

KURASHDA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH

USLUBIY QO'LLANMA



Toshkent – 2021

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI
OSHIRISH INSTITUTI**

**AKBAROV AXMATJON
KARIMOV ULUG‘BEK RAXIMOVICH**

**KURASHDA TEXNIK
TAYYORGARLIKNI
TAKOMILLASHTIRISH**
(Uslubiy qo‘llanma)

Toshkent – 2021

UO‘K: 796.012.56

KBK: 75.715

A 40

Akbarov A., Karimov U.R.

Kurashda texnik tayyorgarlikni takomillashtirish [Matn] : uslubiy qo‘llanma / A.

Akbarov, U.R. Karimov -Toshkent: XK "Umid Design", 2021.-84 b.

Mualliflar:

A.Akbarov – f.-m.f.n., dotsent.

U.R.Karimov

Taqrizchilar:

A.A.Kerimov p.f.d., professor

O.U.Utenov – p.f.n., dotsent

Mazkur uslubiy qo‘llanma Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Ilmiymetodik Kengashining yig‘ilishida muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan (2019 yil, 4 iyun, 6-son).

1-BOB. KURASHCHI TEXNIK TAYYORGARLIGINING ALOHIDA XUSUSIYATLARI

1. KURASH BO‘YICHA TRENIROVKA JARAYONIDA TEXNIK TAYYORGARLIK

Kurashchining texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta‘minlovchi harakatlar tizimining egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi.

Barcha kurash turlarida kurashchilar uchun umumiy va maxsus texnik tayyorgarlik sifatlari belgilangan. Umumiy texnik tayyorgarlik-mavjud texnik usullar, himoyalar, qarshi usullar va kombinatsiyalarni bajara olish malakalari va ko‘nikmalarini egallashga qaratilgan. Maxsus texnik tayyorgarlik – kurashda texnik mahoratga erishishga va kurashchining ma‘lum bir musobaqaga, bellashuvga hamda texnik usulni amalga oshirishga qaratilgan.

Kurashda texnik tayyorgarlik sportchi organizmning maksimal kuchlanishidan foydalanish samaradorligini oshirish, dinamik kuchlanishni tejash, musobaqa faoliyatining muntazam va tez o‘zgaruvchan holat sharoitlarida “yashin tezligida” qaror qabul qilish va ushbu qarorni amalga oshirish uchun harakatlanish tezligini va aniqligini oshirishdek murakkab vazifalarni hal etishga yo‘naltirilgan.

Kurash texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u texnik mahoratni oshirishga qaratiladi.

Texnik mahorat deganda keskin bellashuv sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi (Tumanyan G.S., 1985; Ivankov Ch.T., 2001; Kerimov F.A., 2005): **izlanish, barqarorlashtirish, moslashishni takomillashtirish** bosqichlari bir-biridan ajratiladi.

Izlanish bosqichida texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnikasini shakllantirishga, uni amaliyotda egallash va o‘zlashtirish shart-sharoitlarini yaxshilashga, musobaqa harakatlari tizimiga kiruvchi ayrim harakatlarni o‘rganishga (yoki qayta o‘rganishga) qaratiladi.

Barqarorlashtirish bosqichida texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining butun malakalarini, jumladan yaxlit holda, chuqur o‘zlashtirish va mustahkamlashga qaratiladi.

Moslashishni takomillashtirish bosqichida texnik tayyorgarlik avval shakllangan malakalarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchlilik chegaralarini kengaytirishga qaratiladi.

Texnik tayyorgarlikning har bir bosqichi o'z asosiy vazifalari bilan ajralib turadi va ular quyidagilardan iborat:

1. Kurash texnikasi asosini tashkil etadigan harakat malakalarining yuqori barqarorligi hamda oqilona to'liqinsonligiga erishish, musobaqa sharoitlarida ularning samaradorligini oshirish.

2. Harakat malakalarini qisman qayta qurish, musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda usullarning ayrim qismlarini takomillashtirish.

Birinci vazifani hal etish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi qo'llaniladi. Ikkinchi vazifani hal etish uchun-texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish uslubi, birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi qo'llaniladi.

Texnik usullarni bajarishda **tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi** quyidagi bir qator usullarda amalga oshiriladi:

1. Shartli raqib qarshiligini engib o'tish uslubiy usuli kurashchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va sifatli natijaga tezroq erishishga yordam beradi.

2. Dastlabki murakkab holatlar va tayyorgarlik harakatlarini amalga oshirish usuli. Masalan, egilib tashlashni takomillashtirish uchun ushlab olishda yaktakning qismi va kurashchilar o'rtasidagi masofani o'zgartirish lozim.

3. Usullarni bajarish uchun gilamning raqib harakatlanishi mumkin bo'lgan qismini chegaralash uslubi malakani takomillashtirishda mo'ljallangan shartlarni murakkablashtirishga yordam beradi. Kurashda ushbu maqsadlarga mo'ljallangan maydonda kichraytirilgan o'lchamdagi gilamlar qo'llaniladi.

Texnik harakatlarning bajarilishini qiyinlashtirishga mo'ljallangan sportchi organizmining turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi ham turli xildagi usullarda amalga oshiriladi.

Harakatni yuqori darajada toliqqan sharoitda bajarish uslubi. Bu usulga ko'ra katta hajm va shiddatdagi jismoniy yuklama bajarilgandan keyin kurashchiga texnikani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar taklif qilinadi.

Nazorat o'quv-trenirovka bellashuvlari o'tkazilgandan so'ng **katta emotsional zo'riqish holatida harakatlarni bajarish uslubi**.

Vaqtı-vaqtı bilan ko'rishni ta'qiqlash yoki chegaralash (ko'zni bog'lab) **uslubi** harakatlanish malakasining retseptor-analizatorli tarkibiga tanlab ta'sir ko'rsatishga yordam beradi.

Musobaqa vaziyatida **ayrim usullar yoki harakatlarni majburan bajarish usuli** malakani takomillashtirish jarayonida kurashchi faolligini rag'batlantiradi. Shuning bilan birga o'quv-trenirovka bellashuvlarida kurashchi himoyaning texnik harakatlari yoki aksincha texnik hujum usullariga ko'proq diqqatni to'plashga qaratilgan ko'rsatmalar oladi.

Texnik harakatlarni bajarish shartlarini yengillashtirish uslubi bir qator usublardan iborat:

1. **Harakat elementini ajratish uslubi**. Masalan, yaktakning yoqa va kurak qismidan ushlab olishni amalga oshirish.

2. **Mushak zo'riqishini pasaytirish uslubi** kurashchiga harakatlanish malakasidagi ayrim harakatlarga yanada aniq tuzatishlarni kiritishga yordam beradi. Texnik harakatlarni takomillashtirish uchun kurashchiga ancha engil vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

3. **Tezkor axborot uslubi** zarur harakat kengligi, maromi, sura'tini tez egallab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

Texnik harakat to'g'risidagi tezkor axborot uchun raqamli videokamera va uyali telefondan (yuqori megapikselli) foydalanish qulaydir.

Birga ta'sir ko'rsatish uslubi sport trenirovkasida o'zaro birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini takomillashtirishga asoslangan uslub yordamida amalga oshiriladi. Bu holda usullarni takomillashtirishda kurashchiga ancha og'ir vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

2. TEXNIK HARAKATLARNI AMALGA OSHIRISHNING UMUMIY ASOSLARI

Kurash texnikasi, bu musobaqa qoidalarida ruhsat etiladigan usullar, qarshi usullar, himoyalaniş harakatlari va kombinatsiyalar yig'indisidir.

Usullar – bu maqsadga yo'naltirilgan hujum harakatlari bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishishga intiladi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism – mazkur usulni qo'llash uchun raqibni qulay (yengidan, yelkasidan, belidan, oyog'idan va shu singlaridan) ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan, pastdan, orqadan, oldindan, yon tomondan va boshqa qismlardan ushlab olishlarga bo'linadi. Ushlash usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Texnik usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog'liq. Usulning ikkinchi qismida uni muvaffaqiyatli yakunlashga mo'ljallangan turli xildagi harakatlar: tik turishda tashlashlar, yiqitishlar va hokazolar bo'lishi mumkin.

Kurashda usullarni amalga oshirish paytida bir vaqtning o'zida oyoqlar bilan turli harakatlar, ya'ni bular - chalishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib tashlashlar, orqadan ilib tashlashlar va boshqalar ham bajariladi. Bu harakatlarning ko'pchiligi vujudga kelgan vaziyatga qarab raqibga nisbatan orqadan, oldindan, yondan, ichkaridan, tashqaridan bajarilishi mumkin.

Bir xildagi ushlash bilan bir qator harakatlarni bajarish mumkin va aksincha, bir xil harakatning o'zi turli ushlashlar bilan bajarilishi mumkin. Masalan, yengdan va yoqadan ushlab yelkadan oshirib tashlashni, oyoqni ichkaridan ilib, zarb bilan yiqitish kombinatsiyasini amalga oshirish mumkin. Shu bilan birga, raqibni bilak va yelkadan ushlab yelkalardan oshirib tashlash ham mumkin.

Kurashchi har qanday usulni hujum va qarshi hujum uchun qo'llashi mumkin. Usul yoki uning bir qismini aldamchi harakat sifatida qo'llab, kurashchi haqiqiy niyatidan raqib diqqatini chalg'itishi va boshqa usul bilan hujumni amalga oshirish uchun qulay sharoitlarni tayyorlashi mumkin.

Qarshi usullar – bu raqib hujumidagi harakatga mos keladigan javob tariqasida bajariladigan maqsadli texnik harakatlar bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibi ustidan ustunlikka erishishga intiladi.

Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. Qarshi hujum uyushtirayotgan kurashchi zudlik bilan to'g'ri qaror chiqarishi va raqibi usulni amalga oshirishga ulgurmasligi uchun o'z harakatlarini hujum

qilayotgan raqib harakatlari bilan (yoki raqib harakatlariga qarshi) aniq moslashtirishi lozim.

Himoyalanishlar – bu raqibning usullarni (qarshi usullarni) bajarishiga to‘sqinlik qiluvchi maqsadli harakatlardir.

Himoyalanishlar dastlabki va bevosita himoyalanishlarga ajratiladi.

Dastlabki himoyalanish oldindan, ya’ni raqib usulni amalga oshirishdan avval bajariladi, ya’ni u asosan raqibning texnik usulni bajarishi uchun qulay ushlashiga yo‘l qo‘ymaslikdan iborat.

Bevosita himoyalanish raqib hujumini to‘xtatishga qaratilgan. Bunday himoyalanish samaradorligi uning o‘z vaqtida va qanchalik tezlik bilan bajarilishiga bog‘liq. Bevosita himoyalanish vaziyatga bog‘liq holda usul boshida, usulni bajarish davomida yoki usulni bajarish oxirida amalga oshirilishi mumkin.

Hamma texnik harakatlar kurashchilar tomonidan turli holatlardan turib bajariladi. Kurashda bellashuv faqat tik turgan holatda amalga oshiriladi.

Tik turish – bu kurashchining holati bo‘lib, unda u oyoqlarda tik turadi. O‘ng, chap va frontal tik turishlarga ajratiladi. Ularning har biri, o‘z navbatida, baland, o‘rta va past tik turishlarga bo‘linadi. Tik turish holatidagi bellashuv yaqin, o‘rta va uzoq masofalarda olib borilishi mumkin.

Kurashchining texnik usullarni to‘liq amalga oshirishdan asosiy maqsad – raqibni gilamga ikki kuragi bilan tushirishdir. Ayrim hollarda bellashuv paytida raqibga nisbatan hisobda oldinga chiqish uchun texnik usullarni to‘liqsiz yoki chala bajarilganligi uchun ham ijobiy baholarga erishish mumkin. Bunda to‘liq, to‘liqsiz va chala bajarilgan texnik usullar atamaları ishlatiladi va ular texnik usulning qanday bajarilishiga qarab quyidagicha baholanishi mumkin:

- to‘liq bajarilgan texnik usul uchun kurashchi ko‘p hollarda **“halol”** ijobiy bahosiga erishadi;

- to‘liqsiz bajarilgan texnik usul uchun kurashchi ko‘p hollarda **“yonbosh”** ijobiy bahosiga erishadi;

- chala bajarilgan texnik usul uchun kurashchi ko‘p hollarda **“chala”** ijobiy bahosiga erishadi.

Kurashda sportchi bellashuvdagi faolligi va boshqa harakatlariga bog‘liq holda ijobiy baholar bilan bir qatorda salbiy baholar bilan ham “siylanadi”. Bular – “tanbeh”, “dakki”, “g‘irrom” baholaridir. Salbiy baholar kurashchiga – bellashuvning ma’lum qismi davomida faolligi sust

bo'lgan, musobaqa qoidasini buzadigan, raqibiga va hakamlarga nisbatan hurmatsizlik ixtiyor etgan, bellashuvga kechikib chiqadigan, kurashchi sport formasida kiyinish madaniyatiga e'tiborsizlik qilgan hollarda beriladi.

3. KURASHDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARGA O'RGATISH

Kurashda trenirovka jarayoni samaradorligining yana ham oshirilishi ko'p jihatdan sportchini texnik-taktik harakatlarga o'rgatish qo'llanmasining takomillashtirib borilishi bilan bog'liqdir. Biroq, o'qitishning amalda qo'llaniladigan turli xil qo'llanmalarini tanlash va ularning samaradorligini oshirishning ko'pgina masalalarida yagona bir fikrning yo'qligi, ushbu masala hali etarli darajada o'rganib chiqilmaganidan dalolat beradi.

Texnik harakatlarni amalga oshirish (o'tkazish) taktikasiga o'rgatish yuzasidan har doim ham aniq maqsadni ko'zlab olib borilgan tadbirlar o'tkazilmaydi. Bunga sabab, bir tomondan, ta'lim qo'llanmasi etarli darajada ishlab chiqilmaganligi bo'lsa, ikkinchi tomondan, sportchilar bilan murabbiylarning aniq maqsadga yo'naltirilgan taktikaga o'rgatishning kuch-qudratiga ishonmaslikdir (A. P. Kupsov, 1978).

Kurash bo'yicha bir qator mutaxassislarning fikriga qaraganda, polvonlarning texnik-taktik jihatdan tayyorgarligi hamon muammoli masala bo'lib qolmoqda. Chunki texnik-taktik vositalarning keng diapazoniga ega bo'lgan kurashchilar, odatda, barcha qoidalardan mustasno hisoblanadi. Buning asosiy sababi shundaki, yoshlarni o'qitish chog'ida mashg'ulotlarga murakkab elementlar haddan tashqari ehtiyotkorlik bilan kiritiladi va buning natijasi sifatida o'qish jarayoni ko'p yillarga cho'zilib ketadi.

O'qitish qoidalarini to'g'ri tashkil etish uchun didaktikaning umumiy qonunlarini bilish kerak Ta'lim – bu bilim, mahorat va malakalarni o'rgatish hamda ularni egallab olish jarayonidir.

Ta'lim jarayoni asosan quyidagi to'rt qismga bo'linadi.

1. O'zlashtirilishi kerak bo'lgan materialni idrok etish.
2. Materialni anglash, u to'g'risida aniq va ma'lum tushuncha hosil qilish.
3. Bilimlarni mustahkamlash hamda takomillashtirish, mahorat va malakalar hosil qilish.

4. Hosil qilingan bilim, mahorat va malakalarni amaliy ishga joriy etish.

O'qitish jarayonining xaqqoniy qonunlari, asosiy qoidalari – o'qitish jarayoni qonuniyatlarini ob'ektiv ravishda aks ettiradigan hamda o'qitish qoidalarini ta'riflash uchun asos bo'lib xizmat qiladigan didaktika shartlarida o'zining aniq ifodasini topgandir.

Jismoniy tarbiya bo'yicha olinadigan ma'lumot - inson tomonidan o'z harakatlarini boshqarish sohasidagi ratsional usullarni tartibli ravishda o'zlashtirib olinishi hayotda zarur bo'lgan harakatli mashqlar mahoratini, malakasini hamda ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni tezlikda egallab olinishi — harakatlarga o'rgatishning asosiy mazmunini tashkil etadi.

Kurashning hozirgi zamon texnikasi bu raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan polvon harakatlarining muayyan tartibidir. Kurashchilarning ko'p yillik tajribasi hujum qiluvchi, himoyalovchi va qarshi hujumga o'tuvchi sportchi harakatlarining eng samarali tuzilishini ishlab chiqish imkonini beradi. Polvonni texnik jihatdan tayyorlashda hujumga o'tish harakatlari yetakchi rol o'ynaydi. Kurashning amaldagi qoidalari bo'yicha xujumga o'tish harakatlarini qo'llagan polvonlar rag'batlantiriladi.

Har bir asosiy sport mashqi oddiy mashq bo'lishi ham, yoki bir qator oddiy harakatlardan tashkil topgan murakkab mashq bo'lishi ham mumkin. Kurash sohasidagi musobaqa faoliyatini tahlil qilish xujumning ikki xil turini aniqlab berdi. Birinchisi, asosiy usuldan kelib chiqib, darhol boshlanib ketadigan hujumdan tashkil topgan oddiy usul, ikkinchisi esa kurashayotgan kishi ikki yoki uch xil harakatlardan foydalanadigan murakkab xujum usullaridir (shundan birinchisi bundan buyongi harakatlar uchun hujum qilishga qulay dinamik vaziyatni vujudga keltiradi). Shularning xammasi xuddi yaxlit bioharakat singari uzluksiz bajarib boriladi.

Hujumda qo'llanadigan murakkab harakatlar ikki turga ajratib, ular bir-biridai farq qilinadi:

– o'zida qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga xizmat qiladigan maxsus usulni hamda (u bilan mustahkam aloqada bo'lgan) hal qiluvchi usulni o'z ichiga olgan hujum harakatlari:

– mantiqan butun holga keltirilgan bir necha usullardan tashkil topgan hujum kombinatsiyalaridan iborat usul. Bu sifat jihatdan yangi usul bo'lib, bir texnik usulning boshlang'ich harakatini o'z ichiga olib qulay dinamik vaziyatni vujudga keltiradi hamda ikkinchi texnik usulning yakunlovchi

qismini ham o'z ichiga olib o'sha vujudga keltirilgan vaziyatdan samarali foydalanishdan iborat.

Kurashda ko'pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki pishiq-puxta o'ylangan murakkab hujum harakatlari muvaffaqiyatga olib keladi.

– Birinchi usul raqibning faol himoya reaksiyasini qo'zg'atish uchun o'tkaziladi. Ya'ni raqib ximoya harakatiga kirishadi, shundan so'ng raqibning qay holatda harakatlanib ximoyalana yotganligi aniqlanib, hujum qiluvchi ikkinchi usul o'tkazadi. Bunda kurashchi ikkinchi usulga o'tishni tanlash qiyinligi uchun tayyorgarlik jarayonida mukammal ravishda usullar ishlab chiqilishi kerak.

– Birinchi usulning amalga oshirilishi natijasida hujum qilayotgan kurashchi raqibini shunday holatga keltirib qo'yadiki, raqibning himoya reaksiyasi yoki bo'shroq bo'lib qoladi, yoki u umuman himoyalana may qo'yadi. Ikki usulni bir-biriga bog'lab ketma-ket bajarish ushbu kombinatsiyalarning xarakterli xususiyatidir. Masalan, qo'ldan ushlab siltab tortish bilan old tomondan raqib oyog'ini oyoq bilan o'rab yiqitish qo'shib bajariladi, o'ng oyoq bilan raqib chap oyog'ini (yoki chap oyoq bilan o'ngini) yon tomondan ilib qo'l va gavdadan ushlab zarb bilan yiqitish usuli bilan qo'l va gavdadan ushlab orqaga egilib ko'krakdan oshirib tashlash usulini ketma-ket bog'lab bajarish mumkin.

Odatda, bellashuvda ayrim usullardan foydalanish har doim ham yaxshi samara beravermaydi, buning asosiy sababi tanlangan usulni bajarish uchun zarur bo'lgan vaqt davomida raqib ham unga tegishli tarzda qarshilik ko'rsatish imkoniga ega bo'lishidadir. Murakkab hujum harakatlari bilan amalga oshirilgan hamlaning muvaffaqiyati shunga asoslanadi-ki, bunda raqib oldindan loyihalashtirib qo'yilgan murakkab hujum harakatlari yo'nalishining o'zgarib turishiga 2-3 marta qarshilik ko'rsatishga majbur bo'ladi, u har safar hujum qiluvchi harakatlarning xarakteri va yonalishini ilg'ab olish uchun vaqt sarflaydi. Natijada raqib hujum qiluvchiga qarshilik ko'rsatish chog'ida vaqtdan yutqazadi, chunki u qarshilik ko'rsatayotgan vaqtda ikki va uch xil yashirin davr paydo bo'ladi. **Birinchi — yashirin davr**, bu murakkab hujumning dastlabki harakatiga javob tarzida namoyon bo'ladi, **ikkinchi (yashirin) davr** esa — bu harakatlantiruvchi davr va murakkab hujumning yangi yo'nalishlarini ilg'ash maqsadida qarshilik ko'rsatishni to'xtatishdir va undan so'ng **ikkinchi harakatlantiruvchi davr** (ko'pincha, kechikib) keladi. Murakkab hujumning so'nggi (hal qiluvchi) harakati raqibni hujumkorlik harakatining birinchi qismiga javoban qarshilik ko'rsatishning

harakatlantiruvchi davriga yoki (murakkab hujumning ikkinchi qismini kechroq bajarilgan hollarda) hal qiluvchi harakatga qarshilik ko'rsatishining yashirin davriga to'g'ri keladi.

Hozirgi zamon kurashidagi rang-barang murakkab harakatlarni ba'zi bir manbalarda murakkab texnik-taktik harakatlar deb atamokdalar. Kurashda texnika bilan taktika yagona birlikni tashkil etadi. Ayrim texnik harakatlar (usullar) taktik harakat bo'lishi ham mumkin: hujum qilish, qarshi hujum hamda himoyalaniish mana shunday harakatlardandir. Ba'zi bir taktik harakatlar esa o'z navbatida muayyan texnik harakatlar deb hisoblanishi ham mumkin.

Yuqori malakali polvonlarning musobaqa faoliyatini tahlil etish yoshlarni aniq maqsadga qaratilgan murakkab hujum harakatlariga o'rgatib borish zarur ekanligini ko'rsatadi. Kurashchi mahoratining o'sib borishi texnik-taktik mahoratni rivojlantirish umumiy tomonlarining aniq belgilab olinishiga, musobaqalarda ancha muvaffaqiyat bilan qo'llanib kelayotgan hujum qilish harakatlarini o'rganishga va har tomonlama tahlil qilishga bog'liq bo'ladi. Yuqori malakali polvonlar shu jihatdan ajralib turadi-ki, ular murakkab texnik-taktik harakatlarni olishuvlar chog'ida kombinatsion uslub deb ataladigan tarzda qo'llaydilar. Kurash bo'yicha olib borilgan dastlabki ilmiy-tadqiqot ishlaridan biri texnik harakatlar va ularni o'rgatish jarayonini ishlab chiqishni tahlil etishga bag'ishlangan edi. Mazkur ishda yonboshdan oshirib tashlash texnikasi hamda ana shu usullarni o'rgatish jarayoni tahlil qilingan hamda ikkala tomondan yonboshdan oshirib tashlashni o'rgatishni dastlabki paytlardan boshlash muhimligi aniqlangan. Mazkur yonboshdan oshirib tashlashni qaysi tomondan bajarish kurashdagi vaziyatga bog'liq.

Yelkadan oshirib tashlash chog'idagi burilishning ikki usulini baravar bir mashg'ulotda o'rganish usullar miqdorining ko'payishiga va kurashning samaradorligini oshirishga yordam beradi. Himoya va qarshi hujumga o'tish usullarini uchinchi mashg'ulotda, hujum sifatidagi qarshilik harakati (usuli) tuzilishini o'zlashtirib olinganidan keyin o'rgana boshlash maqsadga muvofiqdir.

Kurashda bazi bir tayyorgarlik harakatlariga o'rgatish metodikasini birinchi marta V. A. Bogolepov (1958) tahlil qilib chiqqan bo'lib, u usullarni usulni bajarishga tayyorgarlik harakatlarini o'rganish usulbularining ko'rinishini o'zlashtirib olinganidan keyin amalga oshirish lozim, deb hisoblaydi.

Raqib muvozanatini yuqotishga asoslangan texnik-taktik harakatlarni shakllantirish qonuniyatlarini ochib berishga harakat qilib ko'rgan olimlar ham bor (A. P. Kupsov, 1968). Biroq muallif texnik harakatlarni yaxlit holda o'rganishni usullarni o'rganib olinganidan keyingina boshlash kerak, raqibning muayyan tarzidagi himoyasi esa tayyorgarlik jarayonining sifatini ko'rsatuvchi bir mezon bo'ladi, deb hisoblaydi. N. M. Galkovskiy (1971) hujum uchun dinamik vaziyatlarning quyidagi besh guruhidan :

— Raqib gavdasining «barqarorlik burchagini yengib» uni ag'darishga nisbatan qulay tomon bilan turib qolganidagi vaziyat;

— Harakat natijasida raqibning og'irlik markazi tayanch maydoniing chetiga kelib ag'darish, barqarorlik burchagi kichraygan paytdagi vaziyat;

— Raqibning og'irlik markazi tezlik bilan yuqoriga ko'cha boshlaganidagi vaziyat;

— Raqib tayanchini osonlik bilan yuqotishi mumkin bo'lganidagi vaziyat;

— Raqibning og'irlik markazi og'irlik ko'lami chegarasida turib qolganida hujumga o'tish mumkin bo'lgan vaziyatlardan foydalanishni tavsiya etadi.

Shuningdek, polvon o'zining harakatlari bilan turli xil qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlay olishni bilishi kerak va bu juda muhim.

Raqib holatida yuz bergan vaziyatni ko'rsatuvchi mavjud alomatlarini idrok etish baholashni o'rganish va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish sportchi tomonidan texnik-taktik mahoratni optimal muddatlarda va to'liq egallab olish jarayonini ancha tezlashtiradi (V. D. Mironov, 1975)

A. N. Lens (1972) uslubini qo'llash taktikasini o'zlashtirib olishning quyidagi tartibini keltiradi:

— usulni bajarishning taktik imkoniyatlari bilan tanishib chiqish,

— usulni qulay vaziyat yuz berganda bajarish,

— qulay sharoit yaratish sirlarini o'zlashtirish,

— amalga oshiriladigan texnik harakatlarning eng yaxshi variantini tanlash va uni bajarish tomonlarini aniq vaziyatga muvofiq ba'zi bir o'zgartishlar kiritish kerak.

Qulay sharoit yaratish hollarini o'rganish vaqtida polvonning har qanday raqibi ham qo'llanilgan hiylaga javoban oldindan tegishli himoya chorasini ko'rish tabiiy hol, albatta.

Asosiy g'alabaga erishishda tayyorgarlik harakatlari ancha katta rol o'ynaydi. Shuning uchun ularni bir-biri bilan o'zaro mustahkam bog'liq

holda takomillashtirib borish lozim. Bunday takomillashtirib borish jarayonida asosiy qiyinchilik bir harakatdan ikkinchi harakatga o'tish fazasi hisoblanadi (A. A. Novikov, 1966) hamda shu bilan birga, sportchi mahorat darajasi qancha yuqori bo'lsa qiyinchilik shuncha kamroq bo'lishini (A. V. Rodionov, 1971) ta'kidlash lozim.

B. Ya. Shumilin (1959) kurashda qo'llaniladigan usullar tuzilishini o'zlashtirib olinganidan keyingina kombinatsiyalarni o'rgana boshlash zarur, deb hisoblaydi. Kurash texnikasini takomillashtirish uchun shug'ullanuvchilar usullarga tayyorgarlik ko'rishniig taktik elementlarini o'zlashtirib olishlari kerak. Shundan keyingi kurashchining taktik tayyorgarligi mazkur usul bilan boshlanadigan kombinatsiyalarga taktik tayyorgarlik vazifasini ham o'taydi.

I. I. Alixonov va G. A. Shohmuradov (1982) faqat shunday kombinatsiyalarni takomillashtirishni tavsiya etadilar - ki, bu kombinatsiyalar chog'ida birinchi usuldan himoyalanih ikkinchi uslub uchun qulay vaziyat yaratsin. Biroq yuqorida ham ta'kidlab o'tilganidek bu faqat kombinatsion harakatlarning bir turidir, xolos.

Barcha toifadagi polvonlar amalga oshiradigan usullarning «paradoksal effekt» fenomeni, ya'ni raqib unchalik yaxshi himoyalana olmayotgan vaqtda usul samaradorligining ortishini S. V. Suryaxin (1974) aniqlagan. Muallif qo'llanadigan usullarni o'rgatishni va takomillashtirishni raqib unchalik qattiq qarshilik ko'rsatmay turgan vaqtda boshlashni tavsiya etadi.

V. P. Serdyuk va O. P. Yushkovlarning (1976) fikricha, u yoki bu usulning to'g'ri tuzilishini o'rganish va o'zlashtirish uchun uni 375-450 marta takrorlash, musobaqa sharoitida xuddi shu usulning o'zini bajarish uchun esa uni kamida 1600-1800 marta takrorlash kerak. Lekin mualliflar shug'ullanuvchilarning o'z xususiyatlarini hamda usullarga nisbatan ulardagi turli tayyorgarlik harakatlari singari muhim sifatlar ham mavjud ekanligini hisobga olmaydilar. Texnik harakatlar har ikkala tomonga bajarilishi uchun V. Ye. Rublyovskiy, Yu. D. Kuzmenko, A. I. Ahmedovlar (1979) tomonidan o'rganilgan, turish holatida oshirib tashlashga o'rgatish mashqini bir marta bajarishni, o'rganilmagan noqulay holatda turib esa, oshirib tashlash mashqini uch marta bajarishni taklif qiladilar.

Polvon o'rganadigan texnik harakatlarning fikran to'g'ri idrok etishi mashq qilish shartli reflektor bog'lanishlarining ancha tezroq vujudga kelishi va mustahkamlanishiga hamda to'g'ri mustahkam harakat o'zagini vujudga kelishiga yordam beradi (A. M. Astaxov, 1976). V. D. Mironov (1975), A. A. Novikov, A. O. Akopyan, V. D. Mironov, R. X. Toirov

(1977), B. M. Ribalko, G. V. Nikolaenko (1977) va boshqa mualliflar texnik-taktik harakatlar bajarilgan vaqtidagi samaradorlik sportchining taktik mahorati, tezkorligi hamda taktik fikrlashning teranligi bilan belgilanadi, deb hisoblaydilar. Bu esa o'z navbatida, vujudga keladigan vaziyat muammolarini keng miqyosda ko'ra bilish hamda uni tezda anglab olish mahorati bilan belgilanadi.

Bellashuv davomida vujudga keladigan qulay vaziyatlarning ahamiyati hamda ana shu sharoitlarga to'laroq javob beradigan texnik harakatlarning turli ko'rinishlarda o'z vaqtida amalga oshirilishi — bu polvonlar taktik savodxonligining bir jihati, xolos. Ikkinchi jihati shundan iboratki, bunda polvon o'zi uchun qulay bo'lgan vaziyatni tayyorlay olish mahoratiga ega bo'lishi kerak, aks holda polvon bunday vaziyatni kutib, ko'p jihatdan raqibning harakatlariga bog'liq bo'lgan tobe ahvolga tushib qoladi yoki tashabbusni to'liq yoki qisman raqibga berib qo'ygani bilmay ham qoladi.

Ilmiy adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, hozirgi vaqtda kurash sohasida texnik harakatlarga o'rgatish uslubini tanlashda turlicha yondashuvlar mavjuddir. Shunga qaramay, texnik-taktik harakatlarni bajarish xususiyatlarini tadqiq etishga hamda ularni o'qitishning mukammal qoidasini ishlab chiqish masalalariga oid ilmiy adabiyotlar kam.

4. TEXNIK TAYYORGARLIK JARAYONIDA KURASHCHILARNING HARAKATLARNI MUVOFIQLASHTIRIB BORISH QOBILIYATINI TARBIYALASH

Muvofiqlashtirish qobiliyati deganda odamning harakat, ayniqsa, murakkab va kutilmaganda paydo bo'ladigan vazifalarini takomillashtirgan tarzda sekin, aniq maqsadga muvofiq ravishda ijodiy yondashuv bilan hal qila olish mahoratini tushunish kerak. Muvofiqlashtirilgan qobiliyat tizimini quyidagi uch qismga ajratish mumkin:

1. Yangi harakatlarni egallay olish qobiliyati.
2. Xususiyatiga ko'ra har xil bo'lgan harakatlarni tabaqalashtirish va ularni bajara olish mahorati.
3. Harakat faoliyati jarayonida improvizatsiya va kombinatsiyalarga bo'lgan qobiliyat.

Yangi harakatni egallay olish qobiliyati sportning murakkab koordinatsion turlari, sport o'yinlari va yakkama-yakka olishuvlarda, ayniqsa, muhim ahamiyat kasb etadi, ya'ni harakatlar faoliyati o'zining

xilma-xilligi bilan va ayniqsa, koordinatsion murakkabligi bilan ajralib turadigan harakatlar faoliyati bunda faol qo‘l keladi.

Turli xususiyatdagi harakatlarni tabaqalashtirish va ularni boshqara olish mahorati insonning harakatlarni muloyim tarzda bajargan vaqtida, muvozanatni saqlay bilish qobiliyatini ko‘rsatgan vaqtida namoyon bo‘ladi. Bunday mahorat g‘oyat xilma-xil sport turlarida muvaffaqiyatli ravishda mashg‘ulot va musobaqa faoliyatlarini olib borish uchun ham katta ahamiyatga molikdir.

Harakat faoliyati jarayonida improvizatsiya va kombinatsiyalarga qobiliyat bu sport o‘yinlarida hamda sportning g‘oyat murakkab muvofiqlashtiruvchi turlarida, yakkama-yakka olishuvlarda yuqori natijalarga erishishni ta‘minlab beradigan eng muhim omillardan biridir.

Muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarni takomillashtirishga qaratilgan mashqlarning asosiy xususiyatlari ularning murakkabligi an‘anaviy shaklda emasligi, yangi mashqlardan iborat bo‘lishi hamda sportchidan xilma-xil va kutilmagan harakatlarni, vazifalarni, masalalarni hal qila olish imkoniyatlarini talab qilishidir.

Sportning siklik va tezkor kuch talab qilinadigan turlarida hamda harakat amallarining cheklangan va standart tarkibidagi harakatlarda (maxsus tayyorgarlik va musobaqalashish mashqlarida) **muvofiqlashtirish qobiliyatlarini** rivojlantirish uchun qiyinchiliklar vujudga keladi. Shuning uchun sport turlariga ixtisoslashtirilayotgan sportchilarni tayyorlashda muvofiqlashtirish jihatidan murakkab bo‘lgan umumiy tayyorgarlik mashqlaridan keng foydalaniladi. Murakkab to‘siqlardan oshib o‘tiladigan joylarda yugurish, sport o‘yinlari, gimnastika mashqlari va akrobatika hamda texnik, taktik tayyorgarlik masalalari bilan birga qo‘shib barobar olib borish ularni muvaffaqiyatli ravishda hal qilish imkonini beradi. Muvofiqlashtirish qobiliyatlarining takomillashuvini o‘zgarib turadigan (beqaror) sharoitlarda, ichki va aniq ko‘rinib turadigan tashqi toliqish alomatlarini paydo bo‘lgan paytlardagi mashg‘ulotlar jarayonida amalga oshirish zarur. Bunday qobiliyatlarni rivojlantirishning ixtisoslashtirilgan idrok etish xususiyatlarini (masalan: fazoni his etish, vaqtni sezish, ortib borayotgan kuch-g‘ayratni his qilish, suvni sezish va boshqa shunga o‘xshash xususiyatlarni) takomillashtirish bilan birga qo‘shib olib borish lozim. Chunki mana shu xususiyatlar darajasi va ularning rivojlanib borishiga sportchining o‘z hatti-harakatlarini samarali ravishda boshqarib borishi ko‘p jihatdan bog‘liq bo‘ladi.

5. YILLIK SIKLDA SPORT TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISHNI TAQSIMLASH.

Bellashuvlar. Kurash texnikasida yuksak maqsadga erishish hamda o'rganish va mashg'ulot vazifalarini samarali hal etish uchun kurashchini tizimli ravishda bellashuvlarda (musobaqalarda) ishtirok etib yurishi, demakki, ularning optimal soni, xarakteri, yillik siklda taqsimlanish ketma-ketligi, mashg'ulotlarning dam olish bilan to'g'ri o'rin almashishi katta ahamiyat kasb etadi. Afsuski, bu masalalar bilim, ko'nikma va malakalarni turg'unlashtirish nuqtai nazaridan chuqur o'rganilmagan. Hozirgi vaqtda bellashuvlarni rejalashtirishda, asosan, amaldagi tajribadan kelib chiqadilar. Odatda, u yoki bu musobaqa tizimini tanlashning me'yori sifatida, asosan, sport natijalari xizmat qiladi. Turli nazorat bellashuvlariga kelsak, ular quyidagicha: tayyorlov davrida – bellashuvlar murakkabligining ortib borish darajasini hisobga olgan holda; musobaqalashuv davrida – kurashchining tayyorgarlik darajasiga bog'liq holda; o'tish davrida – yuklamaning kamayib borish darajasini hisobga olgan holda rejalashtiriladi.

Shu bilan bir vaqtda bellashuvlarning turli shart-sharoitlarida harakatlarning avtomatlashtirilganligi turlicha namoyon bo'lishi ma'lum. Bellashuv shart-sharoitlariga moslashish reaksiyalarini o'zlashtirish katta ahamiyatga ega hamda u ko'p vaqtni oladi va talab qiladi. Bu aniq vujudga kelayotgan vaziyatda kurashchi o'zining zaxirasida mavjud bilim, ko'nikma va malakalarining hammasidan ham foydalana olmasligi bilan tushuntiriladi. Masalan, futbolchi 90 minut o'yin davomida, odatda, 2-4 minutdan ko'p bo'lmagan vaqt davomida koptokni egallab turishi, hujumchi raqib darvozasi tomon o'rta hisobda 1 tadan 5 tagacha zarba berishi mumkin. Basketbolchi esa bir o'yin davomida koptokni 3-4 minut davomida egallab turishi va koptokni raqib savati tomon 10-12 marta irg'itishi mumkin.

Demak, kurashchining texnik tayyorgarlik darajasining o'sish templari uning bellashuvlarda ishtiroklari soniga va ularning tizimlilikiga chambarchas bog'liq holda bo'ladi. Bu erda sport turining ixtisosliklari, zamonaviy mashg'ulot tizimi talablari hamda umum qabul qilingan sport kvalifikatsiyasi inobatga olinishi shart, albatta.

Yuqori malakali kurashchilar bellashuvlarda ancha tez-tez qatnashib turishadi. Masalan, futbolchilar bir yil davomida musobaqalarda 50-60 marta, basketbolchilar 50-55 marta, balandlikka sakrovchilar 20-30, yaqin masofaga yuguruvchilar (sprinterlar) 25-30 (startlar soni 50-60), eshkak

eshuvchilar 25-30, nayza otuvchilar 20-22 marta, suvda suzuvchilar 18-23 (34-57 start) marta ishtirok etishsa, kurashchilar esa 45-55 marta ishtirok etadilar.

Biroq, musobaqalarda nisbatan kam ishtirok etuvchi sportchilar toifasi ham mavjud. Bularga gimnastikachilarni (bir yilda 6-8 marta), shtangachilarni (bir yilda 6-7 marta) va boshqalarni kiritish mumkin bo'lib, bu mazkur sport turlarining ixtisoslik xususiyatlari bilan bog'liq.

Bellashuvlarning optimal sonini izlash maxsus tadqiqotlar (kezi kelganda ularning etarli darajada emasligini ta'kidlash lozim) dolzarb mavzu bo'lib hisoblanadi. Shu bilan birga bunday tadqiqotlar kurashchilarning texnik mahoratini ko'tarish nuqtai nazaridan muhimligi, shubhasiz.

Mashg'ulot jarayonlari. Sport texnikasini o'rganish va takomillashtirish maqsadida o'tkaziladigan yillik sikldagi mashg'ulotlar sonini aniqlashda, hozirgi paytda amaldagi tajriba ma'lumotlari asosida, odatda, bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishning murakkablik va turg'unlik (mustahkamlik) darajasidan, u yoki bu sport turida texnik usullarning turli-tumanligidan kelib chiqadilar. Yuqori malakali kurashchilarning mashg'ulot rejalarida ustuvorlik bilan sport texnikasiga o'rgatishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar ("texnik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar") hamma sport turlarida ham o'tkazilmasligini aniqlash imkoniyatini berdi. Futbol (bir yil davomida 120-130 ta mashg'ulotlar), basketbol (bir yil davomida 70-75 ta mashg'ulotlar), eshkak eshish (bir yil davomida 100-110 ta mashg'ulotlar), kurash (bir yil davomida 80-105 ta mashg'ulotlar) singari sport turlarida hamma mashg'ulotlarning taxminan 50 – 60 %i to'lig'icha sport texnikasini takomillashtirishga bag'ishlanadi. Suvda suzish, gimnastika, og'ir atletika va boshqa sport turlarida sport texnikasiga o'rgatish va takomillashtirish, o'zining mazmun-mohiyatiga ko'ra kompleks xarakterga ega bo'lgan, har bir mashg'ulot jarayonida amalga oshiriladi.

U yoki bu yondashuvning qanchalik ishonchli ekanligi to'g'risida hukm chiqarish qiyin, chunki bu masala maxsus tadqiqotlarda o'rganilishi to'liq emas.

Turli sport turlarida sport texnikasini o'rganish va takomillashtirishga ajratiladigan vaqtni aniqlashga turlicha yondashadilar. Bir qator taniqli mutaxassislar bilan o'tkazilgan so'rov natijalari bir yil davomida hamma jismoniy mashqlarga ajratilgan umumiy vaqtning taxminan: futbolda – 40-50 %i, basketbolda – 30-35 %i, balandlikka sakrashda – 30-35 %i, nayzani

irg'itishda – 70-75 %i, eshkak eshishda – 50-60 %i, og'ir atletikada – 15-20 %i, kurashda 35-45 %i sport texnikasini o'rganish va takomillashtirish bo'yicha mashqlarga ajratilishini ko'rsatdi.

Sport texnikasiga o'rgatish va takomillashtirish bo'yicha mashqlarga vaqt taqsimotining bunday variativligi (o'zgaruvchanligi) sport turlari ixtisosligining, ularni rivojlanganlik darajasining, sport turlarida shakllanib bo'lgan an'analarning, shuningdek murabbiylarning va kurashchilarning mashg'ulot usullariga yondashishlarining oqibati hisoblanadi. Biroq, bunday ahvol har bir sport turida hozirgi aniq bir momentda turli mashq turlariga vaqt taqsimotining aniq nisbatlarini (proporsiyalarini) qabul qilish maqsadga muvofiq ekanligiga shubha qilish uchun xizmat qilishi mumkin emas. Bu, asosan, sport turlari va kurashchilarning mahorati notekis rivojlanishi bilan tushuntiriladi.

Sport texnikasini o'rgatish va takomillashtirishga ajratiladigan vaqtni aniqlash kurashchining texnik mahorati darajasini uning tayyorgarligini boshqa tashkil etuvchilari (komponentalari) va individual xususiyatlari bilan o'zaro bog'liqlikda amalga oshirilgan tahliliga asoslanadi.

Dam olish. Ma'lumki, bellashuvlar, mashg'ulotlar va dam olishning o'rin almashishini to'g'ri tashkil etish kurashchi mashg'ulotining zaruriy, shu jumladan uning texnik tayyorgarlik darajasini oshirish shartlaridan hisoblanadi.

Sport texnikasi bo'yicha dam olishsiz va boshqa o'zgarishsiz bir xildagi mashg'ulotlar organizmni holdan toydiradi, markaziy asab tizimini ezadi va shu bilan bilim, ko'nikma va malakalarining keskin kamayishiga, bular sababli esa texnik harakatlarning ancha past ko'rsatkichlariga olib keladi.

Shu munosabat bilan mashg'ulotlarni dam olish bilan, texnik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarni boshqa turdagi (jismoniy, taktik, ruhiy-irodaviy va boshqalar) mashg'ulotlar bilan almashtirish majburiy va zaruriy shart hisoblanadi.

Haftalik va oylik sikllarda texnik tayyorgarlikning mazmuni o'zgarib turadi.

Odatda, sport mashg'ulotining yillik siklida dam olishga yetarlicha o'rin (vaqt) ajratiladi. Masalan, mashg'ulotning tayyorlov davrida haftada bir-ikki kun dam olish rejalashtiriladi. Boshqa barcha vaqtlarda – haftasiga bir kundan uch kungacha yoki har bir bellashuvdan keyin (sport turiga va kurashchining individual xususiyatlariga bog'liq holda) dam olish rejalashtiriladi. Zarur bo'lgan hollarda kurashchi qo'shimcha (yuklamadan

xalos bo'lish maqsadida, davolanish uchun va hokazo) dam olish kunlari olishi ham mumkin. Shuningdek, kurashchi o'tish davrida bir oylik mashg'ulotlardan va bellashuvlardan dam olishga hamda boshqa hududlardagi bellashuvlarga borish kunlarida majburiy dam olishga ega bo'ladi. Dam olishning bunday tizimi, balki ta'lim jarayonini ratsional tashkil etish uchun ham, sport texnikasini takomillashtirishda ham maqsadga muvofiq bo'lar va sezilarli o'zgarishlarga muhtoj emas.

6. MIKROSIKLLARDA KURASH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISHNI TAQSIMLASH.

Kurashchining bilim, ko'nikma va malakalarni egallashiga ajratilgan yuklama soatlari o'ta zichlangan bo'lmasligi, uning dinamik bo'lib qolishi uchun mikrosikllarda mashg'ulotlarni to'g'ri almashtirishga e'tibor berish kerak.

Buni shartli ravishda quyidagi sxema ko'rinishida tasvirlash mumkin:

| Mashg'ulotlar tartibi | Mashg'ulot xarakteri | Mashg'ulot maqsadi | Mashg'ulotga qo'yiladigan talablar |
|-----------------------|----------------------|--|---|
| Birinchi | «stereotipli» | Ko'nikma va malakalarini mustahkamlash | Vaziyatning tafsilotlarini inobatga olishgacha doimiy, stereotip sharoitlarni saqlash. |
| Ikkinchi | «dinamik» | Ko'nikma va malakalarning harakatchanli - gini o'rganish | mashqlar, tashqi shart-sharoitlar va harakat elementlari tartibini asta-sekinlik bilan o'zgartirib borish |
| Uchinchi | «adaptatsion» | Musobaqa shart-sharoitlariga moslashish | Ixtisoslashgan faoliyatning turli shart-sharoitlariga moslashish (adaptatsiya) xususiyatlarini o'rganish |

Hal qilinayotgan masalalarning xarakteri va ixtisoslik xususiyatlariga bog'liq holda har bir sport turida mashg'ulotlar tartibi va ularning mazmuni o'zgarib turishi mumkin.

Mikrosikllarda texnik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarni taqsimlashda ilg'or sport amaliyotida, asosan, quyidagi ikki qoidaga rioya qiladilar:

a) texnika mashqlari murakkabligini organizmning yangi – hali moslashib ulgurmagan holatiga to'g'ri keltirish va ko'niktirish maqsadida hamda mustahkam, aniq va to'liq bilim, ko'nikma va malakalarini egallash uchun haftalik siklning birinchi kunlarida bir-ikkita mashg'ulot o'tkaziladi;

b) bitta mashg'ulot siklning oxirgi kunlarida o'tkaziladi. Bu mashg'ulotdagi mashqlarni bajarish (ikkinchi guruh sport turlarida) ichki muhitning murakkab shart-sharoitlariga bilim, ko'nikma va malakalari turg'unligini oshirish uchun organizmning charchagan holatiga to'g'ri kelishi hisobga olinishi kerak.

Mikrosikllarda texnika bo'yicha mashg'ulotlar taqsimotiga bunday yondashish o'zini oqlagan va ilg'or sport amaliyotida keng tarqalgan.

7. YILLIK SIKLDA KURASH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH MASHQLARI TAQSIMOTINI O'RGANISH.

Kurashchining sport texnikasini o'rganish va takomillashtirish uchun yo'naltirilgan mashqlarning yillik sikldagi taqsimoti ularning texnik mahoratini takomillashtirish jarayonini rejalashtirishning o'ta muhim momenti hisoblanadi. Shu bilan birga, yuqori malakali kurashchilar tayyorlashning ilg'or sport amaliyotida turli sikllarning har bir mashg'uloti oldiga qo'yiladigan masalalarni rejalashtirishni kurashchining texnik tayyorgarlik darajasidan boshlash maqsadga muvofiqdir.

Bu sikllarda «texnik» mashqlarga ajratilgan yuklamaning umumiy yuklamaga nisbati aniqlanadi va u har bir turdagi mashqlarga ajratilgan vaqtni foizlarda aniqlanishi orqali ifodalanadi.

Keltirilgan ma'lumotlardan hozirgi vaqtda bellashuvlarning tobora ortib borayotgan murakkab shart-sharoitlariga sportchining moslashish reaksiyalarini o'rganish (ishlab chiqish) samaradorligini oshirish tendensiyasi kuzatilayotgani ko'rinib turibdi.

Sport formasini shakllantirish, rivojlantirish va yanada takomillashtirish qonuniyatlaridan kelib chiqqan holda sport texnikasida

takomillashtirishga rejalashtirilgan hamma yuklamani oylar bo'yicha taqsimlash maqsadga muvofiq.

Texnik mahoratni rejalashtirish, shakllantirish va rivojlantirish jarayonini vaqtga bog'liqligini grafik tasvirlash mashqlar guruhini tanlash natijasi hisoblangan texnik mahoratni rivojlantirishning yo'aluvchanligi tendensiyasini yaqqol aniqlash imkoniyatini beradi. Masalan, yillik siklda mashqlar guruhi bo'yicha taklif etilayotgan vaqt taqsimoti murabbiyning bilim, ko'nikma va malakalarini rivojlantirish bo'yicha faoliyatlarga dinamik va adaptatsion xarakter berishi kerakligi aniq berilgan.

Rivojlantirish jarayonini bunday batafsil detallashtirish (mayda qismlarga bo'lish) amaliyot hodimlarini qo'rqitmasligi kerak. Bu kurashchi va uning murabbiyga hodisaning mohiyatiga chuqurroq kirib borish hamda sport texnikasining shakllanishi va rivojlanishini ongli boshqarish imkoniyatini beradi. Buning ustiga texnik mahoratni takomillashtirish jarayonini rejalashtirishga bunday yondashish umuman majburiy bo'lmay, balki ijodiy izlanish uchun taklif etish mumkin, xolos.

Texnik tayyorgarlik bo'yicha har bir aniq olingan mashg'ulotda mashqlarni taqsimlashda murabbiylar va kurashchilar mashg'ulotning asosiy didaktik tamoyillaridan kelib chiqishlari talab etiladi.

Mashg'ulotlarda vazifalarni taqsimlashga mashg'ulotning davri, bosqichlari, alohida qismlari kurashchining holati va boshqa ko'pgina omillar katta ta'sir ko'rsatadi. Mazkur materiallar doirasida texnik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarning mazmunini to'liq va batafsil bayon etishning imkoniyati va zarurati ham yo'q. Shuning uchun ayrim namunaviy misollar keltirish bilan chegaralanamiz.

8. KURASHCHI TEXNIK MAHORATINI TAKOMILLASHTIRISH.

Texnik jihatdan murakkab sport turlarida, jumladan kurashda, yuksak sport natijalariga erishish uchun sportchining texnik mahorat darajasi, ratsional texnika sirlarini bilish, ularni aniq sodir bo'lishi kutiladigan vaziyatlarda amalga oshirish bo'yicha ko'nikma va malakalarni to'liq egallashi hamda tobora takomillashtirib va mustahkamlab borishi birinchi darajali ahamiyatga ega.

Kurashchining texnikasini takomillashtirish jarayoni, ayniqsa uni yuksak sport mahorat darajasiga etkazish bosqichida, sezilarli qiyinchiliklar bilan bog'liq. Ushbu jarayonda, birinchi navbatda, texnikani muntazam takomillashtirish va shu bilan birga uni doimo kurashchining taktik va

irodaviy-ruhiy tayyorgarligi darajasiga mos keltirish zaruratini aytib o'tish kerak.

Kurashchi harakatlanish faoliyatining turli tomonlarini bunday murakkab o'zaro ta'siri (yoki aniqrog'i o'zaro moslashishi) sportchining bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirish va takomillashtirish jarayonida o'z aksini topadi. Ushbu bilim, ko'nikma va malakalar har bir sport turida va uning rivojlanishini turli bosqichlarida ixtisoslashgan xususiyatlarga ega bo'ladi. Shuning uchun yuksak sport mahorati darajasiga mos texnik tayyorgarlikda ko'nikma va malakalarni shakllantirishni o'rganish va yuqori malakali kurashchi texnik mahoratini yanada takomillashtirishning yangi yo'llari, vositalari va usullarini izlab topish sport nazariyasi uchun ham, sport amaliyoti uchun ham ulkan ahamiyat kasb etadi va dolzarb hisoblanadi.

Ushbu faoliyat jarayonida kurashchi va murabbiylar oldida ba'zi savollar paydo bo'ladi:

- yuksak sport mahoratiga erishgan kurashchilarda ularning o'zlashtirgan nazariy bilim, egallagan amaliy ko'nikma va malakalari qanday xususiyatlarga ega?
- yuqori malakali kurashchilarning texnik tayyorgarligini yanada takomillashtirish jarayonini qanday asosiy yo'naltiruvchilari mavjud va muhim?
- bilim, ko'nikma va malakalarining mo'tadilligi, ularning o'zgaruvchanligi (variativligi) hamda harakatlar aniqligi bilan o'zaro bog'liqligi qanday?

Shu kabi masalalarning hammasi umumnazariy jihatdan ham, ayrim sport turlarida, jumladan kurashda ham, qo'llashga nisbatan hozircha to'liq va har tomonlama yechilmaganligicha qolmoqda. Hozirgi paytda ham sportchilarning bilim, ko'nikma va malakalarining nazariy tomondan amaldagi mavjud holatida yuqori malakali sportchilarni, jumladan kurashchilarni ham, texnik tayyorlash maqsadiga yo'naltirilgan usullarini ilmiy ishlab chiqish, birinchi navbatda, turli sport turlari bo'yicha mahoratli sportchilar, kurashchilar bilim, ko'nikma va malakalarining o'zini xarakterli xususiyatlarini tizimli jamlab borish, chuqur va izchil o'rganish kerakligi tabiiy hol, albatta.

Sport amaliyotidan kelib chiqqan holda eng mukammal takomillashgan texnika samaradorligining bosh omili sifatida harakatlanish koordinatsiyalarining mo'tadilligini (mustahkamligini) va harakatlar aniqligini hisoblash mumkin. O'z texnik mahoratini takomillashtirish

jarayonida kurashchilarning sa'y-harakat va kuchlanishlari ham aynan shunga yo'naltirilgan.

Bilim, ko'nikma va malakalarni mukammal egallashning va ularni turli murakkablikdagi tez o'zgarib turuvchi vaziyatlarda muvaffaqiyatli qo'llay olishning eng muhim muammolari quyidagilar hisoblanadi:

a) Variativlikning (o'zgaruvchanlikning) shunday shakllarini va ularning aniqlanish oraliqlarini izlab topish kerakki, ular kurashchilar harakatlarida eng yuksak mo'tadillik va aniqlikni ta'minlasinlar.

b) Turli xalaqit beruvchi omillarga qarshi bilim, ko'nikma va malakalari mo'tadilligini oshirish vositalarini aniqlash.

Mo'tadillik va variativlikka (o'zgaruvchanlikka), shu bilan bir vaqtda kurashchining yod bo'lib ketgan harakatlarini boshqarish masalalariga ham to'g'ridan-to'g'ri aloqador bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarining boshqa bir eng muhim muammolaridan biri harakatlarni ongli boshqarish hisoblanadi. Shu o'rinda A.Puning quyidagi fikri juda o'rinli: bilim, ko'nikma va malakalar mohiyatiga ancha chuqurroq tushunib yetish uchun onglilik yoki ongsizlik muammosini emas, balki yod bo'lib ketgan harakatlarda sezuvchanlik va sezmaslik muammosini bosh muammo deb hisoblash zarur. Bu bilim, ko'nikma va malakalar hamda ularni ongli boshqarish (regulyatsiya qilish) mexanizmlarini to'laroq bilish imkonini beradi. Ular ko'nikma va malakalar nazariyasidagina emas, balki eng avvalo ta'lim amaliyotida ham juda muhim.

Mashg'ulot jarayonini takomillashtirish uchun ko'nikma va malakalar effektivligi va so'zsiz (qaytmas) bajarilishini ta'minlaydigan ruhiy (psixologik) funksiyalarning aniq shakli va ishtiroki xarakterini hamda har bir sport turida ularni yanada takomillashtirish imkoniyatlarini aniqlab olish juda ham muhim. Shuning uchun harakatlarni anglab olish muammolarini hal etish faqatgina umumiy ko'rinishda amalga oshirilganda emas, balki aniq harakatlanish amallarining talablari asosida hamda kurashchining individual ruhiy-irodaviy xususiyatlarini va harakatchanlik tajribasini inobatga olib bajarilgan holdagina eng katta ahamiyatga va samaraga ega bo'ladi.

Muammoning bu tomoniga oldin ham ayrim tadqiqot mualliflari katta ahamiyat berganlar va bu engil atletika bo'yicha sakrashlarda mashg'ulotlar tizimini ishlab chiqishda o'z aksini topgan /V.M.Dyachkov/. Sportchining bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirish jarayonida shuningdek, insonning irodaviy-ruhiy faoliyati sohasidagi yuqori tartibli ko'nikma va malakalar ham shakllanadi. Bunda irodaviy-ruhiy jarayonlarning o'ziga

xos tizimi shakllanadi. U kurashchining ixtisoslashgan harakatlariga, ularning tuzilishi va harakat tarkibi (tuzilishi) xarakteriga mos intellektual va irodaviy yoʻnaltiruvchanligi bilan bogʻliq.

Yuqori malakali kurashchilarda hattoki harakatlarning yuksak avtomatlashtirilgan holatida ham anglash oʻzining nozik, muhim va masʼul boshqarish funksiyalariga ega boʻladi. Muammoning bu tomoniga esa tadqiqotchilar hozircha etarli darajada eʼtibor qaratganlari yoʻq.

Mutaxassislar tomonidan yuqori malakali sportchilarda bilim, koʻnikma va malakalarini oʻrganish boʻyicha maxsus tadqiqot ishlari amalga oshirilgan.

Bunda quyidagi maqsadlar qoʻyilgan:

– harakat aniqligi va effektivligi bilan bogʻlagan holda bilim, koʻnikma va malakalari moʻtadilligi holda variativligi oʻzaro bogʻliqligining xususiyatlarini aniqlash;

– texnik usullarni bajarish tezligi munosabati bilan ularning aniqligi va effektivligini aniqlash hamda shu asosda harakatlarni bajarishning eng katta tezligini egallash vosita va usullarini ishlab chiqish;

– bilim, koʻnikma va malakalari moʻtadilligiga xalaqit beruvchi noqulay shart-sharoitlarda taʼsir qiluvchi omillarni oʻrganish hamda ushbu omillarga nisbatan bilim, koʻnikma va malakalari moʻtadilligini oshirish usul va vositalarini ishlab chiqish;

– yuksak texnik mahorat darajasiga erishgan sportchilarning sport mahoratini yanada takomillashtirishni qiyinlashtiradigan sabablarni va ularni bartaraf qilish yoʻllarini oʻrganish.

Tadqiqotlar sport kurashi, ish tartibi, murakkabligi va texnik harakatlarning turli-tumanligi boʻyicha har xil boʻlgan sport turlarida oʻtkazildi. Sport turlari quyidagi ikki guruhga birlashtirildi. Birinchi guruh – sport harakatlari shart-sharoitlari nisbatan doimiy va harakatlanish masalalari qiyinchiliklaridagi oʻzgarishlar oldindan nazarda tutiladigan (yoki rejalashtiriladigan) (masalan, balandlikka sakrash), harakatlanish amallarining doimiy (oʻzgarmas) tarkibi va koordinatsiyasi bilan xarakterlanadigan sport turlari; ikkinchi guruh – tashqi shart-sharoitlar juda tez oʻzgarib turishi bilan xarakterlanadigan (basketbol, futbol, boks, kurash va boshqalar) sport turlari.

9. TEXNIK TAYYORGARLIKDAGI MUAMMOLAR

Texnik mahorat sport tayyorgarligining butun tizimi uchun o'ziga xos qirralardan iborat. Yakuniy hisobda kurashchining harakatlanish faoliyatida, ya'ni uning takomillashgan texnikasida kurashchini jismoniy, taktik, ruhiy - irodaviy va nazariy tayyorgarlik natijalari namoyon bo'ladi. Sport amaliyotida aynan texnik mahorat sohasidagi yutuqlar oz emas. Biroq, tajriba natijalarini umumlashtirish va sport texnikasi nazariyasini ishlab chiqish o'zining ilk qadamlarini qo'yimoqda. Texnik tayyorgarlikning ayrim asosiy muammolari shakllanganligi ayni haqiqatdir. Bu, eng avvalo, texnik mahoratni aniqlash; yuksak sport yutuqlarida uning roli; texnik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi va boshqalar. Mazkur muammolar bilan mahoratni shakllanishi (egallash) va uni takomillashtirish masalalari chambarchas bog'liqdir.

Bu erda, bir tomondan, mahoratni rivojlantirish jarayonining o'zini, ikkinchi tomondan, texnik tayyorgarlik vosita va usullarini farq qilish kerak. Har bir sport turida har bir sportchi uchun, shu bilan birga uning o'sishini turli bosqichlarida o'zining xususiy qonuniyatlari mavjud. Biroq, umumiy tamoyillari ham bo'lishi aniq. Mazkur bob aynan kurash texnikasining ana shu umumiy masalalariga bag'ishlangan.

10. TEXNIK TAYYORGARLIKKA ZAMONAVIY YONDASHISHLAR.

Kurashchining texnik mo'tadilligi va harakatlari aniqligi bilan bog'liq masalalar bu sohadagi eng dolzarb masalalardir. Sport texnikasida harakatlar turg'unligi (mustahkamligi) darajasini aniqlashga yo'naltirilgan tadqiqotlar oz emas, biroq ushbu muammoga umumiy yondashish haligacha to'liq aniqlanmagan. Odatda, harakatlanish amalining u yoki bu tomoni alohida sport texnikasiga yondashishlarning (sharhlarning) yaxlit tizimisiz mehnat, maishiy, yaqqol namoyon bo'ladigan va boshqa shu singari harakatlardan sezilarli farq qiladigan ixtisoslashtirilgan harakatlanish faoliyati sifatida o'rganilgan. Masalan, mo'tadillik variativlik bilan organik bog'lanmagan holda o'rganilgan.

Maxsus adabiyotlarda nafaqat bilim, ko'nikma va malakalarning mo'tadillashishiga, balki harakatchanlikka ham katta e'tibor qarata boshlandi. Shunda ham harakatchanlikni faqat tashqi shart-sharoitlarning variativligi – sport kurashi, ayniqsa kurash, boks, sport o'yinlari va boshqa

sport turlarida vaziyatlarning o'zgarishi bilangina bog'liq holda o'rganilgan.

Shuningdek, ba'zi mualliflar (V. Farfel; Z. Biryukova, F. Kerimov) bilim, ko'nikma va malakalari, bir tomondan, himoya, qarshi usullar ko'rinishidagi juda mo'tadil asosga ega bo'ladilar, ikkinchi tomondan esa, bellashuv paytida ushbu texnik harakatlar o'zgarmay qoladi, deb hisoblaydilar. Boks, kurash, qilichbozlik bo'yicha uslubiy adabiyotlarda biri-biriga tamoman qarama-qarshi fikr-mulohazalar bildirilmoqda. Ba'zi hollarda, harakatlanish amallarining katta mo'tadilligiga, boshqa hollarda esa sport bellashuvlari jarayonida vujudga keladigan vaziyatga qarab qo'llanadigan usullar tuzilishini (tarkibini) o'zgartirish zarurligiga urg'u beriladi (G. Djeroyan; A. Andrievskiy; A. Lens).

Shu bilan birga, harakatlar tarkibi mo'tadil va nisbatan doimiy (o'zgarimas) musobaqa shart-sharoitlariga ega bo'ladigan sport turlarida harakatlar ko'nikma va malakalarining variativligi e'tiborni o'ziga ancha kam jalb etadi. Keyingi paytlarda ayrim mualliflar ba'zi sport turlarida harakatlarning mo'tadilligi va aniqligi munosabati bilan variativlikka katta e'tibor qaratmoqdalar. Masalan, A.Korobkov agar ko'nikma va malakalar muntazam o'zgarib turuvchi sharoitlarda shakllantirilgan va ularning og'ishlarida tashqi muhit shart-sharoitlari o'zgarganda texnikaga tuzatishlar kiritish imkoniyatini beradigan etarlicha avtomatlashtirilgan oraliqqa ega bo'lsagina mashqlarni bajarish texnikasining yetarli darajadagi mo'tadilligiga erishish mumkinligini ta'kidlaydi.

Bunday yetarli oraliqning mavjudligi musobaqa jarayonlarida ham, musobaqa arafasidagi davrda ham kurashchining irodaviy-ruhiy ahvolini kuchaytiradi hamda uni har qanday shart-sharoitlarda ham bellashuvga tayyorgarlik darajasini yanada ko'taradi.

A. Smirnov tahriri ostidagi «Psixologiya» darsligida ko'nikma va malakalarning sezilarli mo'tadilligi ularning xarakterli xususiyati hisoblanishi, biroq shu bilan birga, ko'nikma va malakalar egiluvchanlikka, ya'ni harakatni amalga oshirish shart-sharoitlari o'zgarganda harakat usullarining o'zgarishiga ham ega bo'lish kerakligi ta'kidlanadi.

«Jismoniy tarbiya nazariyasi» darsligida ham harakatchanlik ko'nikma va malakalari turg'unligini kuchaytirish uchun mashqlarni bajarish shart-sharoitlarini murakkablashtirish yo'li bilan uning variantlarini shakllantirish zarurligi ta'kidlanadi. Harakatlar mo'tadilligi va variativligining o'zaro bog'liqligi masalalari D. Donskoy izlanishlarida ham mavjud bo'lib, u kurashchining mo'tadilligi va imkoniyatli (o'z

imkoniyatlari darajasida) o'zgaruvchanligi orasida chambarchas bog'liqlik mavjudligiga e'tibor qaratadi.

I. P. Pavlov shartli reflekslarning o'ta o'zgaruvchanligini ularga xos xarakterli xususiyatlaridan biri deb hisoblaydi. Ushbu o'zgaruvchanlik tufayli yuksak rivojlangan organizm atrof-muhitning tez o'zgarishlariga o'z vaqtida va eng aniq holatda moslashadi.

Musobaqalarning shart-sharoitlari va qoidalari bilan belgilangan sport faoliyatida o'zgaruvchanlikning ixtiyoriy shakli emas, balki uning E. Asratyan tomonidan shartli reflektor faoliyatda ishlab chiqilgan o'tish sifatida qarab chiqqan, aniq bir ko'rinishi katta ahamiyat kasb etadi.

N. Bernshteyn sportchining bilim, ko'nikma va malakalarini shakllanishining yakunlovchi fazasida mo'tadillashtirish sodir bo'ladi; biroq shu bilan bir vaqtda ushbu davrdagi eng ahamiyatlisi, chegaralar doirasida ko'nikma va malakalar mo'tadilligi kafolatlanadigan (tashqi va ichki) shart-sharoitlar diapazonining kengayishi sodir bo'ladi, deb hisoblaydi. N. Bernshteyn harakatchanlik ko'nikma va malakalari xususiyatlarini o'rganishda harakatning qaysi elementlarida yoki xossalarda eng katta aniqlikka erishilganini va bu aniqlik qanchaligini; variativlikning eng katta diapazoni qaerda ro'y berishini; qaysi harakat turlariga yoki harakat ko'rinishiga kiritilgan o'zgartirishlarga nisbatan eng katta mo'tadillik kuzatilishini hamda qaysi ta'sir turlari eng katta mo'tadillashtiruvchi ta'sir o'tkazishini inobatga olish muhim deb ta'kidlaydi. Harakat aniqligini o'rgana turib, N. Bernshteyn barcha holatlarda hal etilayotgan masalaning muvaffaqiyatliligi bilan bevosita bog'liq bo'lgan butun aniqlik to'g'risida gapirish kerak, deb faraz qiladi. Ushbu aniqlik ayrim hollarda oxirgi (aniq mo'ljalga olish) paytiga tegishli bo'lgan final xarakteriga ega bo'ladi, boshqa hollarda esa xuddi o'sha maqsadli aniqlik butun harakat davomida namoyon bo'ladi. Muallif o'zining pasayish tomoniga yo'naltiriladigan variativlik diapazonini inson harakatlariga nisbatan aniqlik mezoni deb hisoblaydi.

Ingliz olimi U. Eshbining inson organizmining moslashuvchi xulq-atvorini ta'minlaydigan asab tizimi faoliyati mexanizmlarining tahliliga bag'ishlangan «Ong konstruksiyasi» kitobidagi fikr-mulohazalari qaralayotgan muammo nuqtai nazaridan katta qiziqish uyg'otadi. Tizim mo'tadilligini U. Eshbi harakatchanlik bilan bog'liq holda qaraydi. Ushbu tizim doirasidagi o'zgarishlar faqat mumkin bo'lgan barcha cheksiz o'zgarishlar unga xos emasligi ma'nosidagina chegaralanadi. Butun dinamik tizimning mo'tadilligi uning yaxlit olingan ayrim qismlari va

ularning o‘zaro munosabatlariga bog‘liqligini hamda ularning o‘zaro koordinatsiyasini nazarda tutadi.

Shunday qilib, ko‘pgina chop etilgan adabiy manbalarda sport texnikasida harakatlarning xususiyatlari to‘g‘risida yaxlit tasavvur shakllanishiga yordam beradigan hamda bir-biriga yaqin bo‘lgan g‘oyalar, qarashlar, yondashishlar kuzatilishini aniqlash mumkin.

Kurashda harakatlar texnikasining ahamiyati cheksiz ulkan. Kurashchining harakatlanish faoliyati effektivligini tobora oshira borish uning bosh vazifasidir. Ana shu bosh vazifa har bir sport turi bo‘yicha ta‘limning mazmunini, maxsus jismoniy tayyorgarlikning vosita va usullarini aniqlab beradi.

Shu bilan birga, jismoniy tayyorgarlik bilan sport mashqlari texnikasi orasida teskari bog‘liqlik ham mavjud. Masalan, maxsus tadqiqotlarda (V. M. Dyachkov va G. I. Chernyaev) sakrovchi sportchilarning tezkorlik – kuch tayyorgarlik darajasini ularning harakatlari dinamik tuzilishiga va sport natijalarining turg‘unligiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta‘siri aniqlangan.

Harakat faoliyatining xuddi shunday chambarchas ikki tomonlama munosabati biomexanik, anatomik va ayniqsa, fiziologik qonuniyatlar, bilim, ko‘nikma va malakalarining ham, kurashchining harakatlanish sifatlarining ham asosida yotadigan reflektor mexanizmning umumiyligi bilan bog‘liq.

Kurashchining harakatlari texnikasini takomillashtirish usullari bilan bog‘liq bo‘lgan masalalarni hal etishga kirishganda insonning harakatlanish faoliyatidagi ushbu jismoniy va texnik tomonlaridagi organik o‘zaro bog‘liqlikdan foydalanish kerak. Shu bilan birga, ushbu o‘zaro bog‘liqlik turli ko‘rinishlarga ega bo‘lib, faqatgina turli sport turlarida emas, balki texnik mahoratning turli bosqichlarida ham sezilarli farq qiladigan turli sifatii va miqdoriy xususiyatlarga ega bo‘lishini ham inobatga olish kerak.

Har qanday sport turida, jumladan kurashda, texnikani biz (kurashchi gavdasiga ta‘sir ko‘rsatadigan) ichki va tashqi kuchlarni ratsional tashkil etishga yo‘naltirilgan bir paytda ketma-ket harakatlarning ixtisoslashgan tizimi deb qaraymiz. Mazkur kuchlar imkon qadar eng yuksak sport natijalariga erishish maqsadida ulardan to‘laqonli va samarali foydalanish uchun xizmat qilishi lozim.

Tashqi va ichki kuchlar harakati birligida passiv ichki kuchlardan, jumladan, kurashchi gavdasining inersiya kuchidan va ayniqsa, tashqi kuchlardan, oqilona foydalanish juda muhim. Kurashchining dinamik kuchlanishlari samarasi va texnik harakatlar takomilligi darajasi ham

ularning o'zaro ta'sir uslublariga bog'liq. Ta'lim jarayoni va undan keyingi texnik mahoratni takomillashtirish jarayoni, o'z mazmun-mohiyatiga ko'ra, kurashchining eng takomillashgan texnik usullarni egallashiga va ularni bilim, ko'nikma va malakalarida mustahkamlashga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Har bir sport turidagi sport texnikasi fazoni egallash va o'tish usullarini, texnik usullar to'plamini, trenajerlar bilan harakatlarni, sherik va raqiblar bilan o'zaro munosabatlarni o'z tarkibiga olgan bo'ladi. Bunday harakatlarning har biri – bu sport mashg'ulotidir va ularda boshqa barcha sport turlari uchun ham umumiy bo'lgan xarakterdagi belgilarni topish mumkin. Kurash texnikasining hamma harakatlari qat'iy bir maqsadga yo'naltirilgan, ular ratsional tashkil etilgan, yuksak tejamkorlik bilan farqlanadigan, yuqori samarali ish koeffitsientiga ega bo'lgan kuchlardan puxta foydalanadigan bo'lishi kerak.

Texnikada uning psixologik asoslarini bir-biridan farq qilish, harakatni boshqarishda, sezishda, qabul qilishda, diqqat-e'tibor qaratishda, xotirani, fikrlash va tasavvurni, irodani kuchaytirishda ongli bilishning qanday rol o'ynashini aniqlash mumkin. Psixologiya nuqtai nazaridan sport mashqlari bilim, ko'nikma va malakalar sifatida, harakatlarni erkin holda boshqarish qobiliyati, imkoniyatlari sifatida, buning uchun boshqarishning avtomatlashtirilgan mexanizmlari to'plamidan foydalangan holda o'rganiladi.

Fiziologiya sport mashqlarini bajarishdagi energetikani – mushaklarni faol ishlash imkoniyatlarini ta'minlaydigan jarayonlarni, shuningdek harakatlarni boshqarish mexanizmlarini o'rganadi. Texnikani takomillashtirishda u tomoni ham, bu tomoni ham, ayniqsa boshqarishning fiziologik mexanizmlarini o'rganishda o'ta muhim. Biroq, mavjud tadqiqot usullari doirasida aniq bir ma'lum mashqlarda boshqarishning fiziologik mexanizmlarini ochib berish – bu kam o'rganilgan masaladir.

Biomexanika – insonning faol harakatlanish amallari haqidagi, turli shart-sharoitlarda ularning effektivligi haqidagi fan sifatida sport texnikasining aniq xususiyatlariga yaqin turadi. Nazariy kibernetika qonun va tasavvurlariga asoslangan zamonaviy biomexanika murakkab mashqni harakatlar tizimi sifatida o'rganadi.

11. KURASH TEXNIKASI-HARAKATLAR TIZIMI SIFATIDA

Har bir mashq tarkibida yaxlit birlikka – tizimga birlashtiriladigan ko'pgina xususiy harakatlarni o'zaro farqlash mumkin. Har bir mashqda fikran (xayolan) bir-biridan yaqqol ajralib turadigan qismlarni, ayrim xususiy harakatlarni, tizimning o'ziga xos elementlarini ajratish mumkin.

Birinchi navbatda, gavdaning turli bo'g'imlaridagi ayrim qismlarining (biozvenolarning) harakatlari sezilarli darajada kuzatiladi. Bo'g'implardagi bunday harakatlar izolyatsiyalangan, yakkalangan holda bo'lmaydi; ular doim bir vaqtda sodir bo'ladigan harakatlar (masalan, sakrashdagi oyoq bilan depsinishda oyoqning barcha bo'g'implari harakati; kurashda qo'l bilan ushlab qo'lning barcha bo'g'implari harakati) guruhlariga birlashtiriladi. Shu bilan birga, bo'g'im harakatlari bir harakatdan keyin ikkinchisi davom etadigan ma'lum ketma-ketlikli qatorlarga ham birikadi. Fazoda qator va guruhlarga birlashgan harakatning bunday elementlari o'ziga xos tizimchalarni tashkil etadi hamda ular tobora kattalasha borib harakatlarning butun tizimi, yaxlitligicha butun texnik usul paydo bo'ladi. Masalan, panja barmoqlarining xarakterli harakatlari kurashchining bitta qo'lining o'ziga tomon tortuvchi harakatiga kiradi. O'zaro birlashtirilgan harakat bilan ikkala qo'l raqibni ushlab oladi. U bilan gavdaning harakati ham qo'shiladi; oyoqlarning harakatlari ham o'z rolini o'ynaydi.

Ana shunday xususiy elementlardan yagona yaxlit harakat – tashlash usuliga birlashadigan tobora kattalashgan tizimchalar (usulning bir qismi) tashkil topa boradi.

Butun bir yaxlit usulni undagi tizim elementlarini vaqtga bog'liq holda ajratib qarab chiqish mumkin. Bu esa hammaga ma'lum bo'lgan harakat fazalaridir. Eng umumiy holda harakatning **tayyorgarlik**, **asosiy** va **yakunlovchi** fazalari bir-biridan farqlanadi. Siklik harakatli mashqlarda fazalar (masalan, yugurishda oyoqni tezkorlik bilan ko'tarish, uni to'xtatish, tayanchga qo'yish) qanday davrlarga, davrlar (yugurishdagi oyoqni ko'tarib o'tkazish davri) esa sikllarga (ikkilangan qadam) birlashishini kuzatish oson.

Harakatlar tizimini fazo va vaqtda o'rganishda uning ayrim elementlarini bir-biridan ajratadilar, tobora kattalashgan tizimchalarga va yaxlit harakatlar tizimiga birlashishini aniqlaydilar. Elementlarni analitik usulda ajratish birlashish usullarini, mashqning ayrim qismlarining o'zaro munosabatlarini (ta'sirlarini), harakat tuzilishini o'rganishga yondashish

imkoniyatini beradi. Harakatlarni dinamograf yoki videoapparat, spidometr va boshqalar yordamida o'rganish jarayonida harakatning ayrim tasniflari: nuqtalar traektoriyalari, tayanchga tushadigan bosim kuchi, siljish (ko'chish) tezligi va boshqalar qayd etiladi. Ushbu tasniflar tahlil o'tkazish, ya'ni butun-yaxlit mashqni bo'laklarga – tizimchalarga va elementlarga bo'lib o'rganish imkoniyatini beradi. Bunday tizimchalar va elementlar asosida esa, o'z navbatida, sintez, ya'ni – ayrim qismlarning o'zaro ta'sirining tuzilishini nazariy aniqlash va amaliy tasdiqlashni amalga oshirish imkoniyati mavjud. Shunday qilib, tasniflar mashqning qismlarga bo'laklanish, ma'lum darajada differensiallashtirish hamda uning ayrim qismlarini harakatlanish tizimidagi o'zaro ta'siri ko'rsatkichlari sifatida xizmat qiladi. Bunday strukturali-tizimli yondashuv kurashchi harakatlari tabiatiga, ular qanday qismlardan tashkil topganligini (harakatlanish tarkibi) kuzatib borishga hamda ular qanday o'zaro ta'sirlashishiga, qanday (strukturaviy) birlashishiga chuqurroq kirib borish imkoniyatini yaratadi.

Kinematik (fazoviy, vaqt, fazoviy-vaqt) tasniflardan foydalanib fazoda va vaqtda harakatlarning shakli va xarakterini o'rganish uning kinematik tuzilishini ochib beradi. Dinamik (kuch, inersiya va boshqalar) tasniflarni o'rganish dinamik tuzilishini, kuchlar o'zaro ta'sirini aniqlab beradi. Ayniqsa kuchlar vaqtga bog'liq holda qanday va qayerda joylashganligini, hamma elementlarning ritmlari harakatlar tizimining yagona va yaxlit ritmiga qanday birlashishini ko'rsatadigan ritmik tuzilish juda qiziq. Bularning hammasini birgalikda olib qaralishi esa harakatlanish strukturasi tashkil etadi.

Ushbu umumiy tasavvurlardan kelib chiqqan holda sport texnikasidagi harakatlanish strukturasi bir qator qonuniyatlarini aniqlash mumkin bo'ldi. Kurashchining harakatlanish tizimi, bir tomondan, o'zining **yaxlitligi**, ya'ni uning barcha elementlari o'zaro birlashganligi bilan xarakterlanadi; shu bilan bir vaqtda bu birlashish elementlarning eng jipslashgan o'zaro ta'siriga asoslangan, barcha elementlar uning umumiy masalasini hal etishga bo'ysundirilgan bo'ladi. Shu bilan birga, tizimning boshqa qarama-qarshi tendensiyasi – uning bo'linuvchanlik yoki **differensialanuvchanlik** tendensiyasi ham mavjud. Yaxlit mashqda qismlar, bo'laklar mavjud va ular bir-biridan farqlanadi; ular nisbatan bir-biriga bog'liq bo'lmagan, mustaqil sifatida bo'lishlari mumkin, biroq bir-birlariga ta'sir ko'rsatadilar hamda tashqi ta'sir ostida o'zgaradilar. Shuni ta'kidlash kerak-ki, bunday bo'linuvchanlik faqatgina nazariyada mavjud emas.

Kurashchi o'z diqqat-e'tiborini harakatning bir bo'lagidan boshqasiga o'zgartirganda, turli fazalarni kuzatganda, harakatning turli tashkil etuvchilarini qayd etganda u amalda bunday bo'linuvchanlikni bajargan, bunday tahlilni amalga oshirgan bo'ladi. Bir vaqtning o'zida, ularning o'zaro bog'liqligini, o'zaro ta'sirini o'rganib, bila borib kurashchi sintezni amalga oshiradi, faqatgina tasavvurda emas, balki amalda ham ularning haqiqiy tuzilishini yaratadi.

Yaxlitlik va bo'linuvchanlik bir-biriga qarama-qarshi bo'lsa ham, biroq bu qarama-qarshilik ikki tomonlama bog'langan bo'ladi, ularning biri boshqasidan ajralgan holda mavjud bo'la olmaydi. Yuqori sport mahorati darajasida yaxlitlikni rivojlantirish bo'laklarga bir vaqtni o'zida qayta ishlov berish bilan ta'minlanadi. Shu bilan birga, harakatlar tizimini tashkil etish, o'z mazmun-mohiyatiga ko'ra, ancha murakkablashadi. Biroq bu tashqi tomondan ko'proq engillikda, tejamkorlikda, harakatlar soddaligida namoyon bo'ladi. Texnika qanchalik takomillashgan bo'lsa, uning xususiyatlari shunchalik ko'p, bo'laklarining avtomatlashganligi va moslashganligi yuqori bo'ladi hamda harakatlar shunchalik hamma bo'laklarga ixtiyoriy aralashmasdan bajariladi. Kurashchi ongliligi va avtomatlashtirilganlikning o'zaro nisbati shart-sharoitlarga, musobaqaning davom etishiga, og'ishlar va to'siqlarga bog'liq holda doimo o'zgarib turadi. Yaxlitlik va bo'linuvchanlikning to'g'ri o'zaro nisbatini tanlashda harakatlar tizimini muvaffaqiyatli boshqarishning asosi yotadi.

Kurashchi takomillashtirishning har bir bosqichida mashqning etakchi va hal qiluvchi xususiyatlarini topishi, harakatlanish masalasi to'g'risida aniq va batafsil tasavvur hosil qilishi hamda qo'yilgan maqsadga erishishi o'ta muhim. Shu nuqtai nazardan mazkur ishda texnik takomillashtirishning psixologik tomonlariga katta e'tibor qaratilgan bo'lib, odatda, ular biomexanik tadqiqotdagi oldingi tor anatomik-analitik yondashishda qoldirib ketilgan.

Kurashchilar uni o'rab turgan tashqi muhitning u yoki bu darajadagi o'zgaruvchan shart-sharoitlarida harakat qiladilar. Biroq, ba'zida ular qanchalik o'zgarmaydigandek tuyulmasin, harakatlar tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadagan omillar to'plami har doim bo'lishi tabiiy hol. Bunday salbiy ta'sirlar keyingi boblarda qarab chiqiladi. Bunday ta'sirlarga qarshi texnika yuqori darajadagi turg'unlikka (mo'tadilikka yoki saqlanuvchanlikka) ega bo'lishi kerak. Haqiqatan ham, mahoratli kurashchilarning texnikasi, mashqning barcha detallarini absolyut bir xil aniqlikda takrorlashi mumkin bo'lmasa ham, eng kichik og'ishlar turg'unligi (ya'ni texnika turg'unligida

eng kam og‘ish) bilan xarakterlanadi. Har doim tasniflar qiymatlarining katta yoki kichik chetlanishlari, ularning topshiriqdan og‘ishlari yoki aynan shu topshiriqni oldingi bajarishdan, boshqa kurashchi tomonidan bajarilishi natijasidan og‘ishlari kuzatiladi. Og‘ish qiymatini aniqlaydigan diapazon turli bo‘g‘inlarda, harakatning turli fazalarida turlicha bo‘ladi.

Quyida harakat tasniflarining katta o‘zgaruvchanligi (variativligi) to‘g‘risida ma‘lumot beruvchi ko‘p sonli isbotlar keltiriladi. Va bu erda ham ikkita o‘zaro qarama-qarshi dialektik tendensiyalar: **mo‘tadillashtirish** va **variativlik** yaqqol kuzatiladi. Kurashchining yuqori darajadagi sport mahorati uchun ko‘rsatilgan natijalarning yuksak ishonchliligi, mashqlarni talab qilingan darajada bajarishning yuqori ehtimolligi xarakterli. Yuqori toifali (mahoratli, kvalifikatsiyali) kurashchilar o‘zlarining eng yaxshi natijalarini katta ishonchlik bilan takrorlaydilar. Shu bilan birga, ularning texnikasi go‘yoki bir xildek mo‘tadil bo‘lib tuyuladi. Biroq, mo‘tadillik va bir xillilik aynan bir narsaning o‘zi emas. Mo‘tadillik og‘ishlarsiz bo‘lmaydi; baribir ham og‘ishlar bo‘ladi, chunki ularsiz hech qanday harakat bo‘lmaydi. Biroq, ular mumkin bo‘lgan chegaralar doirasida joylashgan bo‘ladi; mashq texnikasi samaradorligi bunday og‘ishning mumkin bo‘lgan chegarasining mezonlari hisoblanadi.

Texnika masalalari bo‘yicha uning barcha turlarini ikki guruhga:

- harakatning o‘zgaruvchan va

- doimiy shart-sharoitlarida bajariladigan masalalarga bo‘lish mumkin.

Birinchi guruh, o‘z navbatida, yana ikki guruhchalarga bo‘linadi:

a) harakatlar shakli va xarakteri doimiyligini, kinematik o‘zgarimasligini (gimnastika, akrobatika, suvga sakrash, konkida figurali uchish va boshqalar) talab qiladigan masalalarga ajraladi.

b) o‘lchanayotgan natijaning maksimal qiymatiga (og‘ir atletika, sakrashlar va irg‘itishlar, masofa bo‘yicha faol harakatlanishlarning barcha turlari) erishish uchun dinamik doimiylikni talab qiladigan masalalarga bo‘linadi.

Texnika turlarining o‘zgaruvchi shart-sharoitlarda bajariladigan ikkinchi guruhiga barcha yakkakurash turlari (boks, kurash, qilichbozlik), barcha sport o‘yinlari, shuningdek ot sporti, elkanli sport, tog‘ chang‘i sporti va shu singlarlar kiradi.

Texnikaning turli guruhlarida mo‘tadillikka talab bir xil bo‘lmasligi o‘z-o‘zidan ravshan. Texnika guruhlarining xarakterli xususiyatlarining, bu erda batafsil to‘xtamagan holda, biz faqat eng asosiysini: harakatning

murakkab shart-sharoitlarida harakatlar tizimlarining mo'tadilligi uchun uning variativligi, o'zgaruvchanligi zarurligini ta'kidlab o'tamiz.

Haqiqatan ham, sport texnikasida o'zgaruvchanlikning bir qator ko'rinishlarini aniqlash mumkin. Mashqning asoslari, uning eng ahamiyatli parametrlari xalaqit beruvchi ta'sirlar ostida ham o'zgaruvchi shart-sharoitlarning ayrim qismlari, tashkil etuvchilari yoki tasniflari tufayli saqlanadigan moslanuvchanlik mo'tadilligi o'ta muhim. Biroq, holbuki tizimda moslanuvchi o'zgarishlar sodir bo'lar ekan, demak kompensatorli o'zgarishlar ham vujudga keladi. Ular ma'lum chegaralarda moslashuvchi og'ishlardan sodir bo'lgan struktura (tuzilish)dagi munosabatlarni tiklaydilar.

Harakatlar doim faqat maqsadga yo'naltirilgan emas, balki moslashuvchi hamda og'ishlarga ham ega bo'ladi. Turli-tuman kutilmagan ta'sirlar to'plami orasida tasodifiy og'ishlar paydo bo'ladi. Ularning bir qismi – sezilarli og'ishlar – harakatlanish masalalarini hal etishga xalaqit beradi; u natijani pasaytirishi, xatolikka aylanishi va hattoki, (mashqni bajarish uchun) urinishni bajara olmaslikka olib kelishi mumkin. Tasodifiy og'ishlarning boshqa bir qismi-sezilarsiz og'ishlar – mashqning bajarilishiga bevosita xalaqit qilmaydi, chunki mumkin bo'lgan og'ishlarning chegaralari juda keng. Bunday sharoitlarda korreksion (tuzatmalar kiritish nazarda tutiladigan) o'zgaruvchanlik muhim rol o'ynaydi. Ushbu o'zgaruvchanlik sodir bo'lib o'tgan sezilarli tasodifiy og'ishlarning oqibatlarini imkoni boricha to'g'rilaydi yoki shu turdagi og'ishlarning paydo bo'lish imkonining oldini oladi. Shunday qilib, o'z-o'zicha o'zgaruvchanlik va og'ishlar maqsadga erishishga xizmat qilishi yoki unga qarshilik qilishi mumkin. Shuning uchun birinchi navbatda, turli ahamiyatga ega bo'lgan moslashuvchi va tasodifiy og'ishlarni bir-biridan farqlay olish kerak.

Shunday qilib, natijaning ishonchligi yuqori darajada bo'lishi uchun asosiy sezilarli ko'rsatkichlar bo'yicha moslashuvchi o'zgaruvchanlik va variativlik hisobiga harakatlar tizimini mo'tadillashtirish kerak. Texnikaning bunday egiluvchanligi (nozikligi) absolyut har tomonlama o'zgarmaydigan texnika to'g'risidagi qandaydir doimiy namuna sifatidagi noto'g'ri tasavvurga qarshi turadi. Texnikani mo'tadillashtirish masalalari texnikada ko'p sonli xalaqit beruvchilar mavjudligi, ularga nisbatan turg'unlik esa ixtisoslashganlikka bog'liqligi bilan murakkablashadi. Boshqacha aytganda, umumiy holda, mo'tadillik – bu sportchi organizmining turli ko'rinishdagi: psixologik, mexanik, meteorologik va

shu singari xalaqit beruvchilarga turg'unligidir. Turli kurashchilarda noqulay, zaif tomonlari ham turlicha, ularda turli xalaqit beruvchilarga nisbatan turg'unlik darajasi bir xil emas. Ma'lum bir kurashchi o'sishining, hatto, mazkur bosqichida ham uning natijasiga eng katta tahdid soladigan xalaqit beruvchilarga katta e'tibor qaratilishi tabiiy.

Sport mahorati ortib borgan sayin texnikaning standartlashtirilishi va individuallashtirilishi orasidagi munosabat o'zgaradi. Standartlashtirish deganda mazkur sport mashqiga talablarning umumiyligini, kurashchilarning tayyorgarlik darajasi va yutuqlar darajasiga bog'liq bo'lgan zamonaviy texnikaga talablar umumiyligini tushunish zarur.

Mashhur kurashchilar texnikasining ko'pgina individual qirralariga ularning o'z tana tuzilishlaridan va tayyorgarlik darajasidan to'g'ri foydalanish sababli erishganligi, shubhasiz. Standartlashtirishni boshlovchi kurashchilar, individuallashtirishni – yetakchi mahoratli kurashchilar uchungina muhim deb hisoblash juda ham to'g'ri emas deb tasavvur qilishga to'liq asos bor. Faqat boshlang'ich o'rganish jarayonida individuallashtirishni ta'minlash ancha qiyin kechadi; biroq, shu bilan birga, aynan mahoratning yuqori darajasida u juda ham zarur. Yuqori toifadagi (mahoratli) kurashchilarda esa bu zahira resurslarini safarbar qilishning eng samarali yo'lidir.

Texnikani individuallashtirish kurashchining individual morfo-funksional xususiyatlarini va uning texnikasini optimal holatga keltirish yo'li bilan bormoqda. Buning uchun kurashchining mazkur masala uchun eng ijobiy xususiyatlaridan foydalaniladi hamda texnika mumkin bo'lgan chegaralarda unga moslashtiriladi. Undan keyin yanada rivojlanib borgan sari texnika jismoniy tayyorgarlikning avvalroq ortda qoladigan tomonlariga qayta yo'naltiriladi. Tayyorgarlik va texnikaning yangi munosabatlari (nisbatlari) o'rnatilishi bilan texnik mahoratni uzluksiz takomillashtirishning asosida yotgan birgalikda rivojlantirish usullari (V.M.Dyachkov ma'lumotlari bo'yicha) alohida o'rin tuta boradi.

Nihoyat, harakatlar tuzilishidagi yana bitta qarama-qarshilikka olib kelishini, ya'ni texnikani qayd qilish va o'sishiga olib kelishini ta'kidlab o'tish lozim. Bir tomondan, erishilgan natijalarni qayd etmasdan, mustahkamlamasdan turib rivojlantirishni davom ettirib bo'lmaydi. Bu ma'noda, o'rganishning (ta'limning) boshlanishidan texnika maktabi deb nomlanadigan maktabning asoslarini qayd etish mutlaqo zarur. Biroq, bunday qayd etish kurashchi imkoniyatlari va qobiliyatlari bilan bir xil o'lchamda bo'lishi kerak, o'ta keng ham bo'lmasligi kerak, o'ta mustahkam

ham bo'lmashligi kerak, aks holda o'ziga xos chegaraviy holatlar, keyingi yanada takomillashishiga to'siqlar paydo bo'lishi mumkin.

O'ta mustahkam qayd etilgan tuzilishga takomillashgan qayta ishlov berish qiyin bo'ladi va busiz texnik mahoratni takomillashtirishning iloji yo'q.

Texnik mahoratni takomillashtirishda harakatlar tizimini progressiv qayta qurishning aniq yo'llariga bog'liq bo'lgan ixtisoslashtirilgan holatlar juda ko'p uchraydi. Bunday holatlarga, albatta, quyidagilar kiradi: sport turi texnikasining xususiyatlari; texnikani egallash (o'zlashtirish) darajasi; kurashchining jismoniy tayyorgarlik darajasi va yo'nalishi; mashg'ulot bosqichi; musobaqaga tayyorgarlikda kutilayotgan natijalar va boshqalar. Mazkur ro'yxatda zikr etilgan ayrim masalalar keyingi boblarning mazmunini tashkil etadi. Ayniqsa, sport turlarining asosiy ikki guruhi – harakatning doimiy va o'zgaruvchan shart-sharoitlarida sodir bo'ladigan sport turlari modellarida texnikaning xususiyatlari hamda takomillashtirishning uslubiy usullari batafsil va har tomonlama tadqiq etilgan.

Shu yerning o'zida yana ikkita masalaga to'xtalib o'tish kerak. Birinchidan, harakatlar tizimiga ta'sir etishning qaysi biriga ustuvor yo'nalish deb qarash kerak: yaxlit holda ta'sir etishgami yoki ayrim qismlarga alohida ta'sir etishgami? Ta'lim uslubiyoti har xil darajada to'g'ri xisoblanib, u harakatlar tizimining texnik xususiyatlariga bog'liq. Buning ustiga turli bosqichlarda bitta usul boshqasi bilan almashtiriladi. Xo'sh, texnik takomillashtirish jarayonida ularning nisbati qanday? Harakatlar strukturasi to'g'risida tasavvurlardan kelib chiqib harakatlar tizimining yaxlitligi bir vaqtning o'zida differensiallashtirishsiz rivojlanishi mumkin emasligini tan olish zarur. Inson organizmi rivojlanishi to'g'risida gap borganda «Yaxlitlik tashkil etish jarayoni murakkablashib borgan sari ayrim qismlarni birlashtirish hisobiga rivojlanadi» deb ta'kidlaydi buyuk sovet biologi I.I.Shmelgauzen. Bu harakatni takomillashtirish jarayonida harakatlar tizimini rivojlantirish uchun ham juda to'g'ridir. Aynan differensiallashtirish, elementlarga va tizimchalarga hamda ularning o'zaro ta'siriga o'ta nozik ishlov berish texnik usulni yanada yuksak tashkil etilishining yaxlitligini ta'minlaydi.

Ikkinchidan, harakatlar tizimiga uni takomillashtirish uchun ta'sir etish usullari qanday? Kurashchi va murabbiy qo'lida quyidagi uchta imkoniyatlar mavjud:

- 1) kurashchi harakatlanayotgan vaziyat shart-sharoitlarini o'zgartirish;

- 2) kurashchi o'zining mashg'ulot qilayotgan holatini o'zgartirish;
- 3) mashqlarni bajarish uchun masala qo'yishni o'zgartirish.

Kurashchi harakatlanayotgan vaziyat shart-sharoitlarini o'zgartirishga faqatgina harakatlarni engillashtirib yoki murakkablashtirib erishish mumkin. Aynan shu kurashchi uchun xuddi shunday darajadagi murakkablikka ega bo'lgan boshqa shart-sharoitlar bilan almashtirish imkoniyatlari ham mavjud. Vaziyatning o'zgartiriladigan shartlariga quyidagilar kiradi: snaryadlar (gimnastika, tashlash uchun, o'yinlar uchun snaryadlar), harakatlanish joyi (maydon qoplamasi, trassalar), yoritish, start joyi, meteorologik va klimatik (ob-havo) sharoitlari va boshqalar. Sharoitlarni o'zgartirishdagi asosiy moment shundan iboratki, murabbiy va kurashchi texnikaning kurashchiga yomon bo'ysunadigan yoki kurashchi tomonidan beosita erkin (bemalol) boshqarilishiga umuman bo'ysunmaydigan xususiyatlariga bilvosita ta'sir o'tkazadilar.

Kurashchi organizmining holatini maxsus yaratish yoki mashg'ulot paytida vujudga keladigan holatdan foydalanish mumkin. Kurashchi ishlash qobiliyatining kuchaytirilgan (tanani qizdirish mashqlari, (diqqat-e'tiborni) jamlash, dam olish, keltiruvchi mashqlar va boshqa vositalar) yoki pasaytirilgan (jismoniy yoki psixologik charchash, kislorodning, dam olishning, ovqatlanishning, suvning etishmasligi, xalaqit beruvchi psixologik ta'sirlar va boshqalar) holatini yaratish mumkin. Shu bilan birga ob'ektiv pedagogik va tibbiy nazoratga tayanadigan hamda aqlga sig'adigan chegaraviy o'lchovlar saqlanishi kerak, albatta.

Nihoyat, harakatlanish masalasi qo'yilishini o'ta ta'sirchan vosita deb hisoblash zarur. Masala u yoki bu darajada engillashtirilishi: harakatlar to'plamining bir oz qisqartirilgan soni (masalan, yugurib kelishni chiqarib tashlagan holi) olinishi; tezlikka, aniqlikka, mushaklarning kuchlanishiga (kamroq og'irlik bilan) talablarni pasaytirish; ancha qulay va engil dastlabki (boshlang'ich), shuningdek oxirgi vaziyatlar yaratish; harakatlarning asosiy qismida «bajarib ulgurish» imkoniyatini beradigan soddalashtirilgan yakunlarini olish; shartli raqiblar va boshqalar bo'lishi mumkin. Masala murakkablashtirilgan bo'lishi: bajarish sifatiga (bahosiga) yoki natijalar darajasiga talablarning oshirilishi; elementlar birlashmalarini, boshlang'ich va oxirgi vaziyatlarni ancha murakkablashtirilishi; qo'shimcha fazalar kiritilishi; yuklamani oshirilishi, harakat tezligi va aniqligini ortishi; vaqt va fazoviy munosabatlari miqdorining takomillashtirilishi; kutilmagan holda masalani o'zgartirilishi; tashqi ta'sir xarakteridagi xalaqit beruvchi turli xil maxsus «to'siqlar» barpo etilishi;

o‘z-o‘zini nazorat qilish, diqqat-e’tibor yo‘nalishini o‘zgartirish, o‘z-o‘zini baholash bo‘yicha topshiriqlar berilishi va boshqalar bo‘lishi ham mumkin.

Sport amaliyotida harakatlarni boshqarishga ta’sir ko‘rsatishning ayrim bitta (bir xil), boshqa va uchinchi variantlaridan foydalanadigan iqtidorli va iste’dodli murabbiylarimiz juda ko‘p. Bunday imkoniyatlarning turli birlashmalari, kombinatsiyalari ana shunday aralash ta’sirlarning deyarli cheksiz ko‘p sonini beradi. Biroq, bunday birlashmalarning barchasi ham yaroqli, barchasi ham effektiv bo‘lavermaydi, bundan tashqari ularning ko‘pchiligi hali tan olinmagan.

Nazariy tahlil va tajriba tadqiqotlari natijasida ko‘pchilik tomonidan tan olingan va kerakli sinovlardan o‘tgan ayrim usullar va uslubiy amallar tartiblashtirilib tizimga tushirilgan. Harakatlar tizimi va unga ta’sir ko‘rsatish yo‘llari sifatida sport texnikasining eng murakkab xususiyatlarini anglab etgan murabbiylar va kurashchilar, shubhasiz, kurashchilar texnik mahoratini takomillashtirishning ko‘pgina yangi va effektiv imkoniyatlarini ishlab chiqadilar yoki topadilar.

12. YUKSAK TEXNIK MAHORAT XUSUSIYATLARI.

Kurashchining yuksak texnik mahorati – bu texnika shakllanishining uzoq jarayoni bo‘lib, uni egallashdagi uzluksiz amalga oshirib boriladigan takomillashtirishlar natijasini tashkil etadi. Mazkur nuqtai nazardan u qandaydir oxirgi eng yuksak daraja emas, balki texnikani yanada rivojlantirishning uzluksiz jarayonidir. Shuning uchun yuksak texnik mahorat xususiyatlariga faqatgina ayrim kurashchi sifatlarini xarakterlaydigan ba’zi bir belgilar, ko‘rsatkichlar emas, balki harakatlar tizimining rivojlanishi, dinamikasi, ularni faoliyat shart–sharoitlariga javob ta’siri, ularni moslashishi va yuqori toifali kurashchilarning mashg‘ulot va musobaqa jarayonidagi jismoniy va texnik taktik sifatlaridagi o‘zgarishlar ham kiritiladi.

Harakatlar texnikasini turli sport turlarida tutgan roli va ahamiyatini batafsil qarab chiqishda yuksak sport natijalari uchun u hal etishi zarur bo‘lgan masalaning bir xil emasligini va ixtisoslikka bog‘liqligini ta’kidlash lozim. Bu yerda, bir tomondan, harakatlanish faoliyati rejimining xususiyatlari, ikkinchi tomondan esa – turli sport turlari guruhlaridagi sport yutuqlarini amalda mavjud bo‘lgan baholashning shartlarini va baholash usullarini aniqlash hal etuvchi omillar hisoblanadi.

Ushbu nuqtai nazardan kurashchi texnikasining quyidagi bir nechta variantini o‘zaro farqlash mumkin:

1. **Texnikaning tezkor – kuch yo‘nalishidagi turlari** (qisqa masofaga yugurish – sprinter, igr‘itishlar, sakrashlar, shtanga ko‘tarish va boshqalar). Mazkur turlarni xarakterlaydigan xususiyat – bu kurashchi kuchlanishi quvvatining qisqa muddatli va maksimal namoyon bo‘lishidir. Bunda texnika harakatlanish masalasini (yoki masalalarini) echish jarayonidagi kurashchi harakatining asosiy fazasida kerakli yo‘nalishda, passiv ichki kuchlardan, inersiya kuchlaridan va ayniqsa uning tanasiga ta’sir ko‘rsatadigan tashqi kuchlardan to‘laqonli foydalangan holda eng maksimal quvvatni rivojlantirish imkoniyatini ta’minlashga qaratilgan bo‘ladi.

2. **Texnikaning turli intensivlikdagi optimal kuchlanishda asosan chidamlilik bilan xarakterlanadigan variantlar** (olis masofalarga yugurish, chang‘i sporti, velosiped sporti va boshqalar). Mazkur turlarda texnika kurashchining jismoniy kuchlari sarfini iqtisod qilishga (yoki tejashga) va optimal ishchi kuchlanishi effektivligini yuksaltirishga qaratilgan bo‘ladi.

3. **Musobaqa natijalarini aniqlikka ko‘ra baholash va belgilangan dastur bo‘yicha harakatlarning ko‘rgazmaliligi bilan bog‘liq sport turlaridagi texnika** (sport gimnastikasi, konkida figurali uchish va boshqalar). Mazkur turlarda texnika alohida – mustaqil rol o‘ynaydi va sport yutuqlarini baholash ob‘ekti bo‘lib qoladi. Bu erda jismoniy tayyorgarlik yordamchilik rolini bajaradi va faqatgina harakatlar texnikasini takomillashtirish manfaatlariga xizmat qiladi.

4. **Kurashchilarning harakatlanish faoliyati shart-sharoitlari tez o‘zgarib turadigan** (yakkali va jamoaviy xarakterdagi) **faol o‘zaro ta’siri bilan xarakterlanadigan sport turlari texnikasi**. Bu erda texnika quyidagi murakkab masalalarni hal etishi mo‘ljallangan bo‘ladi: maksimal kuchlanishlardan foydalanish effektivligini oshirish, ishchi kuchlanishlarini tejash, o‘zgaruvchan sport kurashlari vaziyatlari shart-sharoitlarida tezkorlik va aniqlikni oshirish.

Qarab chiqilgan sport turlarida texnikaning ixtisoslikka mos xususiyatlari ana shulardan iborat; biroq shu bilan birga, texnikaning yuksak sport natijalariga erishishda umumiy vazifasi ham (yuqorida aytib o‘tilgan uchinchi guruh bundan mustasno) mavjud. Bu zamonaviy sportning sport harakatlari va yutuqlari aniqligini va natijaviyligini saqlagan va hatto, yuksaltirgan holda harakatlar tezligini tinmay

oshirishning tobora ortib borayotgan talablarini maksimal darajada qanoatlantirishdir. Texnika zimmasiga yuklatilgan hamma masalalar faqat quyidagi bitta muhim shart bajarilgandagina to'laqonli bo'lishi mumkin: bu ham bo'lsa sportchi tomonidan yaxshi o'zlashtirilgan va puxta mustahkamlangan bilim, ko'nikma va malakalarning mavjud bo'lishi.

Sport faoliyati amaliyoti tajribasida va adabiyot manbalaridagi ma'lumotlar turli sport turlari guruhlarida bilim, ko'nikma va malakalarning keskin farq qilishini tasdiqlaydi. Biroq, kurashchining harakatlanish faoliyati sodir bo'layotgan sharoitlar bo'yicha va shu bilan bir vaqtda harakatlarning tarkibi va bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishda hal qiluvchi ta'sir ko'rsatadigan tuzilishi qanday o'zgarishiga ko'ra sport turlarining quyidagi ikki guruhini o'zaro farq qiladilar.

Birinchi guruh texnika harakatlarning doimiy aniq tarkibiga va tuzilishiga asoslanadigan barcha sport turlarini birlashtiradi. Bunday harakatlarning o'zgaruvchanligi musobaqalarning qattiq doimiy qoidalari doirasiga bog'liq bo'ladi. Harakatlanish rejimidagi farqqa qaramay ushbu guruhga quyidagi sport turlari kiradi:

- a) tezkor — kuch yo'nalishidagi sport turlari;
- b) asosan chidamlilikni namoyish etish bilan xarakterlanadigan sport turlari;
- v) musobaqa natijalarini aniqlik bo'yicha va harakatlarning ifodaliligiga ko'ra baholash bilan bog'liq sport turlari.

Bularning hammasi dinamik yoki kinematik tuzilishning doimiyligini talab qiladi.

Ikkinchi guruh musobaqa shart-sharoitlarining tez o'zgarishi va musobaqa jarayonida kurashchining harakatlaridagi katta manevrlash (manevr – raqibga nisbatan qulay vaziyatni egallash uchun qilgan yoki chalg'itadigan harakati) bilan xarakterlanadigan barcha sport turlaridan tashkil topgan bo'ladi. Bularga yuqoridagi to'rtinchi guruhdagi barcha sport turlari: boks, kurashning turli turlari, futbol, basketbol va boshqalar kiradi. Sport turlarini asosiy (bilim, ko'nikma va malakalari) alomatlariga ko'ra bunday guruhlash ma'lum darajada shartli, biroq u bir xil sport turlarida olingan tadqiqot natijalarini o'sha guruhga kiradigan boshqa sport turlarida foydalanish uchun etarlicha ishonch bilan tavsiya qilish imkoniyatini beradi.

Bizning tadqiqotlarimizda harakatlarning shart-sharoitlari nisbatan doimiy va o'zgaruvchan bo'lgan sport turlarida xarakterli xususiyatlarni

aniqlash uchun birinchi (tezkor-kuch yo'nalishidagi sport turlari guruhidan) va ikkinchi (yakkakurash va sport o'yinlari sport turlari guruhidan) texnika turlari tanlab olingan.

13. TEXNIK TAKOMILLASHTIRISH JARAYONINING NAZARIY ASOSLARI

Mashg'ulotlar jarayoni bo'yicha ilg'or zamonaviy tajriba kurashchilar tomonidan texnik usullarning o'zlashtirilishi dastlabki to'laqonli nazariy tayyorgarlikka bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Kurashchi, shu bilan birga, quyidagilarni: sport texnikasi nazariyasi asoslarini, texnik tayyorgarlik usullarini va ularning jismoniy, taktik va irodaviy-psixologik tayyorgarlik bilan bog'liqligini, tanlangan sport turi texnikasining umumiy tuzilish asoslarini va uning elementlari xususiyatlarini; harakatlarning turli shart-sharoitlarda va ayniqsa, o'zining eng kuchli usulida xususiy texnikasining kuchli va zaif tomonlarini; raqiblar ko'rsatishi mumkin bo'lgan qarshilik usullarini; aniq bir musobaqada uning oldida turgan asosiy masalalarni; ayrim texnik usullar turli musobaqalarda va asosiy raqiblar tomonidan qanday foydalanishini; musobaqalar o'tkaziladigan tashqi muhit shart-sharoitlarining ta'sirini; hakamlik qoidalarini va xususiyatlarini bilishi kerak.

Kurashchilarda harakatlanish amallari to'g'risida yanada chuqurroq tasavvur hosil qilish uchun ularda tasavvur qila olish, o'z-o'zini nazorat qilish va harakatlarni o'ylab amalga oshirish qobiliyatlarini rivojlantirish lozim.

Nazariy tayyorgarlik sohasida so'z bilan va ko'rgazmali usullardan foydalaniladi. Ular, o'z navbatida, turli uslubiy amallar: a) sport adabiyotlarini o'rganish; b) ma'ruzalar, seminarlar, suhbatlar; v) texnika bo'yicha kino, fotomateriallarni tahlil qilish; g) musobaqalarni maxsus kuzatish va tahlil qilish; d) o'zining xususiy texnik tayyorgarlik va musobaqalarda ishtiroki tajribasini tahlil qilish; e) shart-sharoitlar va musobaqa o'tkazish joyi xususiyatlarini hamda hakamlik xususiyatlarini o'rganish orqali bajariladi.

Sport adabiyotlarini o'rganish. Texnika bilan tanishish, odatda, sport adabiyotlarini o'rganishdan boshlanadi. Musobaqalarda qatnashish niyatida bo'lgan har bir kurashchi tanlagan sport turi texnikasini ham, o'z asosiy raqiblari texnik imkoniyatlarini ham har tomonlama batafsil bilishi kerak. Kurashchi mahorati (malakasi) qanchalik yuqori bo'lsa, sport

texnikasi sohasidagi unga qo'yiladigan talablar ham shunchalik yuqori bo'lishi kerak. Mumkin bo'lgan barcha adabiyotlarni o'rganib chiqish texnika asoslarini nazariy o'rganish va texnik tayyorgarlikning eng asosiy va muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

Texnika bo'yicha asosiy bilimlarni o'zlashtirishga kurashchi ma'lum tizimli tartibda darsliklarni, monografiyalarni, qo'llanmalarni, ilmiy-uslubiy maqolalarni o'rganish orqali erishadi. Texnikani chuqur tushunmay turib uni ongli ravishda takomillashtirish to'g'risida gapirish ham mumkin emas. Sport sohasiga oid gazeta va jurnallardan bo'lg'uvchi raqiblar xarakteristikalari (musobaqalarda ko'rsatgan texnik natijalari, jismoniy rivojlanish ma'lumotlari, texnika bo'yicha turli nazorat mashqlarini bajarish natijalari; eng yaxshi ko'rgan texnik usullari va ularni qo'llash shart-sharoitlari; psixologik turg'unligi va boshqalar) to'g'risida ko'pgina foydali ma'lumotlarni olish mumkin.

Ilmiy-uslubiy maqolalarda ayrim mashhur kurashchilar va jamoalarning mas'uliyatli musobaqalarga texnik tayyorgarlik masalalari, ular texnikasining xususiyatlari, uning kuchli va zaif tomonlari yoritilgan materiallarni topish mumkin. Zamonaviy texnikani yanada rivojlantirish va texnik tayyorgarlikda yangi yo'nalishlar masalalariga oid nazariy ishlanmalar ham nazardan chetda qolmasligi kerak. Xorij sport gazeta va jurnallaridan texnika bo'yicha ko'pgina qimmatli ma'lumotlarni olish mumkin.

Bunday ma'lumotlarni tizimli ravishda to'plab borish bilan kurashchi o'zini qiziqtiruvchi raqiblarning tayyorgarligi va natijalarini tahlil qilish imkoniyatiga ega bo'ladi va bular mas'uliyatli bellashuvlar arafasida katta ahamiyat kasb etadi. Adabiyot manbalaridan olingan materiallar faqat ularni onda-sonda, vaqti bo'lganda emas, balki muntazam va tizimli ravishda to'plab borilganda hamda kurashchi uning natijalarini alohida daftarda yoki o'quv-mashg'ulot kundaligining maxsus grafasida qayd etib va tahlil qilib borsa maksimal foyda keltiradi.

Har qanday noma'lum narsa ma'lum va o'zlashtirilgan narsaga nisbatan doimo qo'rqinchli va qiyin tuyulgan. Shuning uchun eng kuchli raqiblarning texnikasi bilan dastlabki, hattoki adabiyotlar orqali bo'lsa ham tanishuv kurashchiga kutilayotgan musobaqalarda katta ishonch bag'ishlaydi.

Ma'ruzalar, suhbatlar, nutq so'zlashlar. Mashg'ulot jarayonida kurashchilarni mazkur sport turi bo'yicha texnikaning barcha turli-tumanligi bilan yangi, yanada effektiv usullarga, fintlarga, qarshi usullarga

va boshqalarga alohida e'tibor qaratgan holda tanishtirish kerak. Musobaqalarda ishtirok etayotgan murabbiy o'zi bilan shug'ullanayotgan shogirdlarini bellashuvni (o'yinni) borishini maqsadli kuzatishga, asosiy raqiblarning harakatlarini diqqat bilan kuzatishga, ularning texnik tayyorgarlik darajasini to'g'ri baholashga o'rgatishi lozim.

14. TEXNIK MAHORATNI TAKOMILASHTIRISHNING AMALIY ASOSLARI

Yuqori malakali kurashchilarning texnikaviy mahoratini yanada takomillashtirish jarayonini rejalashtirishda sport texnikasiga o'rgatishning hamda takomillashtirishning maqsad va vazifalari aniq qo'yilishi o'ta muhim. Shu bilan birga, odatda, maxsus bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirish va takomillashtirish, ularni avtomatlashtirish hamda ichki va tashqi shart-sharoitlarga adaptatsiyasining yuqori darajasigacha etkazish sport texnikasiga o'rgatish mashg'ulotining mazmun-mohiyatini tashkil etishidan kelib chiqadilar. Bundan esa o'rgatish va mashg'ulot masalalarini qo'yishda, quyidagi talablarga e'tibor qaratish tavsiya etilishi maqsadga muvofiqligi kelib chiqadi:

1. Kurash texnikasi uchun mustahkam asos yaratish, harakatlanish sifatlarini rivojlantirish bilan birgalikda bilim, ko'nikma va malakalarining to'g'ri shakllanishiga erishish.

2. Harakatlar aniqligini va ularning final (yakuniy) qismining yuqori aniqlikda bo'lishini tarbiyalash.

3. Kurashchi tomonidan fazo va vaqtni aniq qabul qilish va baholashida mushak kuchlanishlarini tashqi va ichki omillar bilan nozik o'zaro ta'sirini tarbiyalash.

Bu erda bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirish jarayoni ta'lim (o'rgatish) va mashg'ulotning asosiy didaktik tamoyillariga asoslanishini, biroq, shu bilan birga, ularning bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirish sohasida namoyon bo'lishini yana bir marta takrorlash foydadan xoli bo'lmaydi.

Kurash texnikasida ta'lim (o'rgatish) va mashg'ulot masalalarini yillik sikl davrlari bo'yicha hal etish ma'lum o'ziga xos xususiyatlarga egadir. Bu yillik siklning davrlari bo'yicha yo'naluvchanlikda va unga mos ravishda mashg'ulot vositalarini tanlashda o'z aksini topadi.

Fandagi eng yangi ma'lumotlarga tayangan holda ilg'or sport amaliyoti sport texnikasida yillik davrlar bo'yicha mashg'ulotning mazmun-mohiyatini aniqlashda quyidagi yillik siklning davrlaridan kelib chiqadi:

a) **tayyorlov davri** – texnika qismlari hamda ko'nikma va malakalarni avtomatlashtirishni yaxlit holda o'zlashtirish. Bu erda ko'nikma va malakalarni mo'tadillashtirish uchun baza yaratishga xizmat qiluvchi vositalar qo'llanadi.

b) **musobaqa davri** – ko'nikma va malakalarni yuksak darajada avtomatlashtirish. Bu davrda musobaqa shart-sharoitlarida harakatlarning yuksak avtomatlashtirilgan darajasini hamda ko'nikma va malakalarning turg'unligining ta'minlashiga xizmat qiladigan turli-tuman vositalar qo'llanadi.

v) **o'tish davri** – masalaning mazkur tartibda qo'yilishida ushbu davr qoldirib ketilsa ham bo'ladi, chunki uning mazmun-mohiyati kurashchi organizmining barcha tizimlarini uzoq va o'ta zo'riqishli maxsus ishdan keyin yuklamadan ozod qilish (bo'shatish) maqsadiga yo'naltirilgan yangi harakatlanish faoliyati turiga o'tish masalasiga bo'ysundirilgan.

U yoki bu sport turida yillik mashg'ulot sikli davrlarining davomiyligiga bog'liq holda davrlar bo'yicha mashg'ulot vazifalari (masalalari) va vositalarining ko'rinishi o'zgarib turadi: davr davomiyligi qisqarganda u ham kamayadi, uzayganda esa, mos ravishda, kengayadi.

Shakllangan ko'nikma va malakalarda keyingi strukturaviy o'zgarishlar asta-sekin o'tishi sababli mashg'ulotning yakuniy bosqichlarida texnikani takomillashtirishga katta e'tibor qaratish maqsadga muvofiq emasligi to'g'risida turli xildagi fikr-mulohazalar mavjud. Shu bilan bir vaqtni o'zida tadqiqotlar tez o'zgaruvchan muhit sharoitlarida shakllangan ko'nikma va malakalar ancha noturg'un bo'lishini, xalaqit beruvchi ta'sirlarga o'ta sezgir bo'lishini ko'rsatmoqda, ba'zi hollarda esa kurashchilarning ko'nikma va malakalari turg'unligining tebranishi to'g'risidagi ma'lumotlarda turg'unlikni nisbatan tez ko'tarish mumkinligi ta'kidlanmoqda.

Kuzatishlar va maxsus tadqiqotlar futbolchilarning sport mahoratlari ortib borishi bilan birgalikda koptokka zarba bergandan keyin zarbaning aniqligi va uzoqligi tobora yaxshilanib borishini ko'rsatmoqda. Demak, mashg'ulotning barcha (jumladan yakuniy bosqichda ham) bosqichlarida texnik mahoratni takomillashtirishga va bilim, ko'nikma va malakalari turg'unligini (mustahkamligini) oshirishga yo'naltirilgan mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiq.

15. TEXNIK MAHORATNI TAKOMILLASHTIRISH USULLARI. YETAKCHI KURASHCHILAR TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH ASOSLARI

Yuksak sport natijalarining g'ayrioddiy (katta) zichligi zamonaviy sportning xarakterli qirralaridan biri hisoblanadi. Chempionlarimizning deyarli har biri, deyarli har bir etakchi jamoamiz xalqaro arenada o'z kuchiga teng raqiblar bilan uchrashadi, ana shunda oxirgi hal qiluvchi so'z texnik mahoratga tegishli bo'ladi.

Kurashchilar texnikasini takomillashtirish jarayonining asosiy masalalari quyidagilar:

1. Texnik usullar asosini tashkil etadigan bilim, ko'nikma va malakalarining yuqori mo'tadilligiga va ratsionalligiga erishish hamda murakkab musobaqa sharoitlarida ularning effektivligini oshirish.

2. Bilim, ko'nikma va malakalarini qisman qayta qurish, ko'nikma va malakalarning ayrim bo'laklari (detallari) kinematikasini yoki dinamikasini zamonaviy fan yutuqlari va sport amaliyoti talablari nuqtai nazaridan takomillashtirish hisoblanadi.

Kurashchi texnikasini takomillashtirish jarayoni texnikani egallash jarayoni bilan bog'liq bo'lsa ham, undan kelib chiqadi va uning mantiqiy davomi hisoblanadi. Biroq, shu bilan birga, ma'lum tartibda tizimlashtirilishga, maxsus tahlilga va tajribada sinovdan o'tkazilishiga muhtoj bo'lgan o'zining xususiy qonuniyatlariga, maqsadga erishish vositalariga, usullariga va uslubiy amallariga egadir.

Texnik takomillashtirish masalalarini mustaqil o'rganish sport mashg'ulotining boshqa bo'limlari: jismoniy, taktik, irodaviy-psixologik va nazariy ahamiyatini hech ham pasaytirmaydi. Kuchning, tezkorlikning, chidamlilikning, chaqqonlikning, shuningdek taktikani egallash darajasi birgalikda sportchi jismoniy sifatlarini rivojlanganlik darajasi va texnik tayyorgarlik masalalari doirasini aniqlaydi. Texnik takomillashtirishning asosiy tamoyili, bu texnik tayyorgarlikni sport mashg'ulotining boshqa bo'limlari bilan bevosita uslubiy bog'liqligi.

Keyingi yillar mobaynida tajribaviy tadqiqotlar va tadqiqotning elektrofiziologik, biomexanik va pedagogik komplekslaridan maqsadli foydalanish munosabati bilan sport texnikasining va texnik tayyorgarlikning ilmiy asoslarini ishlab chiqishda sezilarli yutuqlarga erishildi. Shu bilan bir vaqtning o'zida, mashg'ulotning amaliy tajribasini umumlashtirish texnik mahorat iqtidorli kurashchining ajralmas xususiyati

emas, balki ko'p yillik muntazam trenirovka mashg'ulotlarining natijasi ekanligini ko'rsatdi. Texnika kurashchining yoshi, qobiliyatlari va iqtidoridan qat'iy nazar, muntazam ravishda sport chiqishlarining umumiy vaqti davomida takomillashtirib borilishi kerak.

Sportchi o'zlashtirgan bilim, egallagan ko'nikma va malakalarining mo'tadilligi va aniqligi, ularni ijodiy va tashabbuskorona qo'llanishi uzoq va kuchlanish ostidagi ko'p sonli mashg'ulotlar natijasida vujudga keladi.

Adabiyotlardagi sport ko'nikma va malakalarini shakllantirishga taalluqli bo'lgan uslubiy tavsiyalar qanchalik turli-tuman va qarama-qarshi mazmunda bo'lmasin, baribir ham ko'pchilik sport turlarida texnik tayyorgarlik amalga oshirilayotgan ikkita yaqqol namoyon bo'layotgan yo'nalishlarni ajratish imkoniyatini beradi. **Birinchi yo'nalish** tarafdorlari bilim, ko'nikma va malakalarini mustahkamlashga yo'naltirilgan katta hajmdagi va ko'pincha monoton ishni bajarish uchun eng qulay shart-sharoitlarda aniq texnik usullarni ko'p marta tizimli takrorlanishiga ma'lum ustunlik beradilar. **Boshqa yo'nalish**da, ko'p hollarda, texnikada nisbatan katta bo'lmagan hajmdagi mashqlardan, biroq xalaqit beruvchi omillar ta'siri ostida bilim, ko'nikma va malakalarining turg'unligiga yoki ratsionalligiga erishish maqsadida musobaqa shart-sharoitlariga har tomonlama yaqinlashtirilgan yoki murakkabligi bo'yicha musobaqa sharoitlaridan yuqori bo'lgan sharoitlardan foydalaniladi.

Sport mashg'ulotining zamonaviy amaliyoti musobaqa shart-sharoitlarida usullarni muvaffaqiyatli qo'llash nuqtai nazaridan texnik tayyorgarlik effektivligi, ko'pchilik hollarda bo'lgani kabi, yuklamani miqdoriy yuksaltirish davri o'z o'rnini asosan sifatni ratsionallashtirishga bo'shatganda ikkala yo'nalishlarning eng yaxshi tomonlarini sintezi bilan aniqlanishini ko'rsatadi.

Sinovlarda tadqiq etilgan kurashchi texnikasini takomillashtirish jarayoni o'zaro bog'liq bo'lgan va quyidagilarga yo'naltirilgan ikkita qismlardan tashkil topganligini ko'rsatdi:

1) sport texnikasi bo'yicha (dinamik anatomiya, biomexanika va fiziologiya ma'lumotlari asosida) umumiy bilimlarni o'zlashtirish hamda ko'nikma va malakalarning asosiy harakatlanish tuzilishi va musobaqalarda uni effektiv qo'llash (ideomotor mashg'ulot) shart-sharoitlari to'g'risida tasavvurni shakllantirish; takomillashtirishning mazkur qismini nazariy qism deb atasa ham bo'ladi;

2) har bir sport turi uchun xarakterli bo'lgan texnik usullarda maxsus jismoniy mashqlar yordamida yuqori mahoratga erishish; mazkur qismni takomillashtirishning amaliy qismi deb atasa bo'ladi.

2-BOB. YETAKCHI KURASHCHILAR TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH ASOSLARI

16. KURASHCHINING TEXNIK MAHORATINI OSHIRISH YO'LLARI

Kurashchining texnik harakatlari zaxirasi qanchalik boy bo'lsa, ularni qanchalik yuqori mahorat bilan qo'llay bilsa, uning texnik mahorati shunchalik yuqori bo'ladi.

Kurash texnikasi kurashchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko'p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab beradi. Kurashda o'nlab usullar va ularning variantlari mavjud. Biroq ko'p hollarda bu kurashchi ularning hammasini mukammal bilmaydi deyish mumkin. Sababi har bir kurashchi o'zining qobiliyat va imkoniyatlariga qarab tayyorgarlikdan o'tadi. Demak, kurashchi texnik usullarining va harakatlarining zahirasi uni qay darajada tayyorgarlikdan o'tganligiga xam bog'liqdir.

Sportchi yanada yangi va yangi usullar, qarshi usullar hamda himoyalalanishlarni egallab borishi bilan uning alohida xususiyatlari va odatlariga javob beradigan hamda uning tomonidan muvaffaqiyatli bajariladigan usullarning bir qismi keyinchalik takomillashtirish maqsadida tayyorgarlik rejasiga kiritiladi.

Kurashchining **har tomonlama texnik tayyorgarligi** kurashni rivojlantirishning zamonaviy darajasiga qo'yiladigan muhim talablardan biridir. Har tomonlama texnik tayyorgarlikni mustahkam egallash uchun texnik harakatlarni tanlashda quyidagi qoidalariga muntazam va qat'iy amal qilish lozim:

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan bo'lsa, o'sha texnik harakatlarni egallash;

- texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususiyatlariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalalanishlarning variantlarini egallash;

- asosiy raqobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashishda yaxshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;

- avval o'rganilgan usullar va qarshi usullarni qo'llash imkoniyatini kengaytirish mumkin bo'lgan texnik harakatlarga ko'proq e'tibor qaratish;

- kurashchi zaxirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombinatsiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash mumkin bo'lgan texnik harakatlarni o'rganish;

- harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo'lgan harakat texnikasiga o'rgatish lozim; bu kelgusida qayta o'rganishdan xolos qiladi;

- kerak bo'lmagan harakatlar va ortiqcha mushak zo'riqishini bartaraf etib, texnika asoslari hamda umumiy harakat maromini egallash;

- usullarga o'rgatish ma'lum me'yorlangan vaqt oralig'ida jamlangan bo'lishi zarur, chunki trenirovka mashg'ulotlari orasidagi uzoq tanaffuslar uning ta'sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan, bitta trenirovka mashg'uloti davomida usullarni juda tez-tez takrorlash maqsadga muvofiq emas, chunki yangi koordinatsiyalarni yaratish asab tizimini tez toliqtiradigan qiyinchilikni engib o'tish bilan bog'liq;

- jismoniy shart-sharoitlar etarlicha bo'lmasligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarning oldini olish maqsadida harakatlarning dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik takomillashtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari quyidagi beshta guruhga bo'linadi: harakatlanish etishmasligi sababli xatolar; o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar; ruhiy gen sababli xatoliklar; sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli xatolar hamda kutilmagan xatolar.

Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi

(Kerimov F.A., 2001)

| Harakatlanishdagi xatolar | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|-----------|---|------------|
| Harakatlarning etishmasligi sababli | O'qitishdagi kamchilik sababli | Ruhiy gen | Sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli | Kutilmagan |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|--|---|---|
| Jismoniy sifatlarining etishmasligi | Noto'g'ri bajarish texnikasiga o'rgatish | qoniqarsiz o'z-o'zini nazorat qilish | Tashqi jismoniy sharoitlar xususiyatlari | O'z-o'zidan ixtiyoriy |
| Koordinatsiya etishmasligi | O'qitishdagi uslubiy xatolar | Ruhiy ta'sirlar | Sherik yoki raqib xususiyatlari | Kutilmagan tashqi omillardan kelib chiqqan |
| Gavda tuzilishi xususiyatlari | Mos bo'lmagan malakani ko'chirish | Ishonchsizlik, xavotirlanish, qo'rquv | Tartibga solish xususiyatlari | Kutilmagan tashqi va ichki omillarning to'g'ri kelishidan paydo bo'lgan |
| Malakaning qashshoqligi | Malakani qoniqarsiz nazorat qilish | Emotsional zo'riqish va ruhiy toliqish | Ruhiy va harakatlanish ko'rsatmasidagi kamchiliklar | Muntazam bo'lmagan, kelib chiqishi noaniq |

Shu bilan birga texnik takomillashtirish jarayonida yuzaga kelgan harakatlanishdagi xatolarni bartaraf etish uchun uslubiy qoidalarni ishlab chiqish zarur.

17. MUSOBAQA SHAROITLARI NISBATAN DOIMIIY BO'LGAN HOLLARDA TEXNIK HARAKATLARNING XUSUSIYATLARI

Sport faoliyatining mazkur vaziyatlarida kurashchining harakatlanish faoliyati nisbatan qisqa muddatli, biroq o'ta kuchaytirilgan irodaviy zo'riqishlar va maksimal jismoniy kuchlanishlar namoyon etishga to'g'ri kelishi bilan ajralib turadi. Yuksak sport natijalari sportchidan har bir sport turida qo'yiladigan harakatlanish masalalari xarakteriga mos bo'lgan harakatning ma'lum bir koordinatsiyasida muskullar kuchlanishining maksimal quvvatini rivojlantira olishini talab qiladi. Kurashchining o'z

kuchidan eng ratsional foydalanishini ta'minlaydigan harakatlar texnikasi ixtisoslashganligi ana shu bilan aniqlanadi.

Kurashchi harakatlanish faoliyati jarayonidagi nisbatan doimiy kuchlanishlar mazkur guruh sport turlarining ikkinchi xususiyati hisoblanadi. Harakatlanish tarkibining va harakatlar tuzilishining doimiyligi musobaqa qoidalari bilan aniq belgilangan sport bellashuvi jarayonining tashqi shart-sharoitlarini nisbiy doimiyligi bilan bog'liq. Tashqi shart-sharoitlar faqat meteorologik omillar (yomg'ir, shamol, quyosh) ta'siri ostida bir oz o'zgarishi mumkin xolos.

Shu munosabat bilan ko'p martali takrorlanish jarayonida harakatning individual ritmlariga bog'liq holda mustahkamlangan bilim, ko'nikma va malakalari shakllanadi. Harakatlar ritmik srukturasining bilim, ko'nikma va malakalarini o'zlashtirilishi tufayli bunday mustahkamlanishi keskin sport kurashlarida kurashchilarning texnik harakatlari turg'unligini ta'minlaydi hamda u, o'z navbatida, katta doimiylik bilan yuksak sport natijalariga erishish imkoniyatini beradi.

Biroq, bilim, ko'nikma va malakalari ma'lum sifat ko'rsatkichlariga ega bo'lgandagina yuksak mahoratli (toifali) kurashchilarga xos bo'lgan muvaffaqiyatlar doimiyligi kuzatilishi mumkin.

Yuksak mahoratli kurashchilarning bilim, ko'nikma va malakalarini ajratib turadigan xususiyatlari nimalardan iborat hamda texnik mahoratni yanada yuksaltirish uchun bilim, ko'nikma va malakalarini qaysi yo'nalishlarda takomillashtirish zarur singari savollar va ularning javoblari juda qiziqarlidir. Shuning uchun ham bizning tadqiqotlarimiz boshida ana shunday savollar qo'yilgan edi.

Mutaxassislar tomonidan tadqiqotlar modeli sifatida yugurib kelib balandlikka sakrash sport turi tanlangan, chunki unda tezkor-kuch yo'nalishidagi sport turlarining alohida xususiyatlari yaqqol namoyon bo'ladi. Tahlilni chuqurlashtirish uchun faqat sakrashning asosiy qismi – depsinib sakrash ajratib olingan; uning tezkorlik – kuchlilik ishlari uchun xarakterli bo'lmagan va eng ixtisoslashgan qismi – plankadan o'tish esa o'rganilmagan. Shuning uchun balandlikka sakrash to'g'risidagi bizning ma'lumotlarimiz keng tarqaluvchanlik ahamiyatiga ega va ushbu sport turlarida yaxlit bilim, ko'nikma va malakalarning xususiyatlarini xarakterlashi mumkin. Tadqiqotlarning keng dasturi sportchining bilim, ko'nikma va malakalarining turli tomonlarini, faqat bitta musobaqa davomidagi tomonlarini ham, bir yil va hattoki bir necha yil davomidagi musobaqalar va mashg'ulotlar sharoitlaridagi tomonlarini ham qamrab

olgan. Tadqiqotlarda quyidagi masalalar qo'yilgan: bilim, ko'nikma va malakalari mo'tadilligi va variativligi orasidagi o'zaro bog'liqlik harakatlar aniqligi va effektivligi bilan bog'liq holda, bir tomondan, va bilim, ko'nikma va malakalarini yanada takomillashtirish imkoniyatlari bilan bog'liq holda, ikkinchi tomondan, o'rganilgan; shuningdek xalaqit beruvchi omillarga qarshi bilim, ko'nikma va malakalarining turg'unligi masalalari hamda harakatlanish amalining eng zaif va qaltis joylari ham tadqiq qilingan.

Biz faqatgina ko'nikma va malakalarning harakatni texnik tomonini xarakterlaydigan harakatlanish tuzilishini emas, balki psixologik tuzilishini ham o'rganishni muhim deb hisobladik. Biz sakrovchi kurashchining xususiy harakatlarini fahmlab olishi va o'z-o'zini baholash xususiyatlarini, shuningdek avtomatlashtirilgan harakatlar bilan ularni ongli boshqarish o'rtasidagi bilim, ko'nikma va malakalarida sabab-oqibat munosabatlarining xarakterini aniqlashga harakat qildik.

Bir qator mualliflar tadqiqot natijalariga (V. Dyachkov, L. Suliev, A. Puni, A. Korobkov va boshqalar) ko'ra vaqt tasniflari, ayniqsa harakatlar ritmi sportchining bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirishning muhim ko'rsatkichi bo'lib xizmat qiladi. Bilim, ko'nikma va malakalarini baholashda integrativ ko'rsatkich sifatida harakatlar ritmini tanlab, biz bir vaqtning o'zida fazoviy, kuch va tezkorlik tasniflaridan keng foydalandik. Ularning hammasi birgalikda harakatlar tuzilishining xususiyatlarini ochib berdi, yaxlit sakrash texnikasining individual qirralarini xarakterlab berdi. Ular yugurib kelishdan depsinishga o'tish davomida koordinatsiyani tayyorgarlik o'zgarishi vaqtida harakatlar o'zgarishlarini kuzatib borish imkoniyatini berdi. Ushbu davrda harakatlarni bajarish aniqligi sakrovchi kurashchi harakatlari effektivligini oshirishda «hal qiluvchi» ahamiyatga ega.

Tadqiqot jarayonida texnik mahoratni va demak sakrovchining harakatlanish ko'nikma va malakalari tasniflarini baholashda kurashchining, ayniqsa depsinish arafasidagi fazalarda yugurish faolligi dinamikasi muhim rol o'ynashi aniqlandi.

Sakrash doirasida kurashchi texnikasining bu tomoni oldin hech kim tomonidan hisobga olinmaganligi va biz birinchi bo'lib yoritayotganligimiz sababli ham ba'zi tushuntirish ishlarini amalga oshirish zarur deb hisoblaymiz. Kurashchi gavdasiga nisbatan, ayniqsa siklik bo'lmagan tuzilishli tezkor-kuch yo'nalishidagi mashqlarda tashqi va ichki kuchlardan effektiv foydalanish harakatlar texnikasining eng muhim masalasi

hisoblanadi. Biomexanikadan ma'lumki, tashqi kuchlardan, passiv ichki va barcha inersiya kuchlaridan mohirona foydalanish ushbu kuchlar harakatining yakdilligida o'ta muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga ular, bir tomondan, bevosita harakatlantiruvchi kuchlar bo'lishi, boshqa tomondan esa – faol ichki kuchlarning ishida rag'batlantiruvchi ahamiyat kasb etishi mumkin. Ishchi kuchlanishlar effektivligi va harakatlanish jarayonidagi asosiy fazalarda harakatlantiruvchi kuchlarning barcha tuzilishlaridan samarali foydalanish darajasi ularning o'zaro ta'sirlashish usuliga bog'liq.

Biomexanikaning ushbu qoidasi texnik jihatidan sakrashda qanday tadbir qilinadi? Eng avvalo, fikran va tuzilish jihatidan yugurib kelish ikkita asosiy qismlarga: **birinchisi** – tezligini oshira borib sakrovchi kurashchi odatdagi ritmga xatosiz kirib olishi va tayanch-harakatlanish apparatining funksional tayyorligini ta'minlashi kerak bo'lgan dastlabki; **ikkinchi** – tobora ortib borayotgan tezlik fonida «depsinishga effektiv kirish» uchun qadamlar tuzilishini va ritmi o'zgartiriladigan tayyorlanish qismlariga bo'linishini nazarda tutish kerak.

Shu munosabat bilan yugurib kelish jarayonida sakrovchining harakatlari koordinatsiyasida ayrim bog'lanuvchi qayta o'zgartirishlar mavjud bo'ladi. Qayta o'zgartirishlarning etakchi fazalariga yugurishning ikki qismi orasidagi bog'lovchi qadam (depsinishdan orqaga hisoblaganda uchinchi qadam) kiradi. Ushbu qadamning o'ziga xos xarakterli xususiyati – oldinga chiqariladigan oyoq harakatlari amplitudasining ortishi va shu bilan bir vaqtda gavnani oldinga egilishini kamayishi hisoblanadi. Qayta o'zgarishning ikkinchi fazasi sakrovchi yugurishining oxirgi qadamiga mos keladi; u «depsinishga kirish» uchun eng qulay shart-sharoitlarni hamda kurashchining ichki va tashqi kuchlarini eng effektiv o'zaro munosabatini ta'minlashga yo'naltirilgan. Shu bilan birga, inersiya passiv kuchlaridan va reaksiya kuchlaridan foydalanish darajasi alohida ahamiyatga ega. Yugurishning yakunlovchi qismida va depsinishda sakrovchining harakatlari aynan shunga va uchishning optimal burchagini ta'minlashga yo'naltirilgan bo'ladi.

Yugurib kelishning inersion kuchlaridan va depsinishning reaksiya kuchlaridan foydalanishning effektivligi asosan yugurishning oxirgi qadamida yugurish faolligini o'z vaqtida pasaytirishga va shu bilan bir vaqtda gavda qismlarining tezliklarini qayta taqsimlashga bog'liq. Bunga tovondan barmoq uchlariga o'tkazish (yumalatish) davomida tana tos suyagi harakatini tezlashtirish bilan erishiladi; shu bilan birga bunday

o'tkazish paytida tizza va boldir-tovon bo'g'inlari aylanuvchi oyoq orqali maksimal yig'ilgan bo'ladi. Sakrovchining tayanch fazasidan tizza bo'g'inlarini egmasdan va unda faol oldinga itarilmasdan inersiya bo'yicha chiqishi ham juda muhim.

Yugurish faolligi uchun davomli uchish va tayanch fazalarining nisbati xarakterli. Ushbu nisbatning ortishi sprinterning (sprinter – yaqin masofaga yuguruvchi kurashchi) harakatlanish faolligini ortishidan dalolat beradi (Oyfebax).

Sakrash uchun yugurib kelishda depsinishga yaqinlashib borgan sari sakrovchining sakrashga tayyorgarlik harakatlari tufayli uchish fazalarining davomlilikigi keskin kamayadi. Shuning uchun sakrovchining yugurish faolligini xarakterlash uchun endi boshqa ko'rsatkichdan foydalanish kerak bo'ladi.

Biz **sakrovchining yugurish faolligi koeffitsientini** – depsinish (tayanch vaqtining vertikal holatdan erdan oyoqni uzish paytigacha bo'lgan qismi) va tovonni ko'tarish (oyoqni qo'yish paytidan vertikal holatgacha) fazalari davomlilikigi nisbatini taklif etdik.

Sakrovchining yugurish faolligi koeffitsienti individuallik farqlariga ega bo'ladi (1–jadval). Ushbu koeffitsientning ayniqsa katta miqdorda kamayishi V. Brumel sakrashida kuzatilgan bo'lib aynan u depsinish fazasida harakatlanish imkoniyatlaridan effektiv foydalanish uchun eng qulay dinamik shart-sharoitlar yaratadi. Tadqiqotlar turli balandliklar bo'yicha musobaqalarda va mashg'ulotlarda olingan sakrashlarning kinotahlili yordamida amalga oshirildi. Hamma sakrashlar muvaffaqiyatli bajarilganlari ham, muvaffaqiyatsiz bajarilganlari ham, shu jumladan, mazkur musobaqada sakrovchi zabt eta olmagan oxirgi balandlikka sakrash ham tahlil qilingan. Sakrovchilar ko'nikma va malakalarida uzoq vaqt davomida sodir bo'layotgan o'zgarishlarni qiyosiy tahlili uchun mazkur ishda oldingi yillardagi kinomateriallardan ham foydalanilgan. Suratga olish aynan bitta kinoapparat bilan doimiy shart sharoitlarga rioya qilingan holda amalga oshirildi: suratga olish tezligi sekundiga 64 lavha, har bir sakrashni suratga olishdan oldin motorning prujinasi to'liq buraladi; aynan bir xil masofada turib suratga olindi. Harakatlar ritmini baholash uchun yugurib kelishda yugurish qadamlarining tayanch va uchish fazalari davomiyligi, shuningdek harakatlar qismlarining (bo'laklarining) sakrovchini depsinishga tayyorlanish jarayonidagi koordinatsiyasi o'zgarishini xarakterlaydigan ayrim vaqt ko'rsatkichlari aniqlandi. Yugurib kelishning har bir ayrim qadamini amalga oshirishdagi temp

suratga olish chastotasini alohida qadamlarning amalga oshirilishiga tegishli bo'lgan lavhalar soniga bo'lish yo'li bilan hisoblandi.

1–jadval.

Turli sakrovchi kurashchilarda balandlikka sakrashda yugurib kelishning oxirgi ikki qadamida (tayanch fazalari ko'rsatkichlari bo'yicha) yugurish faolligi

| F.I.O. | Faollik koeffitsienti | | Yugurib kelishning oxirgi qadamida yugurish faolligini pasaytirish ko'rsatkichi, % larda | Sport natijasi metrlarda (sakrovchining bo'yi sm.larda) |
|-------------|-------------------------|--------|--|---|
| | Qadamlar (metrlarda) | | | |
| | Oxirgidan bitta oldingi | oxirgi | | |
| Erkaklar: | | | | |
| Brumel V. | 1,62 | 0,39 | 76 | 2,28 (185) |
| Shavlak R. | 2,10 | 0,63 | 69 | 2,17 (187) |
| Bolshov V. | 1,60 | 0,66 | 59 | 219 (183) |
| Matveev V. | 2,43 | 0,75 | 68 | 2,09 (186) |
| Dik G. | 1,93 | 0,76 | 61 | 2,08 (186) |
| Skvorsov | 1,29 | 0,85 | 35 | 2,15 (186) |
| Valchuk N. | 2,16 | 1,04 | 51 | 2,08 (188) |
| Xmarskiy A. | 2,07 | 1,05 | 50 | 2,15 (181) |
| Tomas D. | 3,43 | 1,20 | 64 | 2,22 (197) |
| Ayollar | | | | |
| Kostenko G. | 1,44 | 0,50 | 66 | 1,76 (170) |
| Dolya G. | 1,66 | 0,75 | 55 | 1,77 (179) |
| Chenchik T. | 1,70 | 0,81 | 52 | 1,78 (175) |
| Pushkar K. | 12503 | 0,87 | 42 | 1,75 (170) |

Tadqiqotlarning tajriba qismida olimlar har bir ayrim qadam uzunligini hisobga olgan holda spidografiyani qo'llagan. Bir qancha holatlarda harakatni spidografik qayd qilish yuqori chastotali suratga olish bilan birga

amalgaga oshirildi. Maxsus tashkil etilgan modellashtirilgan tajribalarda tadqiqot usullari kompleksi yana sakrovchining hal qiluvchi – depsinish fazasidagi kuchlanishlarini dinamografik qayd qilish bilan to'ldirildi.

Usullardan bunday birgalikda foydalanish faqatgina yugurib kelish tezligini emas, balki kinomateriallarni qayta ishlashning murakkab jarayoniga murojaat qilmasdan har bir alohida qadamda yugurish tempining o'zgarishini ham o'rganish imkoniyatini yaratdi. Bunday usullar kompleksining katta tezkorligi va grafik materiallarning ko'rgazmaliligi, bir tomondan, mashg'ulot va tajriba ishlari jarayonidagi ma'lumotlar olish usullarini ob'ektivlashtirish va, ikkinchi tomondan esa ulardan harakatlanish texnikasini takomillashtirish munosabati bilan ko'nikma va malakalarda tezkor siljishlar ustidan nazorat vositasi sifatida foydalanish imkoniyatini beradi.

Modelli tajribalarda biz shuningdek, depsinishda (vaqt va kuch tasniflari bo'yicha) bilim, ko'nikma va malakalarini sakrashni bajarish shart-sharoitlariga bog'liq holda o'zgarishini kuzatdik.

Bu bilan bir vaqtda kurashchilar harakatlarining o'z-o'zini tahlil va harakatlari ustidan o'z-o'zini nazorat qilish xususiyatlari, ya'ni ular tomonidan yaxshi yod olingan harakatlarni bajarilishini anglash va ularni ongli boshqarish darajasi aniqlandi.

Yaxlit harakat amalining ayrim zvenolari (bo'laklari) bo'yicha ko'nikma va malakalar turg'unligini aniqlash uchun mumkin bo'lgan og'ishlar chegarasini aniqlashdan tashqari biz yugurib kelishning aniqlikni pasayishiga va sakrashni muvaffaqiyatsiz bajarilishiga olib keladigan har bir zvenosida (har bir alohida qadamda) ushbu chegaralardan tashqariga chiqadigan holatlar sonini hisobga oldik. Bu ma'lumotlar harakatlanish koordinatsiyasi ko'nikma va malakalaridagi turli omillarni eng katta darajada xalaqit beruvchi qaltis joylarini aniqlash imkoniyatini yaratadi. Turli yillarda bajarilgan sakrashlarning texnikasini qiyosiy tahlil qilish uchun biz V. Brumel, V. Bolshov, T. Chenchik va amerikalik sakrovchi – sobiq rekordchi D. Tomas singari sakrovchilarning (sekin-asta ortib boradigan) shaxsiy rekord sakrashlari yoki rekordga yaqin sakrashlari kinoqaydnomalari ma'lumotlaridan foydalandik. Misol uchun, yuqoridagi ro'yxatdagi oxirgi sakrovchi ma'lumotlarini keltiramiz. Bu ma'lumotlar biz kuzatgan ikkita sakrash orasida o'tgan bir yil mobaynida sakrovchining o'z ko'nikma va malakalarini takomillashtirganligi, yugurib kelish tezligini oshirganligi bilan qiziqarlidir.

Zikr etilgan tadqiqotlar bilan birgalikda bir necha yil davomida sakrovchilari bilan ularning yil davomida o'tkaziladigan mashg'ulotlari fonida amalga oshirilgan tajriba ishlari olib borilgan. Tajriba tadqiqotlarining vazifalari quyidagilar edi: bilim, ko'nikma va malakalarining xususiyatlarini, mashg'ulotning turli bosqichlarida kurashchining funksional tayyorgarligi bilan bog'liq holda uning mo'tadilligi va harakatchanligini aniqlash; kurashchining individual xususiyatlariga va texnik mahoratni takomillashtirish jarayonida u tomonidan qo'llanadigan usullar farqiga bog'liq holda bilim, ko'nikma va malakalarining individual tasniflarini aniqlash; va eng asosiysi texnik takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklarni hamda yuksak avtomatlashtirilganlikka erishilgan yuqori toifali (mahoratli) kurashchilarda ko'nikma va malakalarni yanada yaxshilash mumkin bo'lgan yo'llarni aniqlash. Tajriba modeli sifatida biz spidografik usulni qo'llagan holda qisqartirilgan yugurib kelish va to'liq yugurib kelib plankasiz sakrashdan foydalandik. Quyida bunday hollar uchun tipik bo'lgan V. Bolshov sakrashlarida olingan yugurib kelish spidogrammalari keltirilgan. Tadqiqotning ushbu qismi oldiga qo'yilgan masalalar sakrovchi kurashchi start qadamlari tezligini maqsadli oshirganda yugurib kelish tezligi va tempini o'zgarish xarakterini aniqlash. Ikkinchi spidogramma sakrovchi uchun odatdagi tezlik (va startdagi tezlanish) bilan bajarilgan sakrashga, birinchi spidogramma esa sakrashni ancha oshirilgan tezlik bilan bajarilgan holga taalluqli. Avval qisqa (4 qadamli), keyin esa bir-biridan dam olish uchun etarli intervalda ketma-ket keladigan uzun yugurib kelishni qo'llash bilan o'tkazilgan tajribada olingan ob'ektiv materiallar (natijalar)ni tahlil qilib mahoratli (toifali) kurashchilarning bilim, ko'nikma va malakalarida yuksak texnik mahoratning ayrim ahamiyatli xususiyatlarini kuzatish mumkin.

Bularga avvalom bor, ayrim sakrovchilarning sakrash bo'yicha ma'lumotlari taqqoslanilganda sezilarli variativlik kuzatilishini kiritish mumkin. Mashqni har bir bajarishda oldingi bajarishga nisbatan turli tasniflarda og'ishlar kuzatilishi ta'kidlangan. Shu bilan birga, harakatlar zanjirida ritm ko'rsatkichlari bo'yicha ham, harakatlar tepida ham og'ishlar diapazonining (oraliqlarining) notekisligi aniqlangan.

Bir vaqtni o'zida, odatda, kurashchi final kuchlanishini (depsinishni) bajarishga yaqinlasha borgan sari uning qisqarishi sodir bo'ladi; og'ishlar kamayib boradi. Bu hal qiluvchi fazaga – depsinishga yaqinlasha borgan

sari kurashchi harakatining aniqligi ortib borishidan dalolat beradi. Aniqlik depsinishda eng katta qiymatga ega bo'ladi.

Masalan, yugurish harakatlari zanjiridagi vaqt tasniflarida eng katta og'ish diapazoni 0,05 – 0,06 sekund chegarasida (oxirgi qadamda u 0,024 sekundga teng) bo'lsa, depsinish fazasida (V. Brumel va V. Bolshov) sakrashlaridagi o'zgaruvchi og'ishlar deyarli kuzatilmadi. Muvaffaqiyatli sakrashlarda ular 0,01 sekunddan ancha kam bo'ladilar. Yugurib kelishning oxirida harakatlanish aniqligini oshirish aniqlik sport turlarida koordinatsion va dinamik bog'liqlik munosabati bilan final kuchlanishlarining oldingi harakatlarga bog'liqligi juda zarur. Bunday bog'lanishlar vaqtga bog'liq o'zgarishlarning variativlik xarakteriga ega bo'ladi. O'ta tor optimal diapazondan chiqib ketadigan (ayniqsa yugurib kelishning yakunlovchi fazasida) og'ishlar sakrovchining final kuchlanishlarida harakatlar effektivligini keskin pasayishiga olib keladi; ular og'ishlarning mumkin bo'lgan doirasidan tashqariga chiqib ketadi. Og'ishlar vujudga kelishining sababi nimada va elementlar tasniflarini mo'tadillashtirish uchun, harakatlarning yaxlit tizimi sifatida kurashchi harakatlarining aniqligini ta'minlash uchun bu variativlikning ahamiyati qanday? Variativlik bilim, ko'nikma va malakalarning asosida yotadigan dinamik stereotipni harakatchanlik tabiatining o'zida o'z aksini topadi. Asab jarayonlari tizimi absolyut bir xilda takrorlanmaydi; u dinamik, elastik, o'zgaruvchan xarakterda bo'ladi. Variativlik harakatlanish aktida (bo'lagida) vujudga keladigan harakatlarning tasodifiy og'ishlari tufayli sodir bo'ladi. Harakatlar traektoriyalarida tasodifiy og'ishlar munosabati bilan sodir bo'ladigan keyingi o'zgarishlar (harakatlar o'zgarishining keyingi davom etishlari) yaxlit tizim dinamik turg'unligini (mustahkamligini) saqlash uchun harakatlanish aktlari bo'limlari koordinatsiyasi mexanizmi asosida namoyon bo'ladi.

O'z xarakteriga ko'ra variativlikning bu ko'rinishi tasodifiy hisoblanadi; bu variativlikning asosini harakatlarning o'z-o'zini regulyatsiya qilish mexanizmi tashkil etadi. Uni effektiv amalga oshirishning faqatgina og'ishlarning o'zaro kompensatorlik effektini ta'minlaydigan tor doirasidagina imkoniyati mavjud bo'ladi. Bizning ma'lumotlarga ko'ra, kurashchi qanchalik yuqori toifaga (kvalifikatsiyaga —mahoratga) erishgan bo'lsa, tasodifiy og'ishlarning optimal diapazoni shunchalik tor, o'zgaruvchanlikning mumkin bo'lgan chegaralari shunchalik kichik bo'ladi.

Musobaqalarda harakatlanish masalalarini ketma-ket murakkablashtirish munosabati, sakrash balandligining tobora ortib borishi va harakatlar tizimiga qo'yiladigan talablarni ortishi bilan bog'liq bo'lgan bir qator qonuniy o'zgarishlar kuzatiladi. Bu o'zgarishlar moslanuvchan variativlik xarakteriga ega bo'ladi. Planka ko'tarilib borgan sayin hamma sakrovchilarda (T. Chenchik bundan mustasno) yugurib kelish vaqtining kamayishi va yugurish qadamlari tempining ortishi yaqqol kuzatiladi. Avvalgi sakrashga nisbatan keyingi sakrashlarda yugurib kelish tezligi tobora ortib boradi.

Qarab chiqilgan sport turlari guruhidagi musobaqalarda harakatlanish tarkibi o'zgarib qolmaydi. Shuning uchun mashg'ulotda ko'p martali takrorlanish jarayonida asta-sekinlik bilan bilim, ko'nikma va malakalari ishlab chiqiladi hamda ularning harakatlanish asosiy tuzilishi qanchalik kam o'zgarishlarga duchor bo'lgan bo'lsa, bu ko'nikma va malakalar shunchalik mustahkam bo'ladi. Yaxlit harakatning tashkiliy muhim elementlarini fazoviy vaqt o'zaro bog'liqligi bilan aniqlanadigan harakat aniq ritmini shakllantirish bilim, ko'nikma va malakalar shakllanishining yakunlovchi fazasi hisoblanadi. Harakatlarning aniq ritmini mustahkamlash bilim, ko'nikma va malakalarini yanada mustahkamlashi, ularning so'zsiz bajarilishini ta'minlashi bilan xarakterli. Biroq, shu vaqtni o'zida u texnik mahoratni yanada takomillashtirishni qiyinlashtiradigan sabab bo'lib hisoblanadi.

Texnik mahorat va uni yanada takomillashtirish harakatlar tizimining (ayrim sport turlarida o'ta ixtisoslashgan) mukammalligiga bog'liq bo'lsa ham, biroq shu vaqtni o'zida bilim, ko'nikma va malakalarning sifat ko'rsatkichlari hamda eng avvalo xalaqit beruvchi ta'sirlarga nisbatan yuqori mustahkamlik orqali aniqlanadi.

Nazariy ma'lumotlar, pedagogik tajriba va tajriba (eksperiment) materiallaridan kelib chiqib yaxshi o'zlashtirilgan va mustahkamlangan ritimli harakatlarni avtomatlashtirishni harakatlar aniqligining bosh omili deb hisoblash kerak.

Sport mashg'uloti amaliyotida, shu paytgacha, ko'nikma va malakalarni takomillashtirish, asosan, harakatlar texnikasini strukturaviy (tashkiliy) takomillashtirishga kelib taqalgan, shu munosabat bilan harakatlar ritmining bir oz moslashishiga keyinchalik esa yangi, to'g'rilangan ko'nikma va malakalarni qattiq mustahkamlashga va avtomatlashtirishga olib kelingan. Shu bilan birga, kerakli variativlikning

ta'minlanishiga e'tibor qaratilmagan. Holbuki usiz ko'nikma va malakalar mo'tadilligi bo'lishi mumkin emas.

Harakatlanish aktining qismlarini xarakterlaydigan vaqtga bog'liq ko'rsatkichlari, harakatlar ritmi, eng umumlashgan ko'rsatkich hisoblanadi. Shuning uchun bilim, ko'nikma va malakalar variativligini baholashda asosiy ko'rsatkich sifatida vaqtga bog'liq ko'rsatkichlardan, harakatlanish aktining asosiy fazalarida vaqt va kuch tasniflarini inobatga olgan holda ritmdan va tempdan muvaffaqiyat bilan foydalanish mumkin.

Olingan materiallarni tahlil qilish yuqori toifali (mahoratli, kvalifikatsiyali) kurashchilarda yaxlit harakatlarning ayrim elementlarini bajarishda vaqtga bog'liq og'ishlarning diapazoni ahamiyatga molikligi o'ta pastligini – sekundning mingdan bir ulushlari chegarasida ekanligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, harakatlar zanjiri elementlarini bajarishda og'ishlar diapazoni notekisligi; odatda, final kuchlanishiga yaqinlashib borgan sari uning torayishi sodir bo'lishi ta'kidlanadi. Bu harakatlanish aktining oxirida harakatlar aniqligini ortishi to'g'risida dalolat beradi va bu aynan final kuchlanishning o'zida eng yuqori ko'rsatkichlarga erishadi.

Bu fakt, yuqorida ta'kidlanganidek, faqat final kuchlanishlarini bundan oldingi harakatlarga katta dinamik va koordinatsion bog'liqligi bilangina tushuntiriladi. Shuning uchun mazkur guruh sport turlarida ko'nikma va malakalar uchun tor diapazondagi og'ishlarda yuksak avtomatlashtirish xarakterli. Shu bilan birga dastlabki harakatlarning yakunlovchi fazalarida (koordinatsiyani o'zgartirish fazasida) va ayniqsa dinamik hal etuvchi fazasi – final kuchlanish fazasida harakatlarning yuqori aniqligiga erishiladi.

Ushbu sport turlari guruhida ko'nikma va malakalarning moslanuvchi variativligi harakatlanish masalasining tobora ortib boruvchi qiyinligi munosabati bilan, birinchi navbatda, harakatlar tezligini ortishida namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, kurashchining mahorati (kvalifikatsiyasi) ortib borishi bilan moslanuvchanlik variativligi diapazonining kengayishi, yuqori tezlik chegaralariga tomon o'sishi sodir bo'ladi.

Shunday qilib, kurashchi harakatlari texnikasi ratsional tuzilishida tasodifiy variativlik diapazonini torayishining va moslanuvchanlik variativligi diapazonini «tezkorlik chegarasi»ni ko'tarish yo'li bilan uning yuqori chegarasini oshirish hisobiga kengayishining mavjudligi ushbu sport turlari guruhida kurashchilarning texnik mahoratini takomillashtirish yo'nilishini aniqlab beradi.

Biroq, ushbu masalani amaliy echimi, ko'pgina hollarda, kurashchilarning texnik harakatlarida jismoniy tayyorgarlik kamchiliklariga bog'liq bo'lgan xususiy jiddiy xatoliklari mavjudligi bilan qiyinlashadi.

Texnik mahoratni takomillashtirish hamda ko'nikma va malakalarning tezkorlik masalalarini hal etish uchun ularni umuman bartaraf etish ma'lum bir mashg'ulot davrida bosh joriy masalalardan biri bo'lishi mumkin.

Noqulay, xalaqit beruvchi ta'sirlarga qarshi bilim, ko'nikma va malakalar turg'unligini oshirish yuksak texnik mahoratga erishishning eng muhim sharti hisoblanadi. Texnik tayyorgarlik usullarini takomillashtirish uchun quyidagilarni aniqlash zarur: bilim, ko'nikma va malakalar qaysi xalaqit beruvchi omillar ta'siri ostida eng mukammallashgan bo'ladi? Ko'nikma va malakalarni shakllantirishning qanday shart, sharoitlarida ularning turg'unligi ortadi hamda ko'nikma va malakalar harakatlari zanjirining qaysi qismlari eng katta noqulay ta'sirlarga duch keladi ?

Ko'nikma va malakalarga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi barcha omillar to'plamini quyidagi ikki guruhga: **ichki** va **tashqi** omillarga ajratish mumkin. Ushbu omillarning xalaqit beruvchi harakatlari bir xil emas va ularni mashg'ulotning mos usullaridan foydalanish orqali kamaytirish mumkin.

Tashqi xalaqit beruvchi omillarga quyidagilar kiradi: noqulay meteorologik shart-sharoitlar, tuproqdagi o'zgarishlar, yoritilganlik darajasi va uning yo'nalishi, xalaqit beruvchi tovushlar, musobaqaning davomlilik, raqiblarning kuchli tarkibi va shu singarilar.

Ichki xalaqit beruvchi omillarga quyidagilar kiradi: kurashchining charchashi, uning organizmi funksional holatining pasayishi, shamollashi, irodaviy-ruhiy holatida his-tuyg'ular noturg'unligi, haddan ortiq ichki kuchlanish, harakatlanish tezligini haddan tashqari orttirib yuborish, ichki harakatlanish topshiriqlarining noturg'unligi.

Kurashchining funksional holatini o'zgarishi harakatlarning aniqligini pasayishiga eng katta xalaqit beruvchi ta'sir ko'rsatadi.

Ayrim tashqi omillar texnik usullarni bajarish uchun tabiiy noqulay shart-sharoitlarni (sirpanuvchi yoki yumshoq tuproq, qarshi yoki yondan esayotgan shamol va shu singarilar) vujudga keltirish bilan kurashchining irodaviy-ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi – emotsional noturg'unlikni yoki sport bellashuvi natijasida ishonchsizlikni keltirib chiqarishi mumkin.

Xalaqit beruvchi omillarning ko'nikma va malakalarga salbiy ta'siri xalaqit beruvchi omilni o'zining xususiyatlariga bog'liq holda turli xarakterga ega bo'lishi hamda harakatlanish parametrlarining katta yoki

kichik miqdordagi o'zgarishiga: harakatlarning tuzilishini qandaydir miqdorda o'zgartirishiga; aniqlikning pasayishiga va ritmik – kuchlilik manzarasini o'zgarishiga olib kelishi mumkin. Odatda, shu vaqtni o'zida eski, go'yoki allaqachon esdan chiqarib yuborilgan hamda texnik mahoratni takomillashtirish jarayonida ancha effektiv elementlar bilan almashtirilgan harakatlanish xatoliklari namoyon bo'la boshlaydi.

Biroq, harakatlanish zanjirining barcha bo'g'inlari ham xalaqit beruvchi ta'sirlarga birday duch kelmaydilar. Kurashchining harakatlari fazasining dastlabki harakatlaridan final, yakunlovchi dinamik kuchlanishlariga o'tishi bilan bog'liq bo'lgan o'zgarish qaralayotgan sport turlari guruhida eng mas'ul va qiyin qism hisoblanadi. Bu erda, harakatlar zanjirining ushbu qismida, harakatlar yo'nalishini tayyorlash va o'zgartirish, gavda ayrim qismlari siljish tezliklarining qayta taqsimlanishi, kuchlanish intensivligining o'zgarishi hamda buning hammasi harakatlarning mazmuniy tarkibini o'zgarishi fonida sodir bo'ladi. Harakatlanish zanjiri aynan shu erda eng zaif va osongina eng katta noqulay ta'sirlarga uchraydi.

Jadallashuvchi kuchlanishlarni bundan oldingi tayyorgarlik harakatlariga koordinatsion va dinamik bog'liqligi o'ta kuchli bo'lganligi sababli tayyorgarlik o'zgarishlarini bajarish aniqligini yomonlashishi kurashchi final harakatlari aniqligini va effektivligini keskin pasaytirib yuboradi. Bundan texnik mahoratni takomillashtirish jarayonida eng katta diqqat-e'tibor final o'zgarishlari harakatlarning to'laqonli tuzilishiga hamda uni yaxlit bilim, ko'nikma va malakalar mustahkamligi asosi sifatida mustahkamlashga qaratilishi kerakligi yaqqol ko'rinib turibdi.

Harakatlarni yuksak darajada avtomatlashtirishda, etarli keng diapazonli (har bir sport turida musobaqa shartlari va sharoitlariga mos holda) ishlab qiqilgan moslanuvchanlik variativligi hamda tasodifiy og'ishlarning tor chegaralarining mavjudligida bilim, ko'nikma va malakalar turg'unligi (mustahkamligi), ahamiyatli darajada ortadi. Ushbu ma'noda eng muhim shart-sharoitlar quyidagilar hisoblanadi:

a) texnik mahoratni takomillashtirish jarayonida bilim, ko'nikma va malakalarning strukturaviy asosini har qanday qayta o'zgarishlarga yo'l qo'ymaydigan harakatlar texnikasiga to'g'ri o'rgatish;

b) musobaqa rejimi va shart-sharoitlariga maksimal moslashtirilgan holatda kurashchi yuksak texnik mahorati ko'nikma va malakalarini shakllantirish;

v) maxsus jismoniy tayyorgarlikning eng yuksak darajasiga erishish hamda kurashchi harakatlari dinamik tuzilishini uning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan mos holga keltirish;

g) yaxshi yodlab olingan avtomatlashtirilgan harakatlanish aktlarida anglashning regulyatorlik funksiyasini kuchaytirish. Unga quyidagilar yordamida erishiladi: texnika harakatlarini o'rganish va takomillashtirish jarayonida kurashchining ongini maksimal faollashtirish; kurashchi o'zining xususiy harakatlarini ongli qabul qilish hamda nazorat qilish ko'nikma va malakalarini shakllantirish; buning asosida ko'nikma va malakalarning harakatlanish asoslari mazmuniy tuzilishini aniqlashtirish va to'liq o'zlashtirish; kurashchining harakatlanish aktini bajarish paytidagi faoliyatning intellektual va irodaviy yo'naluvchanligini aniqlaydigan irodaviy ruhiy faoliyati sohasida yuqori tartibli ko'nikma va malakalarni shakllantirish;

d) ruhiyat emotsional turg'unligini oshirish va sport bellashuvi davomida vujudga keladigan qiyinchiliklarga mos holda uyg'onish jarayonlarini boshqara olishni shakllantirish.

18. MUSOBAQANING O'ZGARUVCHI SHART-SHAROITLARIDA TEXNIKA XUSUSIYATLARI.

Yakkakurash sport turlarida va sport o'yinlarida sportchining bilim, ko'nikma va malakalari engil va og'ir atletika yoki gimnastika singari sport turlariga nisbatan ancha murakkab va, asosiysi, o'zgaruvchi shart-sharoitlarda namoyon bo'ladi. Bu kurashchiga qo'shimcha talablarni qo'yadi: u sport bellashuvida muntazam o'zgarib turuvchi vaziyatni tezkorlik bilan baholashi va vujudga kelgan vaziyatga moslashgan holda «yashin tezligi»da to'g'ri qaror qabul qilishi hamda uni aniq harakatlar bilan amalga oshirishi va shuning o'zi bilan raqibning harakatiga javob berishi (reaksiya qilishi) kerak. Shunday bo'lsa ham, barcha hollarda kurashchi oldin trenirovka mashg'ulotlarida o'zlashtirilgan bilim, ko'nikma va malakalaridan foydalanadi.

Kurashchining mahorati (kvalifikatsiyasi) darajasi faqat uning yuksak texnik ustaliginigina aniqlamaydi. Aynan aniq bir raqib bilan bellashuvni (jangni) oqilona va samarali tashkil eta olishi, ya'ni hujum uchun qulay momentni tanlash yoki uni yaratishi bilan bir qatorda, shuningdek texnikaning xususiyatlarini inobatga olgan holda undan to'g'ri foydalanish hal qiluvchi hisoblanadi. Shuning uchun ham texnika taktika bilan

chambarchas bog‘liq bo‘lib, ular bir-birlarining rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatadilar.

Texnika – bu, eng avvalo, kurashchi tomonidan taktik tasavvurlar orqali boshqariladigan va g‘alaba uchun foydalanadigan asosiy quroldir. Sharoitga moslashgan holda mustahkam o‘zlashtirilgan texnikani to‘g‘ri va maqsadga yo‘naltirib qo‘llashi bilan kurashchi eng murakkab va turli-tuman harakatlarni bemalol bajarishi mumkin.

Sport amaliyoti jarayonida quyidagi eng effektiv texnik harakatlar: hujumdagi, qarshi hujumdagi va himoyadagi harakatlar ishlab chiqilgan. Ulardan eng ko‘p qo‘llanadigani hujum harakatlaridir. Hujum harakatlari texnik vositalar yaxlit kompleksining asosi hisoblanadi.

Zamonaviy sport bellashuvlarida, ko‘p hollarda, oddiy hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi. Ular kurashchining texnik mahorati shakllanishi va o‘shida asosiy hisoblanadi. Bunday hujum o‘z soddaligi tufayli mo‘ljallangan vaqtda va shunchalik tez bajarilishi mumkin-ki, uning oldida raqibning himoyasi va qarshi hujumi o‘ta kam ta’sirchanligi bilan tushuntiriladi.

Oddiy harakatlar o‘zaro bir-biri bilan yaxshi moslashadi va ularni kombinatsiyalarga birlashtirish ham oson. Oddiy harakatlarni kerakli samarali taktik tayyorgarlik bilan birgalikda qo‘llanganda ularning effektivligi ko‘p marta ortadi. Kurashchini tayyorlash amaliyotida bunday usullarga eng katta e’tibor beriladi. Ana shuning uchun ham bajarish shart-sharoitlarida o‘zgaruvchan xarakter mavjud bo‘lgan sport turlarida (erkin kurash, klassik kurash, sambo, boks, basketbol, futbol) kurashchining texnik takomillashishini o‘rganishda biz nisbatan oddiy xujum harakatlarini tanlab oldik. Aynan oddiy hujum texnikaning modeli sifatida tanlab olingan.

Juda ko‘p hollarda hattoki etakchi kurashchilar ham o‘z texnikasini takomillashtirish uchun sarflagan katta mehnatiga qaramay mahoratning ko‘zlangan va kerakli darajasiga erisha olmasligini kuzatish mumkin. Nima uchun yuqori texnik mahoratni egallash bunchalik qiyin kechadi, unga erishishning muhim imkoniyatlari qaerda yashiringan va yuqori mahoratli (toifali) kurashchilar texnik takomillashishining asosiy vosita va yo‘llari qanday ?

Mazkur muammoni ishlab chiqish maqsadida quyidagi muammolar ilgari surildi: xalqaro toifadagi kurashchining bilim, ko‘nikma va malakalarining xususiyatlari qanday? Aniqlik va uning turg‘unligi orasidagi o‘zaro bog‘liqlik, texnik usullar asosiy tuzilishining harakatlanish

sifatlarini rivojlanish darajasiga moslik darajasi qanday? Bilim, ko'nikma va malakalarni takomillashtirish jarayonini yo'naltiruvchi aniq orientirlar qanday bo'lishi kerak?

Yuqoridagilarni aniqlashtirish maqsadlari uchun nazariy tadqiqotlar amalga oshirildi, yuqori toifali kurashchilar tayyorlashning ilg'or tajribasi umumlashtirildi, shuningdek maxsus laboratoriya tadqiqotlari tashkil qilindi. Mazkur tajribalarda texnikani harakatlanish sifatlarining rivojlanish darajasiga mosligi aniqlandi. Modelli tajribalar o'tkazilib, ularda xalaqit beruvchi omillarni inobatga olgan holda harakatlarning aniqligi va turg'unligi aniqlandi. Kurashchilarning texnik mahoratini oshirishning eng effektiv yo'llarini aniqlash uchun pedagogik tajriba o'tkazildi.

Tadqiqotlarda dinamografiya, kinosuratga olish, elektromiografiya, polidynamometriya, musobaqalarda pedagogik kuzatish, murabbiy va kurashchilarni so'rovga tutish usullari qo'llandi.

Kurashda, basketbolda, futbolda, boksdan, qilichbozlikda qo'llanadigan hujumkor texnik usullar, harakatlar shuningdek ularning namoyon bo'lish shart-sharoitlarining turli-tumanligi kuzatiladi. Erkin kurashda qo'llanadigan bunday usul va harakatlarning, masalan, faqatgina asosiy usullarning o'zidan 200 taga yaqini, klassik kurashda – 100, basketbolda – 11, boksdan – 9 taga yaqini va hokazo sanalgan. Bunday turli-tumanlik har bir hujum harakatidan katta miqdordagi himoya va unga qarshi usullarning hamda ularning variantlarining qo'llanishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun musobaqaning har bir paytida (momentida), ya'ni sekundning qandaydir kichik ulushi davomida kurashchi mumkin bo'lgan barcha imkoniyatlardan eng effektiv usulni tanlashi va amalga oshirishi kerak bo'ladi. Shu bilan birga kurashchining individual xususiyatlari munosabati bilan bu usullarning amaliy variativligi (o'zgaruvchanligi) ancha ortadi.

Qaysi harakatni tanlash jarayoni sekundning o'ndan bir ulushlari davomida sodir bo'lishi kerak. Boks sohasidagi tadqiqotlar eng yaxshi bokschilarning oddiy (ma'lum) signalga harakatlanish – motor reaksiyasi o'rta hisobda 0,13-0,18 sekund ekanligini, shu bilan birga 2-3 ta turli xildagi signal va kerakli javobni tanlanganda 0,18-0,24 sekundgacha oshganligini ko'rsatdi. Biroq, faqatgina usul yoki harakatni tanlash va uni amalga oshirishga urinish (hattoki, o'z vaqtida bajarish) sezilarli darajada pasaydi.

Dastlabki bajariladigan tayyorgarlik harakatlarda katta variativlikka ega bo'lishi mumkin. Katta miqdordagi variantlardan eng ratsionali,

dastlabki harakatlarni tanlashni umumiy namunaviy kurash variantlari bo'yicha raqib bilan kurashish tamoyiliga bo'ysundirish mumkin. Boshqacha aytganda, kurashni oldindan ma'lum taktik sxemalar bo'yicha, «ishga tushiriladigan» signal paytiga asosiy ko'nikma va malakalarni amalga oshirish uchun vaziyat va qulay holatlar yaratish orqali olib borish kerak.

Shunday qilib, tizimli strukturaviy yondashuvdan kelib chiqqan holda boshqarish jarayoni faqatgina ichki va tashqi ma'lumotlarni mexanik qabul qilinishiga bo'ysunishi, ayrim signallarga birlik (bitta-bitta) reaksiyalarni ta'minlashi mumkin emas. Variativ sharoitlarda murakkab harakatlarni fazo – vaqtga bog'liq holda tashkil etish harakatlanish vazifalarini aniqlashtirish va amalga oshirish uchun qabul qilinayotgan shart-sharoitni va kurashchining holatini taqqoslanishiga va umumlashtirilishiga asoslangan.

Yuqori malakali kurashchilar aynan ana shunday murakkab ko'rinishdagi harakatlarni egallaganligi bilan farq qiladilar. Ularning o'zlari oldindan ishlab chiqilgan taktik sxemalar bo'yicha yaxshi o'zlashtirilgan avtomatlashtirish darajasiga ko'tarilgan usullarni amalga oshirish uchun qulay vaziyatlarni yaratadilar. «Ishga tushiriluvchi» signal xarakteriga ega bo'lgan o'ziga xos va mos «vaziyatli» alomatlar paydo bo'lish paytida bir zumda va effektiv holda harakatlar tizimi «ishga tushiriladi». Harakatlarning barcha bo'laklarini (detallarini) tanlash va bajarish jarayonida ongli bilishning roli minimumga, nazorat funksiyasiga keltiriladi. Bilish yaxlitligicha kurash davomidagi taktik tomonga, raqib himoyasidagi «bo'shliq joy» yaratishni izlashga, effektiv hujum usulini qo'llash uchun mos keladigan «ishga tushiriluvchi signal»ga bir zumda reaksiya qilishiga qaratilgan bo'ladi. Kurashchi o'zining taktik harakatlari bilan qandaydir bir paytda (momentda) raqibning turli-tuman harakatlarini ma'lum bir doiraga (ramkaga) tushirishga va shu bilan birga asosiy avtomatlashtirilgan ko'nikma va malakalarni bajarish uchun qulay sharoitni yaratishga intiladi.

Tashqi muhitdan olinadigan ma'lumotlar juda ham turli-tuman va ko'pincha kutilmagan bo'ladi. Shuning uchun yuqori darajada «tartibga solinganlik va jismoniy holatlarni fazoviy-vaqtga bog'liq holda tashkil etish» zarur bo'lib, u boshqarish tizimining ijroiya reaksiyasini ma'lumotlar manbai xususiyatlariga mos keltirish imkoniyatini yaratishi mumkin (L. M. Vekker).

Harakatlanish faoliyatining tez o'zgaruvchan shart-sharoitlarida hamda o'ta zo'riqishli psixologik vaziyatda kurashchining yuksak darajada avtomatlashtirilgan bilim, ko'nikma va malakalari o'z-o'zicha, bizningcha, hali katta mahorat alomatlari bo'lib xizmat qila olmaydi. Ulardan foydalangan holda, faqatgina elementar (oddiy) harakatlanish masalalarini echish mumkin, xolos. Yuqori mahoratli kurashchi uchun eng asosiysi bunday shart-sharoitlarda eng qulay vaziyatlarni yarata olish va yuqori avtomatlashtirilgan usulni aniq amalga oshirish uchun momentni tanlashdir.

Mutaxassislar tomonidan bokschilar bilan o'tkazilgan tajribalarda sportchining asosiy texnik usullarini bajarilishining effektivligi va mo'tadilligi, ahamiyatli darajada, bokschi texnikasining takomillashtirish usullariga va orientirli (yo'naltiruvchi) faoliyat xarakteriga bog'liqligi aniqlangan. Aniqroq qilib aytilganda, ular raqibning variativ harakatlarini umumlashtira olishni takomillashtirishiga va bu harakatlarni tor turdagi guruhlarga birlashtira olishga, shular bilan mos holda – bir zumda qaror qabul qila olishiga va uni bajarishiga, shu bilan birga, ma'lum tor doiradagi effektiv usullarni qo'llashga bog'liq bo'ladi va shu bilan ularni amalga oshirish uchun mo'tadil shart-sharoitlar yaratiladi.

Turli toifadagi milliy terma jamoa a'zolari, 2-terma jamoa va 17-18 yoshdagi o'smir bokschilarning sensomotor reaksiya ko'rsatkichlarini solishtirish oddiy reaksiya vaqti bokschi toifasi bilan korrelyatsiya qilmasligini (bog'liq emasligini) ko'rsatdi. Uning ustiga ancha quyi toifadagi ayrim bokschilarda ba'zi ko'rsatkichlar bo'yicha hatto-ki milliy terma jamoa a'zolari natijalaridan yaxshi yoki ular bilan bir xil ekanligi aniqlandi.

Milliy terma jamoa tarkibiga kirgan yuqori toifali bokschilarda murakkab tanlov sharoitlarida latent vaqtining bir oz yomonlashishi (o'ng qo'lida – 0,03 sekund atrofida, chap qo'lida – 0,04 sekunddan ko'proq) kuzatiladi. Shuning bilan birga, bunday pasayish faqat psixologik xarakterdagi masala murakkablashtirilganda, tanlash va javob berish reaksiyasi murakkablashtirganda kuzatilishi aniqlandi. Harakatlanish masalalari murakkablashtirilganda esa (boshqa harakatga o'zgartirilganda) ularda oddiy reaksiyalarga nisbatan ahamiyatli (sezilarli darajadagi) o'zgarishlar vujudga kelmaydi.

Ancha past toifadagi bokschilarda har qanday murakkablashtirish (harakatlanish yoki psixologik) masalalarda ham natijalarning yomonlashishi kuzatiladi. Masalan, ancha past toifali bokschilarda (17–18 yoshli terma jamoa a'zolari) oddiy javob reaksiyasi shart-sharoitlarida

teskari harakatga o'zgartirilganda oddiy reaksiyaga nisbatan vaqt chap qo'l uchun 0,04 sekundga va o'ng qo'l uchun 0,03 sekundga ortadi. Yuqori toifali bokschilarda esa bunday holda latent vaqtning oddiy reaksiya darajasigacha ahamiyatli pasayishi ta'kidlanadi. Bunday farqni, ehtimol, mazkur hollarda yuqori toifali bokschilarda harakatlanish masalalari (teskari harakatga o'zgartirilishi) ustuvorlik qilganligi, «ishga tushiruvchi» signalga javob reaksiyasi esa ularda yuqori darajagacha avtomatlashtirilgan ekanligi bilan tushuntirilishi mumkindir. Ayrim bokschilarning ular «signalni kutmasligi, balki faqatgina o'zgarishni o'ylashlari» to'g'risidagi bildirgan fikrlari ushbu xulosani tasdiqlaydi.

Bularning hammasi kurashchining texnik usullari effektivligi harakat tezligini oshirishdan ko'ra, ko'proq javob qidirish vaqtini qisqartirishga hamda vazifalar murakkabligiga va harakatlar shartlariga bog'liq holda keskin o'zgarib turadigan harakatlanish faoliyatidagi o'zgartirish tezligiga bog'liqligidan dalolat beradi. Yuqori toifali kurashchilar bilan ishlash jarayonida birinchi navbatda, aynan ushbu tomonini takomillashtirishga, e'tibor qaratilishi kerak.

Z. Reshetova ishidagi ma'lumotlar sportchining bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishda quyidagi murakkab juft vaqt aloqalari tizimi ishtirok etishi aniqlanganligini ta'kidlaydi:

- a) harakatlar vazifalarining mazmunini aniqlaydigan vaqt aloqalari;
- b) harakatlarni bajarish usullarini aniqlaydigan vaqt aloqalari.

Bu o'zgaruvchi aloqalardagi har qanday o'zgarishlarda ifodalangan yo'naltiruvchi faoliyat yaqqol namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, agar bu o'zgarishlarning birinchi qismiga, ya'ni masalaning mazmuniga kiritilsa, u holda asosan ko'rishga yo'naltirilgan faoliyat yaxshilanadi. Agar o'zgarishlar ikkinchi, masalani amalga oshirish qismiga kiritilsa, bunday kiritishning o'zi etarli emas; ushbu harakat effektiv bo'lishi ham kerak. Zarbali harakatning oxirgi fazasida «portlovchi», ya'ni maksimal va yuqori tezkorlikda mushak kuchlanishlari, zarbali harakatning yuqori tezligi hamda zarbaning nishonga yuqori aniqlikda etib borishi va to'g'ri traektoriyasi ta'minlanishi kerak.

Sport amaliyotida, asosan, kurashchilarning hujum harakatlarini texnik takomillashtirishning quyidagi ikki yo'li mavjud:

- 1) hujum harakatlarining chegaralangan doirasini (birinchi va ikkinchi texnik usullar harakatini) takomillashtirish;

2) hujum harakatlarining chegaralanmagan doirasini, bunday usullarning ko'p miqdorini (3 va undan ko'p texnik usullar harakatini) takomillashtirish.

Hozirgi paytda kurashchilar mahoratini takomillashtirishning ikkinchi yo'lining tarafdorlarini topish tobora qiyin bo'lmoqda. Buning sababi, balki asosiy texnik usullarning sonini oshirganda, odatda, ularning effektivligi pasayib ketishidir: qulay vaziyatlarni to'g'ri baholash qiyinlashadi, ularni o'z vaqtida bajarish yomonlashadi va buning natijasida aniqlik, tezkorlik va kuch kamayib ketadi. Buni maxsus tadqiqotlar ham tasdiqlaydi. Masalan, boksda sun'iy aldash taktikasini kuchaytirish bokschini ringdagi asosiy harakatlarining yanada kattaroq variativligiga olib keladi. Biroq, buning natijasida asosiy harakatlarning effektivligi (aniqlik) oshadi va u holda harakatlanishga yo'naltirilgan faoliyat yaxshilanadi.

Murakkab variativlik vaziyatlari shart-sharoitlarida bilim, ko'nikma va malakalar bo'yicha keyingi tadqiqotlar uni takomillashtirish faqatgina masalaning murakkabligiga va harakatlar sharoitlariga bog'liq holda kurashchining orientatsion faoliyatini rivojlantirish hisobiga emas, balki tashqi muhit bilan o'zaro ta'siri bilan birgalikda bilim, ko'nikma va malakalari tuzilishining o'zini ham takomillashtirish hisobiga amalga oshirilishi mumkinligini ko'rsatdi.

O'zaro munosabatlarni o'rganish uchun sportchining bilim, ko'nikma va malakalarining asosiy (bosh) xususiyatlarini qarab chiqamiz. Ob'ektiv ma'lumotlar bo'yicha aniqlik ko'rsatkichlari oson baholanadigan mavjud harakatlarning soni unchalik ham ko'p emasligini ta'kidlash lozim. Bunda barcha hollarda yakuniy harakatlanish masalasini muvaffaqiyatli hal etish bilan bevosita bog'liq bo'lgan maqsadli aniqlik to'g'risida so'z boradi. Masalan, basketbolda harakatlanish masalasini muvaffaqiyatli hal qilish ko'ptokni savatga tushirish bilan, qilichbozlikda raqib gavdasining ma'lum qismiga aniq ukol bilan, kurashda hujumni yakunlash (raqibni gavdasining ma'lum qismini gilamga tushirish) bilan va nihoyat boksda raqib gavdasining ma'lum nuqtasiga (qismiga) aniq, kuchli va maqsadli zarba bilan baholanadi. Shu bilan birga, ko'pchilik hollarda, faqat texnik harakatning aniq amalga oshirilishi emas, balki uning effektivligi ham juda muhim.

Bokschilarda olimlar tomonidan tajribaviy tadqiqotlarda zarbaning nishonga aniq etib borishi bilan (o'ng qo'l uchun va chap qo'l uchun) zarbali harakatlarni bajarish uchun sarflangan vaqt o'rtasida ma'lum o'zaro

bog'liqlik aniqlangan. Shu bilan birga, bunday bog'liqlik signalga qarab oddiy javob zarbasi sharoitlarida ham, javobni tanlash (mos signalni uzatilishiga bog'liq holda o'ng yoki chap qo'l zarbasi bilan) sharoitlarida ham kuzatilgan.

Bu guruh sport turlarida harakatlanish masalalarini hal qilish (zarbani, uloqtirishni, ukolni aniqligi va effektivligi), ta'kidlab o'tganimizdek, raqib bilan o'zaro ta'sirning doimiy o'zgaruvchi shart-sharoitlari bilan u yoki bu darajada murakkablashadi. Kurashning ixtisoslashgan sharoitlari ko'nikma va malakalar namoyon bo'lishining o'ta variativlik (o'zgaruvchanlik) vaziyatlarini vujudga keltiradi hamda bu ko'nikma va malakalar o'zining harakatchanligini asosiy sabablaridan biri bo'lib xizmat qiladi.

Harakatlarning siljувchanlik tizimi butun yaxlit harakatlanish masalasi echimining o'ta chegaralangan, biroq shu bilan bir vaqtda eng effektiv variantiga, ya'ni asosiy texnik usulni amalga oshirishning ratsional usullarini tor diapazoniga egadir. Sportda sof empirik holda harakatlarning eng qulay tuzilishlari (gavdaning hamma qismlarini tezkorligi, kuchi va harakatlarini koordinatsiyasi bo'yicha) yaratilgan. O'zgarishlarning optimal chegaralarida ularni aniq takrorlash kurashchining yuksak mahoratida (toifasida) yuqori sport formasini xarakterlagan holda eng yaxshi sport natijalariga olib keladi.

Shu munosabat bilan yuqori toifali kurashchilar, bokschilar va basketbolchilar bilan o'tkazilgan tajribada olingan quyidagi natijalar qiziqarli. Agar kurashda kurashchini texnik usullarni bajarish uchun bir xil shart-sharoitlarga qo'yilsa, ma'lum stardart vaziyatdan faqat bitta raqibning o'zi (maneken) bilan usulni amalga oshirish takrorlanaversa, u holda usulni bajarish davomiyligida 20–30 m/sek tartibdagi juda ham sezilarli bo'lmagan tebranish kuzatiladi.

Basketbolda sakragan holda koptokni uloqtirishning asosiy tuzilishida (vaqt fazalari bo'yicha) natijaviy variativlik diapazoni 20–40 m/sek oralig'ida, boksdagi (zarbali harakatda) – 10 – 30 m/sek oralig'ida bo'ladi.

Shunday qilib, ko'nikma va malakalarning mo'tadilligini, kurashchining harakatlari aniqligi va effektivligini og'ishlarning faqatgina ma'lum optimal chegaralarida saqlash mumkin. Shubhasiz, bilim, ko'nikma va malakalar qanchalik to'liqroq va ishonchliroq o'zlashtirilgan bo'lsa, dezorientatsiyaga va deavtomatlashtirishga olib kelmaydigan hamda ularni hal qilish uchun kurashchi o'zida adekvat koordinatsion imkoniyatlar topadigan variantlar va qiyinchiliklar ham shunchalik keng va ko'p bo'ladi (N. A. Bernshteyn).

Maxsus tajribalar aynan bitta texnik harakatning takroriy bajarilishida uning harakatchanlik tasniflarida ahamiyatsiz og'ishlar mavjudligini ko'rsatdi. Bu, bir tomondan, tashqi tasniflarni, masalan asosiy harakatni bajarish vaqtida, hamda, ichki tasniflarni – mushaklarning ishini o'zgarishida ham ifodalanadi. Masalan, turli toifadagi (kvalifikatsiyali) kurashchilarga turli murakkablashtirilgan vaziyatlarda usulni bajarish taklif qilindi. Texnik usullarni bajarish vaqtini solishtirish ayrim hollarda ancha past toifali kurashchilar usulni hattoki yuqori toifali kurashchilarga nisbatan ham yaxshi bajarganliklarini ko'rsatdi.

Biroq, musobaqa vaziyati murakkab, ya'ni kurashchi xalaqit beruvchi omillarning ko'p sonli kompleksiga duch keladigan shart-sharoitlarida usulni sifatli bajarish yuksak texnik mahorat belgisi (alovati) hisoblanadi. Misol tariqasida basketbolchilarning sakragan holatda koptokni savatga irg'itishda aniq tushishlarini o'rtacha foizini o'yin kuchlanishiga bog'liq holda o'zgarish dinamikasi ko'rsatilgan.

Mana shuning uchun ham etarlicha yuqori mahoratga ega bo'lmagan kurashchilarda hattoki ahamiyatsiz xalaqit beruvchi omillar ham bilim, ko'nikma va malakalar ko'rsatkichlarining keskin yomonlashishiga olib keladi. Masalan, I-malakali sportchi L. orqaga egilib koptokni savatga irg'itish mashqini yaxshi bajardi, biroq raqib unga tomon harakatlanib shart-sharoitlar bir oz murakkablashtirilganda u usulni umuman bajara olmadi. Demak, sportchining texnik usullarni bajarish effektivligini takomillashtirish faqat harakatlar tezligini oshirish hisobiga emas, balki hujum usullarini bajarish sifatiga xalaqit beruvchi omillarning kamaytiradigan usullardan foydalanish yo'li bilan ham borishi kerak. Yuqori toifali sportchilar bilan ishlashda aynan harakatlar tezligini takomillashtirishga va ularga xalaqit beruvchilarga nisbatan turg'unligiga (mustahkamligiga), birinchi navbatda, e'tibor qaratilishi lozim.

Ko'nikma va malakalar namoyon bo'lishining ancha doimiy shart-sharoitlari bilan bog'liq bo'lgan sport turlarida (gimnastika) aynan bitta harakatni takroriy bajarishda mushaklarning ishlash vaqti deyarli bir xil bo'ladi (V. Fedorova ma'lumotlariga ko'ra). Tashqi vaziyatning ancha variativligi bilan bog'liq bo'lgan sport turlarida kurashchining harakatlarni takroriy bajarishida, tashqaridan doimiy bo'lib ko'rinishiga qaramay, etarli darajadagi siljovchan tashqi va so'zsiz ichki tuzilishga ega bo'ladi. Agar kurashda (orqaga egilgan holda koptokni savatga irg'itish) usulni takroran bajarishda uni bajarish vaqti 20-30 m/sek oraliqlarida (chegarasida) o'zgarsa, u holda shu vaqtda mushaklar ishining davomiyligi quyidagi

chegaralarda o'zgaradi: boldir mushaklarida 40 m/sek, to'rt boshli mushaklarda 50 m/sek va hokazo.

Ikkinchi guruh sport turlari vakillarida mushak ishlari ko'rsatkichlarining katta sochilishlari (og'ishlari) tajribali kurashchi harakatlarini tezlashtirish yoki sekinlashtirish yo'li bilan, sekundning yuzdan bir ulushi davomida o'lehanadigan ancha qisqaroq va kuchliroq yoki cho'zilgan harakatlarni amalga oshirish bilan o'zining dastlabki vaziyatda yo'l qo'yilgan mayda-chuyda nuqsonlarini (kamchiliklarini) kompensatsiya qilishi bilan tushuntiriladi.

Yaxshi texnik tayyorgarlik yuqori mahoratli kurashchiga psixologik turg'unlikni va kritik momentlarda irodaviy kuchlanishlar yo'li bilan o'zining jismoniy imkoniyatlari zahiralardan to'liq foydalanishni saqlash imkoniyatini beradi. Yuqori toifali (mahoratli) kurashchilarda mushaklarning yuqori effektivli kompensator ishi va psixologik turg'unlik hisobiga bilim, ko'nikma va malakalarning tashqi namoyon bo'lish vaqtini katta turg'unligi (mo'tadilligi) bilim, ko'nikma va malakalarning turli xalaqit beruvchi omillarga yuqori mo'tadilligini vujudga keltiradi.

Shunday qilib, agar texnik harakatni bajarish jarayonida raqib tomonidan uni bajarilishiga qarshi ko'rsatilgan barcha urinishlarga qaramay, natijaviylik saqlanib qolsa, demak—ki bu yuksak texnik mahoratning alomatlaridan biridir.

Kurashchining variativ vaziyatda ko'nikma va malakalarni namoyon bo'lishi bilan bog'liq harakatlanish amallarining asosida tashqi qatlamli faoliyatdagi dinamik stereotipi yotadi. Shuning uchun uning ikkala tasniflarini jarayonlarning stereotipligini va ularning dinamikasini ham inobatga olish kerak. Biz bunga alohida urg'u berib ta'kidlaymiz, chunki harakatlarni tahlil qilishda ko'pgina tadqiqotchilar o'z diqqat-e'tiborlarini faqat natijaga mustahkam ko'nikma va malakalar vujudga keltirishning muvaffaqiyatiga qaratadilar. Shu bilan birga, o'z dinamikligidan ajratilgan stereotipi konservativ boshlanish bo'lib qoladi va zikr etilgan guruh kurashchilarning sport faoliyatini progressiv mazmun-mohiyatiga qarama-qarshi bo'ladi. Ko'nikma va malakalar haddan tashqari qattiq (ortiq) bo'lganida ularni qo'llash imkoniyatlari torayadi va faqat sport bellashuvi vaziyatlari ularga adekvat shart-sharoitlar yaratadigan momentlari bilan cheklanadi.

Musobaqalarda kurashchilar tomonidan faqat yillar davomida yodlab olingan, mo'tadil boshlang'ich vaziyat (pozasini) egallashga intilishlarini kuzatish mumkin. Texnik usul yoki harakat kurashchi ushbu vaziyatni

to'liq va batafsil o'zlashtirishga erishgan hollarda effektiv amalga oshiriladi. Biroq, musobaqa shart-sharoitlarida buning doim ham imkoni bo'lavermaydi va shunda ko'pgina yuqori toifali (malakali) kurashchilarning mahorati, ularning texnikasi namoyon bo'lmasligi mumkin. Yetakchi basketbolchi, Yugoslaviya terma jamoasi a'zosi R. Korachning sport faoliyatidan qiziqarli misol keltiramiz. Sakragan holda koptokni savatga irg'itish va orqa chiziq bo'ylab raqib shiti ostiga tezkor kirib borib koptokni markaziy hujumchiga uzatish yoki savatga tushirish bo'yicha a'lo usulni egallagan R. Korach, Yevropa birinchiligining dastlabki o'yinlarida yuksak sport natijalariga erishgan (jamoasiga har bir o'yinda o'rtacha 22 – 25 ochko keltirgan). Biroq, R. Korach faoliyatida bu shohona (mashhur) usullarni amalga oshirish uchun tayyorgarlik harakatlari, fintlar, boshlang'ich vaziyatni tanlash bir tomonlamalik, to'g'ri chiziqlilik xarakteriga ega edi hamda yuqori malakali raqib tomonidan tez orada to'lig'icha bartaraf qilindi. Buning natijasida Yevropa birinchiligida qatnashgan terma jamoalar ishtirokidagi final o'yinida R. Korach raqibning o'zaro mos harakatlari bilan to'lig'icha neytrallashtirilgan va deyarli o'yin ko'rsata olmagan.

O'rganish jarayonida faqat ma'lum sonli usullarnigina o'zlashtirish (egallash) kurashchining mahoratini keyingi yanada ortishiga tormoz bo'ladi. Uslubiyotda unga qarama-qarshi yo'nalish – **har tomonlama texnikani o'zlashtirish** hisoblanadi. Bu yo'nalish kurashchi texnik vositalar orasidan individual xususiyatlarga mos holda kerakligini tanlashi, shuningdek kerakli paytda o'z texnik arsenalini yangilashi mumkinligi bilan afzal.

Ushbu ikki – texnik va taktik vositalarni chegaralash va ularni turli-tuman qilish yo'nalishlarini shunday birlashtirish kerakki, ular bir-birlariga qarama-qarshi bo'lmasdan, balki bir-birlarini to'ldirsinlar hamda ulardan texnik takomillashtirish jarayonida ratsional foydalanilsin. Bu kurashchiga tashqi ma'lumotlarni umumlashtirish hamda odatdagi harakatlarning tor doirasidan keladigan, turg'un javob harakatlanish reaksiyalari (ko'nikma va malakalar) ishlab chiqilgan «bitta signal» sifatida qabul qilish imkoniyatini beradi.

Bulardan bellashuvlarda himoya harakatlarini takomillashtira borib ularning sonini orttirish emas, balki kamaytirish kerakligi hamda raqibning bir nechta hujumkor harakatlariga qarshi bitta effektiv himoyaga ega bo'lish zarurati kelib chiqadi. Masalan, raqib gavdasiga qo'l bilan tayangan va o'tirgan holatni hujumga qarshi gavdadan quchgan holda

elkadan irg'itish sifatida ham, irg'itishga qarshi qo'li va gavdasidan ushlab orqaga egilish sifatida ham qabul qilish mumkinligi kelib chiqadi. Boksda esa chap qo'l bilan qarshi zarba bilan o'ng tomonga gavda bilan egilib qochishni raqib chap qo'li bilan to'g'ridan zarba orqali hujumiga qarshi ham, o'ng qo'li bilan to'g'ridan zarba bilan hujumiga qarshi ham qo'llash kerak, ya'ni barcha mavjud himoya va qarshi harakat (usullar) turli-tumanliklaridan eng ratsionallarini va ma'lum normaga solinganlarni (unifikatsiya qilinganlarini) tanlash va ularni yuksak texnik darajaga ko'tarish lozim.

Bunday hollarda shartli reflektor uyg'otuvchilar (yo'naltiruvchilar) orientirlovchi uyg'otuvchilar bo'lib emas, balki oddiy «ishga tushiruvchi» (signalli reflektor) bo'lib qoladi; raqibning har qanday hujumi psixologik tomondan bir xildagi hujum harakati sifatida qarshi olinadi va aynan bir xildagi qarshi harakat bilan javob beriladi.. Kurashchining texnik harakatlari effektivligini takomillashtirishning bunday uslubiyoti, bizning fikrimizcha, kamroq darajada boshqariladigan tizimni ko'proq darajada boshqariladigan tizimga aylantirish qobiliyatiga ega bo'ladi.

Texnik harakatlar tuzilishini avtomatlashtirish dinamik vaziyatlarda o'tishi uchun, ayniqsa, murakkab texnik harakatlarni takomillashtirishda ularning takomillashtirish shart-sharoitlarini musobaqa shart-sharoitlariga yaqinlashtirish kerak. Bunday sharoitlarda ko'nikma va malakalar (usullar) uncha katta bo'lmagan oraliqlarda (chegaralarda) variativ sifatida shakllanadi; ya'ni, bir tomondan, bilim, ko'nikma va malakalar etarli darajada siljvuchan, ikkinchi tomondan esa, harakatlar effektivligini vujudga keltirish uchun ushbu ko'nikma va malakaning (usulning) o'zi variativlikning optimal diapazonlari bilan aniqlangan ma'lum chegaralar bilan cheklangan bo'ladi.

Shunday qilib, harakatlar tizimining mo'tadilligi uning qotib qolganligini (rivojlanmasligini) nazarda tutmaydi.

Hujumkor texnik usulni muvaffaqiyatli bajarishda (harakat tuzilishi ratsional bo'lganda variativlikning chegarasi optimal bo'lishida) uning vaqti 20-40 m/sek oralig'ida tebranishi mumkin. Bu texnik harakatlarni amalga oshirishning eng qulay varianti va kurashchi uni saqlashga intilishi kerak. Kurashchi sport bellashuvi davomida qarshilikka uchrashi sababli buni har doim ham uddalab bo'lmasligi achchiq haqiqat va ana shunda texnik harakat yanada ko'proq o'zgartiriladi. Xususan, harakatni bajarish vaqti bo'yicha bu o'zgarish 100 m/sek gacha oraliqda bo'lishi mumkin, biroq shu bilan bir vaqtda uning effektivligi saqlanadi. Mashg'ulot va

musobaqa sharoitlarida bunday murakkablashtirishlar juda ko'p bo'lar ekan. Xususan, bularga kurashchilar o'rtasidagi masofani doimiy o'zgartirishlar, charchashni tobora ortib borishi, musobaqa vaziyatini o'zgarishi va hokazolar kiradi.

Ushbu sport turlari guruhida turli-tuman xalaqit beruvchi ta'sirlarning tahlili ularni bajarishga shart-sharoitlar o'zgarishini ta'siri bo'yicha tizimlashtirish imkoniyatini berdi. Bunday guruhlar beshta ekanligi aniqlandi:

- 1) psixologik (ruhiy) (asosan emotsional) holatini o'zgarishi;
- 2) jismoniy holatni o'zgarishi;
- 3) taktik topshiriqlarning o'zgarishi;
- 4) sport kurashi (bellashuvi) o'tkazilayotgan tashqi shart-sharoitlarni o'zgarishi;
- 5) boshlang'ich vaziyatlarning (qoidalarning) o'zgarishi.

Bu guruhlarning har biri ko'p sonli xalaqit beruvchi xususiy omillarni o'z ichiga oladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi O‘RQ-394-son “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish haqida”gi Qonuni // <https://lex.uz/docs/-2742233>

O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi — T. :O‘zbekiston 1992 y. 44 b

O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi O‘RQ-637-son “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni // <https://lex.uz/docs/-5013007>

Karimov I.A., O‘zbekiston – kelajagi buyuk davlat. T., O‘zbekiston, 1992, 62 s.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora–tadbirlari to‘g‘risida»gi qarori, 27 may 1999 y.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 24 oktyabr 2002 y. № UP 3154 «O‘zbekiston bolalar sporti fondini tuzish to‘g‘risida»gi farmoni.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasini qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida»gi qarori, 1 fevral 2001 y.

Karimov I.A. Barkamol avlod – O‘zbekiston rivojlanishining asosi: O‘zbekiston Respublikasining Oliy Majlisida 29.08.1997 y. so‘zlangan nutq – T., 1998 y. – 63s.

Karimov I.A. Barkamol avlod – O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori, – T, 1997 y.

Karimov I.A. O‘zbekiston — kelajagi buyuk davlat. T. «O‘zbekiston», 1998 y.

Karimov I.A. O‘zbekiston XXI asr bo‘sag‘asida. Xavfsizlikka tahdid, rivojlanish shart va garovlari. T., O‘zbekiston, 1997 y. – 315 s.

Karimov I.A. Barkamol avlod orzusi. T.: "O‘zbekiston", 1999 y. 150 b.

Milliy istiqlol g‘oyasi: asosiy tushuncha va tamoyillar. Toshkent, “O‘zbekiston”, 2001 y.

O‘zbekiston Respublikasi «Bolalar va o‘quvchi yoshlarni jismoniy tarbiyalash konsepsiyasi», «Ma’rifat» gazetasi 1992 yil, 43, 44, 48 sonlari

O‘zbekiston Respublikasi «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi» - T.: 1997 yil 29 avgust

O‘zbekiston Respublikasi: mustaqil davlatning bunyod bo‘lishi. T.: O‘zbekiston, 1992. - 94 b.

Abdiyev N.A. “Борба” (Организация восстановительного

тренировочного процессе в предсоревновательном этапе) – Monografiya, T, 1997 y.

Abdiyev A.N. “Динамика состояний борцов” (16–17 лет на послесоревновательном этапе в процессе многоциклового подготовки) Avtoref. diss. kand. ped. nauk. – 1994 y.

Azizov N.X., “Belbog‘li Turkiston kurashi” – T., O‘qituvchi. 1998, 104 s.

Ayrapetyans L.R. Педагогические основы планирования контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх. Avtoref. dis. dok. ped. nauk. M., GSOLIFK, 1992 y. 41 s

Alixanov N.I. Техника-тактика волная борьба, Изд. 2–ое перераб.,– M., «FiS», 1986 y.

Atayev A.Q. – “Kurash”. (O‘smirlar va yoshlarning kurashga o‘rgatishning metodikasi va vositalari). T., 1987 y.

Ashmarin B.A. “Теория и методика физического воспитания”. М.: “Просвещение”, 1990-286s.

Bogush P.K. К теории тестирования двигательных способностей (сокр. Пер. с чешского), М., «FiS», 1982 y.

Borilkevich N.I. “К вопросу о понятии феномена” «физическая работоспособность» // Теория и практика физической культуры. 1993. № 9-10. 18-19 s

Verxoshanskiy Yu.V. “Программирование и организация тренировочного процесса. – М., «F i S», 1985 y.

Verxoshanskiy Yu.V. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М., «F i S», 1988 y.

Verxoshanskiy Yu.V. “Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки” (Теория и практика физкультуры), № 2, 1998 y., s. 41 – 54.

Verxoshanskiy Yu.V., “Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле, // Теория и практика физической культуры”, 1991 y, №2 – 9 – 12 s

Vikulin V.I. i dr. “Развитие специальной работоспособности у борцов волного стиля Спортивная борьба” Ежегодник, 1979, 20 – 24 s.

Godik M.A. “Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок”. М., «FiS» 1980 y.

Godik M.A. Совершенствование физической подготовленности спортсменов / В кн: “Современная система спортивной подготовки” – М. izd –vo «SAAM», 1995, 136 – 165 s.

Golomazov S.V. "Futbol". Теоретические основы и методика проведения контроля технической подготовки / S.V. Golomazov, B.G. Chirva. – М.: Sport Aka-dem Press, 2000

Daхnovskiy V.S. i dr. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно – силовой нагрузки // Теория и практика физической культуры, 1991, № 10, 40 – 43 s

Daхnovskiy V.S. i dr. "Изучение информативности некоторых критериев отсенки физической и функциональной подготовленности борцов» (Теориya i praktika fizicheskoy kulturi), М., 1987 g. №4, s. 4–43.

Daхnovskiy V.S., Klishin G.V., Buriлин V.N. "Планирование нагрузок при подготовке юных борцов // Спортивная борьба: Ежегодник, 1974, 23 – 25 s

Dyakin A.M., Nevretdinov Sh.T. Методика отбора борцов, (Спортивная борьба: Ежегодник), М., 1980 g. s. 13–16.

Ivankov Ch.T. i dr. "Комплекс методик для совершенствования управления спортивной подготовки борцов" / Metodicheskoe posobie – Tashkent, 1991, 52 s.

Igumenov V.M., Piloyan R.A., Tumanyan G.S. "Понятие Модел" спортивного единоборства, его научный и практический смысл // Теориya i praktika fizicheskoy kulturi, 1987, № 8, 34 – 36 s

Karrov V.Yu. Педагогические воздействия средств физической культуры и спорта на воспитания межличностного общения и профессионального взаимодействия студентов. Теория и практика физической культуры. Moskva, № 12 – 2004, 49 –54 s.

Kerimov N.A. i dr. Система планирования и контроля учебно – тренировочных нагрузок в волной борьбе /V nauch.sb. «Olimpiya xarakatini rivojlantirish, Olimpiya ta'limotini joriy etishi va Sidneyda utkaziladigan XXU!! Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik masalalari» T.; 1998, 27 aprel, 113 –116 s

Kerimov F.A. «Kurash tushaman» – T.: Meditsina, 1990, 174 s

Kerimov F.A. «Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti» Toshkent, 2001 y.

Kim V.A. Методы подготовки дзюдоистов высокого класса, (научно –методические разработки) – Tashkent, 1998, 116 s

Kojbaxtiyev I.A. Научно - педагогические основы совершенствования физического воспитания студентов. Avtoref. diss.... kand.ped.nauk, Tashkent, 1994, 42 s.

Korenberg V.B. "Спортивная метрология: учебник для студентов"

V.B. Korenberg. – Malaxovka, 2008

Koskalov V.M. “Физическое воспитание студентов в условиях неблагоприятной окружающей среды. Теория и практика физической культуры”. Moskva, №7 –2004, 59 s.

Kurayev G.A. i dr. “Особенности гемодинамики у студентов спортивного вуза. Теория и практика физической культуры”. Moskva, №1 –2004 , 54 – 59 s

Kurbanov X.K. “Рациональное распределение сил в борьбе как основа эффективной тактики ведения поединка: Avtoref. diss.... kand.ped.nauk – М.: 1986, 26 s.

Landa B.X. “Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности” / Landa B.X – ucheb. posobie – 4-ye izd. ispr. i dop.- М.: Sovetskiy sport, 2008.- 244s

Laptev A.L. “Современная система восстановления и повышения работоспособности спортсменов” // Применение восстановительных средств для оптимизации тренировочного процесса – М. 1996, 46 s

Lens A.N. “Тактика в спортивной борьбе” – М.: «Fizkultura i sport», 1967, 152 s

Matveyev L.P. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – Moskva, 1991

Matveyev L.P. “Модельно селевой подход к построению спортивной подготовки”. // Теория и практика физической культуры. №1. s. 28, № 2. - s.28.

Nabatnikova M.Ya. “Развитие научных основ юношеского спорта”. // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. - 1983. - № 11.- 45 - 47 s.

Nachinskaya S.V. “Спортивная метрология” / Nachinskaya S.V. Учеб. пособие для студ. высш. заведений. – М.: Izdatelskiy sentr «Akademiya», 2005. – 240 s.

Nikolayev A.D. “О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности”: Teoriya i praktika fiz -y kultury. Moskva, №6 – 1997 y

Nikolayev Yu.M. “Общая теория и методология физической культуры как отражение потребности в модернизации физкультурного образования”. Str. Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. Moskva, №7 – 2004 , 2 – 9 s

Popkov A. I dr. “Значимость теоретической подготовки в физическом воспитании студентов” //Тезисы докладов

Международного конгресса «Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы». Том 2 –М.: Fizkultura, obrazovanie i nauka, 1998. 487 – 488 s.

Tumanyan G.S. Спортивная борьба (Отбор и планирование), М., 1984 g

Uskov G.V., Vikov Ye.V., Chipishev A.V., Belov V.V. “Программы тренировочных режимов для студентов с различным уровнем функционального состояния”. Теория и практика физической культуры, Moskva, № 6 – 2003 y. 17 – 20 s.

Usmanходjayeв Т.S. “Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью” Avtoref. diss.. dokt.ped.nauk. - Т., 1995 y. - 49 s.

Utkin V.L. “Измерения в спорте”. – Moskva., 1978, 256 s

Yusupov K.T. “Kurash musobaqalarining umumiy qoidalari”, Т., 1998 y

Yusupov K. Interational kurash rules techiques and tactics,Т, 2005

Yusupov N.T., Kerimov F.A. “Kurash uchun harakatli o‘yinlar”, Т. 2005 y.

Физическая культура студентов ВУЗов/под ред. Joldaka V.I. Voronej: Izd.Voronejskogo Universiteta, 1991 y

Филимонов В. И. “Педагогические основы обучения и совершенствования” М. «Insan» 2001 y.

Xalmuxamedov R.D. “Динамика работоспособности единоборцев на послесоревновательных этапах в связи с особенностями восстановления массы тела”: Avtoref. diss. kand.ped.nauk. - М.: GSOLIFK, 1990 y. - 24 s.

MUNDARIJA.

| | | |
|--------------|---|----------|
| | KIRISH | 3 |
| 1-BOB | KURASHCHI TEXNIK TAYYORGARLIGINING ALOHIDA XUSUSIYATLARI | 3 |
| 1 | KURASH BO‘YICHA TRENIROVKA JARAYONIDA TEXNIK TAYYORGARLIK | 3 |
| 2 | TEXNIK HARAKATLARNI AMALGA OSHIRISHNING UMUMIY ASOSLARI | 6 |
| 3 | KURASHDA TEXNIK-TAKTIK XARAKATLARGA O‘RGATISH | 8 |
| 4 | TEXNIK TAYYORGARLIK JARAYONIDA HARAKATLARNI MUVOFIQLASHTIRIB BORISH QOBILIYATINI TARBIYALASH | 14 |
| 5 | YILLIK SIKLDA SPORT TEXNIKASINI TAKOMILASHTIRISH MAQSADIDA BELLASHUVLARNI, MASHG‘ULOTLARNI VA DAM OLISHNI TAQSIMLASH | 16 |
| 6 | MIKROSIKLLARDA SPORT TEXNIKASINI UCHUN MASHG‘ULOTLARNI TAQSIMLASH | 19 |
| 7 | YILLIK SIKLDA SPORT TEXNIKASINI O‘RGANISH VA UCHUN MASHQLARNING TAQSIMOTINI O‘RGANISH | 20 |
| 8 | KURASHCHI TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH | 21 |
| 9 | TEXNIK TAYYORGARLIKDAGI MUAMMOLAR | 25 |

| | | |
|--------------|--|----------|
| 10 | TEXNIK TAYYORGARLIKKA ZAMONAVIY YONDASHISHLAR | 25 |
| 11 | KURASH TEXNIKASI HARAKATLAR TIZIMI SIFATIDA | 30 |
| 12 | YUKSAK TEXNIK MAHORAT XUSUSIYATLARI | 38 |
| 13 | TEXNIK TAKOMILLASHTIRISH JARAYONINING NAZARIY ASOSLARI | 41 |
| 14 | TEXNIK MAHORATNI TAKOMILASHTIRISHNING AMALIY ASOSLARI | 43 |
| 15 | TEXNIK MAHORATNI TAKOMILLASHTIRISH USULLARI. YETAKCHI KURASHCHILAR TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH ASOSLARI. | 45 |
| 2-bob | YETAKCHI KURASHCHILAR TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH ASOSLARI | 47 |
| 16 | KURASHCHINING TEXNIK MAHORATINI OSHIRISH YO‘LLARI | 47 |
| 17 | MUSOBAQA SHAROITLARI NISBATAN DOIMIIY BO‘LGAN HOLLARDA TEXNIK HARAKATLARNING XUSUSIYATLARI | 49 |
| 18 | MUSOBAQANING O‘ZGARUVCHI SHART- SHAROITLARIDA TEXNIKA XUSUSIYATLARI FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI | 62 75 |

AKBAROV AXMATJON

KARIMOV ULUG‘BEK RAXIMOVICH

**KURASHDA TEXNIK
TAYYORGARLIKNI
TAKOMILLASHTIRISH**

(Uslubiy qo‘llanma)

Bosishga 23.03.2021 ruxsat etildi

Bichimi 60x84 ¹/₁₆, «Times new Roman» garniturasida, Ofset qog‘ozi

Bosma tabog‘i 5,25 p.l. Adadi 300 nusxa. Buyurtma № 2

«UMID DESIGN» nashriyoti

«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.

O‘zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri

Navoiy ko‘chasi 22-uy