига – маррага олиб келиб ташлашга интиладилар. Бошқа – иккинчи гуруҳ ёйинчилари эса уларга қаршилик кўрсатишга ёки улардан тугунчали белбоғни олиб қўйишга ҳаракат қиладилар.



4. 2-расм. Бўрон ёйини схемаси.

Қайси бир гуруҳ ёйинчиларидан бири тугунчани маррага биринчи бўлиб ташласа, ўша гуруҳ голиб деб эълон қилинади ҳамда ушбу жамоага бир очко берилади. Ана шундай ҳар бир этукдан кейин очколар сони яна ошиб бораверади. Ёйин ҳакам кўрсатмасига кўра 5 – 10 дақиқа давом этиши мумкин.

**Ёйин қоидалари.** Ёйин давомида ёйинчилар тугунчани тортиб олишда бироз куч ишлатишлари мумкин. Бироқ, ёйин пайтида бир – бирини тортиш, силташ, чалиш, кийимидан ушлаш ёки тортиш ва ҳоказолар ман этилади. Ёйинда ҳар бир гуруҳда 6 тадан ёйинчи иштирок этиши шарт.

## «КИМ ТЕЗРОҚ»

Ўйин иштирокчилари майдонча ёки залнинг бир томонида турадилар. Улар таркибида 5 киши бўлган гуруҳларга бўлиниб, бир – бирларини кўллларини ушлаб турадилар. Гуруҳлар турган жойдан 8 – 10 метр нарида чизик чизилган бўлади. Ҳакамнинг (ёки ўқитувчининг) хуштаги чалингандан (ишорасидан) кейин гуруҳлар бир оёқда чизикқача сакраб борадилар. Биринчи бўлиб чизикқа етиб келган гуруҳ ютган ҳисобланади ва ўз жамғармасига очко ишлаб олади. Сўнгра гуруҳлар орқага бурилиб, сакрашни қарама – қарши томонга қараб давом эттирадилар. Голиб гуруҳ яна бир очко ишлаб олади ва ҳоказо. Энг кўп очко жамғарган гуруҳ голиб деб эълон қилинади.

Ўйин тартиби яхши ўзлаштириб олингандан кейин уни мураккаблаштириш мумкин. Масалан, ўйин иштирокчиларига бир оёқни кўл билан ушлаб, иккинчи оёқда сакраб ҳаракатланиш вазифасини буюриш мумкин.

Яна ҳам мураккаблаштирилган варианты: гуруҳдаги ўйинчиларни бир қатор турган ҳамда бир кўлини шериги елкасига кўйган ва иккинчи кўли билан оёғини ушлаган ҳолда сакраб ҳаракатланиш вазифаси бўлиши мумкин. Бу ҳолда, агар гуруҳ ўйинчиларининг биронтаси оёғини ерга теккизса ёки кўли шеригининг елкасидан тушса, ўша гуруҳ ютқазган ҳисобланади.

## «УЧ ОЁҚДА ҲАРАКАТЛАНИШ»

Бу ўйинда бир нечта ўйинчилар икки кишидан бир нечта жуфтлик ҳосил қилган ҳолда иштирок этишлари мумкин. Ҳар бир жуфтликдаги ўйинчиларни биттадан чап (ёки ўнг) ва ўнг (ёки чап) оёқлари бир – бирига боғланган бўлади ва биттадан кўллларини шеригини елкаси орқали ўтказиб

бир – бирини ушлаб туришади. Барча жуфтликлар старт чизигида туришади (И.3-расм).



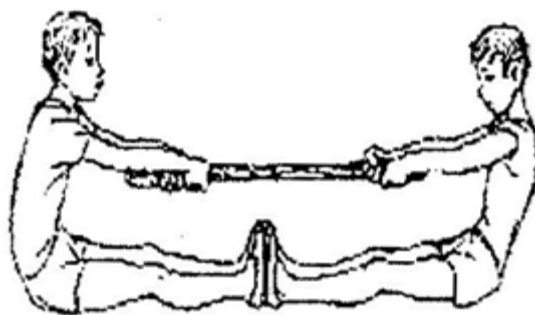
4.3 – расм. Уч оёқда ҳаракатланиш ўйинидаги «жуфтлик».

Ҳакам (ёки ўқитувчи) ишорасига биноан жуфтликлар финиш чизиги томон чопишади ва финишни айланиб ўтиб яна ўз жойларига қайтишади. Қайси жуфтлик биринчи бўлиб ўз жойига қайтиб келса, ўша жуфтлик ғолиб чиқади. Оёқдаги боғлагич (яъни, арқон ёки мато) ечилиб кетса, қайтадан боғланиб яна ўша жойдан югуришни давом эттириш керак бўлади.

#### «КИМ КУЧЛИРОҚ»

Рақиблар бир – бирига рўпарама – рўпара ўтирган ҳолда каттароқ таёқчани икки томонидан ушлаб туришади. Икковлари оёқ товонларини бир – бирлариникига тираб таянишади.

Ўйин бошланишига ишора ёки унга оид буйруққа биноан, иштирокчилар таёқни ўз томонларига торта бошлайдилар. Табиий-ки, ким рақибини бироз ердан кўтара олса ёки ўзи томонига оғдира олса (И4-расм) ўша ғолиб деб эълон қилинади.

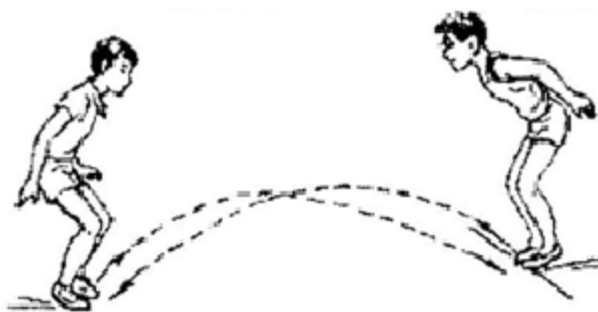


4.4- расм. «Ким кучлирок» ўйини схемаси.

**Ўйин қoidаси.** Иштирокчилар ўйин бошланишига оид буйруқ бўлганидан кейин ҳаракатланишлари керак. Таёқни тортаётганда оёқни тўғри ушлаш лозим ва оёқни узиб юбориш мумкин эмас.

#### «МОКИ»

Ўйин иштирокчилари иккита бир хил қатор бўлиб қарама – қарши ҳолда жойлашади. Улар ўртасидан чегаравий чизик торилади. Қуръага кўра ўйинни бошлаган биринчи жамоа аъзоси чизикқа келиб жойидан туриб иложи борича узоққа сакрашга ҳаракат қилади. Иккинчи жамоанинг аъзоси у тушган жойдан қарама – қарши томонга сакрайди, бунда у иложи борича чизикдан узоқроққа тушишга ҳаракат қилиши керак бўлади. Кейин биринчи жамоанинг иккинчи аъзоси рақиб тушган жойдан яна у томонга қараб сакрайди ва ҳоказо (И.5 - расм).



4.5 – расм. «Моки» ўйини схемаси.

Қайси жамоа аъзоларининг сўнгги ўйинчиси рақиб томонга ўта олса, ўша жамоа ғолиб саналади.

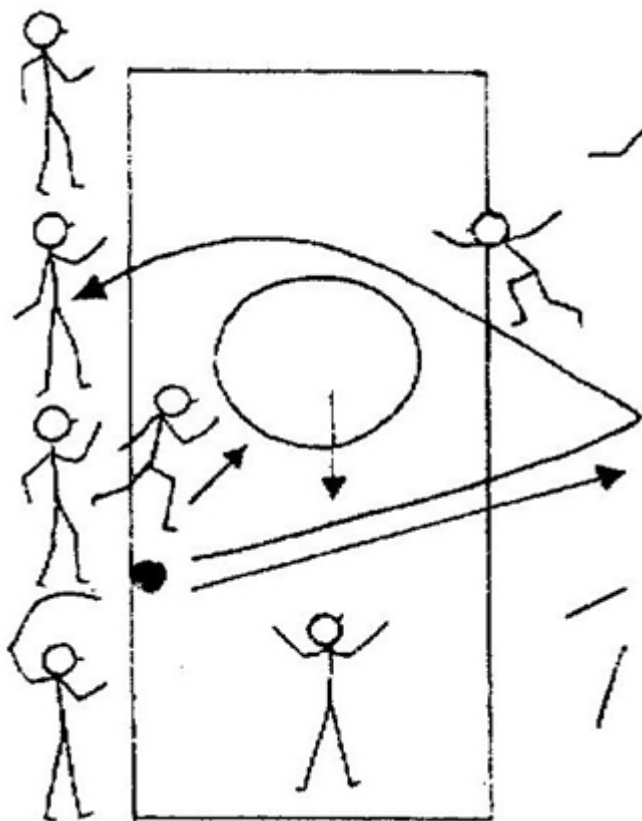


**Ўйин қоидалари.** Ўйинчилар фақат турган жойларидан сакрашлари шарт. Ўйинбоши (ҳакам) иштирокчининг оёқ товони тушган жойдан белгилаб ҳисоблаши зарур.

## ОТИБ ҚОЧАР

Бу ҳаракатли ўйин учун теннис коптогидан бироз каттароқ ва матодан тикилган тўлдирма копток керак бўлади. Ўйинни ихтиёрий спорт майдонида (футбол майдонининг ярмида) ташкил этиш мумкин. Ўйинда бирданига қиз ва ўғил болалар ҳам иштирок этишлари мумкин. Ёки синфни икки гуруҳга ажратган ҳолда ҳаммани ўйинга жалб этиш мумкин.

Қуръа ташлаш усулидан фойдаланиб иштирокчи - гуруҳлар шундай жойлашади – ки, улардан бирининг ўйинчилари майдон бўйлаб териблиб туришиб, бошқа гуруҳ ўйинчиларини майдон бўйлаб югуриб ўтишида енгилгина тўп билан уриб қолиши қулай бўлиши керак.



#### 4.6 – расм. «Отиб қочар» ўйини схемаси

Бошқа гуруҳ ўйинчилари майдонни бет чизигига жойлашиб навбатма – навбат тўпни ўйин майдонига отишга ва югуриб ўтиб кетишга уринадилар.

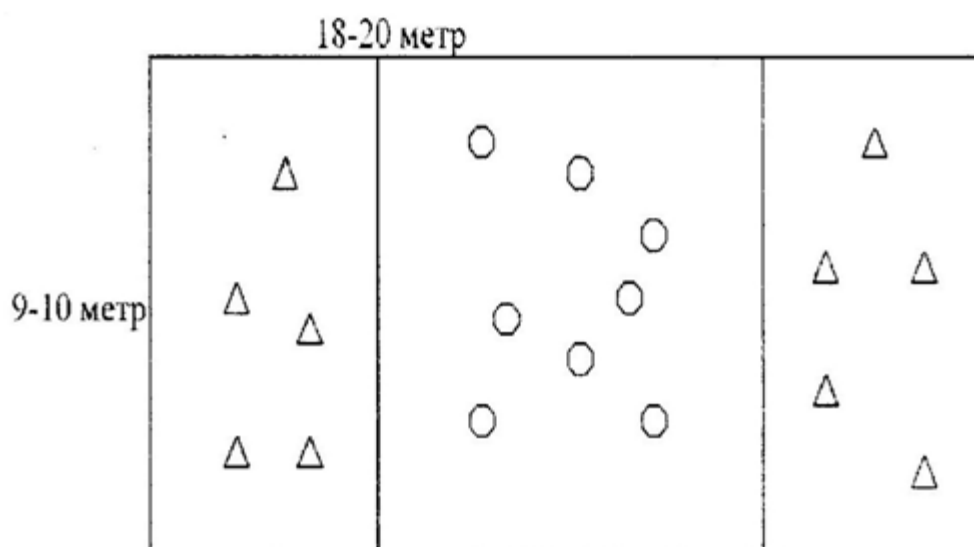
Бунинг учун қарама – қарши гуруҳ ўйинчиларидан бири тўпни майдонга чиқувчи ўйинчисига ташлаб узатиб беради. Чикқан ўйинчи тўпни кафти билан майдонга қаттиқ уради ва тезда майдоннинг нариги чеккасига югуради, агар тўпни майдон ўйинчиларидан илиб ёки ушлаб олса, чошиб ўтаётган ўйинчи тезда махсус доирага (“Қозонга”) кириб олиши керак. Шундагина у ўзини қутқариб қолади, агар улгурмаса тўпни илиб ёки ушлаб олган ўша ўйинчи уриб қолади; агар тўп тегса ўйинчиларнинг роли, яъни жойлари тезда алмашади. Майдон бўйлаб югуриб ўтиб яна қайта ўз жойига югуриб келган ўйинчига 1 очко берилади.

**Ўйин қоидалари:** 1. Тўпни отиб бериш ва уриш фақат ҳакамнинг хуштаги чалиниши билан бошланади.

1. Тўпни уриш фақат майдон ичи чегарасидагина мумкин. Чегарадан чиқса тўпни уриш қайтарилди.
2. Тўпни майдонга уриб ва тезда югуриб майдон чегарасига бориб қайтилса 1 очко берилади.
3. Ўйинга 10 дақиқа вақт ажратилади, шунда очколари кўп бўлган гуруҳ ғолиб деб эълон қилинади.
4. Ўйинда тўп билан қайта уриб қолишга бир марта рухсат берилади (4.6 - расм).

#### **МЕРГАНЛАР (КЎЧМА НИШОН)**

Бу ўйин волейбол майдонига ўхшаш жойда ўтказилади. Ўйинчилар икки жамоага бўлинадилар. Ҳар бир жамоа ўзига “Сардор” сайлайди. Қуръа ташлаш натижасига кўра жамоалардан бири майдоннинг ўртасида туради,



4.7 – расм. «Мерганлар (Кўчма нишон)» ўйини схемаси.

иккинчи жамоа майдоннинг икки томонига ажраладилар (И7 - расм).

Ўртада турган жамоа ўйинчилари ўз – ўзларини ҳимоя қиладилар, яъни рақиб жамоа томонидан отиладиган тўплардан ўзларини олиб қочишлари керак ёки икки қўллаб илиб олишлари мумкин. Қайси ўйинчига отилган тўп тегса, у ўйиндан чиқади. Майдон марказидаги ўйинчиларнинг барчаси уриб чиқарилгунча ўйин шу тарзда давом этади. Шу билан бирга, ҳакам жамоа ўйинчилари қанча вақт ичида уриб чиқарилганлигини ҳисоблаб боради.

Ўйин тугагач, ғолибларга 1 очко берилади. Кейин жамоалар ўзаро ўрин алмашиб, энди иккинчи жамоа аъзолари ўртада туришади. Уларни ҳам барчаси уриб чиқарилган вақти ҳисоблаб чиқилади. Ўйин 3 – 5 марта ўйналади. Умумҳисобда қисқа муддат ичида ва энг кўп очко жамғарган жамоа яқунда ғолиб бўлади.

**Ўйин қоидалари:** отилган тўп ердан келиб тегса ҳисобга олинмайди. Ўйинда фақат волейбол тўпидан фойдаланиш мумкин. Агар отилган тўп икки қўллаб ушлаб қолинса, ўша ўйинчи жойида қолади.

## КАРТОШКА БИЛАН РАҚС

Ўйинда бир нечта иштирокчи қатнашиши мумкин. Улар икки кишидан (жуфт - жуфт) бўлиб, жуфтликларни ташкил этадилар. Ҳар бир жуфтликка биттадан ўртача катталиқдаги картошка берилади. Ўйинчилар картошкани пешоналари билан сиқишади ва ҳакам рухсати билан рақсга тушишни бошлайдилар. Ўйинчилар бир хил бўлмаган турли – туман ҳаракатлар қилишлари талаб қилинади (И8 – расм). Бунда картошкани тушириб юбормаслик керак, албатта. қайси ўйинчилар шу ҳолатида кўпроқ вақт давомида рақсга туша олса, ўша жуфтлик ғолиб саналади.



4.8 – расм. «Картошка билан рақс».

## ЧИЗИҚ ТАШҚАРИСИГА

Икки иштирокчи бир – бирига елкаси билан турган ҳолда қўлларини маҳкам ушлаб олишади. Иштирокчиларнинг ҳар биридан маълум ва бир хил масофада чизик чизилган ёки арқонча тортилган бўлади. Уларнинг вазифаси оёқлари билан ерга тиралган ҳолда рақибини чизик ташқарисига елкаси билан итариб чиқариши керак.



4.9 – расм. «Чизик ташқарисига» ўйини.

#### НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ.

1. Ўйин усулида қандай ҳаракатли ўйинлар кенг қўлланади?
2. Мусобақа усулида қандай ҳаракатли ўйинлар кенг қўлланади?
3. “**Чўпон**” ўйин болалардаги қандай сифатларни ривожлантиришга хизмат қилади?
4. “**Бўрон**”, «Ким тезроқ», «Уч оёқда ҳаракатланиш», «Ким кучлироқ», «Моки», “Отиб қочар”, “Мерганлар”, “Картошка билан рақс”, “Чизик ташқарисига” ўйинларининг ҳар бирини изоҳланг ва ҳар бир ўйин болаларнинг қайси сифатларини ривожлантиришга хизмат қилишини айтинг ва ўз фикрингизни асослаб беринг.
5. Болаларни ривожланишига ижобий таъсир кўрсатадиган яна қандай ўйинларни биласиз?
6. Юқорида келтириб ўтилган ўйинларнинг қайсиларини қўллаш болаларнинг тезкорлигини ривожлантиришда яхши самара беради?
7. Қайси ўйинлар қўлланса болаларнинг координацион қобилиятлари яхши ривожланади? Фикрингизни асосланг.
8. Эгилувчанликни яхши ривожлантириш учун қайси ўйинлар қўлланиши мақсадга мувофиқ?

9. Болалар кучли бўлиши учун қайси ўйинлар самарали таъсир кўрсатади?
10. Болаларнинг мувозанатни чақлаш қобилиятлари яхши ривожланишига эришиш учун қайси ўйинларни тавсия қиласиз? Таклифларингизни асосланг.

## **ЎРТА МАКТАБ ЎҚИТУВЧИЛАРИ УЧУН АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР.**

### **МИЛЛИЙ КУРАШ 5-синф**

#### Назарий маълумотлар.

Ўзбекистонда миллий курашнинг келиб чиқиш тарихи. Миллий кураш мактабининг яратилиши. Миллий кураш туркуми ҳақида фалсафий масалалар, тушунчалар.

Спорт машғулоти, кураш билан шуғулланганда ёш организмнинг тузилиши ва функционал хусусиятлари. Спорт машғулоти ва жисмоний машқларнинг гигиеник асослари.

Кураш машғулотларида тан жароҳатланиши ва ўз-ўзини муҳофаза қилиш асослари. Ўзбек кураши пахлавонлари, полвонлари - халқаро майдонларда.

#### Кўннкма ва малакалар.

*Кураш:* Курашчиларнинг туриш ва силжиш ҳолатларини турлича ўргатиш. Яқин, ўрта ва узоқ, масофаларда: йқишидан сақланиш

1

усуллари — химоя; Йқишиш усуллари. Ён томонларга йқишиш. Орқа, ёнга йқишишдан сақланиш. Миллий курашда тақиқланган ҳаракатлар. Орқадан чалиш. Орқадан чалиш усулини бажариш. Тактик тайёргарлик. Ўзини химоя қилиш. Қарши усуллар. Олдиндан чалиш.

*Белбоғли кураш:* Курашчиларнинг туриш ва ушлаш ҳолатлари. Силташ. Тиззада чуққалаш. химояланиш. Қарши ҳаракат. Кўтариб ёнга ташлаш. Қарши ҳаракат.

Ўргатилган усуллар техникасини куллаб уқув-машқ беллашувларини утказиш. Ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун бериладиган машқдир.

Ҳаракатчанликни ва кучни, махсус координация ҳаракати ҳамда чакқонликни ривожлантириш учун бериладиган машқлар:

- акробатик машқлар;
- курашчининг тик турган ҳолатда якка ўзи силжиб юриши;
- олдинга, орқага, чапга, уннга қадам ташлаб силжиш;
- тўлдирма туплар билан бажариладиган машқлар (1-2 кг);
- курашчилар учун бериладиган махсус машқлар;
- ўтилган усулларни қайтариш;
- арғамчида бир минут давомида 100 мартагача сакраш;

- беллашувни олиб бориш тактикаси, қулай шароит пайтида орқадан чалиш усулини бажариш;

- усулни бажариш техникаси;
- усулни бажаришда учрайдиган хатолар;

чакқонлик, тезлик, ҳаракат координациялари ва курашчининг махсус чидамлилигини ривожлантирувчи махсус жисмоний машқлар ва ҳаракатли тайёрлов уйинлар.

Курашчини техник ҳаракатларга ўргатиш (орқадан чалиш техникасига):

- а)рақибни ёқасидан, қулидан ушлаш;
- б)рақибни икки қул билан бир қулини ушлаш;
- в)рақибни қулидан ва белбогининг олдинги қисмини ушлаш;
- г)рақибни қулидан ва белбоғидан орқадан ушлаш.

## 5- СИНФ.

### ОРҚАДАН ЧАЛИШ УСУЛИ.

Бу усулни миллий курашдан ташдари самбо кураши ва дзюдо курашида ҳам қуллаш мумкин.

Бу усулни бажаришдаги қулай ҳолатлар.

- а) рақиб оёғини олдинга қўйиб шеригини ўзига тортади;
- б) оғирлик маркази бажариладиган оёққа бўлса, масалан, ўнг оёғи олдинда бўлса ва сиз агар оёғангиз билан ўнга хужум қилсангиз;

в) қўллар ёрдамида рақибнинг оғирлигини йўқотиш усулини бажаришга тайёргарлик куриш.

Усулни бажаришда бир неча хил ушлашлардан фойдаланиш керак:

1. курашчи чап қули билан рақиб яктагининг ёқасидан, ўнг қўли билан эса рақибнинг чап қўли тирсагидан ушлайди.
2. курашчи услубни рақибининг икки қулидан ушлаб бажариши ҳам мумкин.
3. курашчи рақибининг унг ёқаси ва ўнг қулидан ушлаган ҳолда ҳам бажариши мумкин.
4. Курашчи ўнг қули билан рақибнинг белбоғи ёнидан ва қулидан ушлаб ҳам бажариши мумкин.

### УСУЛНИ БАЖАРИШ ТЕХНИКАСИ.

Усулни курашчи чап оёғни олдинга қўйиб, ўнг қули билан рақибининг буйнидан, чап қули билан эса рақибнинг тирсагидан ушлайди. Курашчи қуллари билан рақибнинг оғирлик марказини чап оёғига ўтказади, чап оёғини унинг ўнг оёғи ёнига параллел қўяди, ўнг оёғини эса рақибнинг чап оёғи орқасига қуяди ва қуллари билан рақибни ёнига, олдинга тортиб йиқитади. Усулни бажаришда йул қуйиладиган ҳатолар.

1. Усулни бажараётганда курашчи гавда оғарлигини орқада қолдиради.



2. курашчи чап оёғини ракибининг оёғи орқасига қуяётганда оғирлиги билан босмайди.

3. Курашчи усулни бажараётганда қўл мушакларини каттик таранглаштиради. Бу усулни яхши ўрганиш учун ўқитувчи дарснинг охирида 2 дақиқадан кураш туширади. Ракиблардан бири 2 дақиқа кураш қилади, бири бўлса фақат қаршилиқ қилиб йиқилмасликка ҳаракат қилади. Бу усулни бажараётганда курашчи қандай қулай бўлса, шундай ушлаши мумкин. 2 дақиқадан сўнг ўрин алмаштирилади. Ғолиб чиқишнинг асосий шарти 12 дақиқаа ичида кимнинг куп усул бажаришига боғлиқ. Ким кўп ташласа, яхши йиқитса, шу ютган ҳисобланади.

### УСУЛНИ УРГАНИШ УЧУН БЕРИЛАДИГАН МАШҚЛАР.

Гидамнинг устига оқ бўр билан туғри чизик, чизинг ва шеригингизни шу чизикга турғазиб қуйинг. Оёқлар елка кенглигида бўлиши керак. Ракиб қаршисида оддий ҳолатда туриб, ушлаш йулларининг бирортаси билан ушланг, чап оёғингиз билан чап томонга қараб юринг ва уни чизикда қўйиб, қуллар билан ракибни чапга тортинг. Шу машқни 20-30 мартаба такрорланг.

#### 2-машқ

Бу машқда ун оёғингиз учини ишлатасиз. Ўн оёғингизни ракибнинг ўн оёғи орқасига буккан ҳолда қуясиз ва шу оёғингизни тиззасини туғирлайсиз.

### ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИК.

Усулни тактик жихати пайтида бажариладиган ҳаракатни билдирмаслик керак. Масалан, хужум қилувчи гуё рақибини елкадан ташлайман, деб хамла қилади. Шу вақтда рақиб оғирлик, марказини товони асосига ўтказди, бажарувчи эса оёини елкага эмас, рақибнинг оёқлари орқасига қуйиб чалади. Ўзини химоя қишлиш.

1. Рақиб чаноғига хужум қиладиган оёғининг сонига қўл билан тираш.

2. Туриш ҳолатини ўзгартириш.

Қарши усуллар.

1. Орқадан чалиш усулига, орқадан ўзини чалиш билан қарши хужум қилиш мумкин.

2. Рақиб оёғи оёғингиз устидан утиши билан бурилиб, уни елкадан ташлаш.

3. Хужумчи усулни бажараётганда уни кўтариб кўкракдан ошириб ташлаш керак.

4. Хужумчи рақибига бурилиши билан рақиб унинг товонларига чап (ўнг) оёғини қуйиб, силтаб тортиб йиқитади.

## ОЛДИНДАН ЧАЛИШ УСУЛИ

Миллий курашдаги бу усул самбо курашида ҳам қулланилади. Бу усулни бажаришдаги қулай ҳолатлар:

1. Рақиб хужум қилиб қаршилигидан чўчиб, ўнг оёқни орқарокда ушлаб туриш.

2. Рақибни орқага итариш.

3. Оғирликни хужум қиладиган оёқга ўтказиш.

## ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИК.

1. Агар унақа бўлсангиз рақибни орқага қараб шундай итариш керакки, у ўз оғирлигини сиз хужум қиладиган оёғига ўтказсин.

2. Чап оёғингиз билан рақиб унғ оёғининг олдидан силтаб тортиб, оғирлигини ўнғ оёғига ўтказишга мажбур қилиш керак.

3. Рақибни қурқитиш йўли: а) рақиб оёғи учидан болдир билан қочиш. Рақиб бу усулдан ўзини ҳимоя қилиб хужумчи кўтарган оёғини чиқариб олишга ҳаракат қилади. Шу вақтда хужумчи ўзининг ўнғ оёғини рақибининг чап оёғи олдидан қуяди-да, қуллар билан пастга-чап томонга тортиб йиқитади.

4. Чархпалак қилиб ташлаш ҳам ушлаб олиш усулига ухшайти.

### ТЕХНИКАСИНИ УРГАНИШ.

Олдиндан чалиш усулини урганишдан асосан хужум қилаётган полвон, рақибнинг оғирлик марказини қуллари билан унғ оёғига тушириб, чап оёғини рақибнинг чап оёғи ёнига ёки бўлмаса оёғининг ўртасига буккан холда қуяди. Бу вақтда қуллар ҳаракатини давом эттираверади. Силтаб тортаётганда ўнғ оёғини рақиб тиззалари устидан ўтказиб, оёқ учида кўтаради. Хужумчи қуллари!

билан рақибни доимо пастга, чап ёнига тортишни давом эттиради-да. гиламга ташлайди. Ҳимоялар:

1. Хужумчи яқинлашиб келишини пайтда рақиб ўзи ва хужумчи ўртасидаги масофани ўзайтиришга ҳаракат қилади.

2. Рақиб хужумчи оғирлигини ўнғ оёғига, яъни хужум қиладиган оёғига ўтказишга ҳаракат қилади.

3. Хужумчининг хужум қилаётган оёғи сонига, қули билан тираб, ҳаракатга тусқинлик қилади.

4. Рақиб хужумчининг хужум қиладиган оёғи орқасига буш оёғини қуяди. Масалан, хужумчи ўнғ оёғи билан сизга хужум қилади дейлик. Сиз эса чап оёғингизни хужумчининг чап оёғи орқасига қуясиз, яъни ўз оғирлигингизни қул билан қуйган чап оёғингизга ўтказасизда, қулларингиз билан рақибни шу оёғингизга тортасиз.

Қарши усуллар:

1. Хужумчи оёқ, узатган заҳоти узатилган оёғини орқасидан тизза билан кутиб олиш.

2. Орқага эгилиб, кўкракдан ошириб ташлаш.

3. Товонни қуйиб, орқадан чалиш.

Усулни бажаришда йул куйиладиган хатолар.

1. Хужумчи оёғини рақибнинг оёқлари олдидан қўймай, ёнидан қўяди. Бу энг қўпол ҳато хисобланади, чунки бу билан рақибнинг оёғини шикастлаши мумкин. Бундай ҳатога йул қуймаслик керак.

2. Хужумчининг оёғи рақибнинг оёқлари олдида қуйилганда тиззадан букилади. Хужумчининг оёғи рақиб оёқлари олдида бир тусик,, шаклида бўлиши керак.

Ҳатоларни туғирлаш.

1. Хужумчи қўядиган оёғини, рақиб оёқларига параллел қўйиши керак.

2. Хужумчи оёғини қўйганида рақибнинг тиззасига суяниб туриш лозим

3. Хужумчининг усулни бажарадиган оёғи гиламда қаттиқ, туриши керак, яъни гиламдан худди сакрагандек.

### УСУЛНИ ЎРГАНИШ УЧУН БЕРИЛАДИГАН МАШҚЛАР.

1. Резина лента ёки белбоғни дарахтга боғлаб, икки учидан улаганда, дарахтнинг олдидан чизиқ чизинг. Резина лентани тортиб, дарахтга орқангиз билан бурилиб, рақиб ўнг оёғи орқасидан чап оёғингизни чизиққа, ўнг оёғингизни эса чизиқда товонингаз билан тўғри қўйинг. Бу машқни ўнг ва чап томонингизга 20-25 мартта қайтаринг.

2. Рақиб олдида ўнг оёқни узатган холда орқа билан туриб уни қўллар билан чап оёққа тортинг (20 мартта).

3. Фронтал ҳолатда туринг. Рақиб томонга ўнг оёғингизни юргизиб, чап оёғингизни орқадан унинг чап оёғига параллел қўйинг

(20-25 марта).

## 6-СИНФ МИЛЛИЙ КУРАШ

### Назарий маълумотлар.

Миллий курашнинг тикланиш мактаби ва фалсафий рисоалар.

Кураш билан шуғулланиш жараёнида ёш организмни тузилиши ва функционал хусусиятлари. Курашчининг жисмоний машқлари ва машғулотларнинг гигиеник асослари.

Курашнинг техник ва тактик тушунчалари. Курашчининг спорт қобилиятларини ривожлантиришда психофизиологик асослари. Турли ёшдагилар учун кураш спорт мусобақалари.

### Кўникма ва малакалар.

Туриш ҳолатида техник-тактик усулларни, яқин, ўрта ва ўзоқ масофаларда силжишни такомиллаштириш. Йиқилишдан сақланиш усуллари — химоя.

Химоя; 1. Йиқилиш усуллари, 2. Ён томонга йиқилиш, 3. Ён томонга йиқилишдан сақланиш.

курашчининг орқадан техник ҳаракатларини такомиллаштириш (чалиш техникасига ўргатиш):

- а) Рақибни қулидан ва ёқасидан ушлаш;
- б) Рақибни икки қўл билан бир қулини ушлаш;
- в) Рақибни олд белбоғидан ва қулидан ушлаш;
- г) Рақибни орқа белбоғидан ва қулидан ушлаш.

беллашувни олиб бориш тактикаси. Қулай шароитда орқадан чалишни бажариш.

Техник усулни бажариш;

- усулни бажаришда учрайдиган хатолар;

тезликни, чаққонликни, эпчилликни, чидамлилиқни,

ҳаракат ҳолатлари координациясини ривожлантириш учун

бажариладиган махсус-жисмоний, ҳаракатли машқлар ва тайёрлов ўйинлари.

*Кураш:* Курашчиларнинг туриш ва силжиш ҳолатларини турлича ўргатиш. Яқин, ўрта ва ўзок, масофаларда: йиқилишдан сақланиш усуллари — химоя; Йиқилиш усуллари. Ён томонларга йиқилиш. Орқа, ёнга йиқилишдан сақланиш. Миллий курашда тақиқланган ҳаракатлар. Орқадан чалиш усулини бажариш. Тактик тайёргарлик. Ўзини химоя қилиш. Қарши усуллар. Олдиндаи чалиш.

Ҳаракатчанлигини ва кучни, махсус координация ҳаракати ҳамда чаққонликни ривожлантириш учун бериладиган машқлар:

- акробатик машқлар;
  - курашчининг тик турган ҳолатда яқка узи силжиб юриши;
  - олдинга, орқага, чапга, ўнгга қадам ташлаб силжиш;
  - тулдирма туплар билан бажариладиган машқлар (1-2 кг);
  - курашчилар учун бериладиган махсус машқлар;
  - кураш усуллари бўйича ўтилганларни қайтариш;
- арғамчида бир минут давомида 100 мартагача сакраш.

## 6- СИНФ.

### ОЁҚ ЁНИ БИЛАН ҚОҚИШ ЙИҚИТИШ

Бу усулни бир неча тури булиб, асосан оёқнинг ички қисми, яъни панжаларнинг таги ёки оёқнинг кафти билан бажарилади.

Оёқларнинг ёнидан оёқ билан қоқиш усулини бажаришдаги қулай ҳолатлар.

Бу усулни рақибнинг ёқаси ва тирсаклари, белбоғи ва қулидан ушлаб бажариш мумкин.

1. Оёқнинг ёнидан оёқ, билан қоқиш усулини бажаришда асосан рақиб ўз оғирлигини бир оёғидан иккинчисига ўтказётган пайтда бажарилади. Шу

амални рақиб ёнга-олдинга юрганда ва жойида турган пайтларда ҳам қуллаш мумкин:

а) усулубни хужумчи билан рақиб бирга қадам ташлаб ёнга юрганда (сакраб) ҳам бажариш мумкин;

б) рақиб қайси оёғи билан олдинга юрса, шу оёғига оғирлигини ташлаган вақтда бажариш мумкин (чап ёки ўнг);

в) хужумчи рақибни орқага юришга мажбур қилади. Бир оёғи орқада иккинчи оёғи олдинда турган пайтда орқада қолган оёғига қоқиш мумкин;

г) жойида турган ҳолда бир-бирининг енгларида ушлаб тепага сакраган вақтда ёки сакраб тушиш вақтида бажариш мумкин.

#### ОЁҚАРНИ ЁНИДАН ОЁҚ БИЛАН ҚОҚИШ УСУЛНИ БАЖАРИШ ТЕХНИКАСИ.

Ёндан қоқиш усули курашчи оёқ кафти ёки панжаларининг ичи билан рақиб оғирлигини ўнг ёки чап оёғига қуллаш билан утқазиб бўлгандан кейин бажарилади. Ёнга қоқишни ўрганишда курашчи билан рақиб бир томонга қуллашнинг тирсагидан ёки бўлмаса, ёқаси ва қулидан ушлаган ҳолда юриш мумкин. Сакраб юриш вақтида рақибни чап оёғи ўзининг ўнг оёғи билан силтаб тортиб, қуллари билан эса пастдан юқорига қараб силтаб йиқитади.

Худди шу сакраб юришда амални чап оёқ билан ҳам бажаришни ўрганиш лозим

Усулни бажаришда йул қуйиладиган хатолар.

1. Хужумчи усулни бажарётганида рақиб ўз оғирлигини хужум қилаётган оёғига ўтказди. Қоқишни гиламда қаттиқ, турган оёғида бажаради.

2. Усулни хужумчи панжасининг тағи билан эмас, балки оёғининг ёни билан бажаради.

3. Хужумчи усулни бажаришдан олдин чап оёғини рақибининг икки

оёғи ўртасига кўндаланг эмас, балки турли кўяди.

## УСУЛНИ ЎРГАНИШ УЧУН БЕРИЛАДИГАН МАШҚЛАР.

1. Резина лентани дарахт ёки эшик дастасига боғлаб ёнидан силтаб тортиш усулини бажариш. Резина лентани икки қулда ушлаб ўзига тортинг, чап оёқ, билан олдинга юриш ва унги оёқ, билан хавода силташ.

2. Стулни олдинга қуйиш, суянчиғидан ушлаш ва стулнинг орқа оёқларига гох ўнги, гох чап оёқ, билан силташ.

3. Полга ёки ерга гугурт чупларини сочиб оёқлар билан териш.

Химояланиш:

Ёндан силтаб тортиш усулидан химояланиш учун рақиб қуйидаги ҳаракатларни бажариши лозим:

1. Хужум қўлаётган оёғига оғирлигини ўтказиши керак.
2. Оғирлик марказини бўш қолган оёғига тулиқ ўтказиши лозим.
3. Оёқларни хужумчидан ўзоқлаштириш лозим, токи унинг оёқлари рақибникига етмасин.

Қарши хужум:

1. Рақиб оёғингизга қоқиш вақтида қоқилаётган оёқни гиламдан кўтариб олиб рақибнинг ўзининг оёғига қоқиб йиқитиш.

2. Хужумчи ўнги оёғи билан рақибнинг чап оёғига қоқётганда рақиб ўнги оёғи билан унинг чап оёғига қоқиб йиқитиши мумкин.

## 7-СИНФ

## МИЛЛИЙ КУРАШ

### Назарий маълумотлар.

Кураш машғулоти жараёнида ёш организмнинг тузилиши ва функционал хусусиятлари. Ўз-ўзини назорат қилиш, массаж. Кураш тушиш малакаларини такомиллаштириш. Курашчининг спорт қобилиятларини



ривожлантиришда психофизиологик асослар. Турли ёшларда спорт мусобақалари.

#### Кўникма ва малакалар.

*Кураш.* Оёқни олдида чалиш усулини бажариш техникаси. Қарши усул. Ичкаридан болдир билан илиб орқага ташлашни бажариш техникаси. Химояланиш. Қарши усул.

Олдинги синфларда утилган усуллар техникасини қуллаш, ўқув-машқ беллашувларини ўтказиш. Мусобақа қоидалари. Мусобақаларда қатнашиш.

Ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун бериладиган машқлар:

- умумривожлантирувчи ва акробатик;
- тортиш билан бажариладиган машқлар;
- ёнга йиқилаётганда ўзини химоя қилиш;

курашнинг техник ҳаракатларини ўргатиш, ёқаси ва қулидан ушлаб, олдиндан чалиш;

- икки қул билан ушлаб бажариш;
- унг ёқаси ва ўнг қулидан ушлаб бажариш;
- белбоғидан ва қулидан ушлаб бажариш;
- турган жойда бир дақиқа давомида 120—130 марта сакраш. Туриш ҳолатида техник-тактик усулларини, яқин, ўрта ва ўзоқ масофаларда силжишни такомиллаштириш. Йиқилишдан сақланиш усуллари — химоя.

Химоя; 1. Йиқилиш усуллари, 2. Ён томонга йиқилиш, 3. Ён томонга йиқилишдан сақланиш;

- курашчининг орқадан техник ҳаракатларини такомиллаштириш (чалиш техникасига ўргатиш):

- а) Рақибни қулидан ва ёқасидан ушлаш;
- б) Рақибни икки қул билан бир қулидан ушлаш;
- в) Рақибни олд белбоғидан ва қулидан ушлаш;
- г) Рақибни орқа белбоғидан ва қулидан ушлаш.

курашни олиб бориш тактикаси. Қулай шароитда орқадан чалишни бажариш. Техник усулни бажариш;  
- усулни бажаришда учрайдиган хатолар;  
тезликни, чаққонликни, эпчилликни, чидамлиликини, ҳаракат ҳолатлари координациясини ривожлантириш учун бажариладиган махсус жисмоний, ҳаракатли машқлар ва тайёрлов уйинлари.

## ОЁҚ ОЛДИДАН ОЁҚ БИЛАН ҚОҚИШ УСУЛИ.

Қоқиш деб рақибнинг оёғига таги билан уриб, оғирлик марказини йукотиб йиқитишга айтилади.

1. Услубни бажаришда рақиб оғирлигини хужум қиладиган оёғига ўтказди.
2. Оёқларни бир-бирига чалиштириб юради.
3. Юришда оёқларни бир-бирига жуда яқин тутди.
4. Сакраб-сакраб юради.

## УСЛУБНИ БАЖАРИШ ТЕХНИКАСИ.

Рақиб оёқларни фронтал ҳолатда ёки хужумчи билан бир хил ҳолатда. Хужумчи хужум қилиши ёки орқага юриши мумкин. Қоқишни бу икки ҳолатда ҳам бажариш мумкин. Энг асосийси, рақиб юришни тухтатмасин. Агар рақиб юришни хохламасал «айёрлик» қилиш керак, яъни рақиб томон ёки орқага юриш мумкин. Рақиб ноилож олдинга ёки орқага юради. Юрган вақтда олдиндаги оёқга қоқиш лозим, чунки рақибнинг оғирлиги шу оёғида бўлади.

Хужумчи рақибнинг оғирлик марказини у ёки бу оёғига қуллари билан ўтказиши зарур. Шунда хужумчи чап оёғи билан рақибни оёғи олдида қоқиши керак. Бажариш вақтида хужумчи ўз оғирлигини товонларига, яъни орқага ўтказиб, қуллари билан рақибни йиқилгунча тепага тортаверади. Асосий хатолар.

1. Усулни бажаришда хужумчи оёғининг ёни билан қоқади.
2. Оёқларни букиш мумкин эмас.
3. Бажаришда рақиб оёғи букиб хужумчи оёқлари устидан ўтказиб олади.

Рақиб химояланиш учун хужумчига нисбатан куйидаги харакатларни куллаши мумкин:

1. Хужумчи рақибнинг таянган оёғига қоқилмаслиги учун оғирлик марказини хужум қилаётган оёғига ўтказиши.
2. Оғирлик марказини хужум қилаётган оёғининг таянч майдонига ўтказиши мумкин.

Қарши хужумлар:

1. Оёқда оёқ билан олдидан қоқиш услубига қарши хужумчининг оёғи устидан рақиб ўз оёғини олиб унинг оёқларига кўтаради.
2. Хужумчи рақибнинг оёғига қоқаётганда хужумчини куллари билан орқасига итариши керак.

#### УСЛУБНИ ЎРГАНИШ УЧУН БЕРИЛАДИГАН МАШҚЛАР.

4. Резина лентани дарахт ёки эшик дастасига боғлаб ёнидан силтаб тортиш усулини бажариш. Резина лентани икки қулда ушлаб ўзига тортинг, чап оёқ, билан олдинга юриш ва унг оёқ, билан хавода силташ.

5. Стулни олдинга куйиш, суянчиғидан ушлаш ва стулнинг орқа оёқларига гох ўнг, гох чап оёқ, билан силташ.

#### ИЧКАРИДАН БОЛДИР БИЛАН БОЛДИРНИ ИЛИБ

#### ОРҚАГА ТАШЛАШ.

Бу ажойиб усул Республикамизда ва Республикамиздан ташқарида кенг тарқалган. Миллий кураш мусобақаларида, катта-катта вилоят сайилларида

полвонларимиз бу усулни бажаришади. Бу услубни икки хилда бажариш мумкин:

а) бажарувчи ўнг оёғи билан рақибнинг унг оёғини ичидан болдири билан илади;

б) бажарувчи ўнг оёғи билан рақибнинг чап оёғини ичидан болдири билан илади.

Услубни бажаришда ушлаш ҳоллари: ўнг ёқаси ва чап қулидан; ўнг қул билан белбоғидан, чап қул билан қулидан; икки қул билан рақибнинг бир қулидан ҳам ушлаб бажариш мумкин.

### УСУЛНИ БАЖАРИШДАГИ ҚУЛАЙ ХОЛАТ.

Рақиб икки оёғини елка кенглидан кенг қуйганида ёки орқага қараб юрганда оғирлик маркази товонларида бўлса, услубни бажариш учун қулай вазият юзага келади.

Усулни бажаришда тактик тайёргарлик: қул ҳаракати билан рақибнинг оғирлик марказини чап ёки ўнг оёғига ўтказиш. Бунинг учун рақибга қарши услуб қилаётгандек ҳаракат қилиб, аслида эса оёқлари ичидан болдир билан илиб орқага ташлаш услубини бажариши керак.

### УШЛАШ ХАМДА ТУРИШ ҲОЛАТЛАРИ.

1. Бажарувчи ўнг қули билан рақибнинг чап елкаси ёқасидан, чап қули билан эса ўнг қулини тирсагидан ушлаб, усулни бажариши мумкин.

2. Бажарувчи рақибнинг икки қулини тирсаклари тагидан ушлаб усулни бажариши мумкин.

3. Бажарувчи рақибнинг чап елкаси ёки бўлмаса қултиги остидан ушлаб ҳам услубни бажариши мумкин.

4. Рақиб оёқлари елка кенглигидан кенг ҳолда турибди.

5. Бажарувчи ўнг ҳолатда турибди.

### УСЛУБНИ БАЖАРИШ ТЕХНИКАСИ.

Бажарувчи ўнг холатда, рақиб эса икки оёғи елка кенглигида туради.

Бажарувчи қуллари билан рақибнинг оғирлик марказини чап оёғига ўтказди, ўнг оёғи болдири билан рақибининг чап оёғи болдирига ичидан илади.

Оёқни илгандан кейинги ҳаракатга яхши аҳамият бериш лозим. Бажарувчи оёғини болдири билан илгандан кейин қуллари рақибини пастга, ўзидан ўнга қараб тортишни давом эттиради. Рақиб эса шунча оғирликни бир оёғи билан кўтариб тура олмай, орқага йиқилишга мажбур бўлади. Бунга яна полвоннинг тезкорлиги ва ўнг биқини билан рақибнинг чап биқинига уриб, оғирлик марказини товонига тушириб, ўнг қули эса ўзидан ўнга тортишини, гавдаси эса соат мили буйлаб бурилишини қушимча қилсак бўлади. Бу вақтда илинган болдирлар бир-биридан ажралмаслиги керак.

#### КУРАШ НИҲОЯСИ.

Бажарувчи рақибнинг оғирлигини товонига ўтказиб, туртиб оёқларини иладиларда, чап кўкраги билан рақибнинг чап кўкраги устидан йиқилади. Шундай бўлганда қарши ҳужумчи учрашуви қийинроқ бўлади. Усулни бажаришда йул қуйиладиган хатолар.

1. Усулни бажаришда ҳужумчи ўз оғирлигини таяниб турган оёғига ўтказди.

2. Усулни бажаришда ҳужумчи қуллари билан рақибининг оғирлигини бажарадиган оёғига ўтказмасдан оёғи билан илади. Шунда рақиб бемалол ўз оёғини ҳужумчининг оёғи устидан кўтариб оладн.

3. Ҳужумчи рақибини биқини билан туртмай услубни бажаради.

4. Агар ҳужумчи усулни ўнг оёғи билан бажарса, чап елкаси қорнига йиқилади.

Химоя ва қарши ҳужумлар:

1. Бажарувчи қайси ҳолатда турса, рақиб ҳам шу ҳолатда туриши керак.

2. Бажарувчи бажарадиган томонга рақиб ўзининг бир қули билан белбоғини олдидан киндиги устидан ушлаши лозим

ҚАРШИ УСУЛ — бажарувчи ўнг ёки чап оёғини рақибнинг оёғига илдириш вақтида, рақиб сони билан бажарувчининг оёғини кўтариб қуллари билан орқага бураб йиқитиши керак.

### ЎРГАНИШ УЧУН БЕРИЛАДИГАН МАШҚЛАР.

1. Дарахтга резина ёки белбоғнинг ичидан болдир билан илишни такомиллаштириш керак. Масалан, булажак полвон дарахтга боғланган резинани ўзидан ўнгга қараб тортиши ва оёқни эса дарахтга илдириб ўрганиши мумкин. Машқ ҳар куни 2 тадан кўпайтириб борилади.

2. Гилам устида шеригининг оёқлари кенг ҳолатда турсин, сен унга қулинг узунлигигача масофада туриб, фақат оёқларининг ичидан илиб, кўкрагини буриб, орқасига йиқит.

### 8-СИНФ

#### Назарий маълумотлар.

Ўзбек полвонларининг халқоро майдонлардаги ютуқлари. Курашнинг ривожланиши туғрисида қисқача маълумотлар.

Кураш билан шуғулланиш жараёнида ёш организмни тузилиши ва функционал хусусиятлари. Ўз-ўзини массаж қилиш. Курашчининг жисмоний машқлари ва машғулотларнинг гигиеник асослари. Жароҳатланишнинг олдини олиш ва жароҳатланганда биринчи ёрдам кўрсатиш. Тикланиш машқлари.

Курашнинг техникаси ва тактикаси туғрисида тушунчалар.  
Курашчининг спорт қобилиятларини ривожлантиришда психофизиологик асослари.

Турли ёшдагилар учун кураш спорт мусобақалари. Тикланиш машқлари, ҳаракатли уйинлар, рақс ва мусиқа элементлари.

Курашчининг махсус-тайерлов машқларини такомиллаштириш.

Жароҳатланишнинг олдини олиш.

Кўникма ва малакалар.

*Кураш:* Ташқаридан болдир билан илиб орқага усулини бажариш техникаси.

Қарши усул. Ичкаридан болдир билан илиб орқага ташлашни бажариш техникаси. Химояланиш. Қарши усул.

Олдинги синфларда утилган усуллар техникасини қуллаб, ўқув-машқ беллашувларини ўтказиш. Мусобақа қоидалари. Мусобақаларда қатнашиш. Ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун бериладиган машқлар:

- умумривожлантирувчи ва акробатик;
- тортиш билан бажариладиган машқлар;
- ёнга йиқилаётганда ўзини химоя қилиш;

кураш техникасини ўргатиш, ёқаси ва қулидан ушлаб, олдиндан чалиш;

- икки қул билан ушлаб бажариш;
- ўнг ёқаси ва ўнг қулидан ушлаб бажариш;
- белбоғидан ва қулидан ушлаб бажариш;

- турган жойда бир дақиқа давомида 120—130 марта сакраш.

Кураш техникаси ва тактикаси.

Техник тайёргарликни такомиллаштириш. Хужум техникасини такомиллаштириш.

Тактик тайёргарликни такомиллаштириш. Хужум тактикасини такомиллаштириш.

Олишув тузилиши техникасини такомиллаштириш. Олишув тузилиши тактикасини такомиллаштириш.

Туриш ҳолатида техник-тактик усуллари, яқин, ўрта ва ўзоқ масофаларда силжишни такомиллаштириш. Йиқилишдан сақланиш усуллари — химоя  
Химоя; 1. Йиқилиш усуллари, 2. Ён томонга йиқилиш, 3. Ён томонга йиқилишдан сақланиш;

-курашчининг орқадан техник ҳаракатларини такомиллаштириш (чалиш техникасига ўргатиш):

- а)Рақибни қулидан ва ёқасидан ушлаш;
- б)Рақибни икки қул билан бир қулидан ушлаш;
- в)Рақибни олд белбоғидан ва қулидан ушлаш;
- г)Рақибни орқа белбоғидан ва қулидан ушлаш.

Курашни олиб бориш тактикаси. Қулай шароитда орқадаи чалишни бажариш. Техник усулни бажариш;

- усулни бажаришда учрайдиган хатолар;

тезликни, чаққонликни, эпчилликни, чидамлилиқни, ҳаракат ҳолатлари координациясини ривожлантириш учун бажариладиган махсус жисмоний, ҳаракатли машқлар ва тайёрлов уйинлари.

## ОЁҚЛАР ИЧИДАН ИЛИБ ТАШЛАШ УСУЛИ.

Бу услуб асосан ўнг ёки чап оёқ билан бажарилади. Усул бир неча турга бўлинади. Қуйидагилар сизларга ўрганиш учун тавсия қилинади.

1. Оёқларнинг ичидан оёқ ёрдамида кутариб ташлаш.
2. Икки оёқни қўшиб , оёқ билан кўтариб ташлаш.
3. Белбоғ устидан ушлаб оёқ билан ташлаш.

1. Усулни бажаришдаги қулай ҳолатлар:



- а) рақиб олдинга қараб юрганда;
- б) рақиб оёқлари елка кенглигидан кенг бўлса;
- в) рақиб паст туриб, сизни қуллари билан тирайди.

## 2. Усулни бажаришга тайёрлаш:

- а) қуллар билан рақибни ўзингизга қисқа қилиб тортинг;
- б) рақибни қулларингиз билан тортиб ўзингизга қараб юришга мажбур қилинг;
- в) қуллар билан рақибнинг оғирлигини ўнг ёки чап оёғига ўтказишга ҳаракат қилинг.

Бажарувчи ўнг ҳолатда, рақиб эса фронтал ҳолатда, оёқларни тенг қўйиб туради.

Бажарувчи ўнг қўли билан рақибнинг чап ёқасидан чап қули билан эса ўнг қўли тирсагидан ўтиказиб машқ қилади.

Бажарувчи оғирлигини товонларига ўтказиб, рақибини ўзига қуллари билан тортади ва ўнг оёғини рақибининг ўнг оёғи учига қуяди, кейин эса 180% бурилиб, чап оёғини рақибининг оёқлари ўртасига қўяди, қуллар билан тортишни давом эттириб, ўнг оёқ билан рақибини оёқлари ичидан кўтариб ташлайди, кейин пастга ва чап ёнбошга тортади.

Рақибни оёқлари ичидан оёғингиз билан кўтариб туриб, чап оёгангизни тиззаларига букинг ва гавдангизни олдинга эгинг. Рақибингизни тезлик билан ердан узишга ҳаракат қилинг.

Рақибингизни кўтарганингиз заҳоти букилган чап оёғингизни туғрилашга ҳаракат қилинг.

Усулни бажаришда учрайдиган хатолар.

1. Усулни бажарувчи оёғини қаттиқ силтаб кўтариб, шеригининг тиззасига уради.
2. Усулни бажарувчи рақибни оёқлари ичига чап оёғини тиззасини букиб киритмайди, бу билан кўтаришни қийинлаштиради.
3. Бажарувчи рақибни қуллари билан тортиб оғирлик марказини ўзига, яъни оёқлари учига туширмайди.

4. Усулни бажарувчи рақибини чап қулини ушлаб туриб, бурил аётганда кукрагига тортмасдан қорнига тортади, шу рақибига огирлик марказини товонларида қолдиришга ёрдамлашади.

#### УСУЛНИ ЎРГАНИШ УЧУН БЕРИЛАДИГАН МАШҚЛАР.

1. Ҳаракатни ривожлантириш учун эрталабки гимнастика машқларида оёқлар билан хар томонга, яъни олдинга, орқага, ўнгга, чапга қараб силтанг.

2. Оёқларни туғри қуйишни ўрганиш учун елка кенглигида қуйиб, кулларингиз билан резина лентадан ушлаб, чап оёғангизни туғри қуйишни ўрганиш учун сакранг.

3. Ўнг оёғингизни олдинга қуйинг ва чап оёқ, билан 180° бурилиб, ўнг оёқни жойига қуйинг, ўнг оёқни эса баланд кўтариб силтанг.

4. Бу машқни юмшоқ жойда бажаришга ҳаракат қилинг.

Рақибга 180°га бурилигда, олдинга қараб унг қулоғингиз ва ўнг елкангиз билан ўнг оёғингизни орқага силтаб кўтариб умбалок ошинг.

Ҳимоя ва қарши усуллар:

- а) ичидан кўтарадиган оёқдан хатлаб ўтиш;
- б) рақибдан ўзоқлашиш;
- в) бажарувчининг хужум қиладиган оёғига тиззани тираш;
- г) хужумчининг хужум қилмайдиган оёғига қараб юриш;
- д) ушлаш, хужумчи ушлаган қулни узиб бўшатиш.

Қарши усуллар:

- а) хужумчи ёки бажарувчининг (узатилган) оёғини орқасидан тизза билан қоқиш;
- б) хужумчи бурилиши билан кўкрақдан отиш;
- в) хужумчи оёқ билан оёқлар ичига хужум қилган захоти, рақиб уни оёқлари ўртасига оёғини қуйиб қоқиши мумкин.

## ОЁҚ ЁРДАМИДА ЁНБОШДАН КЎТАРИБ ТАШЛАШ.

Бу усул Ўзбекистан, Тожикистон ва Грузия жумхуриятларида кенг тарқалган асосий амал ҳисобланади.

Ўзбекистан вилоятларида ёнбош усул деб ҳам айтишади. Миллий курашда унғ усулни бажаришади, чунки белидан ошириб олгандан кейин рақибнинг қарши усулни қўллаши ёки ҳимояланиши жуда қийинлашади.

## ОЁҚЛАР БИЛАН ЁНБОШДАН КЎТАРИБ ТАШЛАШ

### УСЛУБИНИ БАЖАРИШДАГИ ҚУЛАЙ ҲОЛАТЛАР.

1. Усулни бажарувчи рақибнинг қули ва белидан ошириб ушлайди. Икки курашчи фақат унғ ҳолатда туради.

2. Рақиб олдинга қараб чузилиб эгилганда усулни бажаришга тайёрланиш керак.

3. Рақибни доимо пастга қараб елкасидан босиб туриш.

### ЁНБОШДАН КЎТАРИБ ТАШЛАШ УСУЛИНИ БАЖАРИШ.

Бажарувчи унғ ҳолатда туриб, унғ қули билан рақибни белбоғидан ошириб ушлаб, чап қули билан рақибнинг унғ қули тирсагидан ушлаб ўзига тортади, тортиш вақтида чап оёғи билан чап ёнига бир қадам юрадида, рақибни тортади ва рақибни унғ оёғидан тиззадан юқорисига ўзининг унғ оёғи билан урайдида, кўтариб гиламга ташлайди.

Ҳимояланиш:

1. Белдан ушлашга йул қўймаслик керак.

2. Рақибни белдан ушлайдиган қўлни биринчи бўлиб ушлаб олиш ва қўйиб юбормаслик керак.

3. Рақиб мободро белдан ошириб ушлаган чоғда ҳам худди унга ухшаб бурилиб белидан ушланг. Масалан, хужумчи унг қули билан ошириб, белидан ушлади дейлик. Сиз бурилиб, ўнг қулингиз билан унинг белидан ушланг.

Қарши хужумлар:.

1. Хужумчи ўёғи билан хужум қилди дейлик. Рақиб бу вақтда чап оёғи билан хужумчининг чап оёғи орқасидан қоқиб йиқитиш мумкин. Бу қарши амални қачон бажариш мумкин?

Чап томондаги полвон бурилиб, хали ўзига яхши тортмаган, сизнинг оғирлик марказингизни товонларингизда турганда, хужумчининг чап оёғи товонларига чап оёғингиз товонини қўйинг ёки хужумчининг тиззасига орқа томондан чап оёғингиз билан осилинг, қулларингиз билан ўзингизга тортиб, чапга босиб, оғирлигини чап оёғига ўтказингда гиламга ташланг.

2. Хужумчи белдан ошириб ушлади дейлик. Сиз унг қўлингиз билан хужумчининг чап ёқдидан чап қулоғи олдидан ушлаб, белдан оширган қули остидан чап елкангизни бушатинг. Кейин чап қулингиз билан хужумчининг чап биқини белбоғидан ушлаб ўнг оёғингиз тиззасини хужумчининг ўнг оёғи тиззасига яқин тутиб, тик туринг. Хужумчи ўнг оёқ билан сизнинг ўнг оёғингизга хужум қилади. Оёқлар бир-бири билан чалишган вақтда, ўнг оёғингиз билан (шу вақтда қулларингиз билан уни албатта ўзингизга яқинроқ, тортинг) даст кўтариб чап оёғингизни хужумчининг оёқлари ўртасига қуйиб орқага ташланг.

Миллий курашда бу усул асосий ҳисоблангани учун шу усулга қарши усул билан жавоб бериш хусусида кўпроқ; тухталиб утдик.

## УСУЛНИ БАЖАРИШГА ТАЙЁРГАРЛИК.

1. Хужумчи рақибига оёғининг орқасидан товонидан илмоқчи бўлиб қурқдтади. Рақибни эса қўрқанидан чап оёғини орқага олишга ҳаракат қилади, шуни кўтиб турган хужумчи ёнбош усулини бажаради.

2. Рақибниинг чап оёғига ўнг оёғи билан ёнидан қоқиб ёнбош усул ни бажаради. Чунки бу вақтда рақибнинг оғирлик маркази чап оёғидан унг оёғига ўтган бўлади.

3. Хужумчи рақибнинг белидан ушлаб, унг белига хужум қилиши мумкин. Рақибнинг оёғи ичидан ўнг оёғини ўтказиб болдири билан илиб, орқасига йиқитади.

Усулни бажаришда йул қуйиладиган хатолар.

1. Бажарувчи рақибнинг белбоғидан ва қулидан ушлагандан кейин, рақибни қайси холатда, пастми ёки тик турибдими, фарқига бормай, оёғини ўзатади.

2. Бажарувчи рақибининг белбоғидан ушлагандан кейин, агар бажарувчи усулни ўнг оёғи билан бажарса, демак чап оёғини рақибининг чап оёғи ёнига қуяди.

Иложи борича бажарувчи чап оёқ билан чап томонга ёки рақибнинг унг оёғини уч томонга кўтариши мумкин.

## ЎРГАНИШ УЧУН БЕРИЛАДИГАН МАШҚЛАР.

1. Узун, энсиз қилиб кесилган резинани дарахтга боғлаб, чап оёқ; билан чапга қараб юриш, ва қуллар билан резинани тортиб, ўнг оёқ билан ёнбош услубини тақлид қилиш.

2. Рақибни белидан ушлаб, чап оёқ билан чап томонга юриб, қуллар ёрдамида тортилади.

## 9-СИНФ МИЛЛИЙ КУРАШ Тахминий ўқув иш режаси

### Мақсади

Ўқувчилар жисмоний тарбия фанидан кураш ва белбоғли кураш турларининг назарий ва Амалий шаклдаги дарсларда билимларни эгаллашлари кузда тутилган.

#### Вазифалари

1. ажратилган 14 соат дарснинг 7 соати курашга ва 7 соати белбоғли курашга таксимланади.
2. Хар бир миллий кураш тури буйича ўқувчиларга- техник усулларни баҳолаш мезонлар, беллашув қоидалари, тақиқланган ҳаракатлар, курашчининг гигиенаси, курашчининг этикаси ва эстетик тарбияси туғрисида назарий тушунча берилади.
3. Хар бир миллий кураш тури буйича дарсларда ўқувчиларга Амалий билимлардан юқори даражадаги мураккаб- махсус машқлар, йиқилиш қоидалари (страховка), ушлашлар, техник усуллар ўргатилади.

#### Билим мезонлар

1. назарий билимлардан:
  - техник усулларни баҳолаш мезонлари;
  - беллашув қоидалари;
  - тақиқланган ҳаракатлар;
  - курашчининг гигиенаси;
  - курашчининг этикаси ва эстетик тарбияси;
2. Амалий билимлардан:
  - махсус машқлар;
  - акробатик машқлар;
  - йиқилиш қоидалари (страховка);
  - техник усуллар;
  - беллашувлар.

#### Уйга вазифа

1. Ўрта тезликда югуриш (1200-1400м).

2. Эрталабки гигиеник гимнастика (8-10 машқ).
3. Кураш усулларнинг рақибсиз имитацияси (100-120 марта).  
Туғри қараган ҳолатда ва угирилиб резиначи (жгутни) икки қул билан ушлаб пастга, юқорига, ўнга, чапга уч минутдан тортиш (4-6та ёндошиш).
5. Узунликка икки оёк билан депсиниб саккиз карра сакраш
6. (6-8та ёндошиш)
7. Турникда 6-8 марта тортилиш (2-4 та ёндошиш).

Кураш бўйича 9- синф учун ўқув бўлимларини тақсимлаш

№	Ўқув бўлимларини	ДАРСЛАР													
		КУРАШ													
		1	2	->	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Назарий билимлар:техник усулларни баҳолаш мезон-лари, беллашув	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
2	Умумривожлантирув	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3\	Курашчиларнинг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	f
4	Акробатик машқлар	+	+	л-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Йиқилиш қоидалари	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Ёнбошдан ошириб	-	-	+	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-
7	Кўкракдан ошириб	-	-	-	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-
8	Ёнбошдан ошириб	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	+	+
9	Кўкракдан ошириб	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
10	Беллашувлар	-	-	-	-	+	+	+	-	-	-	-	+	+	+
11	Уйга вазифа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

1-дарс

1. Назарий билимлар - кураш бўйича техник усуллари баҳолаш мезоналари, беллашув қоидалари, тақиқланган ҳаракатлар, курашчининг гигиенаси, курашчининг этикаси ва эстетик тарбияси мавзуларида билим бериш.

2. Умумривожлантирувчи машқлар- бармоқларни, тирсакларни, елкаларни, буйинни, умиртқа поғонасини, белни, тиззани ва оёқ бармоқларини қиздириш машқларини бажариш.
3. Курашчиларнинг махсус машқлари- бошни гиламга тираб олдинга, орқага, ўнга, чапга, айлантириб ўнг томонга, айлантириб чап томонга ҳаракатлар; бошни ва қулларни гиламга тираб оёқларни юқорига тик ушлаб статик ҳолатда туриш, кўприк (мост) ҳолатида ҳаракатлар олдинга, орқага, ўнга, чапга, олдинга- депсиниб, ўнга- депсиниб, чапга- депсиниб; кўприк (мост) ҳолатида оёқлар билан ўнга ва чапга қадам ташлаб ҳаракатланиш; шерик ёрдамида тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш; девор ёки устун ёрдамида тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш; тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш ва айланиб қадам ташлаб тик туриш.
4. Акробатик машқлар- олдинга, орқага, унг томонлама, чап томонлама думалашлар; ўнг томонлама, чап томонлама қулларни тираб чархпалаксмон думалашлар; югуриб келиб қуллар ва пешонани гиламга тиралиб, оёқларни сақраб, айлантириб, ўтказиб, тик туришлар.
5. Йиқилиш қоидалари- тиззалар букилган ҳолатдан қуллар ёндан 45-50 см ўзқликда гилам устига уриб йиқилишлар, ён томонларга йиқилиш, орқа-ёнга йиқилишлар, орқага йиқилишлар, оёғини ичкаридан чил солиб йиқитишдаги йиқилиш, оёғини ташқаридан чил силиб йиқитишдаги йиқилишлар.
6. Уйга вазифа- ўрта тезликда югуриш (1200-1400 м), эрталабки гигиеник гимнастика (8-10 машқ), кураш усулларининг рақибсиз имитацияси (100-120 марта)

## 2- дарс

1. Умумривожлантирувчи машқлар- бармоқларни, тирсакларни, елкаларни, буйинни, умиртқа поғонасини, белни, тиззани ва оёқ бармоқларини қиздириш машқларини бажариш.



2. Курашчиларнинг махсус машқлари- бошни гиламга тираб олдинга, орқага, ўнга, чапга, айлантриб ўнг томонга, айлантриб чап томонга ( харакатлар; бошни ва қулларни гиламга тираб оёқларни юқорига тик ушлаб статик ҳолатда туриш, кўприк (мост) ҳолатида харакатлар олдинга, орқага, унга, чапга, олдинга- депсиниб, ўнга- деисиниб, чапга-депсиниб; кўприк (мост) ҳолатида оёқлар билан унга ва чапга қадам ташлаб харакатланиш; шерик ёрдамида тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш; девор ёки устун ёрдамида тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш; тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш ва айланиб қадам ташлаб тик туриш.
3. Акробатика машқлар- олдинга, орқага, унг томонлама, чап томонлама думалашлар; унг томонлама, чап томонлама қулларни тираб чархпаласмон думалашлар; югуриб келиб қуллар ва пешонани гиламга тиралиб, оёқларни сақраб, айлантриб, утказиб, тик туришлар.
4. Йиқилиш қоидалари- тиззалар букилган ҳолатдан қуллар ёндан 45-50 см узокликда гилам устига уриб йиқилишлар, ён томонларга йиқилиш, орқа-ёнга йиқилишлар, орқага йиқилишлар. оёғини ичкаридан чил солиб йиқитишдаги йиқилиш, оёғини ташқаридан чил соилиб йиқитишдаги йиқилишлар.
5. Уйга вазифа- урта тезликда югуриш (1200-1400 м), эрталабки гигиеник гимнастика (8-10 машқ); туғри караган ҳолатда ва угирилиб резинани (жгутни) икки кул билан ушлаб пастга, юқорига, унга, чапга уч минутдан тортиш (4-6та ёндошиш); турникда 6-8 марта тортилиш (2-4та ёндошиш).

### 3-дарс

1. Умумривожлантрирувчи машқлар- бармоқларни, тирсакларни, елкаларни, буйинни, умиртқа поғонасини, белни, тиззани ва оёқ бармоқларини қиздириш машқларини бажариш.
2. Курашчиларнинг махсус машқлари- бошни гиламга тираб олдинга, орқага, унга, чапга, айлантриб унг томонга, айлантриб чап томонга харакатлар; бошни ва қулларни гиламга тираб оёқларни юқорига тик ушлаб статик ҳолатда туриш, кўприк (мост) ҳолатида харакатлар олдинга, орқага,

унга, чапга, олдинга- депсиниб унга- депсиниб, чапга- депсиниб, кўприк (мост) холатида оёқлар билан унга ва чапга кадам ташлаб харакатланиш; шерик ёрдамида тик турган холатдан кўприк холатига тушиш; девор ёки устун ёрдамида тик турган холатдан кўприк холатига тушиш; тик турган холатдан кўприк холатига тушиш ва айланиб кадам ташлаб тик туриш.

3. Акробатик машқлар- олдинга, орқага, унг томонлама, чап томонлама думалашлар; унг томонлама, чап томонлама кулларни тираб чархпаласмон думалашлар; югуриб келиб куллар ва пешонани гиламга тиралиб, оёқларни сакраб, айлантриб, ўтказиб, тик туришлар.

4. Йиқилиш қоидалари- тиззалар букилган холатдан куллар ёндан 45-50 см узоқликда гилам устига уриб йиқилишлар, ён томонларга йиқилиш, орқа-ёнга йиқилишлар, орқага йиқилишлар, оёғини ичкаридан чил солиб йиқитишдаги йиқилиш, оёғини ташқаридан чил солиб йиқитишдаги йиқилишлар.

5. Ёнбошдан ошириб ташлаш- чап кул билан рақиб яктагининг унг енги тирсак кисмидан ва унг кул билан рақиб яктагининг белбоғидан ушлаб, унг оёқни олдинга қуйиб, яап оёқни унг товоннинг орқа- ташқарисидан қуйиб, бурилиб ёнбошдан ошириб ташлаш. Бурилиш пайтида тиззалар букилишига ва ўқувчи рақибни ўз ёнбошига чиқаришига эътибор бериш керак.

6. Уйга вазифа- ўрта тезликда югуриш (1200-1400м); эрталабки гигиеник гимнастика (8-10 машк); елкалардан ошириб ташлаш усулининг рақибсиз имитацияси (100-120 марта); тўғри караган холатда ва угирилиб резинани (жгутни) икки кул билан ушлаб хар томонга уч минутдан тортиш (пастга, юқорига, унга, чапга); узунликка икки оёқ билан депсиниб саккиз карра сакраит (6-8 та ёндошиш).

#### 4- дарс

1. Умумривожлантирувчи машқлар- бармоқларни, тирсакларни, елкаларни, буйинни, умиртқа поғонасини, белни, тиззани ва оёқ бармоқларини киздириш машқларини бажариш.

3. Курашчиларнинг махсус машқлари- бошни гиламга тираб олдинга, орқага, унга, чапга, айлантириб унг томонга, айлантириб чап томонга ҳаракатлар; бошни ва қулларни гиламга тираб оёқларни юқорига тик ушлаб статик ҳолатда туриш, кўприк (мост) ҳолатида ҳаракатлар олдинга, орқага, унга, чапга, олдинга- депсиниб унга- депсиниб, чапга- депсиниб, кўприк (мост) ҳолатида оёқлар билан унга ва чапга қадам ташлаб ҳаракатланиш; шерик ёрдамида тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш; девор ёки устун ёрдамида тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш; тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш ва айланиб қадам ташлаб тик туриш.
4. Акробатик машқлар- олдинга, орқага, унг томонлама, чап томонлама думалашлар; унг томонлама, чап томонлама қулларни тираб чархпаласмон думалашлар; югуриб келиб қуллар ва пешонани гиламга тиралиб, оёқларни сакраб, айлантириб, ўтказиб, тик туришлар.
5. Йиқилиш қоидалари- тиззалар букилган ҳолатдан қуллар ёндан 45-50 см узоқликда гилам устига уриб йиқилишлар, ён томонларга йиқилиш, орқа-ёнга йиқилишлар, орқага йиқилишлар, оёғини ичкаридан чил солиб йиқитишдаги йиқилиш, оёғини ташқаридан чил солиб йиқитишдаги йиқилишлар.
6. Кўкракдан ошириб ташлаш- рақибининг чап қул ва белни бирлаштириб ушлаб, оёқларни олдинга қуйиб, юқорига паст кутариб кўкрак орқали ташлаш. Оёқларни олдинга қуйиш пастида тиззаларнинг букилишига ва ўқувчи рақибини маҳкам ушлашиша эътибор бериш керак.
7. Уйга вазифа- ўрта тезликда югуриш (1200-1400м); эрталабки гигиеник гимнастика (8-10 машқ); ёнбошдан ошириб ташлаш усулининг рақибсиз имитацияси (100-120 марта); тўғри қараган ҳолатда ва угирилиб резинани (жгутни) икки қул билан ушлаб ҳар томонга уч минутдан тортиш (пастга, юқорига, унга, чапга); узунликка икки оёқ билан депсиниб саккиз карра сакраш (6-8 та ёндошиш).

1. Умумривожлантирувчи машқлар- бармоқларни, тирсакларни, елкаларни, буйинни, умиртқа поғонасини, белни, тиззани ва оёқ бармоқларини киздириш машқларини бажариш.
2. Курашчиларнинг махсус машқлари- бошни гиламга тираб олдинга, орқага, унга, чапга, айлантириб унг томонга, айлантириб чап томонга ҳаракатлар; бошни ва қулларни гиламга тираб оёқларни юқорига тик ушлаб статик ҳолатда туриш, кўприк (мост) ҳолатида ҳаракатлар олдинга, орқага, унга, чапга, олдинга- депсиниб унга- депсиниб, чапга- депсиниб, кўприк (мост) ҳолатида оёқлар билан унга ва чапга қадам ташлаб ҳаракатланиш; шерик ёрдамида тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш; девор ёки устун ёрдамида тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш; тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш ва айланиб қадам ташлаб тик туриш.
3. Акробатик машқлар- олдинга, орқага, унг томонлама, чап томонлама думалашлар; унг томонлама, чап томонлама қулларни тираб чархпаласмон думалашлар; югуриб келиб қуллар ва пешонани гиламга тиралиб, оёқларни сакраб, айлантириб, ўтказиб, тик туришлар.
4. Йиқилиш қоидалари- тиззалар букилган ҳолатдан қуллар ёндан 45-50 см узоқликда гилам устига уриб йиқилишлар, ён томонларга йиқилиш, орқа-ёнга йиқилишлар, орқага йиқилишлар, оёғини ичкаридан чил солиб йиқитишдаги йиқилиш, оёғини ташқаридан чил солиб йиқитишдаги йиқилишлар.
5. Ёнбошдан ошириб ташлаш- чап қул билан рақиб яктагининг унг енги тирсак қисмидан ва унг қул билан рақиб яктагининг белбоғидан ушлаб, унг оёқни олдинга қуйиб, чап оёқни унг товоннинг орқа- ташқарисидан қуйиб, бурилиб ёнбошдан ошириб ташлаш. Бурилиш пайтида тиззалар букилишига ва ўқувчи рақибни ўз ёнбошига чиқаришига эътибор бериш керак.
6. Кўкракдан ошириб ташлаш- рақибининг чап қул ва белни бирлаштириб ушлаб, оёқларни олдинга қуйиб, юқорига паст кутариб кўкрак орқали ташлаш. Оёқларни олдинга қуйиш пастида тиззаларнинг букилишига ва ўқувчи рақибини маҳкам ушлашиша эътибор бериш керак

7. Беллашувлар- ўқувчилар гиламга тик туриб иложи борича рақибини йиқтиш ва ташлаш усулларини қуллашлари, тақиқланган усулларни ишлатмасликлари, йиқилиш қоидаларига риоя қилган ҳолда беллашувни олиб боришлари талаб этилади.

8. Уйга вазифа- ўрта тезликда югуриш (1200-1400м); эрталабки гигиеник гимнастика (8-10 машқ); ёнбошдан ошириб ташлаш усулининг рақибсиз имитация (100-120 марта); турникда 6-8 марта тортилиш (2-4 та ёндошиш).

#### 6-дарс

1. Умумривожлантирувчи машқлар- бармоқларни, тирсакларни, елкаларни, буйинни, умиртқа поғонасини, белни, тиззани ва оёқ бармоқларини киздириш машқларини бажариш.

3. Курашчиларнинг махсус машқлари- бошни гиламга тираб олдинга, орқага, унга, чапга, айлантириб унғ томонга, айлантириб чап томонга ҳаракатлар; бошни ва қулларни гиламга тираб оёқларни юқорига тик ушлаб статик ҳолатда туриш, кўприк (мост) ҳолатида ҳаракатлар олдинга, орқага, унга, чапга, олдинга- депсиниб унга- депсиниб, чапга- депсиниб, кўприк (мост) ҳолатида оёқлар билан унга ва чапга қадам ташлаб ҳаракатланиш; шерик ёрдамида тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш; девор ёки устун ёрдамида тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш; тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш ва айланиб қадам ташлаб тик туриш.

4. Акробатик машқлар- олдинга, орқага, унғ томонлама, чап томонлама думалашлар; унғ томонлама, чап томонлама қулларни тираб чархпаласмон думалашлар; югуриб келиб қуллар ва пешонани гиламга тиралиб, оёқларни сакраб, айлантириб, ўтказиб, тик туришлар.

5. Йиқилиш қоидалари- тиззалар букилган ҳолатдан қуллар ёндан 45-50 см узоқликда гилам устига уриб йиқилишлар, ён томонларга йиқилиш, орқа-ёнга йиқилишлар, орқага йиқилишлар, оёғини ичкаридан чил солиб йиқитишдаги йиқилиш, оёғини ташқаридан чил солиб йиқитишдаги

йиқилишлар.

6. Ёнбошдан ошириб ташлаш- чап кул Билан ракиб яктагининг унг енги тирсак кисмидан ва унг кул Билан ракиб яктагининг белбогидан ушлаб, унг оёкни олдинга қуйиб, яап оёкни унг товоннинг орка- ташкарисидан қуйиб, бурилиб ёнбошдан ошириб ташлаш. Бурилиш пайтида тиззалар букилишига ва укувчи ракибни уз ёнбошига чиқаришига эътибор бериш керак.

7. Кўкракдан ошириб ташлаш- рақибининг чап кул ва белни бирлаштириб ушлаб, оёқларни олдинга қуйиб, юқорига паст кутариб кўкрак орқали ташлаш. Оёқларни олдинга қуйиш пастада тиззаларнинг букилишига ва ўқувчи рақибини махкам ушлашиша эътибор бериш керак.

8. Беллашувлар- ўқувчилар гиламга тик туриб иложи борича рақибини йиқтиш ва ташлаш усулларини қуллашлари, тақиқланган усулларни ишлатмасликлари, йиқилиш қоидаларига риоя қилган холда беллашувни олиб боришлари талаб этилади.

9. Уйга вазифа- ўрта тезликда югуриш (1200-1400м); эрталабки гигиеник гимнастика (8-10 машқ); ёнбошдан ошириб ташлаш усулининг рақибсиз имитацияси (100-120 марта); турникда 6-8 марта тортилиш (2-4 та ёндошиш).

#### 7-дарс

1. Умумривожлантирувчи машқлар- бармоқларни, тирсакларни, елкаларни,

буйинни, умиртқа поғонасини, белни, тиззани ва оёқ бармоқларини киздириш машқларини бажариш.

3. Курашчиларнинг махсус машқлари- бошни гиламга тираб олдинга, орқага, унга, чапга, айлантириб унг томонга, айлантириб чап томонга ҳаракатлар; бошни ва қулларни гиламга тираб оёқларни юқорига тик ушлаб статик холатда туриш, кўприк (мост) холатида ҳаракатлар олдинга, орқага, унга, чапга, олдинга- депсиниб унга- депсиниб, чапга- депсиниб, кўприк (мост) холатида оёқлар билан унга ва чапга қадам ташлаб ҳаракатланиш;

шерик ёрдамида тик турган холатдан кўприк холатига тушиш; девор ёки устун ёрдамида тик турган холатдан кўприк холатига тушиш; тик турган холатдан кўприк холатига тушиш ва айланиб кадам ташлаб тик туриш.

4. Акробатик машқлар- олдинга, орқага, унғ томонлама, чап томонлама думалашлар; унғ томонлама, чап томонлама қулларни тираб чархпаласмон думалашлар; югуриб келиб қуллар ва пешонани гиламга тиралиб, оёқларни сақраб, айлантириб, ўтказиб, тик туришлар.

5. Йиқилиш қоидалари- тиззалар букилган холатдан қуллар ёндан 45-50 см узокликда гилам устига уриб йиқилишлар, ён томонларга йиқилиш, орқа-ёнга йиқилишлар, орқага йиқилишлар, оёғини ичкаридан чил солиб йиқитишдаги йиқилиш, оёғини ташқаридан чил солиб йиқитишдаги йиқилишлар.

6. Ёнбошдан ошириб ташлаш- чап қул билан рақиб яктагининг унғ енги тирсак кисмидан ва унғ қул билан рақиб яктагининг белбогидан ушлаб, унғ оёкни олдинга қуйиб, яап оёкни унғ товоннинг орқа- ташқарисидан қуйиб, бурилиб ёнбошдан ошириб ташлаш. Бурилиш пайтида тиззалар букилишига ва укувчи рақибни уз ёнбошига чиқаришига эътибор бериш керак.

7. Кўкракдан ошириб ташлаш- рақибининг чап қул ва белни бирлаштириб ушлаб, оёқларни олдинга қуйиб, юқорига паст кутариб кўкрак орқали ташлаш. Оёқларни олдинга қуйиш пастда тиззаларнинг букилишига ва ўқувчи рақибини маҳкам ушлашиша эътибор бериш керак.

8. Беллашувлар- ўқувчилар гиламга тик туриб иложи борича рақибини йиқтиш ва ташлаш усулларини қуллашлари, тақиқланган усулларни ишлатмасликлари, йиқилиш қоидаларига риоя қилган холда беллашувни олиб боришлари талаб этилади.

9. Уйга вазифа- ўрта тезликда югуриш (1200-1400м); эрталабки гигиеник гимнастика (8-10 машқ); ёнбошдан ошириб ташлаш усулининг рақибсиз имитацияси (100-120 марта); турникда 6-8 марта тортилиш (2-4 та ёндошиш).

## 8-дарс

1. Назарий билимлар- белбоғли кураш буйича техник усулларни баҳолаш мезонлари, беллашув қоидалари, курашчининг гигиенаси, курашчининг этикаси ва эстетик тарбияси мавзуларида билим бериш.
2. Умумривожлантирувчи машқлар- бармоқларни, тирсакларни, елкаларни, буйинни, умиртқа поғонасини, белни, тиззани ва оёқ бармоқларини қиздириш машқларини бажариш.
3. Курашчиларнинг махсус машқлари- бошни гиламга тираб олдинга, орқага, унга, чапга, айлантриб унг томонга, айлантриб чап томонга ҳаракатлар; бошни ва қулларни шиламга тираб оёқларни юқорига тик ушлаб статик ҳолатда туриш, кўприк (мост) ҳолатида ҳаракатлар олдинга, орқага, унга, чапга, олдинга- депсиниб, унга- депсиниб, чапга- депсиниб; кўприк" (мост) ҳолатида оёқлар билан унга ва чапга қадам ташлаб ҳаракатланиш; шерик ёрдамида тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш; девор ёки устун ёдамида тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш; гик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш ва айланиб қадам ташлаб тик туриш.
4. Акробатик машқлар- олдинга, орқага, унг томонлама, чап томонлама думалашлар; унг томонлама, чап томонлама қулларни тираб чархпалаксмон думалашлар; югуриб келиб қуллар ва пешонани гиламга тиралиб, оёқларни сакраб, айлантриб, ўтказиб, тик туришлар.
5. Йиқилиш қоидалари- тиззалар букилган ҳолатдан қуллар ёндан 45-50 см ўзоқликда гилам устига уриб йиқилишлар, ён томонларга йиқилиш, орқа-ёнга йиқилишлар, орқага йиқилишлар, оёғини ичкаридан чил солиб йиқитишдаги йиқилиш, оёғини ташқаридан чил осилиб йиқитишдаги йиқилишлар.
6. Уйга вазифа- ўрта тезликда югуриш (1200-1400 м), эрталабки гигиеник гимнастика (8-10 машқ), ёнбошдан ошириб ташлаш, елкалардан ошириб ташлаш усулларининг рақибсиз имитацияси (100-120 марта); узунликка икки оёқ билан депсиниб саккиз карра сакраш (6-8та ёндошиш).



## 9- дарс

1. Умумривожлантирувчи машқлар- бармоқларни, тирсакларни, елкаларни, буйинни, умиртқа поғонасини, белни, тиззани ва оёқ бармоқларини киздириш машқларини бажариш.

2. Курашчиларнинг махсус машқлари- бошни гиламга тираб олдинга, орқага, унга, чапга, айлантриб унг томонга, айлантриб чап томонга ҳаракатлар; бошни ва қулларни шиламга тираб оёқларни юқорига тик ушлаб статик ҳолатда туриш, кўприк (мост) ҳолатида ҳаракатлар олдинга, орқага, унга, чапга, олдинга- депсиниб, унга- депсиниб, чапга- депсиниб; кўприк" (мост) ҳолатида оёқлар билан унга ва чапга қадам ташлаб ҳаракатланиш; шерик ёрдамида тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш; девор ёки устун ёдамида тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш; гик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш ва айланиб қадам ташлаб тик туриш.

3. Акробатик машқлар- олдинга, орқага, унг томонлама, чап томонлама думалашлар; унг томонлама, чап томонлама қулларни тираб чархпалаксмон думалашлар; югуриб келиб қуллар ва пешонани гиламга тиралиб, оёқларни сакраб, айлантриб, ўтказиб, тик туришлар.

4. Йиқилиш қоидалари- тиззалар букилган ҳолатдан қуллар ёндан 45-50 см ўзоқликда гилам устига уриб йиқилишлар, ён томонларга йиқилиш, орқа-ёнга йиқилишлар, орқага йиқилишлар, оёғини ичкаридан чил солиб йиқитишдаги йиқилиш, оёғини ташқаридан чил осилиб йиқитишдаги йиқилишлар.

5. Уйга вазифа- ўрта тезликда югуриш (1200-1400 м), эрталабки гигиеник гимнастика (8-10 машқ); кутарилишларни рақибсиз имитациясини (100-120 марта) бажариш.

## 10- дарс

1. Умумривожлантирувчи машқлар- бармоқларни, тирсакларни, елкаларни, буйинни, умиртқа поғонасини, белни, тиззани ва оёқ бармоқларини киздириш машқларини бажариш.
2. Курашчиларнинг махсус машқлари- бошни гиламга тираб олдинга, орқага, унга, чапга, айлантириб унг томонга, айлантириб чап томонга харакатлар; бошни ва қулларни гиламга тираб оёқларни юқорига тик ушлаб статик ҳолатда туриш, кўприк (мост) ҳолатида харакатлар олдинга, орқага, унга, чаша, олдинга- депсиниб, унга- депсиниб, чапга- депсиниб, кўприк (мост) ҳолатида оёқлар билан унга ва чапга кадам ташлаб харакатланиш; шерик ёрдамида тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш; девор ёки устун ёрдамида тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш; тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш ва айланиб кадам ташлаб тик туриш.
3. Акробатик машқлар- олдинга, орқага, унг томонлама, чап томонлама думалашлар; унг томонлама, чап томонлама қулларни тираб чархпалаксмон думалашлар; югуриб келиб қуллар ва пешонани гиламга тиралиб, оёқларни сакраб, айлантириб утказиб, тик туришлар.
4. Йиқилиш қоидалари (страховка) усулларни бажарганда рақиб устидан оишб тана билан босмадан, хатлаб думалаб утиш; усулларни қабул қилншдаги йиқилишлар.
5. Ёнбошдан ошириб ташлаш- чап қул билан рақиб яктагининг унг енги тирсак қисмидан ва унг қул билан рақиб яктагининг белбоғидан ушлаб, унг оёқни олдинга қуйиб, чап оёқни унг товоннинг орқа- ташқарисидан қуйиб, бурилиб ёнбошдан ошириб ташлаш. Бурилиш пайтида тиззалар букилишига ва ўқувчи рақибни уз ёнбошига чиқаришига эътибор бериш керак.
6. Уйга вазифа- ўрта тезликда югуриш (1200-1400 м), эрталабки гигиеник гимнастика (8-10 машқ), ёнбошдан ошириб ташлаш, елкалардан ошириб ташлаш усулларининг рақибсиз имитацияси (100-120 марта); узунликка иккп оёқ билан депсиниб саккиз карра сакраш (6-8та ёндошиш).

1. Умумривожлантирувчи машқлар- бармоқларни, тирсакларни, елкаларни, буйинни, умиртқа поғонасини, белни, тиззани ва оёқ бармоқларини киздириш машқларини бажариш.
2. Курашчиларнинг махсус машқлари- бошни гиламга тираб олдинга, орқага, унга, чапга, айлантириб унг томонга, айлантириб чап томонга харакатлар; бошни ва қулларни гиламга тираб оёқларни юқорига тик ушлаб статик ҳолатда туриш, кўприк (мост) ҳолатида харакатлар олдинга, орқага, унга, чаша, олдинга- депсиниб, унга- депсиниб, чапга- депсиниб, кўприк (мост) ҳолатида оёқлар билан унга ва чапга кадам ташлаб харакатланиш; шерик ёрдамида тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш; девор ёки устун ёрдамида тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш; тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш ва айланиб кадам ташлаб тик туриш.
3. Акробатик машқлар- олдинга, орқага, унг томонлама, чап томонлама думалашлар; унг томонлама, чап томонлама қулларни тираб чархпалаксмон думалашлар; югуриб келиб қуллар ва пешонани гиламга тиралиб, оёқларни сакраб, айлантириб утказиб, тик туришлар.
4. Йиқилиш қоидалари (страховка) усулларни бажарганда рақиб устидан оишб тана билан босмадан, хатлаб думалаб утиш; усулларни қабул қилншдаги йиқилишлар.
5. Кўкракдан ошириб ташлаш- унг қулни чап қулга яқин ушлаб, чап оёқ билан рақибнинг унг оёғининг ташқарисига қўйиб, тиззаларни букиб тезкор депсиниб рақиб юқорига кутариб кўкрак орқали гиламга ташлаш. Унг қулни чап қулга яқинлаштиришдан олдин, унг қул билан кифлаш (тирсак билан юқорига рақиб танасига зарба берилиш) харакатига ўргатиш мақсадга мувофиқдир. Тиззалар букилишида- рақибни иложи борича яқин ва маҳкам ушланишига эътибор бериш лозим.
6. Уйга вазифа- ўрта тезликда югуриш (1200-1400 м), эрталабки гигиеник гимнастика (8-10 машқ), кўкракдан ошириб ташлаш усулининг рақибсиз имитацияси (100-120 марта).

## 12- дарс

1. Умумривожлантирувчи машқлар- бармоқларни, тирсакларни, елкаларни, буйинни, умиртқа поғонасини, белни, тиззани ва оёқ бармоқларини қиздириш машқларини бажариш.
2. Курашчиларнинг махсус машқлари- бошни гиламга тираб олдинга, орқага, унга, чапга, айлантириб унг томонга, айлантириб чап томонга ҳаракатлар; бошни ва қулларни гиламга тираб оёқларни юқорига тик ушлаб статик ҳолатда туриш, кўприк (мост) ҳолатида ҳаракатлар олдинга, орқага, унга, чаша, олдинга- депсиниб, унга- депсиниб, чапга- депсиниб, кўприк (мост) ҳолатида оёқлар билан унга ва чапга кадам ташлаб ҳаракатланиш; шерик ёрдамида тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш; девор ёки устун ёрдамида тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш; тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш ва айланиб кадам ташлаб тик туриш.
3. Акробатик машқлар- олдинга, орқага, унг томонлама, чап томонлама думалашлар; унг томонлама, чап томонлама қулларни тираб чархпалаксмон думалашлар; югуриб келиб қуллар ва пешонани гиламга тиралиб, оёқларни сакраб, айлантириб утказиб, тик туришлар.
4. Йиқилиш қоидалари (страховка) усулларни бажарганда рақиб устидан оишб тана билан босмадан, хатлаб думалаб утиш; усулларни қабул қилнишдаги йиқилишлар.
5. Ёнбошдан ошириб ташлаш- чап қул билан рақиб яктагининг унг енги тирсак қисмидан ва унг қул билан рақиб яктагининг белбоғидан ушлаб, унг оёқни олдинга қуйиб, чап оёқни унг товоннинг орқа- ташқарисидан қуйиб, бурилиб ёнбошдан ошириб ташлаш. Бурилиш пайтида тиззалар букилишига ва ўқувчи рақибни ўз ёнбошига чиқаришига эътибор бериш керак.
6. Кўкракдан ошириб ташлаш- унг қулни чап қулга яқин ушлаб, чап оёқ билан рақибнинг унг оёғининг ташқарисига қуйиб, тиззаларни букиб, тезкор депсиниб рақибни юқорига кутариб кўкрак орқали гиламга ташлаш.
7. Беллашув- қаршилик кўрсатиб, рақибни тик туриш ҳолатида ҳар хил

ўргатилган йиқитишлар ва ташлашлар ёрдамида беллашувни олиб бориш.

8. Уйга вазифа- ўрта тезликда югуриш (1200-1400м), эрталабки гигиеник гимнастика (8-10 машқ), эгилиб ва кўкракдан ошириб ташлашларнинг рақибсиз имитациясини (100-120 марта) бажариш, узунликка икки оёқ билан депсиниб беш карра сакраш (6-8 та ёндошиш), турникда 4-6 марта тортилиш (2-4 та ёндошиш).

### 13- дарс

1. Умумривожлантирувчи машқлар- бармоқларни, тирсакларни, елкаларни, буйинни, умиртқа поғонасини, белни, тиззани ва оёқ бармоқларини қиздириш машқларини бажариш.

2. Курашчиларнинг махсус машқлари- бошни гиламга тираб олдинга, орқага, унга, чапга, айлантириб унг томонга, айлантириб чап томонга ҳаракатлар; бошни ва қулларни гиламга тираб оёқларни юқорига тик ушлаб статик ҳолатда туриш, кўприк (мост) ҳолатида ҳаракатлар олдинга, орқага, унга, чаша, олдинга- депсиниб, унга- депсиниб, чапга- депсиниб, кўприк (мост) ҳолатида оёқлар билан унга ва чапга кадам ташлаб ҳаракатланиш; шерик ёрдамида тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш; девор ёки устун ёрдамида тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш; тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш ва айланиб қадам ташлаб тик туриш.

3. Акробатик машқлар- олдинга, орқага, унг томонлама, чап томонлама думалашлар; унг томонлама, чап томонлама қулларни тираб чархпалаксмон думалашлар; югуриб келиб қуллар ва пешонани гиламга тиралиб, оёқларни сакраб, айлантириб утказиб, тик туришлар.

4. Йиқилиш қоидалари (страховка) усулларни бажарганда рақиб устидан оишб тана билан босмадан, хатлаб думалаб утиш; усулларни қабул қилнишдаги йиқилишлар.

5. Ёнбошдан ошириб ташлаш- чап қул билан рақиб яктагининг унг енги тирсак қисмидан ва унг қул билан рақиб яктагининг белбоғидан ушлаб, унг оёқни олдинга қуйиб, чап оёқни унг товоннинг орқа- ташқарисидан қуйиб,

бурилиб ёнбошдан ошириб ташлаш. Бурилиш пайтида тиззалар букилишига ва ўқувчи рақибни ўз ёнбошига чиқаришига эътибор бериш керак.

6.Кўкракдан ошириб ташлаш- унғ қулни чап қулга яқин ушлаб, чап оёқ билан рақибнинг унғ оёғининг ташқарисига қуйиб, тиззаларни букиб, тезкор депсиниб рақибни юқорига кутариб кўкрак орқали гиламга ташлаш.

7.Беллашув- қаршилиқ кўрсатиб, рақибни тик туриш ҳолатида ҳар хил ўргатилган йиқитишлар ва ташлашлар ёрдамида беллашувни олиб бориш.

8.Уйга вазифа- ўрта тезликда югуриш (1200-1400м), эрталабки гигиеник гимнастика (8-10 машқ), эгилиб ва кўкракдан ошириб ташлашларнинг рақибсиз имитациясини (100-120 марта) бажариш, узунликка икки оёқ билан депсиниб беш қарра сакраш (6-8 та ёндошиш), турникда 4-6 марта тортилиш (2-4 та ёндошиш).

#### 14- дарс

1. Умумривожлантирувчи машқлар- бармоқларни, тирсакларни, елкаларни, буйинни, умиртқа поғонасини, белни, тиззани ва оёқ бармоқларини қиздириш машқларини бажариш.

2.Қурашчиларнинг махсус машқлари- бошни гиламга тираб олдинга, орқага, унга, чапга, айлантириб унғ томонга, айлантириб чап томонга ҳаракатлар; бошни ва қулларни гиламга тираб оёқларни юқорига тик ушлаб статик ҳолатда туриш, кўприк (мост) ҳолатида ҳаракатлар олдинга, орқага, унга, чаша, олдинга- депсиниб, унга- депсиниб, чапга- депсиниб, кўприк (мост) ҳолатида оёқлар билан унга ва чапга қадам ташлаб ҳаракатланиш; шерик ёрдамида тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш; девор ёки устун ёрдамида тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш; тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш ва айланиб қадам ташлаб тик туриш.

3.Акробатик машқлар- олдинга, орқага, унғ томонлама, чап томонлама думалашлар; унғ томонлама, чап томонлама қулларни тираб чархпалаксмон думалашлар; югуриб келиб қуллар ва пешонани гиламга тиралиб, оёқларни сакраб, айлантириб утказиб, тик туришлар.

- 4.Йиқилиш қоидалари (страховка) усулларни бажарганда рақиб устидан оишб тана билан босмадан, хатлаб думалаб утиш; усулларни қабул қилншдаги йиқилишлар.
- 5.Ёнбошдан ошириб ташлаш- чап қул билан рақиб яктагининг унг енги тирсак қисмидан ва унг қул билан рақиб яктагининг белбоғидан ушлаб, унг оёқни олдинга қуйиб, чап оёқни унг товоннинг орқа- ташқарисидан қуйиб, бурилиб ёнбошдан ошириб ташлаш. Бурилиш пайтида тиззалар букилишига ва ўқувчи рақибни ўз ёнбошига чиқаришига эътибор бериш керак.
- 6.Кўкракдан ошириб ташлаш- унг қулни чап қулга яқин ушлаб, чап оёқ билан рақибнинг унг оёғининг ташқарисига қуйиб, тиззаларни букиб, тезкор депсиниб рақибни юқорига кутариб кўкрак орқали гиламга ташлаш.
- 7.Беллашув- қаршилиқ кўрсатиб, рақибни тик туриш ҳолатида хар хил ўргатилган йиқитишлар ва ташлашлар ёрдамида беллашувни олиб бориш.
- 8.Уйга вазифа- ўрта тезликда югуриш (1200-1400м), эрталабки гигиеник гимнастика (8-10 машқ), эгилиб ва кўкракдан ошириб ташлашларнинг рақибсиз имитациясини (100-120 марта) бажариш, узунликка икки оёқ билан депсиниб беш карра сакраш (6-8 та ёндошиш), турникда 4-6 марта тортилиш (2-4 та ёндошиш).

#### НАЗАРИЙ МАЪЛУМОТЛАР.

Ўзбек полвонларининг халқаро майдонлардаги ютуқлари. Кураш ривожланиши туғрисида қисқача маълумотлар.

Кураш билан шуғулланиш жараёнида ёш организмни тузилишини (функционал хусусиятлари. Ўз-ўзини массаж қилиш. Курашчининг жисмоний машқлари ва машғулотларининг гигиеник асослари. Жароҳатланишнинг олдини олиш ва жароҳатланганда биринчи ёрдам кўрсатиш. Тикланиш машқлари.

Курашнинг техникаси ва тактикаси туғрисида тушунчалар.  
Курашчининг спорт қобилиятларини ривожлантиришда  
психофизиологик асослари.

Турли ёшдагилар учун кураш спорт мусобақалари. Тикланиш  
машқлари, ҳаракатли уйинлар, рақс ва мусиқа элементлари.

Курашчининг махсус-тайёрлов машқларини такомиллаштириш.  
Жароҳатланишнинг олдини олиш.

Мусобақа қоидалари билан танишиш ва ҳакамлик қилиш.

Кўникма ва малакалар.

Кураш техникаси ва тактикаси.

Техник тайёргарликни такомиллаштириш. Хужум техникасини  
такомиллаштириш.

Тактик тайёргарликни такомиллаштириш. Хужум тактикасини таком  
иллаштириш.

Олишувнинг тузилиш техникасини такомиллаштириш.  
Олишувнинг тузилиш тактикасини такомиллаштириш.

Мусобақада қатнашиш тактикаси.

*Кураш:* Оёқни олдидан оёқ билан қоқиш усулини бажариш техникаси.  
Қарши усул. Ичкаридан болдир билан илиб орқага ташлашни бажариш  
техникаси. Химояланиш. Қарши усул.

Олдинги синфларда утилган усуллар техникасини қуллаб, ўқув-машқ  
беллашувларини ўтказиш. Мусобақа қоидалари. Мусобақаларда  
қатнашиш. Ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун бериладиган  
машқлар:

- умумривожлантирувчи ва акробатик;
- тортиш билан бажариладиган машқлар;
- ёнга йиқилаётганда ўзини химоя қилиш;
- кураш техникасини ўргатиш, ёқаси ва қулидан ушлаб,  
олдиндан чалиш;
- икки қуллаб ушлаб бажариш;



- унғ ёқаси ва унғ қулидан ушлаб бажариш;
- белбоғидан ва қулидан ушлаб бажариш;
- турган жойда бир дақиқа давомида 120—130 марта сакраш.

Туриш ҳолатида техник-тактик усулларни, яқин, ўрта ва ўзоқ, масофаларда силжишни такомиллаштириш. Йиқилишдан сақланиш усуллари — химоя. Химоя; 1. Йиқилиш усуллари, 2. Ён томонга йиқилиш, 3. Ён томонга йиқилишдан сақланиш;

- курашчининг орқадан техник ҳаракатларини такомиллаштириш (чалиш техникасига ўргатиш):

- а) Рақибни қулидан ва ёқасидан ушлаш;
- б) Рақибни икки қул билан бир қулидан ушлаш;
- в) Рақибни олд белбоқидан ва қулидан ушлаш;
- г) Рақибни орқа белбоғидан ва қулидан ушлаш.

( Курашни олиб бориш тактикаси. Қулай шароитда орқадан чалишни бажариш. Техник усулни бажариш;

- усулни бажаришда учрайдиган хатолар;
- тезликни, чаққонликни, эпчилликни, чидамлилиқни, ҳаракат ҳолатлари координациясини ривожлантириш учун бажариладиган махсус-жисмоний, ҳаракатли машқлар ва тайёрлов уйинлари.

Ўқувчиларга қуйилган талаблар:

- утилган 3-4 та усулни кўрсата билиш;
- турган жойда аргамчида 130-150 марта сакраш.

## 9- СИНФ

### ЕЛКАДАН ОШИРИБ ТАШЛАШ.

Б у усул асосан миллий, самбо ва дзюдо курашида кўп қулланилади. Елкадан ошириб ташлаш услубини ўзбек полвонлари қатори

Тоҷикистонлик ва Грузиялик полвонлар ҳам ниҳоятда усталик билан бажаришади.

### ҚУЛЛАР БИЛАН ҚУЛИДАН УШЛАБ ЕЛҚАСИДАН ТАШЛАШ.

Бажаришдаги қулай шароитлар:

а) бажарувчи рақибини олдидан ёки унги қулининг тирсагидан ушлайди. Рақиб эса бажарувчининг чап ёқасидан ушлайман деганда, уни олдинга интилишидан фойдаланиб уннга бурилади;

б) рақиб бажарувчининг белидан ушлашга интилади.

Услубни бажаришга тайёрланиш:

а) бажарувчи қуллари билан рақибнинг оғирлик марказини оёқлари учига тепага, ўзига тортиб утказади;

б) бажарувчи қуллари билан рақибини тескари томонга тортиб, унинг оғирлик марказини бажарадиган томонга утказишга ҳаракат қилади. Масалан, бажарувчи рақибининг унги қули ёки ёқдидан ушлаган бўлса, қули билан унинг оғирлик марказини чап томонга утказади.

### УСУЛНИ БАЖАРИШ.

Дастлабки ҳолат: бажарувчи унги оёғи рақибининг унги оёғи олдинга қуяди ва қуллари билан унги ёқасидан-қулидан ушлайди.

Усулни бажаришда унги қулингиз билан рақибнинг қулини чап ва тепага қараб кўтариб, унги оёқ учи билан унинг оёқлари олдига бурилиниги ва чап оёғингизни унги оёғингиз ёнига қуйинги.

Қулларингиз билан рақибингизни тортаверинги, рақиб устингизга чиқиши билан уни елкангиздан чап оёғингиз томонга ташлайсиз.

### УСУЛНИ ТЎҒРИ БАЖАРИШ ЮЗАСИДАН МАСЛАХАТЛАР.

1. Унг оёқни чап оёқ, ёнига қуйиб, иложи! борича тиззаларингизни букинг.
2. Белингиз билан рақибга қараб бурилингда кейин унинг кўкраги билан сизнинг белингиз оралиғи зич булиши шарт.
3. Кейин тиззаларингизни бирдан туррилаб тос чаноги билан кутариб олдинга ҳаракат қилинганда, рақибни елкадан ошириб ташланг.

### ЎРГАНИШ УЧУН БЕРИЛАДИГАН МАШҚЛАР.

1. Қуллар ҳаракатини ўрганиш шарт, бу жуда муҳим. Қулларни ўргатиш учун курашчи ўзига белбоғ, резина ва шунга ухшаган нарсаларни тайёрлайди. Резина лентани дарахтга ёки эшикка боғлаб бурилишларни такрор-такрор ўрганинг. Бу машқни ҳар куни иложи борича 10 мартадан кўпайтириб бориш керак. Масалан, биринчи куни 10 марта бурилсангиз, иккинчи куни 20 мартага чиқаринг. Қанча кўп бурилсангиз шунча кўп ўрганасиз.
2. Белингиз баландлигидаги жойга кўпда қум ёки бошқа оғиррок, нарсани қуйиб, ўнг ёки чап оёгингизни олдинга қуйиб туриб, қопни елкангизга бурилиб кўтаринг.
3. Рақибни ердан узиш ҳамда оёқлар бақувват булиши учун рақибингиз олдингизга тик тўрсин. Сиз эса унга орқангиз билан оёқларингиз букилган холда қулни елкангизга қуйиб тортингда, оёқларингизга туғирланг, машқни 15-20 марта такрорланг.
4. Усулни қаршиликсиз бажаришни ўрганганингиздан кейин қул ва оёқнинг ҳаракатини ўйғун бажаришни ўрганинг.

## УСУЛНИ БАЖАРИШДА ХИМОЯ ВА ҚАРШИ УСУЛЛАР.

Химоялар:

- а) рақиб ёки бажарувчининг холаганича ушлашига йул қўймаслик;
- б) бажарувчи ушлаганда рақиб қули билан бажарувчининг белбоғи олдидан ушлаб орқага қорнидан тираб туриши лозим;
- в) рақиб бажарувчига тескари туриши керак. Масалан, бажарувчи ўнг оёғини олдинга қўйиб, рақибни ўнг елкасидан ошириб ташламоқчи бўлса, рақиб бунга қарши чап оёғини олдинга қўйиб туриши лозим;
- г) бажарувчи рақибга қараб бурилиши билан рақиб қулини унинг қулидан ўзади.
- д) рақиб бажарувчининг амални бажаришига тусқинлик қилиши учун олдинга эмас, орқага қараб ҳаракат қилади;
- ж) бажарувчи бурилганда рақиб чап оёқ билан бажарувчининг чап оёқ томонга катта қадам қуяди.

Қарши амаллар: а) бажарувчи бурилиши билан рақиб бажарувчининг товонлари орқасига ўзининг оёғи билан қоқиб йиқитиши мумкин;

б) бажарувчи бурилиши билан рақиб бажарувчининг унг тиззасига ўнг оёқ билан олдинга ёки ёнга қулатиши мумкин.

Усулни бажаришда учрайдиган хатолар. 1. Бажарувчи рақибга бурилиб тиззасини букмай тик ҳолатда услубни бажармоқчи бўлади.

2. Бажарувчи рақибга бурилиб қулини елкасига тортган вақтда ўзининг елкаси устига тортади. Умуман, бажарувчи елкаси рақибни елкасининг олдига тиралиб қолиши керак. Қўпчилик бажарувчилар елкасини шеригининг қўлтиғи остидан бажарадилар.

## Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1.	Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни (27 июн 2000 й), янги таҳрир. – Т.: 2000. -21 с.
2.	Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора–тадбирлари тўғрисида»ги қарори, 27 май 1999 й.
3.	Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Кураш Халқаро Ассоциациясини қуллаб–қувватлаш тўғрисида»ги қарори, 1 феврал 2001 й.
4.	Абдиев А.Н. Динамика состояний борцов (16–17 лет на послесоревновательном этапе в процессе многоцикловой подготовки) Автореф. дисс. канд. пед. наук. – 1994 г.
5.	Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х., Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти., Т., УзДЖТИ нашр., 2005.
6.	Адаменко И.Ю. Специально-подготовительные упражнения в тренировке таэквондистов 9 - 12 лет на этапе начальной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / - Москва, 2009. - 24 с.
7.	Азизов Н.Н. Мақали дзюдочиларни махсус ва мусобақа олди тайёргарликларини шакллантириш. Автореф. дисс. ... пед. фан. ном. – Т., 2007. - 18 б.
8.	Азизов Н.Х., Белбоғли Туркистон кураши – Т., Ўқитувчи. 1998, 104 с.
9.	Акбаров А., Мусаев Б.Б. Спорт метрологияси (Дарслик). - Т., «Тафаккур қаноти» - 2014, 424 б.
10.	Аккуин Д.Ю. Определение уровня овладения техническими действиями в дзюдо / Теория и практика общественного развития. - 2012. - № 5. - с. 165-169.
11.	Анарбаев А.К., Сейдахметов Е.Е., Баймуханбетов Б.М., Исследование тактических атакующих действий борцов с

	различными манерами ведения борьбы / Вестник современной науки. 2016. № 5. с. 76-82.
12.	<u>Андряков П.А. (сост.) Единоборства (PDF) Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры. — Саратов: СГУ, 2011. — 24 с.</u>
13.	Арсланов Ш., Мирзанов Ш., Совершенствование качеств гибкости юных каратистов средствами «хатха-йоги», 2018 й., №1, с.9-13.
14.	Артиков З.С., Юқори малакали белбоғли курашчиларда статик ва динамик ҳаракатлар таъсирида мувозанат сақлаш имконияти, 2018 й., №3, с.60-63.
15.	Ахмедов Х.Р. Ёш курашчиларни педагогик назорат қилиш асосида тренировка нагрузкаларини бошқариш услубияти (эркин кураш мисолида) пед. фан. ном. дисс. автореф. - Т., 2005. - 16 б.
16.	Ахметов Р.В., Развитие силовых и скоростно-силовых качеств у борцов греко-римского стиля, Среднетерешанск, 2016, 43 с.
17.	Ашкинази С.М., Климов К.В., Техничко-тактическая подготовка в комплексных единоборствах / Монография. Санкт-Петербург, 2007 - 104 с.
18.	Ашкинази С.М., Кочергин А.Н., Анализ эффетивности различных тактических вариантов ведения рукопашного боя / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2008. - №3(37). - с.10- 12
19.	Бавыкин Е.А. Скоростно-силовая тренировка как фундамент специальной физической подготовки в комплексных единоборствах / Теория и практика физической культуры и спорта. - 2014. - № 2. - с. 20-22.
20.	Байков Р.К., Воробьев В.А., Тараканов Б.И., Факторная структура физической подготовленности спортсменов, занимающихся борьбой курэш / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2007. -№ 9 (31). - с. 11-15.

21.	Бакулев С.Е., Симаков А.М., Момот Д.А., Аспекты становления интегральной подготовленности юных таэквондистов: техническая подготовленность / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 1. - с. 13-17.
22.	Бакулев С. Е., Симаков А.М., Момот Д.А., Структура физической подготовленности юных тхэквондистов / Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - 2009. - № 2(36). - с. 19-21.
23.	Бардамов Л.Л. Совершенствование технико-тактического мастерства борцов-тяжеловесов с учетом соматометрических признаков: автореф. дис. на соиск. учен.степ. к.п.н.; [Бурят. гос. ун-т]. - Улан-Удэ: 2005. - 23 с.
24.	Бердикулов Б.Д. Эркин курашда юкори малакали курашчиларнинг тренировка нагрукаларини режалаштириш ва назорат қилиш жараёнини оптималлаштириш. Автореф. дисс. ... пед. фан. ном. - Т., 2004. - 21 б.
25.	Бикташев М. Р., Стрижков А.Е, Морфофункциональные особенности спортсменов-единоборцев разного уровня спортивного мастерства: научное издание / Морфология. — СПб, 2009. — Т.136 N4. — с. 20–21.
26.	Блеер А. Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах / Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – с. 28–31.
27.	Боймуратов И.Х. Курашчилар мусобақа фаолиятининг индивидуал тавсифларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг тезкор-куч тайёргарлиги. пед. фан. ном. дисс. афтореф. - Т., 2009. - 17 б.
28.	<u>Бондарчук А. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса (EPUB)</u> Москва: Олимпия Пресс, 2007. — 272 с. — (Библиотека легкоатлета). — ISBN 5-94299-110-3.
29.	Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки

	спортсменов/ - М.: 2004. - 320 с.
30.	Волкова Ю.А. Специальная работоспособность и методы ее оценки у квалифицированных спортсменов, занимающихся тхэквондо ВТФ / Слобожанский научно-спортивный вюник. - 2010. - № 2. - с. 56-60.
31.	Воробьев В.А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. № 10. с. 18-21.
32.	Воробьев В.А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы : автореф. дис. ... д-ра пед. наук; Нац. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2012. - 50 с.
33.	Габов М.В. Формирование технико-тактических действий квалифицированных борцов греко-римского стиля: Автореф. дис. на соиск. учен.степ. к.п.н.; [Ур. гос. акад. физ. культуры]. - Челябинск: 2004. - 19 с.
34.	Гаппаров З.Г. Яккакурашчиларни психологик тайёрлаш (эркин кураш мисолида) «Мехридарё» нашр. Т.: 2010.
35.	Гаськов А. В., Кузьмин В. А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах: Монография / Красноярский гос. ун-т. - Красноярск, 2002. - 111 с.: ил. 18. - ISBN
36.	Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов //Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995. - С. 136-165.
37.	Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах (ДОС) Учебник. - М.: Физкультура и Спорт, 2008. - 232 с.



38.	Гончаров Ю.С. Индивидуализации физической и технической подготовки самбисток 19-20 лет в зависимости от их функционального состояния / Теория и практика физической культуры. -2011. - №3.- с.77.
39.	Горанов Б. Методика подготовки борцов высокой квалификации в греко-римской борьбе на основе сочетания индивидуального стиля соревновательной деятельности и совершенствования излюбленных технико-тактических действий / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 9 (79). с. 58-62.
40.	Горшков Ю.В., Карпов А.А., Баев В.Е., Техничко-тактическая подготовка борца самбиста / Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов сборник статей XXIV Всероссийского круглого стола. 2016. с. 69-72.
41.	Губа В.П. и др., Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике [Текст]: учеб. пособие / - 2-е изд. - М.: ФиС, 2006. - 211 с.: табл.
42.	Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г., Индивидуализация подготовки юных спортсменов / М.: Физкультура и спорт, 2009. - 274 с.
43.	Дадабоев О.Ж., Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш дзюдочиларнинг машғулотларини тузиш модели , Фан-спортга, 2017 г., №2, с.2-6.
44.	Дадаян А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1996. - 24 с.
45.	Дворкин В.М. Определение перспективности дзюдоистов при реализации спортивного отбора в условиях ведения единоборств / Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.

	Сборник статей 3-й Междунар. научно-практич. конфер-и 26 апреля 2013 г. - Екатеринбург, 2013. - С. 82-84.
46.	Дементьев В.Л. Теоретические основы методики тактико-технической подготовки специалистов по спортивной борьбе: автореф. дис. на док.пед. наук.- Москва, 2002. -15-20 с.
47.	Демченко В.Я. Обучение приемам маневрирования в тактико-технических структурах в тхэквондо: автореф. дис. ... канд. пед. наук / - М., 2007. - 24 с.
48.	Джалилов С.А. Методика технико-тактической подготовки начинающих борцов самбистов, включая время на защиту от болевых приемов при болевых воздействиях / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 3 (73). с. 52-53.
49.	Джамбырбаев Б.О. Управление физической подготовкой квалифицированных дзюдоистов /Вестник физической культуры. - 2009. - № 1. - с. 74-77.
50.	Дзюдо: Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю. А. Шулика и др.; Под общ. ред. Ю. А. Шулика, Я. К. Коблева. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 240 с.
51.	Дзюдо: учебник / А.В. Еганова. - Челябинск: УралГУФК, 2008. - 353 с.
52.	Еганов А. В. Инновационная методика оценки защитных технико-тактических действий дзюдоистов / VII Международный научный конгресс «Спорт, Человек, Здоровье»; ГУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта / Под ред. В. А. Таймазова. - СПб., 2015. - с. 87-88.
53.	Еганов А. В. Методика обучения начинающих дзюдоистов простым по сложности акробатическим упражнениям динамического характера / Мир Дзюдо. - Архангельск: ООО Изд-во СК-СПОРТ, 2012. - №3. - с. 44-48.
54.	Еганов А.В., Миронов А.О., Олин С.В., Методика обучения

	оборонительным тактико-техническим действиям в ситуационных видах единоборств сложнокоординационной направленности / Современные проблемы науки и образования. - 2009. - № 2. - с. 29-31.
55.	Еганов А.В. Теория и методика спортивной тренировки дзюдоистов: монография / - Москва: Теория и практика физической культуры и спорта, 2014. - 212 с.
56.	Езан В.Г. Особенности тактической подготовки борцов высшей квалификации с учетом индивидуальных стилей ведения поединка / - Харьков, 2008. - № 1. - с. 13-18.
57.	Ереги́на С.В., Тарасенко К.Н., Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер. - 2007. - № 2. -с. 10-14.
58.	Ерофицкий А.В., Новиков Д.Л., Особенности планирования учебно-тренировочного процесса квалифицированных дзюдоистов / Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2014. № 3 (9). с. 15-19.
59.	Захаров А.В. Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов-юниоров 17-18 лет на этапе углубленной специализации / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 3 (85). с. 90-94.
60.	Захаров А.В. Использование методики результативных соревновательных комбинаций в соревновательной деятельности борцов вольного стиля Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 4 (122). с. 49-52.
61.	Зебзеев В.В. Индивидуально-групповое развитие специальной выносливости дзюдоистов-юниоров: Монография / Чайковский гос. институт физической культуры. - Пермь: ОТ и ДО, 2013 г. - 138 с.
62.	Зекрин Ф.Х. Организация и методика специальной физической

	подготовки дзюдоистов 15 - 18-летнего возраста: автореф. дис. ... кандпед. наук / - М., 2007. - 24 с.
63.	Зенченко И.С. Моделирование технико-тактической подготовки в тхэквондо с использованием тренажерных устройств: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.С. Зенченко. - Малаховка, 2007. - 26 с.
64.	Иванов В.А. Совершенствование провоцирующей манеры ведения поединка тхэквондистками высшей квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / - М., 2007. - 24 с.
65.	Иванюженков Б.В., Тактическая подготовка борца к выполнению бросков прогибом: автореф. дис. на соиск. учен.степ. к.п.н.; [С.- Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта]. - СПб.: 2002. - 24 с.
66.	Исаев М.М. Применение принципа сопряжённых воздействий в процессе тренировки борцов вольного стиля / Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 2. - с. 43.
67.	Камалов Р.З. Тактика - организующее начало в системе спортивного единоборства / Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. - 2013. - №4(98). - с. 49-53.
68.	Керимов Ф. А. Теоретико-методические направления совершенствования содержания и структуры дисциплин спортивной борьбы. - В виде научного доклада: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. - М., 1995. - 45 с.
69.	Керимов Ф.А., Спорт кураши назарияси ва усулияти., Т., - 2005.
70.	Коломейчук А.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе учета их морфологических особенностей. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Москва, 2011. - 24 с.
71.	Кондаков А.М., Горбунов А.В., Грузных Г.М., Координационные способности в структуре технико-тактической подготовки борцов

	различной квалификации / Физкультурное образование Сибири. - Омск, 2006. - № 1 (18). - с. 38-42.
72.	Кондаков А.М. Совершенствование технико-тактической подготовки самбистов 11 - 12 лет средствами специальных координационных упражнений с учётом весовых категорий / Омский научный вестник. Серия общество, история, современность. -Омск, 2010. - № 2 (86). - с. 202-207.
73.	Крикуха Ю.Ю., Кузнецов А.С., Глазистов А.В., Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования / Омский научный вестник. 2012. № 2 (106). с. 212-215.
74.	Кузнецов А.С., Закиров Д.Р., Крикуха Ю.Ю., Индивидуализация подготовки борцов греко -римского стиля разными типами темперамента / Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013. Т. 27. № 2 (27). с. 68-79.
75.	Кузнецов А.С., Крикуха Ю.Ю., Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: монография / - М.: ФЛИНТА: Наука, 2012. - 128 с.
76.	Кузнецов А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. - Набережные Челны: КамПИ, 2002. -325 с.
77.	Кўпалов С.У. Мусобақадан кейинги босқичда курашчилар иш қобилиятларини тиклаш динамикаси. Автореф. дисс. ... пед. фан. ном. - Т., 2011. – 19-20 б.
78.	Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / учеб. пособие – 4-е изд. испр. и доп.- М.: Советский спорт, 2008.- 244с.

79.	Латышев, С.В. Индивидуализация подготовки борцов / - Киев: Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (Киев), 2014. - № 3. - С. 13-20.
80.	Латышев С.В. Программа индивидуализации подготовки в вольной борьбе / Физическое воспитание студентов. 2013. № 6. С. 34-37.
81.	Ли Ч.К. Техничко-тактические характеристики соревновательного спарринга в тхэквондо версии ВТФ: автореф. дис. ... канд. пед. наук / -М., 2003. - 23 с.
82.	Ляликов И. Л., Пиляев М. Г., Якимович Б. П., Скоростно-силовая подготовка борцов: Методические указания для студентов 1–5 курсов /. – Омск: Изд-во СиБАДИ, 2008. – 18 с.
83.	Мавлеткулова А.С. Развитие специальных физических качеств тхэквондистов - юношей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / - СПб., 2007. - 21 с.
84.	Мубаракзянов Р.Б. Особенности тактической подготовки борцов греко-римского стиля с учетом индивидуальных особенностей и изменения правил соревнований / Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. т. 3. № 1-36 (36). с. 93-101.
85.	Никитин С. Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе / Теория и практика физической культуры. 2006. - № 3. - с. 11.
86.	Никитюк М.В. Теоретическое обоснование методики подготовки борцов греко-римского стиля с учетом их биоэнергетического профиля / Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. № 4 (33). с. 97-103.
87.	Никифоров Н.В. Исследование технико-тактической подготовки в единоборствах / Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2015. Т. 10. № 2. с. 1010-1015.

88.	Новиков Д.Л. Обучение квалифицированных дзюдоистов способам выбора арсенала бросков с учетом тактики противника: автореф. дис. ... кандпед. наук / - Краснодар, 2016. - 24 с.
89.	Нургелдыев О., Дудкина А., Развитие скоростно-силовых качеств у спортсменов, специализирующихся в дзюдо на этапе предварительной базовой подготовки, Харьков – 2016, 72 с.
90.	Осипов А.Ю. Оценка уровня тактической подготовки дзюдоистов к соревновательной борьбе / Вестник Красноярского гос. пед. университета им. В.П. Астафьева. 2015. № 3 (33). С. 98-100.
91.	Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / - К.: Олимпийская литература, 2013. — 624 с.
92.	Полухин А.В., Гожин В.В., Малков О.Б., Тактика применения приемов маневрирования в дзюдо // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №12. - с.30-31.
93.	Пулатов Ф.М. Самбо курашчиларининг тайёргарлик боскичларида тренировка нагрузкаларини меъёрлаш. Автореф. дисс. ... пед. фан. док. - Т., 2002. - 18 б.
94.	Ракшня У.Н., Мошков М.К., Исследование соревновательной деятельности как основы для перспективной коррекции технико-тактической подготовки борцов-самбистов высокой квалификации / Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. 2013. Т. 1. № 1. с. 309-315.
95.	Рузиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов //Монография. - Ташкент, 1999. - 208 с.
96.	Рябинин С.П., Шумилин А.П., Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие / – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2007. – 153 с.
97.	Свищев И.Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и

	тренеров в дзюдо: учебное пособие / И.Д. Свищев, С.В. Ерегина. - М.: «Советский спорт», 2013. - 128 с.
98.	Степанов С. В., Дворкин Л. С., Теоретико-методологические основы многолетней подготовки спортсменов-каратистов / – М. : Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2004. – 380 с.
99.	Тажобаев С.С., Ўсмир яккакурашчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш самарадорлиги, Фан-спортга, 2018 г., №1, с.29-34.
100.	Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под.ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. - М.: Физкультура и Спорт, 2007. - с. 45-50.
101.	Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы: монография / Под ред. В.В. Гожина и О.Б. Малкова. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 168 с.
102.	Трутнев П. В. Основы теории тренировки в дзюдо / П. В. Трутнев, Г. А. Козлов. – Красноярск : ИЦ «Платина», 2004. – 240 с.
103.	Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов / учебное пособие / - М.: Академия, 2006.-592с.
104.	Усманходжаев Т.С., Байтураев Э.И., Адекватный характер влияния национальной борьбы кураш и восточного массажа на силу и тонус мышечных групп юных спортсменов, Фан-спортга, 2017 г., №1, с.62-69.
105.	Халмухаммедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годичного цикла. Автореф. дисс. д-ра. пед. наук. - Т., 2009. 18-19 с.
106.	Чочарай З. Ю. Техническая подготовка в единоборствах: [учеб. пос. для вузов] / З. Ю. Чочарай. – К. : Изд-во Европ. ун-та, 2003. – 216 с.
107.	Шестаков В.Б., Ерегина С.В., Теория и практика дзюдо: учебник. -



	М.: Советский спорт, 2011. - 448 с.
108.	Шимченко М.В. Зависимость приемов дзюдо от антропометрических особенностей спортсменов // Успехи современного естествознания. – 2010. – № 9. – с. 180-182; URL: <a href="http://www.natural-sciences.ru/ru/article/view?id=8871">http://www.natural-sciences.ru/ru/article/view?id=8871</a>
109.	Шиян В.В. Особенности проявления технического мастерства борцов на фоне физического утомления специфической нагрузки /Метод. разработка для аспирантов, слушателей ВШТ и студентов Акад. - М.: РГАФК, 1997. - 60 с.
110.	Школьников Р.А., Харлампиев А.А., Галковский Н.М., Самбо - вольная борьба в одежде: сборник - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. - 544с.
111.	Юсупов. К. Кураш халқаро қоидалари, техника ва тактикаси /Ўқув. илмий-амалий қўлланма. – Т., 2005. 48-52 б.
112.	Ягелло В. Теоретико-методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов : [монография] / В. Ягелло. – Варшава ; Киев : Изд-во АВФ, 2002. – 351 с.
113.	<a href="http://www.accom.ru">http://www.accom.ru</a>
114.	<a href="http://www.sport.ru">http://www.sport.ru</a>
115.	<a href="http://www.sport.com">http://www.sport.com</a> .
116.	<a href="http://www.sport.uz">http://www.sport.uz</a> .
117.	<a href="http://nauka-pedagogika.com">nauka-pedagogika.com</a>

## МУНДАРИЖА.

	КИРИШ	2
1-боб	КУРАШЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ВА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ АСОСЛАРИ	4
1.1	КУЧ ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ	9
1.2	ТЕЗКОРЛИК ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ.	18
1.3	ЧИДАМЛИЛИК ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ	24
1.4	ЧАҚҚОНЛИК ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ	28
1.5	ЭГИЛУВЧАНЛИК ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБЛАРИ	35
2-боб	КУРАШ БЎЙИЧА ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИДА ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК	42
2.1	ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРНИ АМАЛГА ОШИРИШНИНГ УМУМИЙ АСОСЛАРИ	43
2.2	КУРАШДА ТЕХНИК-ТАКТИК ХАРАКАТЛАРГА ЎРГАТИШ	46
2.3	ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК ЖАРАЁНИДА ҲАРАКАТЛАРНИ МУВОФИҚЛАШТИРИБ БОРИШ ҚОБИЛИЯТИНИ ТАРБИЯЛАШ	49
2.4	ЙИЛЛИК ЦИКЛДА СПОРТ ТЕХНИКАСИНИ ТАКОМИЛАШТИРИШ МАҚСАДИДА БЕЛЛАШУВЛАРНИ, МАШҒУЛОТЛАРНИ ВА ДАМ ОЛИШНИ ТАҚСИМЛАШ.	51
2.5	МИКРОЦИКЛЛАРДА СПОРТ ТЕХНИКАСИНИ УЧУН МАШҒУЛОТЛАРНИ ТАҚСИМЛАШ	54
2.6	ЙИЛЛИК ЦИКЛДА СПОРТ ТЕХНИКАСИНИ ЎРГАНИШ ВА УЧУН МАШҚЛАРНИНГ ТАҚСИМОТИ	56
2.7	КУРАШЧИ ТЕХНИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ УЧУН МАШҒУЛОТЛАР	59
2.8	ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИКДАГИ МУАММОЛАР	61
2.9	ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИККА ЗАМОНАВИЙ ЁНДАШИШЛАР	63
2.10	КУРАШ ТЕХНИКАСИ ҲАРАКАТЛАР ТИЗИМИ СИФАТИДА	66
2.11	ЮКСАК ТЕХНИК МАҲОРАТ ХУСУСИЯТЛАРИ	67
2.12	ТЕХНИК ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ЖАРАЁНИНИНГ НАЗАРИЙ ҚИСМИ	71
2.13	ТЕХНИК МАҲОРАТНИ ТАКОМИЛАШТИРИШНИНГ АМАЛИЙ ҚИСМИ ЖАРАЁНИДА МАШҚЛАРНИНГ	73

	ТАҚСИМОТИ	
2.14	ТЕХНИК МАҲОРАТНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ УСУЛЛАРИ	76
2.15	ЕТАКЧИ КУРАШЧИЛАР ТЕХНИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ АСОСЛАРИ	78
2.16	КУРАШЧИНИНГ ТЕХНИК МАҲОРАТИНИ ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ	79
2.17	МУСОБАҚА ШАРОИТИЛАРИ НИСБАТАН ДОИМИЙ БЎЛГАН ҲОЛЛАРДА ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ	80
2.18	МУСОБАҚАНИНГ ЎЗГАРУВЧИ ШАРТ- ШАРОИТЛАРИДА ТЕХНИКА ХУСУСИЯТЛАРИ	82
2.19	КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК УСУЛЛАРИНИ БАЖАРИЛИШИ	84
2.20	КУРАШДА ТЕХНИК–ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ	86
3-боб	СПОРТЧИНИНГ УМУМИЙ ВА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ БИРЛИГИ	87
3.1	СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЙИЛЛИК ВА КЎП ЙИЛЛИК ТИЗИМЛАРИНИНГ АНИҚЛОВЧИ ОМИЛЛАРИ	94
3.2	КАСБИЙ ФАОЛИЯТГА ТАЙЁРГАРЛИК ХУСУСИЯТЛАРИ	114
3.3	МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ВА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК НИСБАТИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ УСЛУБИ САМАРАДОРЛИГИНИ ТАЖРИБА УСУЛИ АСОСИДА АНИҚЛАШ	136
4-боб	ИЛОВА. ЎЙИН ВА МУСОБАҚА УСУЛЛАРИДА КЕНГ ҚўЛЛАНАДИГАН ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР	170
	МАКТАБ ЎҚИТУВЧИЛАРИ УЧУН ТАВСИЯЛАР	180
	Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.	228
	МУНДАРИЖА	241