

УЗИНГ
УЗИНГГА
ТРЕНЕР

Ф.А. Керимов
КУРАШ
ТУШАМАН



СН0000007960

УЗИНГГА
УЗИНГ
ТРЕНЕР

Ф.А. Керимов

КУРАШ

ТУШАМАН

Тошкент
Ибн Сино номидаги нашриёт
1990

Тақризчи: А. А. Истомин



896215

КЕРИМОВ Ф. А.

К 38 Кураш тушаман.— Т.: Медицина, 1990.—174б.—
(Узингга ўзинг тренер).

Тавсия этиладиган адабиётлар: с. 171—173.

Керимов Ф. А. Тренировка юного борца.

СССР спорт мастери, педагогика фанлари номзоди Ф.А.Керимовнинг ушбу китобида ёш полвонларни қандай тайёрлаш тўғрисида ҳикоя қилинади. Китобда ёш полвонларни ўқитиш ва уларга таълим-тарбия беришнинг ўзига хос хусусиятлари ҳақида фикр юритилади.

Китоб ёш спортчилар билан ишловчи тренерларга ҳамда ўзига-ўзи тренерлик қилмоқчи бўлган ёш полвонларга мўлжалланган.

ББК 75.715

420400000—054

К $\frac{420400000-054}{\text{М } 354 (04), 90}$ 64—90

ISBN 5-638-00246-4

© Ф. А. Керимов, 1990.

М. ЭРЦЕГАН, ФИЛА президенти

ЖАҲОНДАГИ БАРЧА МАМЛАКАТЛАРНИНГ ТРЕНЕРЛАРИГА ОЧИҚ ХАТ

Бугунги алоҳида фурсатдан фойдаланиб, жамиятга фойда келтиришга қодир бўлган, ҳар томонлама ривожланган шахсни янада камол топтириш мақсадида спортчилар тарбиялаш ва тайёрлаш борасидаги юксак натижаларингиз учун сизларга миннатдорчилик билдираман. Шунингдек, шогирдларингиз кўрсатган спорт натижаларидан хурсанд эканимни ҳам айтиб қўймоқчиман. Аввало мен ёш авлоднинг жисмоний тайёрлиги ва санитария нормаларини такомиллаштиришга катта ҳисса қўшган педагог ва экспертлар сифатида Сизлар бажарган ишларни юксак даражада баҳолаб, келгусида ҳам бу соҳада сизга муваффақият тилайман.

Ҳозирги пайтда спортнинг ҳар хил турлари, жумладан кураш соҳасида ҳам тайёргарликнинг анъанавий йўллари ва махсус усулларида фойдаланиб, янада юксак натижаларга интилоқдасиз. Ҳар бирингиз ўз даражангизда чемпионлар тайёрлагансиз. Юксакларни кўзлаш ва эришилган натижалардан ўзишга интилиш, тараққиётнинг ҳаракатлантирувчи кучи саналади. Спорт клуби, шаҳар, район, мамлакат, қитъа, жаҳон миқёсида чемпион ёки Олимпия чемпиони — тренер ва курашчининг биргаликдаги меҳнатининг самарасидир!

Тренернинг билимлари қанчалик чуқур бўлса, унинг шогирди бўлмиш ёш полвонлар ҳам шунчалик кучли бўлади. Айнан шунинг учун сиз илмий тадқиқотлар натижаларига асосланган назарий ва амалий ишларнинг махсус методикаси борасида ўз билимларингизни бойитиб, доимо ўқиб-ўрганиб боришингиз лозим.

Қоида асосида иш олиб борган полвонлар маҳорат чўққисига эришиш учун курашадилар. Курашни ҳамиша навқирон ва тўлақонли спорт турига айлантиришда ФИЛАнинг илм-фанга асосланган фаолияти таҳсинга лойиқдир. Ҳозирги вақтда динамизм, космос борасида-

ги тадқиқотлар оммавий ахборот воситалари, телевидение билан характерли бўлиб, улар туфайли спортнинг кураш тури ҳар бир хонадонга кириб бориши мумкин. Утмишда кураш қай аҳволда эди-ю, энди қандай эканини кўриб турибмиз. Келгусида ғоят истиқболли спорт тури бўлган курашнинг бугунги аҳволига бефарқ қараб бўлмайди.

Давр руҳига жавоб бўладиган ушбу очиқ хатни сизга йўллар эканман, унда тренировкадан мақсад — замонавий кураш моделини яратиш эканлигини таъкидлаб ўтмоқчиман.

Маълумки, курашнинг мазмуни ва унинг ташқи кўриниши спортчини ҳаракат қилишга чорловчи ва гиламда муваффақиятни белгиловчи қондага, регламент нормаларига, беллашувдан келиб чиқадиган шартларга боғлиқ бўлади.

Агар қоида кураш мазмунига ижобий таъсир этса ва мусобақа спорт маҳорати соҳасида эришилган муваффақиятни намойиш қилса, унда шубҳасиз тренировка жараёни шу спорт турини ривожлантириш учун зарур база саналади.

Ўтган асрдан буён эски қондалар амалда ишлатиб келинган, ана шу давр мобайнида спорт кураши тараққиётини кузатиб, бу соҳада кейинги ўн йил ичида жуда катта революцион ўзгаришлар содир бўлди, деб таъкидлаш мумкин. Бир қолипдаги кураш ўрнини воқеа ва ҳодисаларга, ҳис-туйғуларга бой бўлган динамик ва томошабинни ғоят қизиқтирадиган спорт тури эгаллади. Булар бари кенг миқёсдаги универсал кураш талабини бажариш натижасидир. Таваккал қилиш ҳам яхши фазилат. Ҳар бир беллашувда уни муҳим элемент сифатида қўллаш керак. Айнан таваккал қилиш ғалабанинг асосий элементи эканлиги ва қутилмаганда вазиятнинг ўзгариши гиламда рўй бераётган воқеага ҳис-ҳаяжон киритганлиги кўриниб турибди.

Кураш бўйича қонданинг узил-кесил таҳрири 1982 йилда Эдмонтонда бўлган Конгрессда киритилган ва тасдиқланган ўзгаришлардан кейин қабул қилинди. Шундан келиб чиқиб, ушбу Қоида ҳозирги замон кураш талабларини амалга оширишда қўл келади, унга ҳар хил тузатишлар киритилмайди.

Янги Қонданинг самарадорлиги тўғрисидаги ижобий жавоблар кишини қувонтиради. Айни пайтда баъзи тренерлар ва спортчилар ушбу Қоидага етарли миқ-

дорда мослашмаганлигини ифодаловчи айрим норозиликлар ҳам қайд қилинмоқда.

Пассивликка қарши кураш ФИЛАнинг бош мақсадларидан бири саналади. У ҳозирги замон кураш турига томошабин эътиборини тортадиган элементлар киритилишига эришиши керак, шундагина бошқа турлар билан рақобат қилиши мумкин. Спортчилар универсал, актив курашни ўрганишлари, таваккал қилиш элементлари бўлмаган пассив кураш учун очко олиш одатидан воз кечишлари лозим.

Қонда талабларини бажаришга келсак, ФИЛА бу масалада доимо оғишмай изчил йўл тутди. Қондада жумладан: «...ФИЛАнинг ғоясига эътироз билдирган ва унинг талабларини бажармайдиган полвон мусобақадан четлаштирилиши мумкин»,— дейилган.

Бу гап хоҳ саралаш, хоҳ финал беллашуви бўлсин барибир, курашчи ҳар қандай ҳолатда ҳам мусобақадан четлаштирилиши мумкин, деган маънони англатади. Айрим кишилар мазкур қонда хусусида баҳслашмоқдалар, аммо бошқа спорт турларида мавжуд бўлган қондани ҳам унутмаслик керак. Мисол учун югурувчи 100 м масофада икки марта қаторасига стартда хатога йўл қўйса, у хатто жаҳон чемпиони бўлса ҳам мусобақадан четлаштирилади. Турган гапки, қаттиқ талаблар обрўли, юқори ташкилотдан келиб чиқиши лозим. Биз бу қондаларни оғишмай бажарилишини талаб қилаётганлигимизни спортчилар билишлари даркор.

Мен, ҳозирги замон кураш моделини шундай тушунаман: икки-уч минут беллашув жараёнида полвонлар юқори суръат билан курашиб, динамик сермахсул ҳаракатлар қилиши ва яхши натижага эга бўлиши керак. Ҳар хил усуллар қўлланиб, юксак техникавий услубларга алоҳида эътибор берилади. Беллашув томошабин диққатини тортадиган бўлиши керак: тактика — дадилликка ва таваккал қилишга асосланади, ғалаба мураккаб усулларни моҳирлик билан бажариш натижаси бўлиши даркор, курашчи-полвон рақиб курагини гиламга теккизиб ғалабага эришишга интилиши лозим. Айрим мамлакатларда полвонлар намоён этаётган ғалаба «накат» усулининг оқибати бўлиб, бу беллашувга бўлган кизиқишнинг пасайишига олиб келади.

Пайт пойлаш — яхши тактика дейишади. Бу бошқачароқ қилиб айтганда, «чекиниш тактикаси» саналади. Биз бундай ёлгон назарияга қаршимиз. Ҳозирги пайтда илмий методлар актив курашчининг қўшимча ҳара-

кат ҳажмини белгилаш имконини беради, шунинг учун ҳам пассивлик тактикасига йўл қўйиб бўлмайди. Маълумки, куч-қувватни оширишни тақозо этувчи қатор усуллар функционал имкониятларни тиклаш зарурати туфайли спортчи натижасининг пасайишига олиб келиши мумкин. Бу фаза тренировка жараёнида адаптациядан ўтиб, пассивлик ва гиламдан четга чиқиш кўринишида намоён бўлмаслиги лозим. Яхши машқ қилган полвон самарали қўлланган усулдан кейин интенсивликни камайтириш йўли билан 30 с мобайнида кучни қайта тиклаши мумкин. Агар кучни қайта тиклаш фазасигача спортчи талаб қилинган натижага эришса, унга ҳеч қандай огоҳлантириш бермаслик керак. Статистика маълумотлари ҳам бу фикрнинг тўғрилигини тасдиқлайди.

Пассив кураш тренер обрўсини тўкади, деб биламиз. Бу очик курашга шайланган рақибига қарши спортчининг фирромлик қилишидан бошқа нарса эмас. Ҳатто «тактика» деб аталувчи юксак ном билан аталган тақдирда ҳам пассив ҳаракатга йўл қўйиб бўлмайди. Бу тактика эмас, балки спортчи ва тренер судьянинг шафкат қилишидан умидвор бўлиб, курашни атайин чўзиш йўлидир. Бу ёлғон курашдир! Пассив спортчини рақиб кучли бўлганлиги учун ютқазиб қўйган полвон билан адаштирмаслик керак. Судья ва унинг атрофидаги ҳакамлар спортчининг интилишига қарамай, беллашувни бой берган полвонни ўз ихтисосидан маҳрум қилиб, кўпол хатога йўл қўймоқдалар.

Пассив кураш муаммосини ҳар хил нуқтаи назардан кўриб чиқиш мумкин. Бунда педагогик ва тарбиявий ишлар соҳасидаги камчиликлар, шунингдек кураш усуллариини ўрганиш жараёнидаги нотўғри методология хусусида гап бориши мумкин. Мен пассив курашчи этика нуқтаи назаридан ҳам яхши натижа бермайди, деб биламан.

Пассив кураш сабаби полвоннинг ўз рақибига қарши яхши кураша олиш имконининг йўқлигидадир. Улар ўз натижаларидан қаноатланишган. Бундай ҳолат ҳам педагогик муаммолар билан ҳам, тренировка жараёнининг етарлича тўғри ташкил қилинмаслиги билан ҳам изоҳланиши равшандир. Шунингдек, обрўни сақлаш, хусусан гап ўтмишда юксак натижалар кўрсатган спортчилар ҳақида борадиган бўлса, обрўни сақлаш иштиёқини ҳам назардан қочирмаслик керак. Курашчилар ва тренерларнинг спорт натижалари учун масъулият ҳисси кат-

та аҳамиятга эга. Бунга яна миллий ғурур ва спортчиларнинг ўз натижалари учун масъулияти ҳамда социал-иқтисодий омиллар ҳам қўшилишини унутмаслик даркор.

Кўрилган чора-тадбирлар аввало спортчиларни шафқатсиз курашга, таваккалчиликка ўргатаётган тренерларга тааллуқли бўлиб, улар ёшларни замонавий барча кураш турлари руҳида тарбиялаш масъулиятини ўз зиммаларига олишган.

Агар актив кураш учун ҳаракат кўзланган натижани бермаса, у ҳолда пассивлик учун спортчини беллашувдан четлаштириш, якуний натижасига қараб ўрин олиш ҳуқуқини йўқотиш ва бошқа чораларни кўзда тутган ФИЛА қондасини қўллаш лозим.

Аниқлик учун шуни айтиш керакки, тренировка жараёнидан мақсад курашчи — мусобақа қатнашчисининг замонавий шаклини яратишдир. Бу усулни яратиш программасини шакллантириш борасида мен баъзи бир энг муҳим тузилиш элементларини баён қилмоқчиман:

1. Юқори суръатда, динамик тарзда ўтадиган самарали беллашув спортчидан 5 минут давомида бардошли бўлишни талаб қилади. Бу кескин курашнинг дастлабки шартларидан биридир.

2. Баллар миқдори билан ифодаланувчи юксак сермаҳсулликка эришиш учун курашчи ранг-баранг усулларни қўллаши лозим. Спортчининг техникаси тик турганда ҳам, тирсак ва тиззада туришда ҳам, ҳужумда ва қарши ҳужумда ҳам бой бўлиши даркор. Мазкур талабни кураш техникасини ўрганиш ва ўзлаштириш принципи ёрдамида реализация қилиш зарур. Универсаллик ва ранг-барангликка алоҳида эътибор берилади. «Накат» ҳолати учун баллар берилмаслиги керак.

3. Тадқиқотлар натижаси бўйича, белгиланган беллашув вақти қатнашчидан тезкорликни талаб қилади. Ушбу элементларнинг 1-моддасидан кўриниб турибдики, полвонлар 5 минут вақт мобайнида юқори натижа кўрсатиш имконини берувчи тезкорлик ва бардошлиликка эга бўлишлари керак.

4. Юксак спорт муваффақияти жасоратдир. Ҳатто кундалик ҳаётда ҳам ҳар қандай жасорат таваккалчилик факторисиз бўлмайди.

5. Спорт курашчидан доимо куч-ғайрат сарфлаб туришни тақозо этади. Спортчи кучли шахс бўлиши, курашга янгиликлар киритиши керак. У бутун диққатини бир жойга мужассамлаштиришга қодир, қатъият-

ли шахс бўлиши лозим. Бу гапни ирода ва маънавий кучни англатувчи бир қоида, деб талқин қилсак ҳам бўлади.

6. Санаб ўтилган беш фазилат полвонларга рақибини босиб олишда фаза, беллашув ёки бутун мусобақа давомида ўз тактикасини ишлаб чиқиш имконини беради. Бу — чекиниш эмас, балки ҳужум тактикаси, суръат, маром ва ҳар хил усулларни танлаш, хусусан, рақибини довдиратиб, уни мураккаб аҳволда қолдирувчи усулларни танлаш, беллашув услубини ўзгартиришидир. Тактика курашчи эга бўлган барча хислатлардан онгли равишда фойдаланишни кўзда тутати. У техник, жисмоний ва руҳий ўзига хослик билан узвий алоқада бўлиши лозим.

Санаб ўтилган қоидалардан келиб чиқиб, тренер тайёргарлик планини ишлаб чиқиши ва бунда курашчи мусобақа қатнашчисининг талаб қилинган моделга эришишини мақсад қилиши лозим.

Спортчи юқорида айтилган олти талаб бўйича барқарор мувозанат топа олмагунча сезиларли натижа кўрсата олмайди.

Турган гапки, бу белгилар морфологик кўриниш, уйғунликни ҳис этиш, асаб системаси структураси, жисмоний куч, тезкорлик, бардошлилик ва бошқа шу каби шахсий хислатлар билан боғлиқ.

Бундай хислатлар асосида тарбияланган замонавий полвон мусобақа қатнашчиси моделини тадбиқ қила олади. Тренер машғулот жараёнида ва беллашув даврида спортчини кузатиб бориши, унинг маълум хислатларини такомиллаштириши, хатоларини тузатиши, юксак спорт натижаларини мақсад қилиб, камчиликларини бартараф қилиши даркор.

Фила, Лозанна.

МУАЛЛИФДАН

Спортнинг кураш тури ўсмирлар ўртасида оммалашиб кетди. Бу мамлакатимизда спорт ва физкультура машғулотлари учун қўлай шароитлар яратилгани туфайли ривожланиш имконига эга бўлди. Бунда ўсмирларнинг соғлом, чаққон, кучли ва энг яхши совет полвонлари — СССР, Европа, жаҳон чемпионларига ўхшашга интилишлари муҳим роль ўйнайди.

Иттифоқимиз полвонлари жаҳонда энг кучли эканликлари бизнинг терма командаларимиз учун ўз вақтида яхши ўринбосарлар тайёрланганлигидан далолат беради. Кураш билан кичик ёшдан шуғулланиш лозим, чунки аynи шу даврдан келгусида спорт маҳоратининг юксалиши учун пойдевор бўлувчи чаққонлик, тезкорлик, эпчиллик ва кучлилиқ каби фазилатлар самарали ривожланади ва такомиллашади. Бундан ташқари, ўсмирлар кўпроқ тақлид қилиш хусусиятига эга бўлиб, мураккаб техник ҳаракатларни катталарга нисбатан осонроқ ўзлаштирадилар.

Ўсмирларни курашга қизиқтириш учун спорт техникаси бўйича халқаро қоидага яқин бўлган миллий кураш турларини ривожлантириш катта аҳамиятга эга. Россия Федерацияси, Ўзбекистон, Қозоғистон, Тожикистон, Грузия, Арманистон ва бошқа қардош республикаларда спортнинг кураш турини ривожлантиришга катта эътибор берилаётгани туфайли аynи мана шу жойларда жаҳон миқёсида таниқли полвонлар етишиб чиқмоқда.

Аmmo ўсмирлар билан кураш машғулотини ўтказаетган тренерлар бир қатор қийинчиликларга дуч келмоқдалар. Бу қийинчиликлар аввало махсус йўл-йўриқ берувчи адабиётлар йўқлиги туфайли туғилмоқда. Ёш полвонлар билан машғулотлар худди катталар даражасидаги каби ўтказилмоқда. Тўғри ташкил қилинган педагогик жараён ўсмирларнинг бу спорт турига муҳаб-

батини оширади, уларни юксак спорт маҳоратига тайёрлайди. Педагогик жараён нотўғри ташкил қилинган ҳолларда эса ўсмирлик ёшида кураш билан шуғуллана бошлаган кўпчилик ёшлар машғулотларни тўхтатиб, спортнинг бошқа нисбатан енгилроқ, хусусан, ўйин турларига ўтиб кетадилар. Натижада биз кўпинча ўсмирлик ёшидаёқ иқтидорли ёш полвонларни йўқотамиз ва спорт резервларимиз етарлича мустаҳкам бўлмай қолади.

Ҳозирги пайтда Ўзбекистонда 150 мингдан зиёд киши, шу жумладан, 90 минг бола курашнинг ҳар хил турлари (эркин кураш, классик кураш, самбо, дзюдо) билан шуғулланмоқда.

Спортнинг кураш тури бўйича ўринбосарлар тайёрлаш жараёнидаги йўқотишлар бизни ушбу қўлланмани ёзишга ундади. Бунда биз замонавий юқори малакали полвонлар тайёрлаш қоидаларидан фойдаландик. Фикризмизча, қўлланма ёш полвонлар тайёрлаш ишини янада яхшироқ, мақсадга мувофиқ равишда олиб боришда тренер ва ўқитувчиларга яхши ёрдам беради.

ЎСМИРЛИК ЁШИДА КУРАШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШНИНГ УЗИГА ХОСЛИГИ

ЎСМИРЛАРНИНГ ЁШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Ёш курашчиларни тайёрлаш тажрибаси кўпчилик мамлакатларда спортнинг кураш турига эрта ихтисослашувидан далолат беради. Жумладан, Японияда болалар 6—7 ёшда дзюдо билан шуғуллана бошлайдилар. 10—11 ёшда эса доимий тренировкага киришадилар. ГДР ва Францияда болалар кураш билан 6—7 ёшда шуғуллана бошлайди ва 10 ёшдан бошлаб эса расмий мусобақаларда қатнашади.

Болгарияда ўсмирлар ўртасида курашни ривожлантиришга катта эътибор берилиб, у мактаб программасига киритилган. Таникли болгариялик мутахассис Райко Петров жаҳонда кучли курашчилар тайёрлаш тажрибасини умумлаштириб ва врачлар ҳамда физиологларнинг тадқиқотларига таяниб, иложи борича эрта кураш билан шуғулланишни тавсия этади.

Мўғулистонда ҳам болалар 7—8 ёшдан бошлаб кураш билан шуғулланади. Кураш 5, 6, 7 ва 8-синф болалари учун мактаб программасига киритилган. Таҳсилга эсос қилиб миллий кураш техникаси олинган.

АҚШда курашни ривожлантиришга алоҳида эъти-

бор берилмоқда. Машғулотларда ҳозирги замон киши-си учун зарур хислатлар тарбияланади, курашнинг амалий аҳамиятини тан олиб, уни ҳам жисмоний тарбия бўйича мактаб программасига киритилган.

Мамлакатимизда спортнинг кураш тури билан расман 10—12 ёшдан бошлаб шуғулланишга рухсат берилган. Аммо кейинги йилларда кураш тушишга ўрғатиш билан анча барвақт шуғулланилмоқда. 1975 йилдан бошлаб бу спорт тури ўрта мактабларнинг жисмоний тарбия программасига киритилган.

Кураш билан шуғулланиш мумкин бўлган ёшни-белгилашда бир хил бўлмаган физиологик жараёнларни, болаларнинг ўзига хос шахсий хусусиятларини ҳисобга олиш лозим. Баъзан ўсмирлар бир хил ёш группасининг ўзида ҳар хил жисмоний ривожланишга, турли характер ва вазнга эга бўладилар. Кўпинча турли ёшдаги ўсмирлардан тузилган бундай ҳол группани комплекташтириш ишини қийинлаштиради.

Мамлакатимизда ўсмирлар билан ишлаш тажрибаси уларнинг ёшини ва айрим шахсий хусусиятларини ҳисобга олиб, қуйидаги группаларга бўлиш мақсадга мувофиқлигини кўрсатмоқда.

1. Бошланғич тайёргарлик группаси: 1-таҳсил йили — 10—12 ёшли болалар, 2-йил — 11—13 ёш.

2. Уқув-тренировка группалари: 1-таҳсил йили — 12—14 ёш, 2-йил 13—15 ёш, 3-йил — 14—16 ёш, 4-йил — 15—17 ёш.

3. Спортда такомиллашув группалари: 1-таҳсил йили — ўсмирлар 16 ёшдан, 2-йил — 17 ёшдан, 3-йил — 18 ёшдан.

4. Олий спорт маҳорати группалари: 1-таҳсил йили — 19—21 ёш, 2-таҳсил йили — 20—22 ёш, ОСММ (Олий спорт маҳорати мактаби).

Бундай бўлиниш педагогик ҳужжатларда мустаҳкамланган: 1977 йилги БУСМ (Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби) ва ОРИБЎМ (Олимпия резервининг ихтисослашган болалар ва ўсмирлар мактаби) учун программалар шундай тузилган.

12—18 ёш жинсий етилиш даврига тўғри келади. Бу жараён билан боғлиқ ўзгаришлар бутун организмга таъсир этади: фақат сон жиҳатдан эмас, балки сифат ўзгаришлари ҳам рўй беради.

Ўсмирлар руҳиятида катта ўзгаришлар бўлади. 12—15 ёшда улар катталарга ўхшашни истайдилар, мустақил бўлишга, мардлик кўрсатишга интиладилар.

Уларда мантиқий фикрлаш ривожланади, ўз ҳаракатлари ва хулқ-атворларини таҳлил қилиш юксалади. Айнан шу даврда ўсмирлар машғулотлар учун маълум спорт турини танлайдилар ва уни бошқаларидан устун кўрадилар. Кўпинча бу даврда ўсмирлар катталарга тақлид қилиб, чека бошлайдилар, бу эса уларнинг жисмоний ривожланишига салбий таъсир кўрсатади.

Уқитувчиларнинг вазифаси ўсмирлар характеридаги ижобий хислатларни ривожлантиришга ёрдам бериш, уларни керакки йўналишга қаратиш ва салбий хислатлар (аччиқланиш, одобсизлик, кўполлик) пайдо бўлишига йўл қўймасликдан иборат.

Баъзи бир қизиққон ўсмирлар ўз кучларини ортиқча баҳолайдилар ва кўпинча жисмоний ривожланишларига мос келмайдиган машқларни бажаришга киришадилар. Улар мусобақаларда кўпроқ қатнашишга, тегишли тайёргарликнинг маълум этапини ўтамасдан мураккаб усулларни бажаришга, оғирроқ юкни кўтаришга ва шу кабиларга интиладилар. Шунинг учун ҳам бу даврда янада қатъий педагогик назорат зарур.

Ўсмирлар мушак системасининг функционал имконияти катталарникидан пастдир. Шу муносабат билан куч ва бардошлилик талаб қилинадиган машқлар қатъий меъёрлаштирилиши керак ва фақат уни тўла ўрганиб олинганидан кейингина бажаришга рухсат берилиши мумкин.

Физиолог профессор В. С. Фарфель тадқиқотлари 13—15 ёшга келиб ҳаракат меъёри шаклланиб бўлишини кўрсатди. Бу фақат 15 ёшдан кучни мақсадга мувофиқ равишда ривожлантириб бориш имконини беради. 12—15 ёшда ўсмирлар бўйи тез ўсади, у гипофиз ва қалқонсимон безлар функцияси ошиши даврига тўғри келади. Ўсмирларнинг бўйи чўзилиши асосан суякларнинг йўғонлашуви билан алоқадор бўлиб, бир йилда 9—10 см ни ташкил этиши мумкин. Аммо умуртқа, кўкрак қафаси, тос суякларининг қотиши ҳали тугамайди. Уларда пайчалардан иборат боғловчи аппарат катталарга нисбатан кўпроқ букилувчан бўлади. Шунинг учун ҳам куч ва эгилувчанликни ривожлантириш машқларини бажаришга эҳтиёткорлик билан ёндашиш лозим.

Боғланиш аъзоларининг, айниқса ўсмирларнинг қорин мускуллари ҳали нисбатан юмшоқ бўлиши кўпроқ кучаниш билан боғлиқ бўлган машқларни ниҳоятда эҳтиёткорлик билан бажаришни тақозо этади. Чунки акс

ҳолда бундай кучаниб бажариладиган машқлар ўсмирнинг ички аъзоларига салбий таъсир қилиши, уларни ўрнидан қўзғатиб қўйиши мумкин, ошқозон пайларини лат ейишига ҳамда чаноқ суягига ёпишган мускулларнинг чўзилиб кенгайишига сабаб бўлади. Ўсмирлар билан ўтказиладиган машғулотлар методикаси ишлаб чиқилаётган вақтда, шунингдек уларнинг юрак-томир системаларидаги ўзига хос хусусиятлари ҳам ҳисобга олинмоғи керак. Хусусан, бу ёшда ўсмирнинг умумий ривожланиши билан унинг юрак ўсиши таққосланган пайтда артерия қон томирлари нисбатан секинроқ кенгайиб бораётганлигини, шунингдек нерв системаси томонидан юрак-томир системаси фаолиятини мувофиқлаштириб бориши ҳам унчалик такомиллашмаганлигини кузатиш мумкин.

Машғулотлар ҳаддан ташқари зўриқишни талаб қиладиган машқлар билан ўтказиладиган вақтда ўсмирларда ҳам қон босими кўтарилиб кетиши мумкин.

Жуда катта чидамлик талаб қилинадиган машқлар бажарилган вақтда бундай машқлар юракнинг нормал иш қобилиятини оширмасдан туриб, юрак гипертрофиясига тезда дучор қилиши мумкин. Юракнинг бундай ҳаддан ташқари зўриқишини олдини олиш учун қўшимча ҳаракатни аста-секин ошириб бориш керак.

Ўсмирлар 17—18 ёшга етганида уларда юрак фаолиятини мувофиқлаштириб турувчи нерв системасининг иши анча такомиллашган ҳолга келиб қолади. Томир уриши ўзгариб секинлашади, юракнинг зарб ҳажми эса катталарнинг юрак уриш ҳажмига яқинлашиб қолади. Ўсмир организми ҳали узоқ муддат мобайнида иш қобилиятининг юксак даражасини сақлаб тура олиш имкониятига эга бўлмайди. Ўсмир жуда тез чарчаб қолади, лекин унинг куч-қуввати жуда тез тикланади. Бунда куч-қувватнинг (модда алмашинувининг юқори даражада бўлиши ҳисобига) тез тикланиши ўсмирларнинг камроқ ва ўртача оғирликдаги ортиқча юк билан ишлаган тақдирдагина содир бўлиши мумкин.

Шу муносабат билан ўсмирларнинг иш қобилиятини бутун машғулот давомида сақланиб қолишига эришиш учун дам олишга ажратиладиган танаффусларни тез-тез ташкил этиб туриш керак. Имконият чегарасидан чиқиш нафас олишни мувофиқлаштириш системаси такомиллаштирилмаганлиги туфайли нафас олиш ритмининг бузилишига олиб келиши мумкин. Бундай ҳодиса ўсмирнинг гавдаси — бўйи ўсишига нисбатан кўкрак қа-

фасининг анча секинроқ ривожланиши туфайли содир бўлади. Кислород истеъмол қилишнинг ўсмирларда узоқ муддат мобайнида максимал даражасининг сақланиб туриши катталар томонидан кислород истеъмол қилишнинг ана шундай максимал даражасидан анча пастроқ бўлади. Бу ҳол кучаниб бажариладиган ва чидамлиликини ривожлантириш билан боғлиқ бўлган машқларни бажаришга аста-секин киришиш лозимлигини тақозо этади. 12—15 ёшга тўлган ўсмирларда қўзғалиш жараёнлари тормозланиш жараёнларига қараганда кўпроқ бўлади. Бунинг натижасида улар интизомни бузадилар. Уларнинг кайфияти катталарнинг кайфиятига қараганда тезроқ ўзгариб туради ҳамда ўсмирларнинг асаблари чарчаши ҳам катталарга қараганда олдинроқ бошланади. Устоз ўсмирлардаги ана шу хусусиятни ҳисобга олиб, машғулоти мумкин қадар қувноқ, эмоционал тарзда ўтказмоғи, ўзини фаолиятига оид элементларни машғулоти мазмунига тез-тез киритиб туриши керак.

16—18 ёшга тўлган ўсмирларда нерв системасининг олий қисмларида функционал ривожланиш давом этаётган бўлади, ўсмирлар анча оғир-вазмин, мулоғим бўлиб борадилар, уларда ўртоқлик туйғуси уйғониб бир-бирларига ёрдам бера бошлайдилар, уларда онглик даражаси ҳам ортади. Бу ўқув-тарбия ишларини хийла енгиллаштиради, бу ёшдаги ўсмирлар ўзларининг ривожланиш даражасига кўра катта ёшли кишиларга яқин бўладилар ва шунинг учун ҳам ўқитувчининг энг яқин ёрдамчилари бўлишлари мумкин.

Ўсмирларнинг бу хилдаги ёшлик хислатларини ҳисобга олиш тренерга курашчи полвонлар тайёрлаш уларда спортнинг бу турига меҳр уйғотибгина қолмай, балки турли жароҳатларни, организмдаги патологик ўзгаришлар содир бўлишини олдини олиш имконини беради.

СПОРТ СОҲАСИДАГИ ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ ПРОБЛЕМАЛАРИ

СПОРТ ҲАРАКАТЛАРИГА ЎРГАТИШНИНГ МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ

Иттифоқимизда жисмоний тарбия таълимининг методологик асоси марксча-ленинча билиш назарияси ҳисобланади. Қуйидаги ленинча фикр бу таълимотнинг асосий элементини ташкил этади: «Жонли мушоҳададан абстракт тафаккурга ва *ундан практикага — ҳақиқатни*

билишнинг, объектив реалликни билишнинг диалектик йўли ана шундайдир»¹. Бу формула спорт ҳаракатларини онгли тарзда идрок этиш ва кейинчалик синчиклаб ўрганиш зарур эканини таъкидлайди. Бундай билим амалий машқлар бажариш йўли билан мустаҳкамланиб борилади. Ҳаракатларни эгаллаб олиш бўйича амалий фаолият бундай машқларни ўрганишни шакллантириб боришнинг физиологик қонуниятларига таянади. Бу қонуниятлар негизда И. П. Павлов таълимоти ётади. Ушбу таълимотга мувофиқ, ҳаракат кўникмасининг негизда шартли кўникма ётади. Ҳаракат реакцияси, шартли қўзғалиш кўп марта такрорланиб келган вақтда буни зарур реакцияси сифатида ҳаракатни вужудга келтириш йўли билан шакллантирилади. Ҳаракат машқларини такрор-такрор бажариш натижасида бош миянинг катта ярим шарлари ҳаракат зонасида динамик тормоз шаклланади². Янги ҳаракат кўникмаларини муттасил шакллантириб боришдек мураккаб жараён: генерализация, тормозлаш-қўзғалиш жараёнларининг концентрацияси; ҳаракат кўникмаларини автоматлаштириш ва муқимлаштириш, деб аталадиган уч қисмга бўлинади.

Совет олими И. П. Павловнинг издоши Н. А. Бернштейн ҳаракатларнинг тузилиши ва бошқариш принципларини изоҳлаб берар экан, уларнинг шаклланиш механизми қуйидагича амалга оширилишини кўрсатиб беради.

Биринчи босқич ҳаракатнинг унчалик катта тезликда бўлмаслиги билан характерлидир. Бу босқичда «ортиқча ҳаракатлар пайдо бўлиши билан бир қаторда ноаниқликлар ҳам учраб туради ва асосий ишда иштирок қилмайдиган антогонистлар мускулида зўриқиш содир бўлади.

Иккинчи босқич қўзғалиш ва тормозланиш жараёнларининг оптимал ҳолга келгунича бўлган ўлчовларнинг концентрация қилиниши билан, зўриқишнинг аста-секин йўқолиб бориши, мускулларни координация қилиш аниқ-пухта бўла бориши билан, ҳаракат актларининг тезлик ва аниқлик даражаси ортиб бориши билан ажралиб туради.

Учинчи босқичда мия пўстлоғида қўзғалиш ва тор-

¹ В. И. Ленин. Тўла асарлар тўплами, 29-том, 159-бет.

² И. П. Павлов. Избранные произведения. Госполитиздат, 1949. с. 264.

мозланиш ўчоқлари мутаносиб тарзда меъёрлашиб, бир-бири билан ўзаро алмашиниб туради. Бунда ҳаракатларни бажариш вақтида куч сарфининг тежалишини таъминлайдиган «истеъдод кучлари» (оғирлик ҳолати марказдан қочирма куч ва реактив кучлар)дан фойдаланиш имкониятини ошириш ҳисобига мушак-мускулларнинг актив ҳаракат қилиш манбаи сусайиб боради.

ҲАРАКАТ КЎНИКМАЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ҚОНУНИЯТЛАРИ

И. П. Павловнинг таълимотига кўра, спорт машқларида ҳаракат малакасини шакллантириш асосий қонуниятларга бўйсунди.

Барча ҳаракат тажрибалари эркин ҳаракатлардан ташкил топади (марказий нерв системаси орқали бошқариладиган бундай ҳаракатлар негизида вақтга доир алоқалар механизми ётади). И. П. Павлов ўз тадқиқотларида кўрсатиб ўтилганидек «мия пўстлоғидаги муайян кутилмаган тезлик ҳужайраларнинг қўзғалишига палапартиш ҳаракатлар сабаб бўлади. Шунингдек, аксинча баъзида ҳаракатларнинг бўшанг тарзда қайтадан такрорланиши ўз навбатида ўша кутилмаган тезлик пўстлоқ ҳужайраларига импульс юборади. Уларнинг қўзғалиши эса мана шу ҳаракатнинг актив амалга оширилишига сабабчи бўлади... Шу нарса аллақачон маълум бўлган ва илмий жиҳатдан асослаб берилган. Модомики, сиз муайян ҳаракат тўғрисида ўйлаётган экансиз (яъни у ҳақда кинестезик тасаввурга эга экансиз), ўзингиз билмаган ҳолда беихтиёр ўша ҳаракатни амалга оширасиз» (И. П. Павлов, 1949).

Шу муносабат билан ҳаракат кўникмасини шакллантириш вақтида ҳаракат тўғрисида дастлабки тасаввурга эга бўлиш муҳим шартлардан бири ҳисобланади. Бундай тасаввурни сўз орқали изоҳлаб тушунтириш йўли билан (ҳаракатнинг номини айтиб, унинг формасини, йўналишини, тезлигини, бошқа ҳаракатлар билан қай хилда бирлашиб келишини ва ҳоказоларни тушунтириш йўли билан) ёки машғулотлар ёрдамида ҳаракатни кўрсатиб бериш, намоийш қилиш йўли билан, яъни иккинчи ва биринчи сигнал системалари орқали тушунтириш мумкин.

Бундай ҳол сўз орқали тушунтириб бериш методи билан таълим бериш ва машқ-тренировка вақтидаги намоийш қилиб кўрсатиш методи бир-бири билан мустақкам боғлиқ ҳолда фойдаланилиши зарурлигини, ҳа-

ракат техникасини онгли равишда эгаллаб олишга кумаклашиш учун ҳам шундай қилиш зарурлигини кўрсатади.

Билишнинг бундай дастлабки босқичида, ҳис-туйғу организмнинг иши билан боғлиқ бўлади. Ҳозирги замон фанининг маълумотлари бўйича объектив ҳаётни, воқеликни инсон томонидан ҳиссий идрок этилишида унинг фақат ташқи ҳис-туйғу органларигина иштирок этиб қолмай, шу билан бирга одамнинг ички органларидан келиб чиқадиган томир-мускуллардаги (кинестетик ёки праприоцептив) сезги органлари ҳам қатнашади.

И. М. Сеченов ўз тадқиқотларида кўрсатиб ўтганидек, предметлар ўртасидаги фазовий муносабатларни идрок этишда ҳамда қисқа-қисқа вақт бирликларидаги вазиятни баҳолай олиш маҳоратини кўрсатишда мускуллар-ҳаракат органларидаги сезиш аъзолари катта роль ўйнайди. Мускул орқали сезиш — ҳис қилиш фаза билан вақтнинг ўлчови ёки кичик анализатори ҳисобланади.

Барча ҳаракат кўникмалари — булар мураккаб комплекс тарздаги, занжирли ва шартли рефлекслар бўлиб, улар мураккаб спорт ҳаракатлари вақтида бир-бири билан алмашилиб турадиган бир қатор ижобий ва салбий шартли кўникмалардан иборат бўлади.

Ҳаракат деталлари (аниқлик, йўналиш, шакл, кучгайрат сарфланиши) билан танишиб, уларни эгаллаб олиш бош мия пўстлоғида ҳосил бўладиган динамик стеротип асосига қурилади. Бош мия пўстлоғида мураккаб функционал қўзғалиш ва тормозланиш жараёнларининг ўзаро муносабатлари вужудга келади. Бунинг натижасида у ёки бу ҳаракат структурасини таъмин этувчи асаб бўғинларининг ишлаш системаси ҳосил бўлади.

Шундан кейин ҳаракат кўникмаларининг ривожланиши ва мустақамланиши ўзининг маромли босқичга ўтади. Мураккаб ҳаракатларнинг шартли кўникмалари бош мия пўстлоғида мустақам ўрнашиб қолиши билан характерланади. Бунда бош мия ярим шарлари томонидан ўша мураккаб ҳаракатлар кинестетик ёки бошқа хилдаги сезги органлари (кўриш, эшитиш, сезиш) орқали назорат қилиб турилади. Катта ярим шарлар пўстлоғи И. П. Павлов томонидан «пластиклик» деб ном берилган алоҳида хусусиятга эга бўлади. Ана шу хусусият туфайли чексиз миқдорда ҳаракат кўникмалари ва уларнинг қайта тузилган шаклларини вужудга

келтириш имконияти туғилади. Шу асосда спортчи машқ қилаётган пайтда устозининг кўрсатмаларига амал қилиши, катта ярим шар пўстлоғида содир бўлаётган жараёнларга онгли равишда муносабатда бўлиши билан йўл қўйган хатоларини тузатиб бориш имкониятини беради, ўқув-машғулотлари чоғида қўлга киритилган ҳаракат кўникмаларидан янги-янги шакллар ва комбинациялар ҳосил қилиш имконияти туғилади. Ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш ва мустаҳкамлаш босқичида, ўша ҳаракатларнинг тўғрилигини текшириб, маъқуллаб турадиган педагог ёрдами муҳим аҳамиятга эгадир. Шу тариқа муваффақият билан бажарилган ҳаракатлар такрорланади, мустаҳкамланади. Нотўғри бажарилган услублар салбий баҳо олади ҳамда тормозланади ва уларнинг такрорланишига йўл қўйилмайди.

Бош мия пўстлоғида қўзғалиш ва тормозланиш жараёнларига хос бўлган муайян бир изчиллик ҳосил қилинган динамик стеротип шакллантирилган босқичда «ички жараёнларнинг мураккаб мувозанатли системаси» ҳосил қилинади (И. П. Павлов, 1949).

Ниҳоят, ҳаракатларни бажариш усулларини маромлаштиришнинг навбатдаги босқичи бошланади: иккинчи сигнал системаси томонидан уни назорат қилиш даражаси пасаяди, беихтиёр равишда эътиборни, асосан, ҳаракатнинг мақсадига ҳамда уни бажариш шартларига қаратиб, бир нуқтага мужассамлаштирилади.

СПОРТ ҲАРАКАТЛАРИГА ЎРГАТИШНИНГ ПЕДАГОГИК АСОСЛАРИ

Спорт ҳаракатларига ўргатиш «Дидактик принциплар» деган ном билан машҳур бўлган дидактика қонунларига мувофиқ равишда амалга оширилади. Ҳозирги замон совет педагогикасида бундай принциплар тўққизта: таълимнинг илмийлиги, таълимнинг тушунарли бўлиши, таълимнинг изчиллиги, таълим олувчининг онглилиги ва активлиги, таълимнинг кўргазмалилиги, ўқув материалларининг пухта ўзлаштирилиши, коллектив билан бирга таълим олаётган кишига индивидуал тарзда ёндошишнинг бирлиги, таълимнинг амалиёт билан алоқаси, ўқитувчининг етакчи роли¹.

Таълимнинг илмийлиги ўқитиш ишида етакчилик

¹ Ўқитишнинг ҳозирги замон совет системаси. «Советская педагогика» журнали саҳифаларида 1950—1951 йилларда баён этилган.

ролийн бажарадиган **Ўқитувчининг жисмоний тарбия** назарияси, спорт машқларига ҳаракат техникаси ҳамда машқ ҳаракатлари таълими назариясининг илмий асосларини билишини назарда тутади.

Ўқитиш жараёни тарбия ишидан ажралмаган ҳолда олиб борилиши зарур. Бу фикрни В. И. Ленин комсомолнинг III съездидаги нутқида қуйидагича баён этган эди: «Ҳозирги замон ёшларини тарбиялаш ва ўқитиш ва уларга таълим бериш ишларининг ҳаммаси, уларни коммунистик ахлоқли қилиб тарбиялашдан иборат бўлсин»¹.

Юқорида баён этилган фикрларга биноан илмийлик принципи қуйидаги шартларга риоя қилинишини тақозо этади:

— ўрганиладиган машқ ҳаракатлари чинакам (сохталаштирилмаган) бўлмоғи керак;

— ўқитилаётган киши ўрганилаётган ҳаракатларнинг муҳим белгиларини ва хусусиятларини ҳамда мана шу ҳаракатларнинг бошқа ҳаракатлар билан алоқасини ўзлаштириб олмоғи зарур;

— машқ ҳаракатлари яна ҳам ривожлантирилиши ва такомиллаштирилиши мумкинлигини ҳисобга олиш лозим;

— ўқувчиларни ижодий изланиш имкониятлари ҳамда улар қўлидан келадиган илмий тадқиқот методлари билан таништириб бориш керак;

— ўқитишни фақат фан асосида, тасдиқланган ишончли фактлар ёрдамида олиб бориш зарур;

— таълим жараёнида фақат фанда қабул қилинган терминларнигина ишлатиш ҳамда жаргон терминлар ва атамалар билан кифояланмаслик;

— таълим жараёнида ўқитилаётган киши шахсини шакллантириб бориш зарур.

Таълим бериш вақтида ўрганилаётган услубларнинг барча элементларини кўрсатиб бериш, изоҳлар, ўрганилаётган материал, ортиқча топшириқ ва бошқалар ўқувчига тушунарли бўлмоғи керак. Бундай пайтда машқларни танлаш ва планлаштириш орқали, шуғулланувчи кишининг ёшини, жинсини ва индивидуал хусусиятларини ҳамда уларнинг тайёргарлик даражасини ҳисобга олиш орқали эришилади. Машқлар ҳаддан ташқари қийин ёки жуда ҳам осон бўлмаслиги керак. Ўрганиладиган усуллар шундай танланиши керакки, шуғул-

¹ В. И. Ленин. Тўла асарлар тўплами, 41-том, 344-бет.

ланувчи киши ўқитувчи ёрдамида эгаллаб олиш учун муайян куч-гайрат сарфлашга мажбур бўлсин.

Жуда енгил топшириқ осонлик билан бажарилади-ю, лекин унинг самараси кам бўлади, бажарган кишини қизиқтирмайди ва унда машққа нисбатан фақат салбий муносабат уйғонади. Ҳаддан ташқари қийин усул эса ўзлаштиришда қийинчилик туғдиради. Баъзан эса жароҳат олишига сабабчи бўлиши мумкин.

Барча машқларни мураккаблик даражасига қараб гуруҳларга ажратиб чиқиш керак. Таълим жараёнида баъзан битта машқнинг ўзини бир қанча элементларга ёки турларга ажратиб чиқилади ёхуд шунга яқин бўлган енгилроқ машқлардан **фойдаланилади**.

Тушунарлилик, яъни машқни бажара олишлик қондаларнинг амалга оширилиши, шуғулланувчилардан уларнинг бу машққа олдиндан тайёргарлик кўриб борганликларини ҳисобга олишни тақозо этади. Биргаликда шуғулланаётган кишилар группасига шуғулланувчиларнинг бир хилда тайёргарлик кўрганликларини ҳисобга олган ҳолда танланади. Жуфт-жуфт бўлиб машқлар бажариш вақтида бундай жуфтликка бўйи, вазни бир хил бўлган илгариги кураш натижалари бўйича бир хил болалар танлаб олинади.

Тушунарлилик, машқни эплай олиш принципи:

— ўқув программаларига ва классификация талабларига амал қилинишини;

— ўқувчиларнинг ёшлари ва индивидуал хусусиятларини ўрганиш ва ҳисобга олишни;

— изчилликка риоя қилиш: оддийдан мураккабга қараб, маълумдан номаълумга қараб осон машқларни бажаришдан анча қийинроқ машқларни бажаришга ўтиб боришга риоя қилинишини тақозо этади.

Таълимнинг системалилиги принципи, машғулот жараёнида жисмоний тарбия воситалари ва методларини қўлланиш ҳамда техник ҳаракатларни ўзлаштириш чоғида рационал изчилликка риоя қилинишидан иборат бўлади. Аста-секин мураккаблик даражаси ортиб борадиган машқларни бажариш, жисмоний ва техник ҳаракатларни ўрганишда муайян системага риоя қилиниши, ушбу принципнинг асосий шарти ҳисобланади. Машғулотларни планлаштириш вақтида машқларни ва техник ҳаракатларни шундай тақсимлаш керакки, бунда янги топшириқлар илгари ўрганилган ва актив ўзлаштириб олинган услуб асосида бажариладиган бўлсин. Агар янги машқда аввал машқ қилинган элемент-

лар бўлмаса, у ҳолда шунга яқинроқ бўлган машқлар қўлланилади ёки ўрганилаётган асосий ҳаракатни элементларга ажратиб ўрганилади. Бу элементларнинг ҳар бири асосий ҳаракатни ўзлаштиришга ёрдам беради.

Мураккаблик даражасининг ортиб бориши ҳаддан ташқари секинлаштириб қўйилмаслиги керак. Ўзлаштирилган услубнинг узоқ муддат такрорланиши унга бўлган қизиқишни сўндириб қўяди. Спорт ҳаракатларини ўрганишдаги маълум машқларни мунтазам, кўп марта ҳамда рационал тарзда ташкил этилиши такрорлаш деган маънони англатади. Такрорлашни рационал тарзда ташкил этиш эса машғулотларни оптимал частоталар билан бажариб туришни ҳамда улар орасида дам олишни етарли тартибда давомли бўлишини талаб қилади. Қўшимча машғулотлар ҳажми билан уларнинг интенсивлиги ўртасидаги нисбатларни шундай ташкил этиш керакки, улар машғулотларни уюштириш методикасининг ҳозирги замон талабларига жавоб бера оладиган бўлсин. Бунинг учун эса:

— Машқларнинг изчиллигини барвақт аниқлаб, ишларни олдиндан режалаштириб қўйиш;

— Ҳар кун тренировка ишларининг натижаларини ҳисобга олиш;

— Узоқ танаффуслар қилмасдан машғулотларни узлуксиз равишда ўтказиб туриш;

— Машқларни вақт жиҳатдан туғри тақсимлаб чиқиш;

— Машқларни такрорланаётган вақтда уларнинг бажарилишига таъсир кўрсатадиган, кўрсатув машқларни воситаларнинг бажарилиш шартларини хилма-хил қилиб бориш мақсадга мувофиқдир.

Кўраш сирларини ўрганаётган кишининг онгли ва актив фаолиятсиз ўргатишни такомиллаштириб бориш мумкин бўлмайди. Бундай такомиллаштириш ишини машғулотлар жараёнида етакчи роль ўйнайдиган ўқитувчи йўлга солиб, бошқариб туради. Машғулотларга онгли муносабатла бўлиш, ҳаракатлар техникасини актив ўрганиш, уларнинг амалий аҳамиятини тушуниш шўбулланаётган кишиларнинг спорт соҳасидаги ютуқларни кўпайиб боришига, ўзлаштириш жараёни муваффақиятли кечилишига ёрдам беради.

Алик ҳаракатларни ўрганишга киришини спорт фанида, ўша ҳаракатнинг моҳиятини, совет жисмоний тарбия системасида унинг ўрни ва аҳамиятини ҳамда

жисмоний тарбия воситаси сифатида унинг қанчалик қимматли эканлигини тушунтириб беришдан, предметни ўрганишга тўғри ёндашиш учун нималар қилиш кераклигини, спортнинг аниқ бир турида моҳирликни эгаллаб олиш учун, соғлом, ҳар томонлама ривожланган инсонни тарбиялаш учун нималар қилиш лозимлигини тушунтириб бериш зарур.

Педагог (ўқитувчи, тренер) ўзи таълим бераётган кишиларда зарур фаоллик ва онглиликни намоён этишни рағбатлантириб бориши, уларда ўрганилаётган материални мустақил равишда таҳлил эта олиш қобилиятини ривожлантира бориб спортчининг ўз маҳоратини шахсан такомиллаштириб бориши учун ўзида талабчанлик хусусиятларини тарбиялаб бориши, ўзининг ғоявий-сиёсий савиясини ўстириб, синчковлик сифатларини эгаллаб боришида уларни рағбатлантириб, қўллаб-қувватлаб туриши керак. Бундай онглилик ва фаоллик шартлари асосида тарбияланган спортчи ўз машқларини тўғри уюштира олиши, ўз олдида турган вазифаларни мустақил равишда ҳал қила олиши, ўзи танлаган спорт турининг техникаси ва тактикасини такомиллаштириб бориши керак.

Ўрганиш, ўрганилаётган соҳага нисбатан онгли муносабатда бўлиш билан маҳкам боғлиқдир. Ҳақиқат (тренер) бирор ҳаракат элементини ёки яхлит бир ҳаракатни намоён қилиб кўрсатиб берадиган, у мазкур ҳаракатнинг моҳиятини, ўша спорт туридаги умумий услублар воситалари системасида ушбу ҳаракатнинг тутган ўрни ҳамда унинг бошқа шу хилдаги ҳаракат ва ҳолатлар билан алоқасини тушунтириб бермоғи лозим. Ҳаракат сирларини ўргатиш уни тактик жиҳатдан асослаб бериш билан, қўлланадиган энг қулай пайт танлаб олиш билан боғлиқ бўлади.

Ҳар бир спортчи ўз ютуқлари ва камчиликларини таҳлил қила олиш маҳоратига эга бўлиши, спорт ҳаракатининг техникаси ва тактикасини, машқларнинг воситалари ва методларини фаоллик билан ўзлаштириб олиши ҳар бир шўғулланувчига юқори даражадаги спорт маҳоратини эгаллаб олишида жуда катта имкониятлар яратиб беради.

Қўзатиш оркали ҳатто жониворларни ҳам мвайян ҳаракатларни бажаришга ўргатиш мумкин эканлиги кўпчиликка маълум. Лекин одамга кўргазмадиллик оркали таълим берилаётган вақтда бу жараён сўзлар оркали изоҳлаб, тушунтириб (шарҳлаб) берилади. Ҳар қандай

жараёни уюшқоқлик билан ўтказилади ҳамда асосий диққат-эътиборни ўрганилаётган ҳаракатнинг муҳим белгиларига қаратилади. Ҳар қандай билиш — ўқув фаолияти предметларини, ҳаракатларни, кутилмаган усулларни ёхуд уларнинг бизнинг ҳис-туйғу органларимизда ҳосил бўлган тасвирини актив равишда идрок этиш билан боғлиқ бўлади. Бир неча бор тажрибадан ўтказиб кўриш, бир-бири билан ўзаро келишиб, бир-бирига мувофиқ тарзда фаолият кўрсатган вақтда таълим олаётган шахс ўқув методикасини анча- аниқ ва пухта идрок этиб ўзлаштиради.

Кўргазмалилик — бу ўқитиш жараёнини ташкил этишнинг асосий шартидир. Бундан мақсад ўқув материални идрок қилишда иложи борича кўпроқ сезги органларининг иштирок этишига эришишдир... Кўргазмали қуроллар билан спорт ҳаракатларини эгаллашга ўргатишнинг турли хил формалари ўша ҳаракат ва машқлар тўғрисида тўғри тасаввур ҳосил қилиш имконини беради. Машқларни ва ҳаракатларни амалда бажариб кўрсатиб бериш, кўргазмали қуроллар (кинопрограммалар, плакатлар, кинофильмлар, видеоёзувлар ва бошқалар), спорт мастерларининг машқлари ва мусобақаларини кузатиш — булар бари кўргазмали таълимнинг асосий шакллариدير.

Машқларни амалда бажариб кўрсатиш спорт ҳаракатларига кўргазмали тарзда ўргатишнинг, айниқса бошловчилар билан янги ҳаракатларни ўрганиш машғулотларида спорт ҳаракатларига ўргатишнинг асосий шаклларидадан биридир. Кўп ҳолларда ҳаракатлар ғоят мураккаб бўлиб, уларнинг барча деталларини изоҳлаб тушунтириб турилмаса бир марта кўрсатиб бериш билан эсда қолавермайди. Машқларни қайта-қайта кўрсатиб бериш, тушунтириб, изоҳлаб бериш методи ҳаракат ва машқларни онгли равишда идрок этиш чуқур ўзлаштириб олишга ёрдам беради.

Спорт ҳаракатларига ўргатиш чоғида ўқув-методик плакатлар, кинограммалар, турли хил расмлар ва материалларни кўргазмали қурол сифатида қўллаш мумкин. Улардан спортнинг турларини ўрганиш вақтида мураккаб ҳаракат деталларини (гавданинг айрим ҳолларидаги кўринишини, унинг машқ бажаришга кириши-лаётган вақтдаги ҳамда машқни тугалланаётган пайтдаги ҳолатини) тасвирлаш учун фойдаланилади.

Спорт турларининг тарихи, спорт ҳаракатларининг усулларини сифатлаш ва тартиблаштириш тўғрисидаги суҳбатлар вақтида ҳам кўргазмали қуролларни намойиш қилиб кўрсатиш керак.

Фото, кинограммалар ва кинокольцовкалар ҳаракатнинг айрим фазаларини бир неча бор такрорлаш ҳамда мана шундай фазаларда гавданинг қандай ҳолатда бўлиши тўғрисида тўғри тасаввур ҳосил қилиш имконини беради, ўрганилаётган ҳаракат техникасини таҳлил қилишга кўмаклашади. Уқитишни кўргазмали таъкил этиш вақтида спорт мастерлари иштирокида ўтказилаётган мусобақалар ва машқларни томоша қилиш катта аҳамиятга эгадир. Юқори малакали спортчиларнинг ҳаракатини кузатиб туриш ёш спортчига ўз ҳаракат ва ҳолатини белгилаб олишда ёрдам беради ҳамда унинг услуб ва тактик жиҳатдан ўсиши учун асос бўлади. Уқитувчи (тренер)нинг вазифаси мана шундай мусобақалардан олинган таассуротларни тўғри таҳлил қилишда ёрдам беришдан иборатдир.

Спорт ҳаракатларини эгаллаб олиш вақтидаги билим ва малакаларнинг мустаҳкам бўлиши узоқ муддат давомида иш қобилиятини сақлаб қолиш имконини беради. Бунда малаканинг «пластиклиги» сақланиб қолиши керак. Бунинг маъноси шуки, шарт-шароитларнинг ўзгаришига қараб ҳамда бошқа янги ҳаракатларни ўрганилиши муносабати билан ўрганилган кўникма ва малакаларни ишга солиш ҳамда уларни яна ҳам такомиллаштириб бориш имконини сақлаб қолиш керак. Шунинг учун ҳам барча машқларни ва техник ҳаракатларни эмас, балки уларнинг фақат «ўзгармас асоси»нигина мустаҳкам ўзлаштириб олиш керак. Кўпгина ҳаракатлар фақат ёрдамчи ҳаракат ҳисобланади. Шундай қилиб, билим ва кўникмаларнинг мустаҳкамлиги принципи тартибийлик шарт билан маҳкам алоқада келади. Машқларни мунтазам такрорлаб туриш, шунинг учун зарурки, бунда илгари ўрганилган машқлар анча мустаҳкамланади ҳамда шароитнинг ўзгаришига қараб уни яна ҳам такомиллаштириб борилади. Ўзлаштириб олинган машқлар ҳосил қилинган малакаларнинг мустаҳкамлиги фақат ўқитиш методларигагина боғлиқ бўлмасдан, шун билан бирга у ўрганилаётган ҳаракатларнинг ўзига хос хусусиятларига ҳам боғлиқ бўлади. Бўзи бир хил кўникмаларнинг аҳамияти тезда тушиб кетади, бошқа бир хил кўникмаларнинг (масалан, сузиш, чанғи учиш,

велосипедда юриш машқларининг) аҳамияти эса анча вақтгача сақланиб қолади.

Одатда кишининг қаттиқ чарчаши ва унга ташқи шароитларнинг ўрганилаётган машқнинг спортчига таъниш бўлмаслиги, заминнинг нотекислиги, майдоннинг яхши ёритилмаганлиги ва бошқалар таъсир қилиши натижасида кўпинча кўникманинг мустаҳкамлигига зарар етади (машқлар бузиб бажарилади, ҳаракатлар ноаниқ чиқади). Билишликнинг мустаҳкамлигини сақлаб қолиш учун чидамлиликни ошириш, бунинг учун эса машқларни қайта-қайта такрорлаш лозим.

Ўргатиш жараёнида қуйидаги қондаларга амал қилиш зарур:

— Янги ҳаракат кўникмалариңи ўрганишга ўтиш учун шошилмаслик;

— Машғулотларда жуда кўп усулларни ўрганиш топшириғини бериб, шуғулланувчиларни қийнаб қўймаслик;

— Янги ўрганилаётган ҳаракатларни илгари ўрганилган ва мустаҳкамланган ҳаракатлар билан боғлаб олиб бориш;

— Машқларни бажариш узлуксиз ва давомийлигини ошириб бориш;

— Машқларни янги-янги шароитларда, мураккаб элементларни кўшиб, ҳосил қилинган кўникмалар асосида бажаришга ўрганиш керак.

Кўпчилик ҳолда ўрганиш билан бирга алоҳида ўргатишни умумлаштириб борган мақсадга мувофиқдир.

Совет таълим-тарбия соҳасида методик бир бутунлик асосига қурилган, яъни ўқув юртлари қайси-жойда жойлашган бўлишига қарамадан ҳамма ерда уларнинг дастурлари бир хил бўлади. Бундай бир хиллик талаби таълимнинг барча босқичларида сақланиб қолади. Спорт ташкилотларида, олий ўқув юртларида, техникумларда, идораларнинг кўпчилик спорт жамиятларида; физкультура коллективларида барча ишлар ҳар бир спорт тури учун мўлжаллаб ишлаб чиқилган ягона давлат дастури асосида олиб борилади. Бу дастур физкультура ва спорт бўйича юқори бошқарув комитети томонидан тасдиқланади ҳамда таълимнинг умумлашган формасини белгилаб беради.

Одатда ўқитувчи (педагог, тренер) битта группага бирлашган (ва бир хил материални ўрганадиган) бир нечта ўқувчи билан иш олиб борали. Группада ҳамкорликда таълим олинган вақтда яқка тартибда ўқитил-

ган вақтдагига қараганда унча мураккаб бўлмаган ҳаракатлар яхшироқ ўзлаштириб олинади. Мураккаб машқларнинг ҳаракатларини ўрганиш натижалари дастлабки даврда унчалик яхши бўлмайди. Томошабинлар (бошқа ўқувчилар) иштирокида мураккаб ҳаракатларни бажариш шуғулланувчиларга уларнинг алоҳида хусусияти ва қобилиятларига қараб (тайёргарлик даражаларига, шунга ўхшаш ҳаракатларни бажариш тажрибасига ҳамда қанчалик ҳаяжонланганлигига қараб) тегишли таъсир кўрсатади.

Коллективнинг характери хусусияти шундан иборатки, бунда кишилар олдида битта умумий мақсад бўлади ва одамлар ана шу мақсадга эришиш учун биргаликда фаолият кўрсатадилар. Коллективнинг яна бир хусусияти унинг бошқариб турилиши ҳамда унда ўз-ўзини бошқариш органининг мавжуд эканлигидир¹. Шу муносабат билан ўқитишнинг коллективлиги ўқитилаётган ҳар бир кишининг бутун коллектив ютуқлари учун масъул бўлиш руҳида тарбиялаш орқали ҳамда машғулотларда ўртоқларча бир-бирига мадад бериш, ёрдамлашиш ва хайрихоҳлик кўрсатиш вазиятини вужудга келтириш орқали таъминланади. Коллективда мана шундай муҳитни вужудга келтириш педагог-тарбиячининг гоят муҳим вазифаси ҳисобланади.

Коллектив таълим бериш вақтида ўқитувчи материалининг қанчалик тушунарли бўлишини, ўқувчининг активлигини, ўз ҳаракатларини координация қила олишини, тажрибасини, унинг машғулотларга онгли муносабатда бўлишини ҳисобга олмоғи керак. Таълим олаётган кишиларнинг ўқув фаолиятини ташкил этилаётган вақтда ҳар бир ўқувчининг алоҳида сифатларини ҳисобга олиш лозим. Ўқувчиларнинг бирлигини ҳамда коллектив таълимнинг оосироқ кўчишини таъминлаш учун яқка тартибдаги хусусиятлари бир-бирига яқин бўлган ҳамда жисмоний ҳаракатли машқлар бўйича тайёргарлик даражаси бир-бирига яқин бўлган ўқувчилар группаларини бирлаштириб машғулот ўтказиш керак. Ҳаракатли машқларни ўрганиш даражасига қараб ўқувчиларни уч группага ажратиш мумкин.

Биринчи группага: жисмоний жиҳатдан яхши ривожланган, умумлашган ҳаракатларини, оддий ва му-

¹ Макаренко А. С. Проблемы школьного советского воспитания. Собр. соч. т. 5, АПН, РСФСР, 1958.

раккаб машқларни тез ҳамда аъло даражада бажарадиган ўқувчилар киритилади.

Иккинчи группа: ҳаракатли машқларни яхши ва аъло даражада, лекин секинроқ бажарадиган ўқувчилардан иборат бўлади. Одатда бу группадаги ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва координацион қобилиятлари ҳам ўртача бўлади. Улар турли машқларни кўпинча яхши, камдан-кам ҳолларда ўрта баҳода ўзлаштирадилар.

Учинчи группага: ҳаракатларни ўртача ва бўш ўзлаштирадиган ўқувчилар киритилади. Уларнинг координацион ҳаракатлари бўш, жисмоний ривожланишлари ҳам паст даражада бўлиб, саломатликларида ҳам бироз заиф томонлар бўлади.

Группаларни жисмоний тайёрлик белгиларига қараб шакллантириш чоғида шу нарсани ҳисобга олиш керакки, куч-қувват кўпроқ талаб қилинадиган машқларни бажаришга ожизлик қиладиган ўқувчи тезлик ёки чидамлик талаб қилинадиган машқларни бажаришда аъло натижалар кўрсатиши мумкин. Бир группага киритилган шугулланувчиларнинг барчаси муайян ҳаракат кўникмасини ҳосил қилиш учун зарур бўлган ривожланишда бир хил даражага эга бўлмоғи керак.

Спортчининг ҳаракатларни бажариш соҳасидаги алоҳида тайёргарлик даражаси унинг ҳаракат машқлари соҳасидаги тажрибаси ҳамда шу соҳадаги куч-ғайрати қай даражада эканлиги билан белгиланади. Ҳаракатли машқларни бажариш соҳасида бой тажрибага эга бўлган шугулланувчилар янги, ҳатто мураккаб ҳаракатларни кўрсатиб ёки тўшунтириб берилган захоти дарҳол ўрганиб олишга қобил бўлади. Тажрибаси унча кўп бўлмаган ўқувчилар бундай ҳаракатли машқларни қисмларга бўлиб ўрганадилар.

Шундай қилиб, коллектив таълим беришни шугулланувчиларга алоҳида тарзла ёндошиш билан маҳкам алоқасини сақлаб қолиш учун:

— Шугулланувчиларнинг жисмоний жиҳатдан ҳамда ҳаракатли машқларни бажаришга тайёргарлик даражасига ҳос алоҳида хусусиятлари бир-бирига ўхшаш бўлишига қараб, группани шакллантириш;

— Шугулланувчиларнинг характеридаги алоҳида томонларини ҳисобга олиш;

— Ҳар бир шугулланувчи билан шахсан алоқа ўрнатиш;

— Коллективлик шароитида якка тартибда ўқитиш учун режалаштирилган таълим усулини қўллаш;

— Ҳаракатли машқлар деталларини ўрганиш чоғида қўйиладиган талабларни аниқ бир мақсадга йўналтириш;

— Шуғулланаётган кишининг ўзига хос томонларига кўпроқ даражада мувофиқ келадиган ҳаракатлар ва спорт турларини танлай билиш керак.

Иттифоқимизда таълим системаси, таълим ва тарбия тўғрисидаги марксча-ленинча фаннинг асосий қоидаларини амалга оширади. Партия ва ҳукуратимиз таълимни коммунистик қурилишнинг амалий вазифаларини ҳал қилиш билан бирга қўшиб олиб бориш зарурлигини таъкидлайди. Мактабда ўқитиладиган фанлар амалий ишлар билан қўшиб олиб борилиши, ўқитишни ташкил қилиш ва ўқитиш услублари ҳаёт билан, коммунистик қурилиш амалиёти билан мустаҳкам алоқада бўлмоғи керак. Социалистик давлат шароитида ўқитишнинг амалиёт билан алоқаси давлат аҳамиятига эга бўлган иш деб қаралади. Жисмоний тарбия соҳасида ўқувчиларни ҳаракат сирларига ўргатиш уларда билим ва кўникмалар маҳоратини шакллантиришга қаратилган бўлиб, бундай кўникмалар уларга кундалик турмушда, меҳнатда, спортда ва ҳарбий иш соҳасида жуда зарур бўлади.

Ўқитишни амалиёт билан қўшиб олиб борилишини таъминлаш учун:

— Болаларни айрим ҳаракатли машқларни бажариш масаласини ҳал этиш усуллариغا ўргатиш билан чекланиб қолмай, балки уларни бундай муаммоларининг ва тактик ҳаракат фаолиятининг бутун бир гуруҳини ҳал этиш усуллариغا ҳамда уларни амалга оширишнинг кенг миқёсда умумлаштирилган кўникмаларига ўргатиш зарур;

— Ўқитишни амалий фаолият учун зарур бўлган ҳаракатлар билан таништиришдан бошлаш;

— Ҳаракатли машқларни маълум мақсадга йўналтирилган, умумлаштирилган фаолият соҳасидаги амалий натижаларига эришишга қаратилган мазмунини бузмасдан ўрганиш;

— Ҳаракатли машқларни бажариб ўрганилган фаолиятни такомиллаштириб бориш лозим. Агар, ҳаракат мусобақа тарзидаги машқлардан иборат бўлса, у ҳолда бундай машқларни мусобақа шароитида такомиллаштирилган маъқул;

— Ўзлаштириб олинган ҳаракатли машқларга шу машқлар ёрдамида амалга ошириладиган фаолиятнинг сифатига қараб баҳо бериш керак.

Ургатишнинг шартли тартиби умуман бутун таълимни тартибга солиб туради, ўқитувчининг роли эса таълимнинг барча принципларини амалга ошириш чоғида намоён бўлади.

Ўқитувчи дарс пайтида жисмоний тарбиянинг илмий жиҳатдан асосланган назариясига, спорт ҳаракатлари техникасининг назариясига, ҳаракатли машқларга ўргатиш назариясига таянган ҳолда ўзининг етакчилик ролин бажарган тақдирдагина таълимнинг илмий асосда ташкил этилиши тўлақонли бўлиши мумкин. Ўқитувчи таълим психологиясининг асосларини эгаллаб олган бўлиши, организмнинг нарузкаларга мослаша олиш соҳасидаги физиологик қонуниятларни, қўшимча куч сарфлашга кишиларнинг ёшини ва ўқитиш жараёнидаги бу хусусиятлардан фойдаланиш йўллари билиши керак.

Ўқитувчи томонидан етакчилик қилиш фақат ўзида мавжуд бўлган иш тажрибаси асосида ё бўлмаса ўз обрўсига ишонган ҳолда бўлиши янгиликларга безътиборлиги, ундаги ижодий қобилиятни сўниб қолишига ва унинг етакчилик роли йўқолишига олиб келади.

Таълимни ташкил этишда ўқитувчининг етакчилик роли каттадир. У дастур материални таълим олаётган кишилар группасининг хусусиятларига ҳамда улардаги ҳар бир кишининг индивидуал хусусиятларига мувофиқ равишда қайта ишлаб чиқишни ҳамда таълимнинг формалари, воситалари ва методларини қидириб топиши лозим. Ўқитувчи машғулотни ўз билим даражасига қараб ҳамда шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражасини ҳисобга олган ҳолда ташкил этмоғи, ҳаракатли машқлар материални қай даражада ўзлаштирилганлигига берилган баҳоларни, шунингдек шуғулланувчи кишиларни онглилиги ва активлигини ҳисобга олган ҳолда машғулот топшириқларини шаройтга мослаштириб бориши керак. Таълимнинг мақсади ўқувчи томонидан анча осонлик билан англаб олинади, лекин хусусий вазифаларнинг англаб етилиши ҳийла мураккаб бўлиб, бу вазифани ўқитувчининг доимий раҳбарлиги остида амалга оширилади. Ўқитувчи, ўқувчининг машқни ўрганишга бўлган зарур эҳтиёжлари қондирилишини рағбатлантириб, умумий мақсадга эришишга ҳалал бераётган эҳтиёжларини сўндириб бориши лозим.

Материални ўзлаштириш негизда ўқитувчининг сўзлаб бериши ҳамда ҳаракатли машқларнинг энг яхши намуналарини, ҳаракат техникасини намойиш этиб кўрсатиб бериши ётади. Башарти, ўқитувчи асосий ҳаракат элементларига эътиборни қаратадиган бўлса, кўргазмали равишда ўқитишнинг самарадорлиги яна ҳам ортади. Утилганларни эслаб қолиш соҳасида ўқувчиларда шакллантирилган қоидалар ҳаракатларни пишиқ-пухта ўзлаштириб олинишига ёрдам беради. Ўрганиб олинган ҳаракатлар ўқувчининг фақат эсида қолиши кифоя қилмайди. У бундай ҳаракатларни шу даражада мустаҳкам эгаллаб олган ва хотирада шу қадар пухта ҳамда ишончли тарзда эслаб қолган бўлиши керакки, токи уни издан чиқарадиган, машқни бажаришда унга ҳалалетказадиган омилларга нисбатан етарли даражада барқарорликка эга бўлмоғи керак.

Ўқитувчи турли омиллар ҳалал бериб турган вақтда ҳаракатлар қандай бажарилишини кўрсатиб бериши керак. Бу яккама-якка ўрганиш олишувлари чоғида, айниқса муҳимдир. Коллектив тарзда таълим бериш вақтида шуғулланувчиларнинг муҳит томонларини ҳисобга олиш, ҳар бир ўқувчининг хулқ-атворига, унинг активлигига таъсир кўрсатиш гоят муҳим аҳамиятга эгадир.

Таълимнинг амалий фаолият сари йўналтирилганлиги қанчалик аниқ бўлса, ўқувчиларнинг ўқишга бўлган қизиқиши, уларнинг тайёргарлик машқларига нисбатан активлиги шунчалик юқори бўлади. Ҳаракатларга ўргатиш назариясини амалий фаолият билан бирга қўшиб олиб бориш — ўқитувчининг асосий вазифаси. Таълимни амалиёт билан алоқада бўлиш шарти мунтазамлилик шарти билан бир бутун ҳолда келади, ушбу ҳар иккала шарт эса ўқитувчининг етакчилик роли орқалигина амалга оширилади.

Таълимнинг барча шартлари бир-бирлари билан ўзаро алоқада бўлади. Онглик шуғулланувчиларнинг фаоллигини тақозо этади. Таълимнинг тушунарли бўлиши учун унинг кўргазмалилиги ва мунтазамлилигига эришиш зарур. Ўқув материалининг изчиллиги уни пухта ўзлаштириб олишга ёрдам беради.

Башарти, барча ўрганишнинг шартли тартибига риоя қилган ҳолда уларни бир-бири билан янглишмай қўшиб олиб борилса ҳамда ҳаракат малакаларини шакллантиришга ёрдам берадиган муайян тартибга

солинса ва бу ишларнинг ҳаммасида ўқитувчи етакчи роль ўйнайдиган бўлсагина таълим соҳасида муваффақиятга эришиш мумкин.

СПОРТ ҲАРАКАТЛАРИГА ЎРГАТИШНИНГ АМАЛИЙ АСОСЛАРИ

Ҳаракат техникасига ўргатиш — бу спорт ҳаракатларига ўргатиш соҳасидаги асосий омилдир. Тажибларга назар ташлайдиган бўлсак, спортчининг ҳаракатли фаолиятида айни мана шу ҳаракат техникасида спортчининг жисмоний, тактик, психологик ва назарий тайёргарлик даражасининг натижалари намоён бўлади.

Ҳаракат техникасининг спортдаги аҳамияти фойда келтиради. Спорт техникаси бўйича мутахассислар тайёрлаш соҳасидаги йирик олимлардан бири профессор В. М. Дьячков (1967) спортчининг техника соҳасидаги маҳоратини бутун спорт соҳасидаги тайёргарлик ишларига олиб кирадиган «катта дарвозадир» деб таъриф берган эди. Спортчининг ҳаракат фаолияти соҳасидаги самарадорлиги ана шу ҳаракат техникаси тўғрисида юксалади. Спортнинг ҳар бир турида ҳаракат техникаси таълим мазмунини махсус жисмоний тайёргарликнинг восита ва методларини белгилаб беради. Шу билан бирга барча спорт турлари учун умумий ҳисобланган ўқитиш қонуниятлари ҳам мавжуддир.

Спортчиларнинг олий даражадаги техник маҳорати техник ҳаракатларни узоқ муддат мобайнида вужудга келтириш жараёнининг, уни узлуксиз равишда такомиллаштириб боришнинг натижасидир. Ҳозирги вақтда спортнинг ҳар қандай турида ҳам ҳаракат техникаси «айни бир вақтнинг ўзида бажариладиган (спортчи танасига таъсир кўрсатадиган) ички ва ташқи кучларнинг ўзаро бир-бирига кўрсатадиган, таъсирини рационал тарзда ташкил этишга қаратилган, иложи борича кўпроқ, яна ҳам юксак спорт натижаларига эришиш учун улардан тагин ҳам тўлароқ ва самаралироқ фойдаланиш мақсадида бажариладиган изчил ҳаракатларнинг ихтисослаштирилган системасидан» иборатдир (В. М. Дьячков, 1967).

Н. А. Бернштейн (1947) «Спортчилар уларга табиат инъом этган кучлардан (ўз гавдасининг ҳаракатидаги инерция кучидан ёки рақибнинг гавдасидан, қобилиятдан ва бошқалардан) қанчалик кўпроқ фойдаланса,

унинг спорт ҳаракатлари шунчалик юқори бўлади», деб ҳисоблаган эди. У ҳаракатларнинг аниқлигига эътиборни қаратиб ҳаракатнинг қандай элементларида ва хусусиятларида энг кўп даражада аниқликка риоя қилиниши ва бу аниқликни қандай амалга ошириш кераклигини кўрсатиб берган эди. Муаллиф ҳар қандай ҳолда ҳам муайян мақсадга қаратилган, ҳаракат вазифасини муваффақиятли ҳал қилиниши билан бевосита боғлиқ бўлган ҳаракатни ажратиб кўрсатиш лозим, деб ҳисоблайди. Бундай муайян мақсадга қаратилган аниқлик баъзи бир ҳолларда ҳаракатнинг бошида ҳужум қилиш учун мўлжалланган вақт дақиқасини белгилаётганида зарур бўлса, бошқа бир ҳолларда бундай аниқлик бутун ҳаракат мобайнида ёки унинг финал қисмида зарур бўлади. Автор спортчиларнинг ҳаракатларига нисбатан қўлланадиган аниқлик мезони, яъни ҳаракат ҳолатининг пасайишига йўл қўймаслик томонига йўналтирилган мақсадни кўзлашдан иборат бўлиши керак, деб ҳисоблайди.

Спортнинг ҳар хил турларидаги спорт техникаси барча техник усуллар ва фазонинг қаршиликларини енгилуш усуллари йиғиндисини, самарали бажариладиган машқларни, шериклар ва рақиблар билан муносабатларни ўз ичига олади. Шу муносабат билан ушбу шартлардан келиб чиққан ҳолда, спорт турларига мувофиқ равишда спорт техникасини бир неча қисмга ажратиб, уларни бир-биридан фарқ қилинади.

1. Спортнинг тезлик—куч талаб қилинадиган турлари (сакраб-сакраб усулидаги югуриш, улоқтириш, сакраш, тош кўтариш) характерли хусусиятга эга бўлиб, қисқа муддат давом этади ҳамда спортчидан ўртача куч-ғайрат сарфлашни талаб қилади. Бунда спорт техникаси ҳаракатнинг асосий фазасида қувватни ошириб ва уни зарур томонга қараб давом эттириб, энергия кучидан ҳамда гавдага таъсир қилаётган ташқи кучлардан фойдаланишга қаратилган бўлади.

2. Узоқ масофаларга югуриш спортнинг чангида юриш, коньки учиш, велосипед пойгаси сингари турлари спортчидан ғоят зўр чидамликни кўпроқ намоиш этишни талаб қилади. Бундаги спорт техникаси жисмоний куч-қувватни тежаб сарфлашга ҳамда куч-ғайратнинг самарадорлигини оширишга қаратилган бўлади.

3. Гимнастика, фигурали учиш, сувга сакраш, бадний гимнастика — булар бари мусобақа натижаларига

Машқларнинг аниқ бажарилиши ҳамда берилган дастурга мувофиқ ҳаракатларнинг қанчалик ифодали бажарилганлигига қараб баҳо бериладиган спорт турлари ҳисобланади. Бунда ҳаракат техникаси машқларга баҳо беришнинг бевосита предмети ҳисобланиб, жисмоний ва психик тайёргарлик кўмакчи роль ўйнайди.

4. Бокс, кураш, футбол, баскетбол ва спортнинг бошқа шу сингари турлари учун яккама-якка олишув ҳамда спортчиларнинг ўзаро бир-бирлари билан алоқада бўлиши характерлидир. Бунда ҳаракат техникаси муттасил ўзгариб турадиган шароитда хилма-хил мураккаб вазифаларни ҳал қилишга ҳамда ҳар хил ҳалал берувчи омиллар мавжуд бўлган шароитда турли ҳаракатли кўникмаларни қўлланишга қаратилган бўлади.

Спорт ҳаракатларининг техникаси хийла мураккаб бўлиб, уларни ўрганиш чоғида турли хил ёндашишни тақозо этади. Лекин амалда икки хил асосий услуб мавжуд бўлиб, улардан бири машқни яхлит ҳолда ўрганиш ва иккинчиси берилган машқни қисмларга бўлиб ўрганиш услубидир. Умуман олганда, ҳар бир машқ оддий ҳаракатларни ўрганишдан бошланади. Улар ҳаракат йўналишини ва куч-ғайратни ўзгартирмасдан бажариладиган бир зарб билан амалга ошириладиган машқлардан иборат бўлиб, бу машқлар гавданинг мураккаб ҳолатга кириб, ғужанак бўлишини бошқа ҳаракатларга қўшиб бажарилишини талаб қилмайди.

Машқни қисмларга ёки фазаларга бўлиб ўрганиш ижро техникаси хийла қийин бўлган ҳаракатларни ўрганилаётган вақтда амалга оширилади. Бундай машқлар узлуксиз равишда турли йўналишларда бажариладиган бир қатор ҳаракатлар (мураккаб ҳаракатлар)дан иборат бўлади.

Бундай ҳаракатни дастлаб алоҳида-алоҳида, кейин эса бир-бирига қўшиб (улар орасида узилиш қилмасдан) ўрганиш мақсадга мувофиқдир.

Сўнгги йилларда ҳаракат техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш чоғида спортчиларга фақат тўғри техник ҳаракатларни бажаришга ёрдам берадиган ҳар хил техник воситалар қўллана бошлади.

Ватанимизда ва чет элларда чиқарилаётган махсус адабиётларда ҳаракатларга ўргатишнинг қисмларга ажратилган усул, деб аталадиган асосий машққа яқин бўлган машқларини бажариш услуби, яхлит ва туркум усуллар хусусида муфассал маълумотлар берилди.

Қисмларга ажратиб ўрганиш усули ўрганилаётган ҳаракат йиғмасини анча соддалаштиради, тушуниш жараёнини енгиллаштиради, спортчига ҳар бир элементни ва ҳаракатнинг ҳар бир фазаси тузилиши нимадан иборат эканини, мураккаб ҳаракатни яхлит ҳолда марказлаштириш нима эканлигини тушуниб олишда ёрдам беради.

Машқни қисмларга бўлиб ўрганиш усулини қуйидаги ҳолларда қўлланиш тавсия этилади. Агар:

— айрим ҳаракатлар мураккаб бўлиб, алоҳида ва пухга ўрганишни тақозо этса;

— ҳаракат ниҳоятда мураккаб бўлиб, уни яхлит ҳолда ўрганишнинг иложи бўлмаса;

— ҳаракат тезкорлик билан бажариладиган бўлиб, уни яхлит ҳолда ўрганилганда машқнинг айрим қисмларини илғаб олиш ва ўзлаштиришнинг иложи бўлмаса, юқорида баён этилган метод қўлланилади.

Ҳаракат техникасини тўғри эгаллаб олиш учун кўرғазмали ва махсус машқлар қўлланилади. Ўқитишнинг дастлабки босқичларида ҳамда уни такомиллаштириш жараёнида, техник усулларни аниқ бажаришга ўрганилаётган вақтда кўрғазмали машқлар катта аҳамиятга эга бўлади. Улар ҳаракат шаклини ва йўналишини ўзлаштиришга, гавда ҳолатини ҳаракатнинг турли фазаларида қандай эканини аниқ билиб олишга ҳамда яхлит ҳаракатларнинг элементлари ўртасидаги ўзаро алоқадорликни тушуниб олишга ёрдам беради. Бу машқларнинг самарадорлиги ўқитувчи билан ўқувчи ҳаракат техникасининг барча икир-чикирларини фазалар бўйича нақадар аниқ билишига, ҳар бир машқнинг мақсадини қай даражада аниқ тасаввур қилишига ҳамда яхлит марказлашнинг техникаси ва динамикаси ҳар бир элементи аниқ бажарилиши қанчалик катта аҳамиятга эга эканлигини англаб етишига боғлиқ бўлади. Акс ҳолда кўрғазмали машқлар хато ҳисобланган ҳаракатлар техникасини беҳуда ўрганилишига сабаб бўлади.

Ҳаракат техникасини ўрганишга яхлит марказлаштиришнинг анча ихтисослашган қисми ҳисобланадиган махсус машқлар яхши ёрдам беради. Улар кўрғазмали машқлардан фарқли ўлароқ, яхлит машқнинг таркибидаги тезлик ва йўналишга мувофиқ ниҳоятда тез бажарилади.

Махсус машқларни ўрганиш вазифасининг таркибига ҳаракат йўналишини ва унинг шаклини тўғри эгал-

лаб олиш, зарур тезликни, куч-ғайратни ҳаракат маромини ҳамда мураккаб машқларни бошқа ҳаракатларга қўшиб бажариш йўлларини ўрганиб олиш киради.

Асосий машққа яқин машқлар кўрғазмали ва махсус машқлардан иборат бўлиб, улар тобора кўпайиб борадиган қийинлик даражасига мувофиқ равишда махсус тартиб бўйича қўлланилади. Бу машқлар мураккаб техник ҳаракатларни ўзлаштиришни енгиллаштиради, бунда асосий эъгиборни бир ҳаракатни бажариб бўлиб, иккинчи ҳаракатни бошланиш пайтига ҳамда ҳаракатнинг йўналиши қандай ўзгараётганлигига қаратилади.

Яхлит усул бир бутун ҳаракатли машқларни беллашув шароитида нерв-мускул фаолиятининг аҳволига мувофиқ равишда шакллантириб боришга кўмаклашади. Ана шу мақсадни амалга ошириш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

— Енгил шароит яратилган (яхлит ҳаракат таркибини соддалаштириш, ҳаракат тезлигини камайтириш, мускуллар зўриқишини пасайтиришга олиб келадиган шароитларни енгиллаштириш. Ҳаракатлар амплитудасини қисқартириш, педагог томонидан ёрдам бериб турилиши, ҳаракат йўналишини танлашдаги чекланишлар вақтида яхлит ҳаракатларни бажариш);

— Яхлит машқларни, унинг шартларини аста-секин мураккаблаштириб бориш йўли билан бажариш (ҳаракат таркибини аста-секин тўлиқ ҳаракат ҳосил бўлгунча ошириб бориш; ҳаракат тезлигини аста-секин ошириб бориш. Чарчоқ бошланганда ҳаракат давомийлигини ошириб кўриш, куч орқали қаршилиқ кўрсатишни ошира бориш, чалғитувчи ва ҳалал берувчи омиллар мавжуд бўлган бир шароитда ҳамда тез-тез ўзгариб турадиган вазиятда — умуман машқни одатдан ташқари шароитларда бажариб кўриш);

— Мусобақалар вақтида (ана шу мусобақаларда бажариладиган машқларга яқин бўлган машқларни мусобақа тарзида бажариб, аста-секин уларнинг қийинлик даражасини ошириб бориш йўли билан) асабийлашув кучайиб кетган бир вазиятда техник маҳоратни такомиллаштириш. Ушбу кўрсатма финдларни, техник маҳоратни такомиллаштириш қандай бораётганлигини назорат қилиш воситаси сифатида фойдаланилиши мумкин.

Яхлит услуб қисмларга ажратилган ва яхлит методларни ўзида мужассамлаштирган бўлади. Дастлаб алоҳида бир звено-яхлит ҳаракатнинг бир фазаси ўр-

ганилади, кейин унга навбатдаги фаза (янги ҳаракатга ўтиш моменти) келиб қўшилади. Яхлит ижро этиш техникаси шундан кейинги спорт ҳаракатларини бажариш вақтида (башарти қисмларга ажратиб бажариладиган ёрдамчи машқлар ҳаракатни яхлит ҳолда бажариш методи билан қўшиб олиб борилса) кейинчалик яна ҳам такомиллаштириб борилади.

Аралаш таъсир кўрсатиш методи ҳаракат сифатлари ва малакалари жараёнларининг ўзаро бир-бири билан таркибий тарзда бирикиб келишига ҳамда бундай аралаш таъсир кўрсатиш ҳаракатини онгли равишда мувофиқлашиб туришига асосланади. Бунда жисмоний тайёргарлик билан техник тайёргарликни бир-бирига мувофиқлигини муттасил равишда ошириб бориш зарурати вужудга келади. Бунинг учун ҳаракат сифатларининг ривожланиб бориши яна ҳам тўлароқ ҳолда номён бўлиши ҳамда асосий ҳаракат (ҳаракат малакаси) техникаси талабаларига кўпроқ даражада мувофиқ келмоғи керак. Техник маҳоратни такомиллаштириш учун махсус машқлар муҳим аҳамиятга эгадир. Бундай машқлар муайян мускул группаларини ривожлантиришга қаратилган бўлиб, ҳар бир спорт турида ҳаракат фаолиятининг анатомик-физиологик ҳамда биодинамик хусусиятларига кўпроқ даражада мувофиқ келадиган бўлиши керак. Машқлар фақат спорт ҳаракатида асосий иштирок этадиган мускуллар таркибига мувофиқ келибгина қолмай, шу билан бирга турли ҳаракат фазалари чоғида вужудга келадиган куч-ғайратнинг катталигига ва режимига ҳам мувофиқ келмоғи керак.

Яхлит ва аралаш таъсир кўрсатиш методлари малакали спортчилар ҳаракат техникасини такомиллаштиришнинг асосий методларидир. Ҳаракатларни элементлар бўйича қисмларга ажратиб ҳамда фазалар бўйича бажарилиши мутлақо ёрдамчи-қўмакчи, қўшимча юкни бажариб, ўрганилган ҳаракат техникасини аниқроқ бажаришга ҳамда яхлит ҳаракатнинг бирор звеносида динамикасини кучайтиришга ёрдам беради. Спортчи маҳоратини такомиллаштиришнинг мана шу босқичида ҳаракатларнинг бажарилиши устидан ўзини-ўзи назорат қила олиш маҳорати ҳамда машқни бажариш олдидан қандай ҳаракатлар қилинишини пухта ўйлаб олиш катта аҳамиятга эгадир.

Ҳаракат техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш вақтида ҳаракатларнинг олдидан ўйлаб олиниши ғоят муҳим аҳамиятга эгадир: у ҳаракат тўғрисидаги та-

саввурни фақат яхшилабгина қолмай, шу билан бирга унинг анча кўпроқ даражада такомиллашган образини ҳам яратади. Спортчи, спорт ҳаракатларини бажариш чоғида мана шу образга қараб мўлжал олади. Бош мия пўстлогининг муайян қисмида пайдо бўладиган нерв қўзғалишлари аниқ ҳаракатлар тўғрисида ўйлаб кўриладиган пайтда фармойиш берувчи марказлардан ижро этувчи марказлар томон йўл очиб боради. Психологияда бу ҳодисанинг номини идеомотор реакцияси деб аталади. А. Ц. Пуни (1947) олиб борган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, идеомотор реакцияси машқлан-тирувчи аҳамиятга ҳам эга бўлади. Спортчи ҳаракатлар тўғрисида ўйлар экан, амалда у ўша ҳаракатларнинг айрим элементларини бажаради. Спорт тайёргарлигининг ҳозирги замон кўрсатмасида ҳаракатларни ўйлаб кўриш идеомотор машқи деган ном билан машҳурдир.

Спорт тайёргарлиги тажрибасида ҳаракатларни ўрганиш ва такомиллаштиришнинг баён этилган барча кўрсатмалари, приёмлари ва усул-услуглари таълимнинг асосий дидактик шартларига ҳамда ҳаракат кўникмаларини шакллантиришнинг физиологик қонуниятларига бўйсунди.

СПОРТ КУРАШИДА ТАЪЛИМ ВА МАҲОРАТНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ АСОСИЙ ПРОБЛЕМАЛАРИ

Эркин кураш мисолида спорт кураши чоғидаги ҳаракатларни таҳлил қилиш

Ҳозирги замон эркин кураш техникаси бу ғалабани қўлга киритишга қаратилган ҳаракатларнинг муайян тузилишидир. Кураш тажрибаси жараёнида техник ҳаракатларнинг энг самарали қурилиши ишлаб чиқилган. Улар ҳужумга ўтиш, ҳимоя қилиш ва қарши ҳужумга ўтиш деган ҳаракат турларига бўлинади.

Техник маҳорат соҳасида ҳужумга ўтиш ҳаракатлари энг муҳим ҳаракат тури ҳисобланади. Ҳозирги замон эркин курашида ҳужумга ўтиш ҳаракатлари (кураш усуллари)нинг катта ҳажми ва хилма-хил турлари мавжуддир. Курашнинг асосий мақсади — рақибнинг курагини ерга теккизишдир. Бироқ кураш тик турган ҳолатдан бошланиши туфайли ҳужумнинг дастлабки қисми рақибни кўтариб йиқитишдан, яъни уни вертикал ҳолатдан горизонтал ҳолатга келтиришдан ҳамда унинг

гавдасини букиб, курагини пастга қаратиб йиқитиш усулларидан иборат бўлади.

Рақиб гавдасини муайян йўналишда айланишини таъмин этувчи механизм мана шу барча ҳаракатлар негизини ташкил этади. Хужум қилаётган курашчи ҳаракатларининг шакли, механизми ва куч-ғайратларининг мукамаллиги рақиб гавдасининг айланиш вақтидаги ҳаракат йўналишига боғлиқ бўлади. Агар рақиб гавдасини тик турган ҳолатдан гиламга эгиб, уни ёнбош билан йиқитишга ҳаракат қилинса, у ҳолда гавда ўзининг кўндаланг ўқи атрофида айланади. Унинг кураги ерга теккунча гавдаси тахминан 90° бурчак ҳосил қилиб бурилади. Бу рақиб кураги ерга теккизиб йиқитилгунча ўтиладиган энг қисқа йўлдир. Кураш тажрибасида рақибни орқа курагига йиқитиш мақсадида уни ўз устидан айлантириб олишнинг бир қанча усуллари ишлаб чиқилган: энгашиб туриб қаршилик кўрсатиш ва кўтариб ташлаш, оёқдан кўтариб йиқитиш, чалиб йиқитиш, оёқни-оёққа бураб йиқитиш ва оёқ билан бошқа хил ҳаракатларни бажариб рақибни орқаси билан гиламга йиқитиш ана шундай усуллардандир. Бирок, рақиб ўзини орқаси билан йиқитилишига зўр бериб қаршилик кўрсатади: олдинга энгашиб олади, оёғини орқага суриб, унга таяниб, сипа букиб бўлмас барқарор бурчак ҳосил қилиб туради. Бундай ҳолларда хужум қилаётган полвон рақибини ён томондан кўтариб ағдариш ва олдинга томон тортиб кўтариш ҳамда орқа кураги билан ерга йиқитиш имкониятига эга бўлади. Ён томондан ошириб отилган вақтда рақиб гавдаси 90° бурчак ҳосил қилиб, фақат ёни билан йиқилиши мумкин. Уни орқа кураги билан гиламга йиқитиш учун хужум қилаётган полвон рақиб гавдасини аста-секин кўндаланг (олд-орқа) ўқи атрофида 90° га буриб айлантириши ҳамда тикка турган ҳолатдаги ўзўнасига тасаввур қилинган ўқ атрофида ҳам 90° га айлантириб туриб йиқитиши керак. Шунингдек, орқа-ён аралаш йўналиш бўйлаб ўтувчи ўқ атрофида айлантириб йиқитиш усулини қўллаш ҳам мумкин. Бу йўналишдаги бурилиш бурчагининг умумий йиғиндиси 90° га яқинлашиб қолиши туфайли у энг қўлай йўналиш ҳисобланади.

Кийинки йўналишдаги ўқ атрофида айлантириб бураш ҳозирги замон эркин курашида қўйидаги усуллар группаси ёрдамида амалга оширилади: ён томондан силтаб тортилади, гавдани сиқикча олиб, бураб кайирилади ҳамда рақибни худди тегирмон тошидек айлантириб

(елкадан ошириб) ағдарилади. Рақибни олд томондаги йўналиш бўйлаб 90° ли бурчак ҳосил қилиб йиқитиш вақтида унинг гавдаси гиламга юзтубан (қорни билан) тушади. Кўкракни пастга қаратиб белидан қўлни ўтказиб қучоқлаб ушланади-да рақибни ердан силтаб кўтариш, шўнғигандек пастга эгилиб чўққайиб ўтирганча амалга ошириладиган усул деб аталади.

Рақибни олдинга қаратиб кўтарилади; кураги билан ерга ағдариш учун унинг гавдасини қарийб 270° га қадар эгилтириш лозим. Буни бажариш эса жуда ҳам қийин. Шу мақсадда олдинги йўналишда ҳаракат қилиб рақибнинг курагини ерга теккизиш учун бир неча усуллар группаси қўлланади: орқадан рақибни ошириб йиқитиш, рақибни энгашиб туриб йиқитиш, рақибни олд томондан силтаб тортиб, олд томондан чалиб ҳамда олдинга силтаб тортиш йўли билан ағдариш ана шундай усуллар группасига киради. Рақиб гавдасини олдинга — ён томонга эгри ўқ атрофида айлантириб туриб, бураб йиқитиш анча қулай усуллардан ҳисобланади. Бундай ҳолларда бурилиш дастлаб олдинга қараган йўналишда амалга оширилади ва мана шу бурилиш жараёнида рақиб гавдаси яна узунасига тасаввур қилинган ўқ атрофида ҳам айлантириб олинади. Шундай қилинган вақтда жами бурилиш даражаси 180° гача камаяди.

Шундай қилиб, амалда рақибнинг гавдасини айлантириб буриш, ағдариш ва уни икки кураги билан гиламга йиқитиш жараёнини саккиз йўналишда амалга ошириш мумкин.

Ҳозирги замон эркин курашида ҳужум қилишнинг кўпгина хилма-хил усуллари ва вариантлари ишлаб чиқилган. Ана шу усулларнинг асосий йиғмасига кирувчи услублардан 11 таси классификацияда кўрсатиб ўтилган. Рақибни даст кўтариб айлантириш, энгашиб «шўнғиш» ҳолатига ўтиб туриб ташланиш, ўзи айланиб туриб рақибни ҳам айлантириб ағдариш ҳамда чўққайиб ўтирган ҳолатдан рақибга ташланиш, рақибни ўз курагига олиб туриб олдинга ағдариш, рақибга энгашиб туриб ташланиш, рақибни силтаб туриб йиқитиш, унинг қўлларини бураб қайириш йўли билан йиқитиш ва елкадан ошириб ағдариш ана шундай усуллардан ҳисобланади.

Рақиб гавдасини барча зарур йўналишлар бўйича айлантириш учун «жуфт кучлар» ҳосил қилувчи махсус

ҳаракатлар билан амалга оширилади. «Жуфт кучлар» иккита ҳаракат қилувчи куч ёрдамида ҳосил қилинади. Бу кучлар турли томонларга, яъни рақиб гавдасининг оғирлик марказидан юқори ва пастки томонларга йўналтирилган кучлардан иборат бўлади. Агар бу кучлар кўтариб айлантирилаётган рақиб гавдаси ушлаб кўтарилган жойда ёйсимон шаклда ҳаракатга келтирилса, бу яна ҳам мақсадга мувофиқроқ иш бўлади. Айрим ҳолларда (силтаниб чиқиш, бураш ва қайириш усулларида) жуфт кучлар ҳужум қилаётган кишини кучи ҳамда гиламга таяниш ва ишқаланиш кучларининг реакциясч орқали ҳосил қилинади (Н.М.Галковский, 1953).

Ҳужум қилиш ҳаракатларини бажариш учун бир полвон ўз рақибини барқарор турган ҳолатдан чиқариб, уни гиламга ағдаришга интилса, иккинчи полвон барқарорликни сақлаб қолишга ва ўз рақибини мувозанат ҳолатидан чиқаришга уринади. Таяниб турилган вақтдаги барқарорлик даражаси ўша барқарорликни ҳосил қилиб турган бурчакка боғлиқ бўлади. Бу бурчакнинг катта-кичиклиги эса полвон гавдаси қандай ҳолатда турганлигига боғлиқ бўлади (гавда оғирлик марказининг таянч нуқтаси қандай баландликда жойлашганлигига, таянч майдонининг катталигига ҳамда мана шу майдондаги оғирлик марказидан кучнинг йўналиш чизиғи қандай ҳолатда эканлигига, шунингдек, гавданинг мана шундай ҳолатини сақлаб турган мушак-муқкулларнинг ҳаракатига боғлиқ бўлади). Барқарорликнинг геометрик бурчаги деганда гавданинг оғирлик марказидаги таянч нуқтасидан чиқувчи чизиқ билан мана шу таянч майдонидаги гавданинг оғирлик маркази таянч нуқтасининг мазкур майдон чеккасини бирлаштирувчи чизиқ орасидаги бурчак тасаввур қилинади. Бурчак қанчалик катта бўлса, мана шу йўналишдаги барқарорлик ҳам шунчалик юқори бўлади (Н.М.Галковский, 1971).

Шундай қилиб, таянч майдони канча катта бўлса ва полвоннинг гавдасидаги оғирлик марказининг таянч нуқтаси қанчалик пастроқ жойлашган бўлса, барқарорлик даражаси ҳам шунчалик катта бўлади. Полвоннинг гавдасидаги оғирлик марказининг таянч нуқтасидан чиққан чизиқ таянч майдонининг чеккасига яқинлашиб борган ва ундан ҳам ташқарига чиқиб кетган вақтда мувозанат бузилади. Ҳаракат қилиш вақтида, яъни кураш жараёнида ҳар иккала полвон ҳам узлуксиз равишда ўз мувозанатларини йўқотиб ва яна тиклаб турадилар. Амалда

ҳужум вақтида ҳужум қилаётган полвон ўз мувозанатини йўқотиш ҳисобига бирор усулни бажаради. Бунда ҳужум қилаётган киши ўз рақибни томонидан мувозанатнинг йўқотилиши ва сақлаб қолинишини, албатта, ҳисобга олади. Рақибни ағдариб йиқитиш ёки ҳамла қилиб унга ташланиш йўналиши қай тариқа танланиши рақибнинг барқарорлигини таъминлаб турган барқарорлик бурчагига боғлиқ бўлади, яъни усулни рақиб барқарорлик бурчаги кичикроқ бўлган томонга қараб бажарилади. Бу усулни ўша йўналишда рақиб мувозанати йўқолган вақтда бажарилса, яна ҳам яхшироқ натижа беради. «Гавда ҳолатини тез ўзгартира олиш маҳорати барқарорлик даражасини ошириб бориш ва таянч майдонини ўртасидан бошлаб, оғирлик марказини мумкин қадар камроқ оғиш бурчаги томон суриб бориш, рақибнинг ҳаракатларига актив қаршилиқ кўрсатиш — булар бари курашда мувозанатни сақлаб қолиш негизи ҳисобланади, рақибнинг мувозанати йўқолган пайтдан ҳамда ўз мувозанатларини йўқотишдан ҳам моҳирлик билан фойдаланиб, ундан ҳужум қилувчи ҳаракатларни кучайтириш мақсадида фойдаланиш курашда юксак даражадаги техник ҳаракатлар қилишнинг асоси ҳисобланади» (Н. М. Галковский, 1971).

Агар рақибни у тик турган ҳолатдан икки курагига йиқитишнинг иложи бўлмай, уни кўкраги билан гиламга ағдарилса, у ҳолда кейинги ҳаракатлар уни партер ҳолатида туриб (ағдариб) кураш билан йиқитишга қаратилган бўлади. Рақибни кўкраги билан ерда чўккалаб ётган ҳолатдан-партер ҳолатидан курагини ерга қилиб ётқизиш ҳаракатлари узунасига, ёнламасига ҳамда эгри чизик бўйлаб йўналтирилган ўк атрофида, кўп ҳолларда ён томонга ва олдинга-ёнга йўналтирилган ҳаракатлар орқали амалга оширилади. Рақибни партер ҳолатидан айлантириб йиқитиш чоғида энг мақсадга мувофиқ деб ҳисобланган беш хил йўналиш маълум. Бунинг учун (оёқ томонга буриш учун) мўлжалланган уч йўналишни амалда бажариб бўлмайди.

Рақибни тирсак ва тиззада турган ҳолатидан тўнтариш учун унинг гавдаси барча йўналишларда курагини паст томонга қилиб, тахминан 180° гача бурилади. Бунда ҳам тик туриш ҳолатидаги сингари ағдариш йўналишини барқарорлик бурчаги ҳаммадан кўра кичикроқ томонга қараб йўналтирилиши керак (бу бурчак гавда узунасига тасаввур килинган ўк атрофида айлантирилган вақтда ҳаммадан кўра кичикроқ бўлади).

Шунингдек, партерда рақиб гавдасини тўнтариш жуфт кучларни ҳаракатга келтириш йўли билан ҳам амалга оширилади. Бу тахминан шундай намоён бўлади: биринчи куч — бу ҳужум қилувчининг (ўзига тортувчи ёки ўздан итарувчи) кучидир, иккинчи куч эса кўп ҳолларда таянч нуқтасининг реакцияси шаклида, гилламга ишқаланиш кучи тарзида ёхуд ҳужум қилувчи гавдасининг бирор қисмига қаршилик кўрсатиш тарзида намоён бўлади.

Шунингдек тирсак ва тиззада туриш ҳолатида узунасига ва эгрй йўналишда тасаввур қилинган ўқ атрофида рақиб гавдасини айлантириш уни кўндаланг ўқ атрофида айлантиришга қараганда анча фойдалироқ эканлигини ҳам ҳисобга олиш керак.

Ташланиш чоғида жуфт кучлар ҳудди тик туриб ташланиш чоғидаги сингари усуллар билан ҳосил қилинади. Ҳозирги замон эркин курашида партер ҳолатида курашишнинг қуйидаги асосий усуллари мавжуд: рақиб гавдасини бураб қайириш йўли билан айлантириш, югуриб туриб рақибга ташланиш, рақибнинг орқа томонига ўтиб ҳужум қилиш, ўнболоқ ошиб ва гавдани букиб туриб ҳужум қилиш, узунасига ва кўндалангига тасаввур қилинган ўқ атрофида ўмболоқ ошиш йўли билан амалга ошириладиган кураш усуллари ана шулар жумласидандир.

Юқорида келтириб ўтилган таҳлил (рақиб гавдасининг эҳтимол тutilган ҳолатларидан келиб чиқиб) шартли равишдаги таҳлил бўлиб, бунда рақибнинг барқарорлик ва қаршилик кўрсата олиш даражасига боғлиқ бўлмаган ҳолда таҳлил этилган, бундай мақсад даражасига боғлиқ бўлмаган ҳолда таҳлил этилган. Бундан мақсад ҳужум қилиш ҳаракатларининг эҳтимол тutilган формалари тўғрисида умумий тасаввур ҳосил қилишдир. Олишув чоғида рақиб гавдасининг турли йўналишларидаги барқарорлик бурчаги қандай катталикда эканлигини ҳисобга олишга ҳамда ҳужум йўналишини энг кам барқарорлик мавжуд бўлган томондан танлашга тўғри келади.

ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК

СПОРТ КУРАШИДА ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРГА ЎРГАТИШ ҚЎЛЛАНМАСИ

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

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

Спорт кураши бўйича бир қатор мутахассисларнинг фикрига қараганда, полвонларнинг техник-тактик жиҳатдан тайёргарлиги ҳамон муаммоли масала бўлиб қолмоқда. Чунки техник-тактик воситаларнинг кенг диапозонига эга бўлган курашчилар одатда барча қондалардан мустасно ҳисобланади. Бунинг сабаби шундаки, ёшларни ўқитиш чоғида мураккаб элементларни машғулотларга ҳаддан ташқари эҳтиёткорлик билан киритилади ва ўқиш жараёни кўп йилларга чўзилиб кетади.

Ўқитиш қондаларини тўғри ташкил этиш учун дидактиканинг умумий қонунларини билиш керак. Таълим — бу билим, маҳорат ва малакаларни ўргатиш ҳамда уларни эгаллаб олиш жараёнидир. Таълим жараёни асосан тўрт қисмга бўлинади.

1. Ўзлаштирилиши керак бўлган материални идрок этиш.

2. Материални англаш, тушунча ҳосил қилиш.

3. Билимларни мустаҳкамлаш ҳамда такомиллаштириш, маҳорат ва малакалар ҳосил қилиш.

4. Ҳосил қилинган билим, маҳорат ва малакаларни амалий ишга жорий этиш.

Ўқитиш жараёнининг ҳаққоний қонунлари, асосий қондалари — ўқитиш жараёни қонуниятларини объек-

тив равишда акс эттирадиган ҳамда ўқитиш қоидаларини таърифлаш учун асос бўлиб хизмат қиладиган дидактика шартларида ўзининг аниқ ифодасини топгандир.

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

Спорт курашининг ҳозирги замон техникаси бу рақиб устидан ғалаба қозонишга қаратилган полвон ҳаракатларининг муайян тартибидир. Кўп йиллик кураш тажрибаси ҳужум қилувчи, ҳимояланувчи ва қарши ҳужумга ўтувчи спортчи ҳаракатларининг энг самарали тузилишини ишлаб чиқиш имконини беради. Полвонни техник жиҳатдан тайёрлашда ҳужумга ўтиш ҳаракатлари етакчи роль ўйнайди. Кураш қоидалари ҳужумга ўтиш ҳаракатларини қўллаган полвонларни рағбатлантиради (А. А. Новиков, 1966).

Ҳар бир асосий спорт машқи оддий машқ бўлиши ҳам, ёки бир қатор оддий ҳаракатлардан иборат мураккаб машқ бўлиши ҳам мумкин (Д. Д. Донской, 1968). Эркин кураш соҳасидаги мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш ҳужумнинг икки хил турини аниқлаб берди. Биринчиси, асосий усулдан келиб чиқиб, дарҳол бошланиб кетадиган ҳужумдан ташкил топган оддий усул, иккинчиси эса кўрашаётган киши икки ёки уч хил ҳаракатлардан фойдаланадиган мураккаб ҳужум усулидир (шундан биринчиси бундан буёнги ҳаракатлар учун ҳужум қилишга қулай динамик вазиятни вужудга келтиради). Шуларнинг ҳаммаси худди яхлит бир ҳаракат сингари узлуксиз бажариб борилади (Н. М. Галковский, 1971).

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

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

— мантиқан бир бутун ҳолга келтирилган бир неча усуллардан ташкил топган ҳужум комбинациялари билан иборат усул. Бу сифат жиҳатдан янги усул бўлиб, био услубнинг бошланғич ҳаракатини ўз ичига олиб қулай

динамик вазиятни вужудга келтиради ҳамда иккинчи усулнинг якунловчи қисмини ҳам ўз ичига олиб ўша вужудга келтирилган вазиятдан фойдаланилади.

Н. М. Галковскийнинг фикрига қараганда (1972), эркин курашда кўпинча оддий ҳужум ҳаракатлари эмас, пишиқ-пўхта мураккаб ҳужум ҳаракатлари муваффақиятга олиб келади. Олимлар ўтказган тадқиқотлар натижасида шу нарса исбот қилинганки, усул кўришинини дарҳол татбиқ этиб, тўғридан-тўғри ҳужумга ўтилган кезларда мақсадга эришиш қийин бўлади. Одатда шундай ҳужум ҳаракатлари қўлланганда муваффақиятга эришиладикки, қулай динамик вазиятни вужудга келтириш усуллари ҳамда ҳужум усуллари-нинг тузйлиши ягона бир ҳаракатга айланиб, ҳаракага йиғмаси деб аталадиган усулни вужудга келтиради.

Усулни амалда қўллаш учун тактик тайёргарлик кўриш усуллари-ни группалаб классификация қилишнинг биринчи маротаба А.Н. Ленц (1967) ишлаб чиқди. У тузган таърифга биноан техник ҳаракатларни ўтказиш учун қулай бўлган вазият ҳосил қилинадиган воситалар учта бўлимга бўлинади:

— Полвон ўзи учун қулай бўлган усулни танлаб, рақибнинг ҳимоя воситасини вужудга келтирадиган воситалар (қўрқув, сиқиб қўйиш, мувозанат ҳолатидан чиқариб юбориш);

— Рақиб томонидан актив таъсир қиладиган ва полвон учун қулай бўлган вазиятни вужудга келтирадиган воситалар (даъват).

— Рақиб эътибор бермайдиган ёхуд жуда кам эътибор бериб, эътиборсизлик билан ўзини бўш қўядиган ҳолатни вужудга келтириш мақсадида полвон томонидан қўлланиладиган усуллар (такрорий ҳужум, тескари даъват, икки бор кетма-кет алдаш ҳаракатлари ва бошқалар).

Техник ҳаракатларни ўтказишга тактик тайёргарлик кўришининг барча усуллари-дан мустақил равишда фойдаланибгина қолмай, шу билан бирга уларни бир-бирига қўшиб фойдаланиш ҳам мумкин. Бундай вақтларда бир хил кўринишдаги қулай вазиятлар битта усулни қўллаш йўли билан эмас, балки бир неча усуллардан қўлланиб вужудга келтирилади ҳамда бу усуллар бир-бирини тўлдириб келади.

Қулай динамик вазиятни мураккаб ҳужумнинг комбинация деб аталувчи биринчи қисми (биринчи приёми)

ёрдамида яратиш мумкин. Тактик тайёргарлик усуллари группаларининг таърифига кўра, қўйидаги комбинацион ҳаракатларни ажратиш кўрсатиш мумкин:

— Хужум қилувчи биринчи приём ёрдамида рақибда ҳимоя реакциясини кўзгатиш, бу реакция ёрдамида кейинги ҳужум ҳаракатини (приёмни) бажаради. Масалан, ҳужум қилувчи елкадан ошириб отмоқчи бўлади, рақиб ҳимоя сифатида, гавдасини тўғрилайди, бу эса кейинги приёмни ўтказишга қўлдан тутиб ва чап оёқ билан рақибнинг чап оёғини (ёки ўнг билан ўнгни) оёқлар орасидан илб, туртиб йиқитишга ёрдам беради;

— Биринчи усул рақибнинг актив ҳимоя реакциясини кўзгатиш учун ўтказилади, яъни рақиб қарши финд ўтказади, шундан сўнг ҳужум қилувчи иккинчи усул ўтказади. Масалан, ҳужум қилувчи оёқдан ушлаб тортиб йиқитиш приёмини қўллайди, рақиб эса узоқроқ турган оёқнинг сон қисмидан ушлаб уни тўнкариб ағдартиш услубини амалга оширмоқчи бўлади. Мана шу вазиятдан фойдаланиб ҳужум қилувчи рақибнинг қўлидан ушлаб елкадан ошириб отади;

— Биринчи усулнинг амалга оширилиши натижасида ҳужум қилаётган киши рақибини шундай ҳолатга келтириб қўядики, рақибнинг ҳимоя реакцияси ё бўшироқ бўлиб қолади ёки у умуман ҳимояланмай қўяди. Икки усулни бир-бирига улаб кетма-кет бажариш ушбу комбинацияларнинг характерли хусусиятидир. Масалан, қўлдан ушлаб силтаб тортиш билан олд томондан оёқни оёққа уриб йиқитиш қўшиб бажарилади, ўнг оёқ билан чап оёқни (ёки чап билан ўнгни) ён томондан илб қўл ва гавдадан ушлаб итариб йиқитиш усули билан қўл ва гавдадан ушлаб орқага эгилиб кўкракдан ошириб отиш приёмини кетма-кет улаб бажариш мумкин.

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

қилувчига қаршилик кўрсатиш чоғида вақтдан ютқазди, чунки у қаршилик кўрсатаётган вақтда икки ва уч хил яширин давр пайдо бўлади. Биринчи — яширин давр бўлиб, бу мураккаб ҳужумнинг дастлабки ҳаракатига жавоб тарзида намоён бўлади, иккинчи (яширин) давр эса — бу ҳаракатлантирувчи давр ва мураккаб ҳужумнинг янги йўналишларини илгаш мақсадида қаршилик кўрсатишни тўхтатишдир ва сўнг иккинчи ҳаракатлантирувчи давр (кўпинча, кечикиб) келади. Мураккаб ҳужумнинг сўнгги (ҳал қилувчи) ҳаракати рақибнинг ҳужумкорлик ҳаракатининг биринчи қисмига жавобан қаршилик кўрсатишнинг ҳаракатлантирувчи даврига ёки (мураккаб ҳужумнинг иккинчи қисмини кечроқ бажарилган ҳолларда) ҳал қилувчи ҳаракатга қаршилик кўрсатишининг яширин даврига тўғри келади (Н. М. Галковский, 1972).

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

Юқори тажрибали полвонларнинг мусобақа фаолиятини таҳлил этиш ёшларни аниқ мақсадга қаратилган мураккаб ҳужум ҳаракатларига ўргатиб бориш зарур эканлигини таъкидлайди. Қараш маҳоратининг ўсиб бориши техник-тактик маҳоратни ривожлантириш умумий томонларининг аниқ белгилаб олинишига, мусобақаларда анча муваффақият билан қўлланиб келаётган ҳужум қилиш ҳаракатларининг ўрганишига боғлиқ бўлади. Юқори малакали полвонлар шу жиҳатдан ажралиб турадики, улар мураккаб техник-тактик ҳаракатларни олишувлар чоғида комбинацион услуб, деб аталадиган тарзда қўллайдилар. Спорт кураши бўйича олиб борилган дастлабки илмий-тадқиқот ишларидан бири техник ҳаракатлар ва уларни ўргатиш жараёнини ишлаб чиқишни таҳлил этишга бағишланган. В. Я. Шумилин (1954) орқага ошириб отиш техникаси ҳамда ана шу усулларни ўргатиш ҳолларини таҳлил қилади. У ҳар иккала томондан орқага ошириб отишга ўрганишни ўқитишни дастлабки пайтларидан бошлаш лозим деб

ҳисоблайди. Мазкур ошириб отишни қайси томондан бажариш курашдаги вазиятга боғлиқ.

А. А. Новиковнинг фикрича (1956), елкадан ошириб отиш чоғидаги бурилишнинг икки усулини баравар бир машгулотда ўрганиш усуллар миқдорининг кўпайишига ва курашнинг самарадорлигини оширишга ёрдам беради. Муаллиф ҳимоя ва қарши ҳужумга ўтиш усуллари ни учинчи машгулотда, ҳужум сифатидаги қаршилиқ ҳаракати (приёми) тўзилишини ўзлаштириб олинганидан кейин ўргана бошлашнинг тавсия этади.

Классик курашда баъзи бир тайёргарлик ҳаракатларига ўрганиш методикасини биринчи марта ишлаб чиққан В. А. Боголенов (1958) усулларни қўллашга тайёргарлик усуллари ни ўрганишни услубларнинг кўри-нишини ўзлаштириб олинганидан кейин амалга оши-риш лозим, деб ҳисоблайди.

Рақиб мувозанатини йўқотиб қўйишга асосланган техник-тактик ҳаракатларни шакллантириш қонуниятларини очиб беришга ҳаракат қилиб кўрган олимлар ҳам бор (А. П. Купцов, 1968). Бироқ муаллиф техник ҳаракатларни яхлит ҳолда ўрганишни усулларни ўрганиб-олинганидан кейингина бошлаш керак, рақибнинг муайян тарздаги ҳимояси эса тайёргарлик жараёнининг сифатини кўрсатувчи бир мезон бўлади, деб ҳисоблайди.

Н. М. Галковский (1971) ҳужум учун динамик вазиятларнинг қўйидаги беш группасидан фойдаланишни тавсия этади:

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

— Ҳаракат натижасида рақибнинг оғирлик маркази гаяич майдоннинг четига келиб ағдарили, барқарорлик бурчаги кичрайган пайтда;

— Рақибнинг оғирлик маркази тезлик билан юқорига кўча бошлаганида;

— Рақиб таянчини осонлик билан йўқотиш мумкин бўлганида;

— Рақиб «муаллақ нуқта» да туриб қолганида (рақиб реакциясининг латент даврида) ҳужумга ўтиш мумкин.

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

Рақиб ҳолати юз берган вазиятни кўрсатувчи мавжуд аломатларни идрок этиш ва баҳолашни ўрганиб,

тактик-техник ҳаракатларни такомиллаштириш маҳоратини эгаллаб олиш жараёнини анча тезлаштиради (В. Д. Миронов, 1975).

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

— усулни бажаришнинг тактик имкониятлари билан танишиб чиқиш;

— усулни қулай вазият юз берганда бажариш;

— қулай шароит яратиш сирларини ўзлаштириш;

— амалга ошириладиган техник ҳаракатларнинг энг яхши вариантини танлаш ва уни бажариш томонларини аниқ вазиятга мувофиқ баъзи бир ўзгартишлар киритиш керак.

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

Асосий галабага эришишда тайёргарлик ҳаракатлари анча катта роль ўйнайди. Шунинг учун уларни бир-бири билан ўзаро маҳкам боғлиқ ҳолда такомиллаштириб бориш лозим. Такومиллаштириб боришда асосий қийинчилик бир ҳаракатдан иккинчи ҳаракатга ўтиш фазаси ҳисобланади (А. А. Новиков, 1966) маҳорат даражаси қанча юқори бўлса қийинчилик шунча камроқ бўлади (А. В. Родионов, 1971).

В. Я. Шумилин (1959) курашда қўлланиладиган усуллар тузилишини ўзлаштириб олинганидан кейингина комбинацияларни ўргана бошлаш зарур, деб ҳисоблайди. Кураш техникасини такомиллаштириш учун шуғулланувчилар усулларга тайёргарлик кўришнинг тактик элементларини ўзлаштириб олишлари керак. Шундан кейинги тактик тайёргарлиги мазкур усул билан бошланадиган комбинацияларга тактик тайёргарлик вазифасини ҳам ўтайди.

И. И. Алихонов ва Г. А. Шоҳмурадов (1982) фақат шундай комбинацияларни такомиллаштиришни тавсия этадиларки, бу комбинациялар чоғида биринчи усулдан ҳимояланиш иккинчи услуб учун қулай вазият яратади. Бироқ, юқорида ҳам таъкидлаб ўтилганидек, бу фақат комбинацион ҳаракатларнинг бир туридир, холос.

Барча тоифадаги полвонлар амалга оширадиган усулларнинг «парадоксал эффект» феномени, яъни рақиб унчалик яхши ҳимоялана олмайётган вақтда усул самарадорлигининг ортишини С. В. Суряхин (1974) аниқлаган. Муаллиф қўлланиладиган усулларни ўргатишни

Ва такомиллаштиришни рақиб унчалик қаттиқ қаршилик қилмай турган вақтда бошлашни тавсия этади.

В. П. Сердюк ва О. П. Юшковларнинг (1976) фикрича, у ёки бу усулнинг тўғри тузилишини ўрганиш ва ўзлаштириш учун уни 375—450 марта такрорлаш керак, мусобақа шароитида худди шу усулнинг ўзини бажариш учун эса уни камида 1600—1800 марта такрорлаш керак. Лекин муаллифлар шуғулланувчиларнинг ўз хусусиятларини ҳамда усулларга нисбатан улардаги турли тайёргарлик ҳаракатлари мавжуд эканлигини ҳисобга олмайдилар. Техник ҳаракатлар ҳар иккала томонга бажарилиши учун В. Е. Рублёвский, Ю. Д. Кузьменко, А. И. Аҳмедовлар (1979) ўрганилган, туриш ҳолатида ошириб отишга ўргатиш машқини бир марта бажаришни, ўрганилмаган ноқулай ҳолатда туриб эса, ошириб отиш машқини уч марта бажаришни таклиф қиладилар.

Появон ўрганадиган техник ҳаракатларнинг фикран гидрок этишни машқ қилиш шартли рефлектор боғланишларининг анча тезроқ вужудга келиши ва мустаҳкамланишига ҳамда тўғри мустаҳкам ҳаракат ўзагини вужудга келишига ёрдам беради (А. М. Астахов, 1976).

В. Д. Миронов (1975), А. А. Новиков, А. О. Акопян, В. Д. Миронов, Р. Х. Тоиров (1977), Б. М. Рибалко, Г. В. Николаенко (1977) ва бошқа муаллифлар техник-тактик ҳаракатлар бажарилган вақтдаги самарадорлик спортчининг тактик маҳорати, тезкорлиги ҳамда тактик фикрланнинг теранлиги билан белгиланади, деб ҳисоблайдилар. Бу эса ўз навбатида, вужудга келадиган вазият муаммоларини кенг миқёсда кўра билиш ҳамда уни тезда англаб олиш маҳорати билан белгиланади.

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

Илмий қўлланма адабиётларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, ҳозирги вақтда спорт кураши соҳасида техник ҳаракатларга ўргатиш қўлланмасини танлашга турлича ёндашувлар мавжуддир. Шунга қарамай, техник-тактик ҳаракатларни бажариш хусусиятларини тадқиқ этишга

ҳамда уларни ўқитишнинг мукаммал қойдасини ишлаб чиқиш масалаларига оид илмий адабиётлар ниҳоятда кам.

ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИҚ

Ўсмирларнинг тактик тайёргарлиги узлуксиз олиб борилиши керак.

Муайян усул ёрдамида ҳужум ҳаракатларига тактик тайёргарлик мураккаб услубнинг бир қисми бўлмоғи керак. Бунда у узлуксиз ҳужум орқали бажарилади. Бунда асосий эътиборни алдаш ҳаракатидан (аслида ҳужумни бажарадиган тактик тайёргарликдан) ҳал қилувчи якуний ҳаракатга ўтиш моментига — мураккаб ҳужум ҳаракати (МХХ)га қаратиш лозим. Турли ҳужум усуллари учун тактик тайёргарликнинг мақсадга мувофиқ келадиган усулларини танлаб олиш керак. Шу мақсадда МХХ усуллари билан танишиб чиқилгандан кейин муайян бир усул учун тактик тайёргарликни мустақил равишда танлаш ҳамда уларни МХХ ҳужумкорлик ҳоллари билан бирлаштириш (янги МХХ ихтиро қилиш) тўғрисида топшириқ оладилар.

Мураккаб ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириб бориш вақтида педагогик жараён янги кўникма ҳосил қилишга йўналтирилган бўлади. Янги МХХ ни муваффақиятли ўзлаштириб олиш фақат илгари ўрганиб чиқилган усуллар асосидагина амалга оширилиши мумкин. МХХ ни ўрганиш жараёнида МХХ ни шакллантириш чоғида юз берадиган қийинчиликларни изчиллик билан енгиб бориш зарурлиги тўғрисидаги талабларга риоя қилиш даркор. Бундан аввалги машқларни ўрганиб МХХ талабларини бажарилгандан кейин ҳамда тайёргарлик ҳаракатидан МХХ нинг якуний ҳаракатига ўтиш чоғида, энг юқори аниқликка эришилганидан сўнг бажарилажак машқлар мобайнида ана шу ўзлаштирилган усулларни яна беш марта такрорлаш керак. Башарти, бундай такрорий машқлар давомида аниқлик даражаси яхши бўлса (ҳосил қилинган кўникма етарли даражада мустаҳкам бўлиб борса), у ҳолда шундан кейинги МХХ ни ўрганишга ўтиш мумкин. МХХ ни ўрганилаётган дастлабки пайтларда аниқлик даражаси одатда, энг кичик ҳолатда бўлиб, кейинчалик ўсиб боради.

Ҳужум ҳаракатларига (ҳужум приёмларига) ўргатиш ва уларни қўллаш учун тактик тайёргарликнинг турли хил усулларини танлаб, уларни ҳам услуб ҳара-

кати йўналиши томонга, ҳам унинг тескари томонига ишлатиш мумкин бўладиган тарзда танлаш керак. Бунда рақибнинг қимир этмай қолиши (унинг ҳаракатсиз ҳолати ҳамда қандайдир қисқа бир муддат ичида ҳимоя ҳаракатларини бажаришга қодир бўлмаслиги) ҳолатини вужудга келтирилади. Шу муносабат билан эркин курашда оёқдан ушлаб бажариладиган усуллар кўпроқ қўлланиши туфайли ўсмирларни тактик тайёргарлик ҳаракатларининг жуда кўп усулларига ўргатиш лозим. Шундай қилиш керакки, ўсмирлар ўзлари яхши кўриб қолган мураккаб ҳужум ҳаракатларини мустақил равишда яратиш имкониятига эга бўлсинлар, бундан ташқари ўсмир турли рақибларга нисбатаи танлаб-танлаб ишлатиш мумкин бўлган МХҲ усулларини эгаллаб олиши керак.

Ҳужум ҳаракатлари тактикасига бундан кейинги ўргатиш машқлари турли кўринишдан ташкил топган комбинациялардан иборат ҳужум ҳаракатларини вужудга келтириш ва ўзлаштириш йўли билан амалга оширилиши керак. Комбинациялар шундай тузилиши керакки, биринчи усулни қўллаб ҳужумга ўтилганлиги рақибнинг ҳимоя ҳаракатлари сабабли шундан кейинги мўлжалланган усулни қўлланиб ҳужумга ўтиш учун қулай бўлган вазиятни вужудга келтирадиган бўлсин. Комбинациялар уч, тўрт усуллардан иборат бўлиши ва узлуксиз тарзда бажарилиши мумкин. Бунда энг охири ҳужумни амалга ошириш учун қулай вазиятни яратиши керак. Бундай комбинациялар билан амалга ошириладиган ҳужум намуналарини ўқитувчи кўрсатиб бериши ҳамда ўсмирларни ҳам мустақил равишда шундай комбинациялар яратишга ўргатиб бориши керак.

Беллашувларни ўтказиш тактикаси. Спорт кураши тактикаси мусобақа техникаси, қоидаларининг ҳамда ҳакамлик системасининг ривожланиб боришига мувофиқ равишда узлуксиз такомиллашиб боради.

Ҳозирги вақтда полвон узлуксиз ҳужум қилиб турадиган тактикага кўпроқ эътибор берилмоқда, бундай ҳолларда гарчи у ҳужум вақтида баҳо тарзида бериладиган битта баллни олмаган бўлса ҳам, унинг рақиб фақат ўзини ҳимоя қилиб турган бўлса, бундай полвонга афзаллик берилади, унинг рақиб эса сусткашлиги учун огоҳлантириш олади.

Муттасил ҳужум қилиш учун полвон тактик тайёргарликнинг жуда кўп ва хилма-хил усулларини энг оддий ҳужум қилиш ҳаракатларини ҳамда МХҲни билиши керак. Бундан ташқари, шу хилдаги тактика маълум

даражада чидамлиликни талаб қилади. Шу билан бирга ҳужумлар орасида нисбатан сокинлик даврлари алмашиб туриши ҳамда рақибни ҳужум қилишга даъват эғувчи даврлар юзага келтирилиши керак, бунда полвон рақиб ҳужумини қайтаришга тайёр ҳолда турмоғи келажак. Кураш техникаси тактиканинг асосий воситаси ҳисобланади. Кураш техникаси қанчалик бой бўлса аниқ тактикани танлаш имконияти ҳам шунчалик кўп бўлади. Бу полвоннинг жисмоний имкониятларига: унинг кучига, тезкорлигига, чаққонлигига, бардошлилигига боғлиқ бўлади. Мана шу хусусиятлардан бирортасининг яхши ривожланганлиги тактикани аъло даражада (ҳал қилувчи ҳаракатлар билан) мана шу жисмоний хусусиятга таянган ҳолда ўтказиш имкониятини беради.

Беллашувни ўтказиш тактикаси, асосан, рақибнинг тайёргарлик даражасига боғлиқ бўлади. Беллашувни тўғри ўтказиш тактикасини амалга ошириш учун биринчи навбатда рақиб қандай ҳужум ҳаракатларини қўллаётганлигини, у ўзини қандай ҳимоя қилаётганлигини, унинг жисмоний тайёргарлиги қандайлигини билиш лозим.

Тактикани режалаштирилаётган вақтда ҳар бир полвон ўзининг қайси жиҳатдан кучли тайёргарлик кўрганлигини ҳамда беллашув чоғида рақибининг суст ривожланган, заиф томонларини аниқ билмоғи керак. Масалан, агар полвон катта кучга эга бўлса, у ҳолда куч ишлатиб бажариладиган усулларни қўллаб ҳал қилувчи ҳужумга ўтиши керак. Агар рақиб ўз ҳаракатларини тез ва чаққон бажараётган бўлса, унинг ҳаракатларини ҳамла қилиб куч ишлатиш йўли билан енгиб олиши керак. Агар у кучли бўлса, унинг ҳаракатларини мураккаб ҳужум ҳаракатлари билан енгиш зарур ва ҳоказо. Рақибнинг ўзи қандай ҳужум усулларини яхши кўришини билиб олиб, унинг ҳужумига қарши ҳаракатларига тайёр бўлиб туриши керак. Полвон бўйи ўзидан баландроқ рақиб билан кураш тушаётган МХХнинг ҳал қилувчи усуллардан бири оёқдан ушлаб тортиш билан боғлиқ ҳаракатлардан иборат бўлиши керак. Ўзидан кўра бўйи пастроқ полвон билан курашганда унинг эъғидан ушлаб тортиш қийин бўлади, шунинг учун ҳужум елкадан ушлаб силташ ва елкадан ошириб олиш, кўкракдан ошириб олиш ва силтаб партерга ўтказишлар ёрдамида, мувозанатдан чиқариш ҳисобига амалга оширилади.

Курашчи рақиб билан беллашувни амалга ошириш учун олдиндан муайян бир аниқ тактик режасини бел-

гилаб олиш керак. Бунда башарти рақибга нисбатан афзалликка эришиладиган бўлса, ўша мувозанатни беллашув охиригача сақлаб туриш зарур. Мабодо бундай тактика муваффақиятсиз чиқса, у ҳолда эҳтиёт тарзида тайёрлаб қўйилган вариантларни ишга солиб, янги имконият яратилади.

Тактик режа қуйидаги таркибий қисмлардан иборат бўлади:

Беллашувдан мақсад ва унга эришиш йўллари. Унинг рақибни имкониятларини ҳисобга олган ҳолда чамалаб чиқилади. Чунончи ўзига нисбатан заифроқ бўлган рақиб билан кураш тушаётган полвоннинг мақсади — тўла ғалабага эришиш, кучли рақиб билан кураш тушаётган полвоннинг мақсади эса — очколар бўйича ғалаба қозониш бўлади.

Техник ҳаракатларни танлаш. Полвон ўзининг тайёргарлик даражасини ҳисобга олиб, шундай эпчил ҳаракатлар ва уларни тайёрлаш усуллари (МХХ)ни танлайдики, улар кўпроқ даражада белгиланган мақсадга мувофиқ келадиган ҳамда рақиб билан курашда яхши самара берадиган бўлади. Усуллар ва МХХни рақибнинг заиф томонларини ҳисобга олган ҳолда танланади.

Беллашувни ташкил этишнинг умумий кўринишлари шунга олиб келиши керакки, бунда олишувнинг дастлабки давридаёқ полвон ғалабага эришиши ёхуд баллар бўйича афзалликни қўлга киритиши керак.

Беллашув суръати. Етарли даражада бардошли бўлмаган, лекин куч ва кураш техникасида ўзидан афзал бўлган рақиб билан кураш туширишни режалаштириш мақсадга мувофиқ бўлиб, бу яхши тайёргарлик кўрган полвонга беллашувни юқори суръат билан ўтказиш имконини беради. Бардошли рақиб билан беллашув чоғида полвон ўз куч-қувватини тежаб сарфламоғи лозим. Рақибга беллашувни юқори даражада ўтказиш имконини бермаслик учун унинг ҳаракатларини кийинлаштириши ва айни вақтда ўзи чаққон ҳаракат қилиши ҳамда қарши ҳужумга ўтиши учун пайдо бўлган озгина имкониятдан ҳам фойдаланиб қолишга тайёр бўлиб турмоғи керак.

Туриш ҳолати ва рақибгача бўлган масофани танлаш. Туриш ҳолатини ва рақибгача бўлган масофани танлаш чоғида бу нарсалар белгиланган ҳужум ҳаракатларини бажаришга қай даражада ёрдам бериши ҳамда рақиб томонидан унинг «севган» ҳужум усулини қўллашга қай даражада халал бериши мумкинлиги назарда тутилмоғи керак. Кураш даврлари ўртасидаги танаффуслар

вақтида беллашувнинг боришини танқидий кўз билан қараб баҳолаш ва тегишли тузатишлар киритиб бориш, яъни беллашувнинг боришига баҳо бериш, рақибнинг заиф жиҳатларини аниқлаш ҳамда рақибнинг қайси хусусиятларидан эҳтиёт бўлиш кераклигини билиб олиш, курашнинг қолган вақтини қандай ўтказиш зарурлигини белгилаб олиш лозим.

Масалан, курашда афзалликка эришилганидан кейин дарҳол беллашув якуни ҳал бўлади, деб ҳисобламаслик керак. Ҳакамнинг якуний ҳуштак овози эшитилмагунча курашни бўшаштириб юбормай, уни янада кучайтирган маъқул. Курашда енгилаетган рақиб ўзининг бор кучини ишга солиб курашиши ва ўйламасдан ҳужумга ўтиши мумкинлигини ҳисобга олиб, рақибнинг ҳужум ҳаракатларини диққат-эътибор билан кузатиб туриш ва бундай ҳужумга тайёр бўлиб туриш ҳам лозим. Бу вақтда манёвр ишлатиш керак, алдаш ҳаракатлари ва рақиб ҳаракатларини қийинлаштирувчи ушлаб олиш усулларини қўллаш керак. Полвон беллашувда ютқазилмаган кўзи етганда ҳам ҳужум суръатини пасайтирмаслиги керак. У ўз ҳаракатлари билан гўё енгилишга рози бўлганга ўхшамай туриши керак. Сўнгра рақиб учун кутилмаганда «қўзғолиб кетиши» ҳамда мураккаб ҳужум ҳаракатларини амалга ошириши керак. Бундай ҳаракат курашни унинг фойдасига ҳал бўлишига олиб келмоғи лозим.

Кўпгина мутахассислар спортчиларни фақат техник жиҳатдангина тайёрлашга ўргатиш билан чекланиб қўя қолиши зарур. Амалий фаолият чоғида тренерлар техник усулларни амалга ошириш тактикаси юзасидан тавсиялар бериш кифоядир деб таъкидлайдилар. Якка-ма-якка олишув тактикасига келганда шунини айтиш керакки, спортчиларни тайёрлашнинг бу бўлимидаги талабларга бевосита мусобақаларни ўтказиш чоғида эришилади. Мусобақалар вақтида тренер берадиган ўрсатмалар ва мусобақадан кейин олишув натижаларини таҳлил қилиш спортчиларнинг тактика соҳасидаги билим доирасини кенгайтиради. Айни маҳалда у фақат назарий материал беради, холос. Бундай услуб аниқ ўқитиш, таълим бериш билан мустаҳкамланмаган бўлади. Шундай қилиб, мусобақаларда иштирок этиш бугунги кунда таълим беришнинг ҳамда тактик маҳоратни такомиллаштиришнинг ягона таъсирчан усули ҳисобланади.

Олиб борилган бир қанча тадқиқотлар натижасида (Р. А. Пилоян, В. Т. Жаъфаралиев, 1984) биричи мар-

та полвонлар олишуви қурилишидан иборат тактик ҳаракатлар ажратиб кўрсатилди. Бу ҳаракатлар ёрдамида турли усуллар ва воситалар ёрдамида қуйидаги аниқ вазифаларни амалга ошириш мумкин:

— синов ўтказиш — бунда полвонларнинг катта «сохта» фаоллик кўрсатиб амалга оширадиган ҳаракатлари кўзга ташланади. Олишувнинг дастлабки дақиқаларидан бошлаб усул қўллаш, алдаш ҳаракатларини бажариш, силтаб тортиш, итариб ташлаш, курашга даъват этиш ҳисобига бундай синаш амалга оширилади. Шундан кейинги ҳаракатларни қай даражада амалга оширилишига (ҳаракат амалга оширилганлиги ёки оширилмаганлигига) қараб уларга сифат характеристикаси берилади;

— ҳужумни амалга ошириш — бунда ҳеч қандай олдиндан тайёргарлик кўрмасдан бирданига қўлланиладиган техник ҳужум қилиш усули яққол кўзга ташланиб туради ва у мазкур ҳаракатлар учун характерли хусусият ҳисобланади. Усул қўлланган вақт белгилаб қўйилади. Башарти, унга тайёргарлик кўриладиган вақт бўлса тайёргарлик вақти ҳам белгилаб қўйилади. Ҳар икки ҳолда ҳам усулни тамомлаш вақти ёхуд аниқ мақсадни кўзлаб амалга ошириладиган ҳаракат усулини ўзгартириш вақти белгилаб қўйилади;

— қарши ҳужумга ўтиш — бундай мақсадни амалга ошириш учун зарур бўлган шарт-шароит рақиб томонидан ҳужум ҳаракатлари амалга ошириб турилган пайтда ҳам, шунингдек махсус ҳаракатлар билан ҳосил қилинадиган вазиятларда ҳам пайдо бўлиши мумкин. Биринчи ҳолатда полвон дастлаб ҳимоя ҳаракатларини амалга оширади, шундан кейин қарши ҳужумга ўтади. Иккинчи ҳолатда эса полвон рақибни муайян усулни қўллашга даъват этувчи ҳаракатларни бажаради ва шундан кейин ҳужумга ўтади. Биринчи ҳолатда ҳимоя ҳаракатларини тугаллаш пайтидан бошлаб то қарши ҳужумга ўтиш техник усулини тугаллашгача бўлган даврда орадан қанча вақт ўтганлиги ҳисобга олинади, иккинчи ҳолатда эса рақибни муайян усул қўллашга даъват этилган дақиқадан бошлаб то усулни поёнига етказмагунича ёки аниқ мақсадни кўзлаб ҳаракат усулини алмаштирилган пайтга қадар ўтган вақт ҳисобга олинади;

— ҳимояни амалга ошириш — ҳимоя ҳаракатлари рақиб томонидан муайян ҳужум ҳаракатларини ўтказиш учун ҳамла қилинган пайтдан бошланади ҳамда ҳимоя ҳаракатларини амалга оширилиши билан, ё бўл-

маса рақиб томонидан ҳужум ҳаракатлари амалга оширилиши билан тугалланади;

— активликни намойиш қилиш — бундай ҳаракатларни бажаришга аҳд қилинган пайтнинг бошланиш ва тамом бўлиш вақтлари бир оз қоришиб кетган бўлиб, бунга полвоннинг ўзи томонидан аниқлик киритилиши талаб қилинади. Гарчи қунт билан амалга оширилган эксперт таҳлили натижасида бундай дақиқаларни аниқ белгилаб қўйиш мумкин бўлса-да, уни полвоннинг ўзи амалга оширгани маъқулдир. Активлик полвонлар ҳужум қилиш усуллариинг дастлабки ҳаракатларини бажаришга киришган вақтдаги силташ, тортиш, алдаш ҳаракатларининг кўплиги билан характерланади. Одатда бундай вақтларда бошланган усулни охирига етказилмайди;

— полвон ўзининг ютиб олган баллари ҳисобига устунликка эришганидан кейин ана шу устунликни сақлаб туриш лозим. Бундай ҳаракат шу билан характерлики, унда курашчи ўз рақибининг ютқазиб қўйган балларни қайтариб олиш учун иложи борича кўпроқ вақт сарфлашга ҳаракат қилади. Бундай ҳаракатни амалга ошириш чоғида пайт пойлаш ва ҳужум қилиш усулларида кенг фойдаланилади. Бунда полвон асосан ҳамла қилиш усулини амалга оширади ҳамда рақибини иложсиз ҳолатга солиб то ҳакам курашни тўхтатмагунича ўша ҳолатни сақлаб қолади;

— куч-қувватни тиклаб олиш — бунинг учун полвон итариш, силкитиш, пайт пойлаб чап бериш, қисиб қўйиш сингари усуллардан фойдаланиб, ўз рақибини чекинишга мажбур қилади ҳамда шу моментдан фойдаланиб чуқур нафас олишни тиклашга ҳамда мускулларни бўшаштириб, уларда қон айланишини кучайтириб олишга ҳаракат қилади. Бундай ҳолларда рақибнинг ҳужум қилиб қолишидан эҳтиёт бўлиб, уни мумкин қадар ўзидан нарироқда ушлаб туришга ҳаракат қилинади;

— ҳамлани кураш тушиладиган гиламнинг четида реализация қилинаётганда ҳужум усули амалга оширилади. Бунда усулни ўтказиш учунгина фақат ҳамла қилиш усули амалга оширилади ҳамда мана шу ҳамла қилиш чоғида спортчи ўз рақибини гиламнинг ўртасига итариб юборади. Бундай ҳаракат ўйин қоидаларига ўзгартишлар киритилиши туфайли мумкин бўлиб қолади. Мана шу ўзгаришларга мувофиқ ҳамлага ўтган полвон ўз ҳаракатлари билан гиламдан ташқарига чиқиб кетса, унга ютуқ бали бериладиган бўлган, рақибни эса бундай вақтларда огоҳлантириб қўйилади. Мазкур ва-

зифани бажаришга аҳд қилинган вақтнинг бошланиши усулни ўтказиш учун ҳамла қилиш вақтидан бошлаб то унинг поёнига етказилгунича ёки ҳакамнинг ҳуштаги чалингунича ўтган вақт ҳисобга олинади;

— Хавфли ҳолатни йўқотиш — ушбу ҳаракатнинг бошланиши ва олишув чоғида аниқ равшан кўзга ташланали. Унинг бошланиш пайти хавфли ҳолат вужудга келган пайтдан ҳисобланади ҳамда рақиб енгилиши ёхуд у ана шу хавфли ҳолатдан чиқиб кетиши билан яқунланади;

Хавфли ҳолатни йўқотиш — бундай вазифанинг вақт жиҳатидан олинган параметрлари (яъни хавфли ҳолатни амалга оширилгунига қадар унинг йўқотилиши) бундан олдинги ҳаракатлар сингари осонлик билан ҳисобга олинади. Ҳеч қандай мақсадсиз, олишув мусобақаларининг умумий вақтига қўшиб ҳисобланмайдиган беҳуда ўтказилган вақтлар ҳамда муайян бир мақсадни амалга ошириш билан характерланмайдиган вақтлар ортиқча ҳаракатларни кўп миқдорда ишлатилган вақтда, пасивлик қилинганида ҳамда полвонлар бир-бирининг ҳужумга ўтишини пойлаб кутиш ҳолатига тушиб қолган кезларда яққол кўзга ташланади. Бундай вақтларда спортчилар ўз рақибларининг актив ҳаракат бошлашини кутиб, техник жиҳатдан рақибига боғлиқ бўлиб қолади.

Бироқ, машғулот жараёни мазмунини таҳлил қилиш шунинг кўрсатдики, полвонлар олишув тузилишини ташкил этган тактик ҳаракатларга етарли эътибор бермасалар, олдиларига қўйган мақсадларига эриша олмайдилар.

Ҳужум қилувчи, қарши ҳужумга ўтувчи ва ҳимоя ҳаракатларига машғулот вақтида катта қизиқиш бўлишига қарамасдан мусобақалар чоғида улар ғоят кам самара бермоқда. Бунинг сабаби шундаки, спортчилар тренировкалар чоғида ҳужумга ўтиш, ҳимояланиш ва қарши ҳужумга ўтиш маҳоратини тактик тайёргарлик усуллари билан боғлаб олиб бормайдилар. Бошқача қилиб айтганда, улардан усул қўллангандан кейинги хавфли ҳолатни амалга ошириш ҳаракати сифатида фойдаланмайдилар.

Полвонлар томонидан амалга ошириладиган олишувнинг ўзига хос хусусиятларини кўрсатувчи белгилар турли малакадаги спортчиларда турлича бўлиб, уларнинг олишув чоғидаги ҳар бир дақиқасини айрим-айрим олиб тадқиқ этилган маълумотлар кураш давомида спортчи ўз кучи ва имкониятларини қай даражада би-

лимдонлик билан тақсим қилгани тўғрисида бир фикр-га келиш имконини беради.

Анча юқори малакага эришган полвонлар ҳаракатида айрим ҳаракатларни дақиқаларга ажратиб бажаришда муайян бир қонуният мавжудлиги кўзга ташланади. Чунончи, олишувнинг дастлабки рақибни синов қилиш, ҳужумга ўтиш, ҳимояланиш ҳаракатларини бажариш мақсадга мувофиқдир, иккинчи минутда — ҳужумга ўтиш, гиламнинг четидан ҳамла қилиш ҳаракатларини амалга ошириш, активликни намоён қилиш лозим, учинчи минутда — куч-қувватни тиклаб олишга ҳаракат қилиш, гилам четидаги ҳамла, ҳимояланиш, қарши ҳужумга ўтиш ҳаракатларини амалга ошириш зарур; тўртинчи минутда ҳужумга ўтиш, қарши ҳужум қилиш, активликни намоён қилиш, ҳимояланиш даркор, бешинчи минутда — ҳужумга ўтиш, қарши ҳужум қилиш, гилам четида туриб ҳамла қилиш ҳаракатларини такрорлаб активликни намоён қилиш, ҳимояланиш зарур, олтинчи минутда — рақиб устидан устунликка эришилган ҳолатни сақлаб туриб, қарши ҳужумга ўтиш керак.

Шуни таъкидлаб ўтиш керакки, олишув давомида ҳаракатларни бу хилда тақсимлаб чиқишлигини у ёки бу полвон эришган устунлик даражасининг ўзгаришига қараб бироз бошқачароқ тартибда амалга ошириш ҳам мумкин.

Полвонларнинг мусобақалар чоғида олиб борилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, юқори малакали курашчилар учун ҳаракат усулларининг ҳар хил турларидан фойдаланиш ҳам, бундай усулларни кураш давомида бир-бири билан доимий тарзда алмаштириб қўлланиш ҳам характерли хусусиятдир.

Юқорида айтилганларнинг барчаси полвонларни тактик жиҳатдан тайёрлашни индивидуаллаштириш проблемасига бироз бошқачароқ ёндошиш имконини беради. Спортчи томонида мавжуд ҳаракат усулларининг ҳаммасини эгаллаб олиниши асосий негиз бўлади. Бу эса жисмоний ва маънавий кучларни нисбатан камроқ сарф қилиб курашда ғолибликка эришиш имконини беради. Яккама-якка олишув давомида санаб ўтилган ўнта ҳаракат турини моҳирлик билан ишга солиш ва уларни тақсимлаб чиқиш полвонларни индивидуал тарзда тайёрлаш базаси ҳисобланади. Шунинг учун тактик тайёргарликни такомиллаштиришга доир ишларни уч йўналишда олиб бориш зарур:

— Полвонларни, улар илгари билмаган ҳаракатлар-ўргатиш;

— Энг қулай воситалар ва усуллардан танлаб фойдаланиш (ҳаракат операциясининг таркиби), полвоннинг ўзига хос бўлган психологик, морфологик ва жисмоний хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда унинг ҳар бир ҳаракатини тўғри тақсимланишига эришиш лозим;

— Рақибнинг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда кураш давомида ҳийлали ҳаракатларнинг турли комбинацияларини шакллантириб бориш керак.

Дастлабки икки вазифани ҳал қилиш учун қуйидаги амалий усуллардан фойдаланиш мумкин: дарснинг тай-ёргарлиги қисмига умумий ривожлантирувчи машқлардан ташқари, яна ўйин тарзидаги яккама-якка олишувнинг тез ўзгариб турадиган шароитида полвонларни тактик вазифаларни ўз вақтида бажариш, муаммоларни ҳал қилишга қобилиятини ривожлантиришга ёрдам берадиган тиришқоқлик — тақлид қилиш ҳамда ўйин шаклидаги машқларни ҳам киритиш лозим.

Курашчи кафтини ўз шеригининг товонига теккизиш учун курашиш ўйини. Бу ўйинда полвонлар жуфт-жуфт бўлиб гилам устида саф тортадилар. Бунда улар ўз кафтларини рақибнинг товонига теккизишга ҳаракат қиладилар ва айни маҳалда рақибга ўз товонларини узатмасликка интиладилар. Ўйин вақтида: машқ қилиш, кўрқитиш, чўчитиш, ирғаб сакраш, алдаш ҳаракатларини бажариш сингари барча усуллардан фойдаланиш мумкин. Бу машқ диққатни бир нуқтага жамлаб ҳаракат қилиш вақтида мураккаб, тез ўзгарадиган кураш вазиятида тўғри мўлжал олиш қобилиятини ривожлантиради. Бу ўйиндан аниқлаш ўтказиш, куч-қувватни тиклаб олиш, активликни намойиш қилиш вазифаларини ҳал этиш воситаси сифатида фойдаланиш ҳам мумкин.

«Бекинмачоқ» ўйини. Бунда полвонлар ўз оёқларининг учини рақибнинг товонидан илдириш ва қоқма беришга ҳаракат қиладилар. Бунда у қўлларини белига қўйиб туриши керак. Бу машқ диққатни бир нуқтага қўйиш маҳоратини оширишга ёрдам беради ҳамда полвонларда ўз рақибдан олдинроқ ҳаракат қилиш маҳоратини ўстиради.

Рақиб қўлларини қисиб қўйиш учун кураш. Бунда полвонлар жуфт-жуфт бўлиб, бир-бирларига рўпара бўлиб турадилар ҳамда рақибнинг бир ёки икки қўлини ушлаб олишга ҳаракат қиладилар. Ушлаб олгач, уни иложи борича узоқроқ муддат ичида қўйиб юбормасликка интиладилар. Бу машқни бажариш чоғида ир-

ғишлаб сакраш, ўнг ва чап томонларга энгашиб ҳаракат қилиш ҳамда рақибни мувозанат ҳолатидан чиқариб юбориш сингари ҳаракат усулларидан фойдаланиш мумкин. Бу машқ полвонни муҳим масалани ҳал этишга, яъни ўзининг рақибдан афзаллик томонларини сақлаб қолиш ҳамда рақибнинг куч ишлатиб амалга оширадиган ҳаракатларига қарши бардош билан курашиш масаласини ҳал қилишга тәйёрлайди.

Майдон устунлигига эришиш учун кураш. Полвонлар кураш майдонининг маълум қисмида жойлашиб олиб, бир-бирини шу ажратилган жойнинг чегараларидан ташқарига итариб чиқаришга ҳаракат қиладилар. Бунда барча тактик усулларни қўллашга рухсат этилади. Бундай машғулот полвонларни рақибнинг турли алдаш ҳаракатларига қаршилиқ кўрсатишга ўргатади. У гилам чеккасида рақибни ушлаб олиш, активлик кўрсатиш каби мақсадларда қўлланиши мумкин.

Уқув-амалда қўллаш машғулотининг асосий қисмида тактик масалани ҳал этиш воситаси ва усулларини ўргатиш ҳамда такомиллаштириш тавсия этилади. Бунда берилган топшириқни қандай бажариш ҳолатлари қўлланилади. Шунингдек, жаҳондаги энг кучли полвонларнинг кураши ёзиб олинган видеомангнитофонлардан кенг фойдаланиш маслаҳат берилади. Сўнгра томоша қилинган видеомангнитофон ёзувлари таҳлил этилади ҳамда аниқ вазифаларни ҳал қилишда бу усуллардан фойдаланиш йўллари таҳлил этилади. Айни маҳалда полвонлар олишувини таҳлил қилиб, улар томонидан йўл қўйилган хатолар аниқланади ва йўқотилади. Полвонлар томонидан қанчалик кўп усуллар ва воситалар ўрганилса, мусобақа вақтида шунчалик кўпроқ билимдонлик билан тез ва самарали фойдаланадиган бўладилар. Полвонларнинг яккама-якка олишув мусобақаларини, турли малакадаги полвонлар олишувини таҳлил қила олиш қобилиятини ривожлантириб бориш натижасида спортчининг ўзи ҳар хил кутилмаган вазиятлардан тўғри йўл топиб чиқа оладиган бўлади.

Иккинчи масалани ҳал қилиш жараёнида полвонлар олдига шундай вазифа қўйиш керак: рақибнинг ўз олдига қўйган мақсадини аниқлаш, вужудга келадиган муаммоларни ҳал қилиш усулларини қидириб топиш, олишув чоғида рақиб қандай йўл тутишини аниқлаш мақсадида синов ўтказилади. Синовни рақибнинг курашга даъват этиш, ёлғон ҳаракатларни бажариш, алдаш орқали амалга ошириш мумкин.

Гилам четида туриб полвонни ушлаб олиш усули

мукамаллиги учун бериладиган баллни қўлга киритиш ва яхши уюштирилган қарши ҳужум ёки ҳимояни хавфхатарсиз олдини олиш мақсадида амалга оширилади. Уни ҳамла қилиш, ҳийла қилиш, кескин ҳаракатлар билан рақибни ўзидан нари итариш орқали бажариши ҳам мумкин.

Қўлга киритилган устунлик ҳолатини сақлаб туриш, баллар жиҳатидан рақибдан ортиқ бўлишни иложи борица кўпроқ муддат ушлаб туришни, бу вақт ичида огоҳлантириш олмасликни ҳамда бирорта ҳам балл ютқазиб қўймасликни назарда тутати. Бу вазифа ҳамла қилиш ва ҳимояланиш ҳаракатлари орқали рақибни қисиб қўйиш, кучини чамалаш, уни гиламдан ташқарига итариб чиқариш орқали амалга оширилади.

Полвонлар ҳужум ҳаракатларини амалга ошириш учун куч-ғайрат сарфлайдилар. Шунинг учун ҳам улар рақибга ҳамда ҳакамга билдирмасдан олишув давомида дам олишга мажбур бўлиб қоладилар. Бу вазифани ҳужум ҳаракатларини тўлиқ амалга оширмасдан, балки рақиб гавдасининг бирор жойидан ушлаб олиш учунгина усул қўллаш, ҳимоя ҳаракатларини бажариш ҳамда рақибни қисиб қўйиш, синовли ҳужум қилиш орқали бажариш мумкин.

Мусобақаларнинг янги қоидаларига биноан сусткашлиги учун огоҳлантириш олган полвон партер ҳолатига ўтказилади. Бу эса унинг рақибига бироз устунликка эга бўлиш имконини беради. Айрим ҳолларда бунинг учун уни олишувдан ҳам маҳрум этилиши ва огоҳлантириш олган полвон курашда ютқазган деб топилиши ҳам мумкин. Устунликка ҳужум қилиш йўли билан, рақибни қисиб қўйиш ва довдиратиб қўйиш йўли билан эришни мумкин.

Полвон хавfli вазиятни амалга оширгач, мазкур вазифани такомиллашган тарзда эгаллаб олган полвонлар олишувни ҳатто муддатидан илгари тамомлаш имкониятига ҳам эга бўладилар. Бироқ кўпчилик полвонлар мазкур вазифани муваффақиятли равишда амалга оширилган ҳужум қилиш ва қарши ҳужумга ўтиш ҳаракатларини кўп ҳолларда ниҳоясига еткиза олмайдилар. Шунинг учун ҳам машғулотлар вақтида ҳамла қилиш усуллари қарши ҳужумга ўтиш ва рақибнинг тушкин ҳолатига тушиб қолгунига қадар ҳужум ҳамда ҳимояланиш комбинацияларини такомиллаштириб бориш лозим.

Юқоридаги таъкидга эътибор берилган ҳолдагина тасодифан ютқазиб қўйиш ҳодисаларининг олдини ола-

ди. Машқ жараёнларини таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, полвонлар мазкур ҳаракатнинг ўзини яхши бажариб кўрсатадилару, лекин мусобақалар чоғида уни қўллашда шошиб қоладилар ёки уни шу қадар кўп куч сарфлаб, зўриқиб бажарадиларки, натижада ҳолдан тойиб бундан буён курашишга кучлари қолмайди.

Ҳамла қилиш усулини унинг ҳужумга ўтиш, ҳимояланиш, қарши ҳужум қўллаш, кўприк ясаб қаршилиқ кўрсатиш, синаб кўриш, ниқобланиш, тортиш-силташ, алдаш, кетма-кет алдаш, ёлғон ҳаракатлар қилиш сингари хилма-хил турларидан фойдаланган ҳолда амалга ошириш мумкин.

Машқлар чоғида полвонларни ҳамла қилиш ҳаракатларига тайёрлаш ва уни ўтказиш усулларини такомиллаштириб бориш зарур. Жумладан, кўприк ясаб қаршилиқ кўрсатиш ва кейин ҳамла ҳаракатларининг сўнгги қисмини такомиллаштириб бориш, бу ҳаракат муваффақиятсиз чиққан тақдирда эса, худди мана шу ушлаб олиш техник усулининг бошқачароқ усулини қўллаб кўриш керак. Агар полвонларнинг ҳар иккаласи ҳам партер ҳолатига тушиб қолган ва мўлжалланган техник усулни тўла амалга ошириш мумкин бўлмай қолган ҳолларда эса дарҳол партер пайтида қўлланиши зарур бўлган усулларни бажаришга киришиш лозим.

Қарши ҳужумга ўтиш ҳаракатларнинг амалга оширилиши рақиб томонидан ушлаб олиш усулини қўллангач, унга қарши ҳужум қўллашга, рақиб томонидан тўла бўлмаган ҳужум қилиш усули қўлланган вақтда қарши ҳужумга ўтиб, рақиб томонидан ҳужум қилиш усулини муваффақиятли тарзда қўлланганидан кейин эса қарши ҳужумга ўтиш имконини беради.

Ҳимоя қилиш усулини амалга ошириш (бу усулнинг ҳаракатларини мазкур ҳаракатлар то автоматизм даражасига етказилгунича такомиллаштирилиб борилиши) полвон ўзига қарши ҳужум қилиш эҳтимоли бўлмайдиган даражада қолиш ҳамда рақибнинг ҳужумига жавобан ҳимояни ташкил этиш, рақибни курашга даъват этиш, алдаш, кетма-кет алдаш ҳамда ҳимоя ва ҳужум қилишнинг техник услубларини қўллаган вақтда, унга жавобан ҳимоя усулларини ишга солиш, бунинг учун хавфли ҳолатни бартараф қилиш, қарши ҳужумга ўтиш, силтаб-тортиш, ёлғон ҳаракатлар қилиш, рақибни ўзидан итариш, уни қисиб қўйиш сингари усулларни ишга солиш имконини беради.

Яккама-якка олишув воситалари ва усулларини ўр-

ганиш машғулотлари давомида такомиллаштириб боришни қуйидаги кўрсатма бўйича ўтказиш мумкин: дастлаб аниқ ҳаракатни бартараф қилишдан кутилган мақсад изоҳлаб берилади, яккама-якка олишув воситалари ва усулларини аниқлаб олиш учун ҳамда полвонлар йўл қўйган хатоларни йўқотиш учун СССР даги энг кучли полвонлар билан ўтказилган кураш тўғрисидаги видеомагнитофон ёзувларини кўриб таҳлил қилинади, ҳар бир аниқ вазифани ҳал қилишнинг воситалари ва усуллари ўрганиб такомиллаштириб борилади, ўқув-чиқиш машғулотлари жараёнида ҳаракат кўникмалари такомиллаштириб борилади.

Ўқув-ўрганиш олишувларини таълим олаётган кишиларнинг малакасига мувофиқ келадиган тарзда ташкил этиш керак. Бунга мисол келтирамиз.

Биринчи топшириқ. Мақсад ва воситани аниқлаб олиш, бунга эришиш учун рақиб томонидан қўлланадиган усулларни аниқлаш лозим (бунда икки баллдан кўп ютқазиш мумкин эмас, деб мўлжал олинади). Иккинчи полвонга курашда фақат ютиб чиқиш топшириғи берилади.

Воситалар: чўчитиш, курашга даъват этиш, мувозанат ҳолатидан чиқариш, ҳимоя қилиш, қарши ҳужумга ўтиш.

Мақсад: разведка қилиш ҳаракатларини такомиллаштириш.

Олишув формуласи: олишувни икки даврга бўлиб, унинг ҳар бирига бир минутдан вақт берилади. Полвоннинг олишувдан кейинги берган ҳисоботи курашга баҳо бериш учун бир мезон бўлади.

Иккинчи топшириқ. Биринчи полвон «соф» галабага эришмоғи ёхуд муайян баллар миқдорини қўлга киритиши лозим, иккинчи полвон эса бунга қарши усуллар қўллаши ёки ўзини-ўзи ҳимоя қилиши керак (бу қайси кураш ҳаракатини такомиллаштирилаётганлигига боғлиқ бўлади). Полвонларнинг олишув олдидан қандай ҳолатда туриши кераклиги кўрсатиб берилади. Масалан, биринчи полвон ўз рақибининг оёғидан ушлаб олиш усулини амалга ошираётган, бунда бошини баланд кўтариб турган ҳолатда бўлади. Эксперимент тажриба ўтказаётган тренернинг кўрсатмаси бўйича ҳар бир полвон ўз олдига қўйилган вазифани бажаради. Мазкур олишувда ҳужумга ўтиш, ҳимояланиш ва қарши ҳужумга ўтиш ҳаракатлари такомиллаштириб борилади.

Бундай машғулотлардан барча тактик ҳаракатларни

такомиллаштириш учун фойдаланиш мумкин. Бунда пайдо бўлган муаммоларни спортчининг жисмоний сифатларини (кучини, чаққонлигини, чидамлилигини, эпчиллигини) ҳамда техник жиҳатдан қай даражада тайёргарлик кўрганлигини ҳисобга олган ҳолда ҳал этиш воситалари ва усулларига, шунингдек тактик машғулотлар чоғида тажриба ва билимларни эгаллаш мақсадида аниқ шароитларда юқори малакали полвонлар фойдаланган усулларни ўрганишга асосий эътиборни қаратилади.

Кўпчилик мутахассисларнинг фикрига қараганда спортчининг тактик маҳорати кўп жиҳатдан унинг тез ўзгарадиган шароитларда мўлжал ола билишига, мусобақалар вақтида ўзини тута билиш қобилиятига боғлиқ бўлади. Шунинг учун ҳам машғулотларга муайян вазиятларни ҳамда мусобақа шароитини вужудга келтирадиган машқларни киритиш ва уларни юқори суръат билан амалга ошириш керак.

Бундан ҳам муҳимроқ бўлган яна бир омил — бу спортчининг яққол кўзга ташланиб турган чарчаш ҳолатида таклиф этилган ҳар қандай вазифани ҳал қилишга тайёр бўлиб туриш қобилиятидир. Тренировкларда ана шу масалага ҳам катта эътибор берилиши керак. Бундан ташқари бўйи турли хил бўлган рақиблар кураш тушаётган вақтда вужудга келадиган муаммоларни ҳал қила олиш маҳоратига ҳам эътибор бериш зарур.

Ҳужум қилинаётган вақтдаги ҳаракатлар самарадорлигининг кўлами спортчининг тактик маҳоратига (унинг турли мусобақа воситаларида ёки яккама-якка олишув чоғида пайдо бўладиган муаммоларни муваффақиятли равишда ҳал қила олиш қобилияти) асосий мезон бўлиб хизмат қилиши мумкин. Чунончи, Н. М. Галковскийнинг маълумотлари бўйича, мусобақаларда муваффақиятга эришиш учун полвон ўзига ажратилган вақтнинг 60 процентини ҳужум қилиш ва ҳимояланиш усулларига сарф қилиши керак. Қолган бошқа тактик ҳаракатларни баҳолашда уларнинг амалга оширилиш проценти мезон бўлиб хизмат қилиши мумкин. Ўтказилган тадқиқотларнинг натижаларига қараб шуни таъкидлаш мумкинки, спортчилар мусобақаларда қолиб чиқиш учун 70 фоиз разведка ҳаракатларини, 60 фоиз рақибни ушлаб олиш ҳаракатларини, 60 фоиз активликни намоён этиш ҳаракатларини, 100 фоиз хавfli ҳолатни амалга ошириш ҳаракатларини, 60 фоиз қарши ҳужумга ўтиш ҳаракатларини, 80 фоиз устунликни сақлаб қолиш

ҳаракатларини, 80 фоиз куч-қувватни тиклаб олиш ҳаракатларини, 100 фоиз хавфли ҳолатни йўқотиш ҳаракатларини амалга ошириши лозим.

Учинчи вазифани ҳал қилиш учун илгари фойдаланилган методик усуллардан ташқари яна машғулотнинг асосий қисмига ўтишдан олдин кучли полвонлар мусобақа чоғида ишлатган усулларни яна бир бор томоша қилиш ҳамда бу ҳаракатларни таҳлил этиб кўриш, бунда бир полвонни иккинчисидан ажратиб турадиган фарқларни ва характерли белгиларни алоҳида кўрсатиш ҳамда яккама-якка олишувни ўтказиш учун тактика режасини тузиб чиқиладиган вақтда ана шу тажрибага таяниш зарур. Шундан кейин полвонлар олишув режасини тузадилар ва уни тренерга маълум қиладилар ҳамда турли хил усулда кураш тушиш усулларини қўллаган ҳолда ўқув-тренировка тарзидаги курашга киришадилар. Кураш тугагач, унинг натижаларини таҳлил қиладилар. Шунингдек, тақдим этиладиган материални мумкин қадар тўлароқ идрок этишга ёрдам берадиган топшириқларни бажариш билан боғлиқ бўлган ўқув-тренировка олишувларидан ҳам кенг фойдаланиш лозим.

Биринчи топшириқ. Икки минут давомида тик туриб олишиш. Бунда ҳар иккала полвон ҳам мумкин қадар кўпроқ балл олишга ҳаракат қилишлари керак. Бир минут вақт — партерда туриш учун берилади. Бунда биринчи полвон юқорида, иккинчиси — пастда бўлади. Биринчи полвон қандайдир бир ҳужум ҳаракатини ёки ҳужум ҳаракатларидан иборат комбинацияни бажаради, иккинчи полвон эса пастдан юқорига чиқиб олишга ва курашни юқорида туриб давом эттиришга, ё бўлмаса, ўзи эришган устунликни сақлаб қолишга ҳаракат қилади. Сўнгра ҳар иккала полвон тик турган ҳолда кураш бошлайдилар: биринчи полвон икки минут давомида устунликни ўз қўлида сақлаб туриши керак, иккинчи полвон актив қаршилик кўрсатиши зарур. Шундан кейин полвонлар ўз ролларини алмаштирадилар (яъни иккинчи полвон партерда юқоридан, биринчи полвон эса пастдан ҳаракат қилади), уларга бериладиган топшириқлар ҳам бажарилган биринчи топшириқларнинг тескараси, аксинча бўлади, яъни олишув формуласи қуйидаги тартибда ўтказилади: тик туриб олишувга икки минут партер ҳолатидаги олишувга эса бир минут вақт берилади; «кўприк» ҳолатини эгаллашга бир минут вақт берилади, партер ҳолатидаги олишувга бир минут, «кўприк» шаклида туриб олишувга бир минут вақт берилади.

Иккинчи топшириқ. Учта полвон ўртага чиқиб ўқув-тренировка машғулоти ўтказадилар. Биринчи, иккинчи полвонлар икки минут тик туриб олишадилар, биринчи, учинчи полвонлар «кўприк» шаклида бир минут, учинчи, иккинчи полвонлар — тик туриш ҳолатида икки минут давомида олишадилар, иккинчи, биринчи полвонлар — «кўприк» шаклида бир минут, биринчи, учинчи полвонлар — партер тарзида бир минут давомида, учинчи ва иккинчи полвонлар икки минут давомида тик турган ҳолда олишадилар.

Топшириқлар қуйидагилардан иборат бўлиши мумкин: синов ўтказиш тўрт балл ютиш, устунликни сақлаб туриш, фақат ҳимояланиш, ўзини ҳимоя қилиш ва қарши ҳужумга ўтиш, куч-қувватни тиклаб олиш, «кўприк»ни босиб тушириш, «кўприк» ҳолатидан чиқиб кетиш, активликни намойиш этиш, гилам чеккасида рақибни ушлаб олиш усулини амалга ошириш.

Яккама-якка олишув жараёнида рақиблар алмаштириб туриладиган ўқув-тренировка машғулотларига катта эътибор бериш зарур. Бу спортчиларда улар учун ғоят қимматли бўлган фазилатни — яккама-якка олишув чоғида рақиб ўз тактикасини ўзгартирган ҳолларда, ўз кураш тактикасини қайта кура олиш маҳоратини ривожлантиришга ёрдам беради. Бунда, спортчи учун кутилмаганда, олишувнинг истаган бир дақиқасида рақибни алмаштириб қўйилиши мумкин. Масалан, биринчи ва иккинчи полвонлар ўқув-тренировка курашини ўтказадилар. Орадан бир минут 20 секунд ўтганидан кейин, бу пайтда полвонлар қандай ҳолатни эгаллаб турганликларидан қатъи назар, олишув тўхтатилади ҳамда учинчи ва тўртинчи полвонлар курашга жалб этилади, яъни гиламда энди икки жуфт полвон бўлади: биринчи жуфт — биринчи ва учинчи полвон, иккинчи жуфт — иккинчи ва тўртинчи полвонлардан иборат бўлади. Орадан бир минут ўтганидан кейин полвонларнинг шериклари яна алмаштирилади. Тактик ҳаракатларни амалга ошириш чоғидаги самарадорлик ҳамда ўша ҳаракатларни олишувнинг ҳар бир минутига нисбатан тақсимлаб чиқилиши спортчилар томонидан кураш тушиш тактикаси қандай ўтказилаётганлигига бериладиган баҳо учун мезон бўлиши мумкин.

Мусобақаларда қатнашиш тактикаси. Умуман полвонларнинг вазни торозида тортилиб аниқланганидан кейин мусобақага қатнашиш учун рухсат берилган мусобақанинг ўтказиш тактикаси белгилаб чиқилади. Бу ишлар рақиблар состави аниқланганидан кейин ҳам

ким-ким билан кураш тушиши аниқланиб, яқин орада беллашадиган жуфтликлар тузиб чиқилганидан кейин бажарилади. Шундан кейин ҳар бир учрашувнинг мақсади белгилаб чиқилади. Бундай мусобақаларда тахминан полвон кетма-кет икки марта ютқазиб қўйганидан кейин турнир жадвалида муайян бир ўринни эгаллаши (унинг рақиблари бу олишувда қандай мавқеда турганлиги) белгилаб олинади. Бунда полвон қайси курашда соф ғалабага эришиши кераклиги, қайси олишувда очколарни қўлга киритиши кифоя эканлигини ҳам белгилаб олинади. Тактик жиҳатдан тўғри ҳаракат қилиш учун ҳар бир беллашувдан кейин турнирдаги ўз ҳолатини ва рақиб қандай ўринда турганлигини баҳолаб бориш лозим. Бунинг учун эса ҳар бир полвон ўз вазнидаги полвонлар билан ўтказиладиган мусобақалар жадвалини тузиб олиши ва уни тўлдириб бориши керак.

Иштирокчилар кўп (20 нафардан зиёд) бўлган мусобақаларда финалга илиниш учун спортчи кам деганда олти марта кураш тушмоғи керак. Турнирдаги ғоят катта зўриқишни ҳисобга олиб полвон беллашувлар орасидаги танаффусларда ўзининг жисмоний куч-қувватини ва психик қобилиятини яхшироқ тиклаб олиши, ҳаддан ташқари жисмоний ва асабий зўриқиш талаб қилинадиган ҳаракатлардан ўзини тийиб туриши керак. Командалар бўйича мусобақаларда тренер ҳар бир учрашув учун алоҳида амалий режалар тузиб чиқади. Шунга мувофиқ у мусобақанинг ҳар бир қатнашчиси олдига муайян бир вазифа — соф ғалабага эришиш, яққол кўзга ташланиб турган устунликка эришиш ёки очколар бўйича ғолиб чиқиш вазифасини қўяди.

Ҳал қилувчи мусобақаларида полвон фақат бир марта беллашиш имкониятига эга бўлади ва у бутун техникавий ва амалий маҳоратидан фойдаланиб, психологик ва жисмоний тайёргарлигини ишга солиб, мусобақада ютиб чиқишни ўз олдига мақсад қилиб қўяди.

Полвонларнинг энг муҳим амалий воситаларидан бири синаш ҳисобланади. Синаш мусобақалар олдидан ўтказиладиган машқ машғулотларида ҳам, бевосита мусобақалар давомида ҳам ўтказиш мумкин. Мусобақалар олдидан ўтказиладиган синаш учрашув тўғрисидаги қоидаларни, мусобақа мақсадини, миқёсини, характери (турнир ёки матч мусобақалари эканлигини), уни ўтказиш усулларини, мусобақани баҳолашнинг айрим ўзига хос хусусиятларини, мусобақа ўтказиладиган вақт ва жойни аниқлаб олишни назарда тутати. Полвон ўзи билан кураш тушадиган рақибнинг аниқ курашга қай

даражада тайёргарлик кўрганлиги тўғрисида: унинг техник-тактик тайёргарлиги, ўзи яхши кўриб тез-тез қўллайдиган усуллари, қандай ҳолатда (тик туриб ёки партер ҳолатида) туриб курашишни маъқул кўришини, қайси усулларни қўллаганда ютиб чиқиши ва қайси усулларни қўллаб ютқазганлиги тўғрисидаги маълумотларни олдиндан билиб олган бўлиши керак. Полвон ва тренер бундай маълумотларни матбуот хабарларидан, киносьёмкалар ва видеозапись ёзувларидан илгари шу полвон билан кураш тушган кишиларнинг маълумотларидан билиб оладилар. Тренер муайян рақиб учун картотека очиб, уни тўлдириб бориши керак. Картотекага бўлажак рақибнинг жисмоний ва техник тайёргарлиги тўғрисидаги ҳамда унинг ривожланиш динамикаси ҳақидаги маълумотлар ёзиб борилади. Уша рақиб бошқа полвонлар билан кураш тушаётган вақтда қандай ҳаракатлар қилаётганлигини кузатиб туриш ҳам анчагина маълумот бериши мумкин.

Олишув давомида ўтказиладиган синаш вақтида ҳаммадан кўра кўпроқ, рақибнинг тайёргарлиги тўғрисида анча аниқроқ маълумотлар олиш мумкин. Синашнинг асосан беллашув бошланган пайтда ўтказилади ва у рақибнинг қандай усуллардан фойдаланишини, қарши ҳужумга қандай ўтишини, унинг тактик тайёргарлик усулларини, тезлик суръатини, кучи ва чидамлилигини аниқлашга қаратилган бўлади. Буни аниқлаш учун рақибни курашга даъват этиш, рақиб у ёки бу приёмни қўллаб ҳужумга ўтиш учун унга атайин қулай шарт-шароитларни яратиб кўриш лозим. Рақибнинг жавоб реакцияси қандай бўлишини аниқлаш учун турли хил ёлғон ҳужум ҳаракатларини қилиб кўриш ва айни маҳалда рақибнинг қарши ҳужумга ўтишига тайёр турган ҳолда ҳимоя чораларини кўриб қўйиши керак. Рақибнинг ҳужумга ўтиш усулларини аниқлаш учун маневр қилиб кўриш (туриш ҳолатини ўзгартириш, рақибдан чекиниб нари кетиш ва унга яқинлашиб келиш, рақиб атрофида ҳаракат қилиш ва бошқа шу сингари ҳаракатларни амалга ошириб кўриш) мумкин.

Гилам устидаги ҳолатни ўзгартириш, унинг марказида ёки четида туриб курашиб кўриш ҳам синов мақсадларига хизмат қилиши мумкин. У рақибнинг қандай ҳолатда ва гиламнинг қаерида туриб курашишни афзал кўришини, уни қандай қилиб амалга оширилган ҳужум ҳаракатлари ёки ҳимоя қилиш усулларини қўллаб енгил мумкинлигини аниқлаб олиш имконини беради. Рақиб тўғрисида ҳар сафар учрашганда у ҳақда янги-

дан маълумот тўплай бошлаш тўғри бўлмайди. Бунинг ўрнига ўша рақиб билан бундан олдинги учрашувларда у ҳақда тўпланган маълумотлардан фойдаланиш ва умуман ҳар бир полвон ўзи-кураш тушиши эҳтимол тутилган рақиблар тўғрисида, унинг тайёргарлик даражаси ҳақида маълумотларга эга бўлиш керак.

Синашдан ташқари яна бир муҳим усул амалий ҳаракатни бекитиш ҳисобланади. Маҳоратини сир сақлаш — бу полвоннинг амалий ҳаракат усули бўлиб, ёш полвон курашда ўзининг асл мақсади нима эканлигини рақибдан яширади, рақибнинг синаб кўришига тўсқинлик қилади. Моҳирлик билан ташкил этилган бекитишнинг муваффақияти кўп жиҳатдан полвоннинг шахсий омилкорлигига боғлиқ бўлади. Чунончи, полвон ўз рақибини алдаш мақсадида тез-тез халлослаб нафас олиб қаттиқ чарчаган киши ҳолатига тушиши ва ҳаракатларини ҳолдан тойган даражада зўрға бажариши мумкин. Айни маҳалда у «портлашга» — бирдан кескин ҳужум ҳаракатларини амалга оширишга тайёр бўлиб туриши керак. Ўзидан заифроқ рақиблар билан кураш тушганда полвон эҳтиёт қилиб асраб юрадиган «шоҳона» усулларини — энг зўр кураш усулларини ишлатмай, балки иккинчи даражали усулларни ишлатиб голиб чиқишга ҳаракат қилмоғи керак.

ПОЛВОННИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ

Ўсмирлик ёшида жисмоний тайёргарлик тўғри, хушбичим қоматни шакллантириш, ҳаракат малакалари ҳосил қилиш, ҳар томонлама жисмоний ривожланиш ҳамда курашдаги амалий ҳаракатларни эгаллаш учун зарур бўлган жисмоний фазилатларни ривожлантириш сингари тадбирларни ўз ичига олади. Ўсмирнинг 12—14 ёшларида уни тез югуришга, чаққонлик ва эпчилликка ўргатиш, 15—16 ёшлардан бошлаб эса куч-қувватни ҳамда тезлик, кучлилиқ қобилиятларини ривожлантиришга киришиш мақсадга мувофиқдир. 16—18 ёшдан бошлаб куч ва тезликни кўпроқ талаб қиладиган машқлар осонроқ ўзлаштирилади, чидамлилиқни ривожлантириш учун имкониятлар яратилади. Ёш полвонларни жисмоний жиҳатдан тайёрлаш жараёнида мана шу ҳолатни ҳисобга олиш зарур.

Чидамлилиқни бошқа жисмоний фазилатлар билан бирга ривожлантириб бориш керак. Профессор В. П. Филин (1980) бундай деб таъкидлайди: «Бу ёшда узоқ муддат ва бир ёқлама тренировка билан шуғулланиб

чидамлиликини оширишга ҳаракат қилиш шу ёшдаги ўсмирларга хос бўлган тезлик қўшимча ҳаракатларга яхши мослашиб кетиш имкониятини пасайтиради».

12—15 ёшлардаги ўсмирларда куч-қувватни ривожлантириш асосан уларнинг ўз гавдаси массасини мустаҳкамлаш машқлари ёрдамида, ичига ҳаво тўлдирилган коптоқлар, гантеллар, гимнастика таёқчасини ўз рўпарасидаги (турли вазндаги) шериги билан тортишиш машқлари, гимнастик қурилмаларда ўтказиладиган машқлар ёрдамида амалга оширилади. Оғир юкларни кўтариб бажариладиган машқлар учун турли катталикдаги тошлар ва штангалардан фойдаланилади.

16—18 ёшдаги полвонлар бажарадиган куч-қувватни ривожлантириш машқлари махсус қурилмалари тошларнинг оғирлигини ошириш ҳисобига, дастлабки ҳолатни ўзгартириш, машқларни бажариш учун ажратилган вақтни кўпайтириш, машқларни бажариш вақтидаги дам олиш учун ажратилган танаффус вақтини камайтириш ҳисобига мураккаблаштириб борилади.

Кичикроқ ёшдаги ўсмирларни чиниқтириш машқларини айниқса эҳтиёткорлик билан ўзгартириш керак (машқларни ўртача зўриқиш даражасида ўтказиш, вазни ҳам кичик-кичик дозаларда ошириб бориш ёхуд ўқув-тренировка машқлари чоғида дам олиш учун тез-тез танаффус эълон қилиб туриш лозим). Ўсмирлар тайинланган қўшимча топшириқларга ўрганиб борган сари дам олиш учун мўлжалланган танаффуслар сони қисқартириб борилади. Масалан, тик туриб бажариладиган 2+2 тартибидаги (ҳужум ва ҳимояни алмаштириб туриш тарзидаги) кураш чоғида бериладиган уч минутлик танаффус вақтини аста-секин бир минутга қадар қисқартирилади. 2+2 тартибида шерикларни алмаштириб, партер усулида ўтказиладиган машқ машғулотлари орасидаги бир минутлик танаффусдан кейин чиниқиш машқларининг вақти 3+3 га қадар оширилади.

Шундан кейин кураш суръатини яна ҳам тезлаштириш мумкин. Чидамлиликини ривожлантириш учун чегараланган кичик майдонда кураш ташкил этилиб полвонга бир томонлама қаршилиқ кўрсатилади (яъни бир полвон фақат ҳужум қилади, иккинчиси эса фақат ҳимоя қилади), шерикларининг бири партер ҳолатидан юқорига чиқиб олади ёки тик туриш ҳолатини эгаллайди. Бундай машқлар полвонларни оғир аҳволдан қутулиб чиқиш ҳолларини қидириб топишга ўргатади.

Профессор В. П. Филин олиб борган тадқиқотлар

шуни кўрсатдики, ўсмир 13 ёшга тулганидан бошлаб, унинг бўғимларида ҳаракатчанликка мойил бўлган хусусиятларнинг янги бир даври бошланади, 15 ёшга етган болада бу хусусият энг юқори кўрсаткичга эга бўлади., 16—17 ёшларга бориб ҳаракатчанликка хос кўрсаткичлар камаяди, шу муносабат билан катта ўсмир ёшдаги болалар билан бўғимларда эгилувчанлик, букилувчанлик ва ҳаракатчанлик хусусиятларини ўстирилган машқларни бажариш шарт бўлади.

12—18 ёшда бўғимларни букилувчан ва ҳаракатчан қиладиган машқларни, предмет билан, предметларсиз фаол-пассив характердаги машқларни бажарилади. Бу машқларни бажарганда предметлар оғирлигини аста-секин ошириб борилади (машқлар гимнастика таёқчаси, гантеллар ва тўплар билан бажарилади) ё бўлмаса ҳаракатлар амплитудасини аста-секин ошириб борувчи шериклар ёрдамида бажарилади. Шунингдек, қоматни кўпроқ даражада ҳушбичим қиладиган машқлар ҳам катта ёшлиларга қараганда ўсмирлар билан кўпроқ ўтказилади.

Шундай қилиб, жуда кўп воситаларнинг қўлланилиши ўсмирларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик кўришини таъминлайди. Кичик ёшдаги ўсмирлар билан кўпинча ўйин методи билан ўтказиладиган машқлардан фойдаланиб, машғулотларни хилма-хил шаклда ва эмоционал тарзда ташкил этилади. Барча машқлар машғулотнинг асосий шакли бўлган дарс пайтида бўлади. Ёш полвонларни жисмоний жиҳатдан аниқ мақсадни кўзлаган ҳолда тайёрлаб бориш учун кураш бўйича ўқув чиниқиш жараёнида сафланиш машқлари (сафга туриш, кўрсатмаларни бажариш, қадамлаб юриш ва югуриш машқлари) бажарилади. Кураш бўйича бундай машғулотларни ташкил этишдан кутилган мақсад ўсмирларда тўғри ўсган қадди-қоматни шакллантириш, интизомни, ўзаро мулоқотни ҳамда фаолиятини тарбиялашдан иборатдир. Сафланиш машқларида дарснинг кириш қисмида, тайёргарлик қисмида ҳамда яқунловчи қисмида бажарилади. Бу машқларни группани ташкил этиш, уни сафга тизиш ва қайтадан сафлаш учун, шунингдек қўшимча машғулотлардан кейин организмни тинчлантириш учун бажарилади.

Гимнастик ҳаракатдаги оддий машқлар (қўллар, оёқлар билан ҳаракатланиш, гавдани оғир юк кўтаришга мажбур қилиб ва юк кўтармасдан, предметлар билан ёки предметларсиз ҳаракатлантириш, шериклар билан биргаликда бажариладиган машқларни амалга оши-

риш) ҳамда спортнинг оғир атлетика, эшкак эшиш, спорт ўйинлари ва бошқа шу сингари турларида зарур бўлган айрим машқлар умумий ривожланиш машқлари жумласига киради. Бу машқлар полвоннинг жисмоний ривожланишини яхшилайти, ҳаракат малакаси имкониятларини кенгайтиради, организмнинг функционал имкониятларини оширади, иш қобилиятини тиклашга ёрдам беради.

Шу билан бир вақтда умумий ривожлантириш машқлари қаторида, асаб мускул зўриқишига хос бўлган характердаги машқларни ҳамда ўсмир организмнинг иш режимини ҳисобга олиб тузилган машқларни ҳам бажарилади. Спортнинг турли кўринишидан иборат бўлган машқлар уларни бажарилиш шароити ва ҳаракатига қараб танланган вақтда жисмоний фазилатларни ривожлантириш соҳасидаги педагогик муаммоларни ҳал қилиш имконини беради.

Кўпроқ куч-қувватни, чидамликни, чаққонликни, тезлик ва эпчилликни тарбиялаш учун мўлжалланган машқлар бир-биридан фарқ қилади. Чунончи, ҳар хил буюмларни (таёқлар, гантеллар, коптоклар ва бошқаларни) кўтариб бажариладиган гимнастик машқларни кўп марта қайтариб такрор-такрор бажарилиши куч-қувватни ошириб, чидамликни тарбиялайди. Худди мана шу машқларнинг ўзини катта тезлик билан қисқа муддат ичида бажарилиши, тезкорлик билан боғлиқ бўлган ҳаракатларни ривожлантиришга ёрдам беради.

Ҳар бир машқ муайян бир фазилатни ёхуд бир гуруҳ фазилатларни ривожлантиради. Масалан, рақиб билан курашиш ёки штанга билан шуғулланиш, турникда тортилиш ва ўз гавдасини қўлга тиралиб кўтариш машқлари куч-қувватни оширишга ёрдам беради. Узоқ масофаларга югуриш чидамликка, юқори тезликда бажариладиган гимнастик машқлар, кичик масофаларга югуриш эса курашдаги ҳаракатларни тезлаштиришга ўргатади. Баскетбол ўйнаш бир вақтнинг ўзида чаққонлик, чидамлик ва тезкорликка ўргатади.

Катта ҳис-ҳаяжон билан ҳамда бироз активлик билан бажариладиган умумий ривожланиш машқлари организмнинг ва айниқса, кучли зўриқиш талаб этиладиган машғулотлардан кейинги нерв системасининг иш қобилиятини тиклашга ёрдам беради. Бундай машқлардан дарснинг биринчи ярмида (тайёргарлик кўришда) ҳамда асосий қисмнинг охирида амалга ошириладиган чиниқиш машғулотларида ва эрталабки гимнастика машқларида фойдаланилади. Бундан ташқари ўрмонда,

далада, дарё бўйларида югуриш, сувда сузиш, эшкак эшиш ва копток ўйнаш билан боғлиқ бўлган махсус жисмоний тайёргарлик машғулотларини ҳам ташкил этиб туриш керак.

Кураш бўйича ўтказилган машғулотлар чоғида жуда катта жисмоний зўриқишдан кейин организмни нисбатан тинчлантириб сокин ҳолга келтириш учун ўсмирларни мустақил равишда мускулларни бўшаштириш ва нафас олишни нормал ҳолга келтириш машқларини бажаришга ўргатиб бориш керак (бунинг учун ҳаддан ташқари бўшаштириб шалпайтирилган оёқ ва қўлларни силкитиб ҳаракатлантириш машқлари, чуқур нафас олиш учун кўкрак қафасини кенгайтирувчи машқлар ва бошқа шунга ўхшаш машқлар бажарилади).

Мускулларни бўшаштиришга мўлжалланган машқлар ҳатто кураш пайтидаги олишув жараёнида ҳам ҳамла қилиш ва зўриқиш дақиқаларидан ҳоли қолган қисқа муддатли танаффуслар пайтида ҳам куч-қувватни тиклаш ва хийла қисқа вақт ичида бироз дам олишга ёрдам беради.

ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛҶШ УЧУН МАШҚЛАР

КУЧ-ҚУВВАТНИ ОШИРИШ МАШҚЛАРИ

Қўллар учун мўлжалланган машқлар. Қўлга тиралиб ерга қараб ётилган ҳолатда қўлни тирсакдан букиш ва ёзиш, (1) брусъеда қўлга таяниб туриб қўлларни тирсакдан букиш ва ёзиш, панжаларни деворга тираб туриб қўлларни тирсакдан букиш ва ёзиш машқларини бажариш (2). Қўлларни букиш ва ёзиш, секин ва тез ҳаракат қилиб, тўғри узатилган қўлларни юқорига кўтариш, қўлларни ён томонларга узатиш, бирор-та оғирроқ нарсани кўтарган ҳолда қўлларни орқага узатиш (масалан, гантеллар, штангалар, тошларни кўтариб машқларни бажариш, резина амортизатор қаршилигини ёки махсус қурилмадаги юк қаршилигини енгиб машқни бажариш ва ҳоказо). Турникда ёки ҳалқаларда осилиб туриб, қўлларни тирсакдан буккан ҳолда ўз гавдасининг оғирлигини кўтариш — тортилиш машқини бажариш (3). Коптоқни шерикка отиш ва отилган коптоқни илиб олиш (4), бир қўл билан ва икки қўллаб коптоқни узоққа ва юқорига қаратиб отиш. Гимнастика ҳалқаларида осилиб туриб куч билан кўтарилиш, фақат қўллар ёрдамида, оёқларни ишлатмасдан арқонга осилиб чиқиш машқини бажариш.

Штанга билан (қатъий индивидуал тарзда, ҳар бир спортчи вазнини ҳисобга олган ҳолда) бажариладиган машқлар: тик турган ҳолатдан энгашиб унчалик оғир бўлмаган штангани бошдан юқорига кўтариш (5): қўл бўғимларини букиб пастдан ва юқоридан ушлаб кўтариш (6), ўртача оғирликдаги штангани полдан силтаб кўтариб кўкракка олиш. Унчалик оғир бўлмаган тошни бир қўл билан ва иккала қўл билан кўтариб, уни бош атрофидан (тик турган ҳолда) айлантириш (7, 7а). Гимнастика скамейкасида чалқанча ётган ҳолда штангани куч билан юқори кўтариш (8). Изометрик машқларни бажариш (яъни ҳаракат қилмасдан оғир юкларни кўтариб мувозанат сақлаб туриш).

Оёқлар учун мўлжалланган машқлар. Ҳар иккала оёқни букиб ва бир оёқни букиб, иккинчисини узатиб чўнқайиб ўтириш (9). Иккала оёқни кўтариб ирғишлаб сакраш ва бир оёқни кўтариб иккинчи оёқда турган жойда ҳаққачоқлаб сакраш (10). Мана шу машқларни чўққайиб ўтирган ҳолатдан туриб, тиззалар билан чўккалаб ўтирган ҳолатда туриб бажариш ва яна қайтиб тизза билан ўтириш, юқоридан (столдан, гимнастика деворчасидан) пастга сакраш, қорда, қум устида югуриш. Унчалик оғир бўлмаган тошни оёқ билан (тош тутқичини оёқ учларига илиб) кўтариш (11). Қўғирчоқ-одамни ёки ичига юк солинган қопни ётган жойда оёқ болдирлари билан юқори кўтариш (12). Изометрик машқлар бажариш (оғир юкни мувозанат сақлаб кўтариб туриш). Шеригини елкада кўтарган ҳолда чўққайиб ўтириш (13а, 13б).

Гавда учун мўлжалланган машқлар. Елкада оғир юк кўтариб (штанга (14), қўғирчоқ-одам, шерикни кўтариб) туриб гавдани олдинга энгаштириш (15). Қўлда тош ёки штангани кўтариб туриб, скамейка устида тик туриш ва гавдани энгаштириш (16). Белни ростлаб, қаддини кўтариш ҳисобига штангани полдан узиш. Оёқларни полга тираб туриб ётган ҳолда қўлларни бош орқасига ўтқазиб, гавдани оёқлар томон кўтариб энгаштириш, худди шу машқнинг ўзини оёқларга оғир юк осиб бажариш. Чалқанча ётиш ҳолатидан оёқларни кўтариб бош томонга келтириш (17). Турникка осилиб турган ҳолда қўллар билан тортилиб, гавдани айлантириш; елкада штангани кўтариб турган ҳолатда гавдани ўнг ва чап томонларга буриш. Ядрони ирғитиш ва илиб олиш, юмалоқ тошни улоқтириш.

Тезкорликни оширишга мўлжалланган машқлар. Бирдан бериладиган буйруққа биноан гавда ҳолатини тез ўзгартириш (ўтириш, туриш, ётиш, туриш ва бошқалар). Машқларни ниҳоятда тезкорлик билан бажарилишига эришиш учун бир ҳаракатни бажариб улгурмасдан иккинчи ҳаракатни бажариш тўғрисида буйруқ бериб турилади. Уртача тўсиқлар қўйиб чиқилган 20—30 метрлик масофага оддий югуриш ва тўсиқлардан сакраб югуриш турлари киради.

Чаққонликни оширадиган машқлар. Чаққонликни ошириш учун акробатик машқлардан фойдаланилади: бошни ерга қўйиб ётган ҳолда олдинга ва орқага ўмболоқ ошиш, чалқанча ётган ҳолатдан гавдани букиб туриб кетиш, бир қўл ва иккала қўлнинг ёрдамида олдинга ҳамда ён томонларга ўмболоқ ошиб туриш, бошни ерга қўйиб олдинга қараб ўмболоқ ошиш, қўлларни ерга тираб туриб орқа томонга ўмболоқ ошиш, бошни тепа қисмини ерга қўйиб туриб (гавдани кўприк қилинган ҳолатдан) орқага томон ўмболоқ ошиш. Бу машқларни бирор кишининг ёрдамида ёки қопга, қўғирчоқ-одамга ёхуд арқончага (белбоққа) таяниб туриб бажарилади. Кўкракдан ва белдан бир-бирини ушлаб туриб икки кишилашиб орқага ва олдинга ўмболоқ ошиш (18а, 18б) бир-бирининг оёқларидан (болдирнинг тиззага яқин қисмидан) ушлаган ҳолда икки кишилашиб олдинга ва орқага ўмболоқ ошиш (19) ҳар хил усуллар билан унча баланд бўлмаган жойга сакраб чиқиш, вазни енгил тошларни силтаб иргитиш ва узоққа улоқтириш. Футбол, баскетбол, қўл тўпи сингари спорт ўйинлари билан шуғулланишдан иборат.

Эпчилликни оширадиган машқлар. Қўллар ва елкалар учун машқлар. Турган жойда ёки юриб туриб иккала қўлни бир вақтда тўғрига узатиш ҳамда навбатма-навбат гоҳ ўнг қўлни, гоҳ чап қўлни юқорига кўтариб, пастга тушириш ва орқага узатиш, қўлларни пастга тушириб, орқага узатиш ҳамда ён томонларга — орқага узатиш, бармоқларни билак бўғимидан букиб айлантириш ҳамда таёқчаининг икки учидан ёки арқонча ва турли узунликдаги скакалканинг икки четидан ушлаб қўл бармоқларини айлантириш (20).

Оёқлар учун машқлар. Оёқларнинг ташқи чеккаси билан ҳамда ички чеккаси билан юришни машқ қилиш (21, 22), оёқларни чалиштирган ҳолда юриш, ярим чўккайиб (23) ва тўла чўккайиб ўтирган ҳолда юриш. Оёқларни кенг очиб тиззалаб ўтириш, аввал бир товонга (24), кейин иккинчи товонга ўтириш, икки болдирни

бир-бирига чалиштириб гиламда чордона қуриб ўтириш (25), шундай ўтирган ҳолатдан гавдани орқага ташлаб, бошни (энгашиб) гиламга теккизиш ва яна ростланиш (26) ўтирган ҳолда битта оёқни букиб, унинг тагини қоринга теккизиш (27), кейин худди шу машқнинг ўзини бажариб, оёқнинг тагини пешонага теккизиш (28), сўнгра болдирни бошнинг орқасига ўтқазиб, бўйинга қўйишга уриниб кўриш, шпагат (29) (ярим шпагат) ҳолатида туриб, гавдани ўнг томонга ва чап томонга (30) то иккала қўл билан гиламга теккунча бурилиш, бир оёқда туриб иккинчи оёқ билан олдинга, орқага ва ён томонларга ҳаракат қилиш ҳамда ҳаракат ҳолатлари орасидаги масофани юқори даражага етказиш, олдинга ва ён томонларга «шпагат» машқини бажариш (31).

Гавда эгилувчанлигини таъминлаш учун машқлар. Оёқларни кенг очган ҳолда тик туриб олдинга энгашиш, кафтларни оёқлар орасидаги ерга текказиш, чапга-ўнга энгашиш, гавдани орқа томонга буриш, гавдани ўнг томонга буриб ўнг қўлни чап оёқ учларига теккизиш (32), кейин худди шундай ҳаракатлар билан чап томонга бурилиб чап қўлни ўнг оёқ учига текказиш (33). Гимнастика деворчасидан бир-икки қадам масофада туриб орқага энгашиш, деворча пояларини навбатма-навбат ушлаб энгашиш (то ерга тушгунча гавдани энгаштириб бориш ва яна юқорига кўтарилиш) (34а, 34б).

Мускулларни бўшаштириш учун машқлар. Ҳаракат ва зўриқишда иштирок этмаётган ҳамда олишувлар орасидаги жуда қисқа муддат дам олишда иштирок этмаётган мускулларни бўшаштиришга ўрганиб олиш ғоят муҳим аҳамиятга эгадир. Бунга қуйидаги машқларни бажариш орқали эришиш мумкин: кўкка қараб чалқанча ётиб, қўлларни олдинга-юқорига кўтариш, қўлларни силкитиш ҳамда шалпайтириб пастга, гилам устига тушириш (ташлаш). Худди шундай ҳаракатларни оёқлар билан ҳам навбатма-навбат бажариш (35, 36). Чалқанча ётган ҳолатда бутун гавда мускулларининг тўла бўшаттирилишига эришиш. Оёқларни елка кенглигида қўйиб тик туриш, қўллар мускулини бўшаштириб туриб, юқоридан пастга тушириш, қўл, елка ва бўйин мускулларини бўшаштириб ва силкитиб туриб ритмик тарзда сакраб-сакраб туриш. Оёқларни елка кенглигида қўйиш, гавдани бироз олдинга энгаштириш ва қўлларни ён томонларга кўтариб узатиш, бунда оёқларни тиззадан букиб ва ёзиб пружинасимон ҳаракатлар қилиш, бўшаштириб шалпайтирилган қўлларни

пастга тушириш ва инерция кучи билан уларни яна жойига қайтариш. Оёқларни елка кенглигида қўйиш, гавдани бўшаштириб, олдинга энгаштириш ҳамда айни маҳалда оёқларни тиззадан букиш, дастлабки ҳолатга қайтиш.

Махсус машқлар

Бу группадаги машқлар махсус — тайёрлов (яқинлаштирувчи) машқларга ҳамда имитацион машқларга бўлинади. Махсус — тайёрлов (яқинлаштирувчи) машқларга ўзининг техника-тактик ҳаракатлари билан бир-бирига характер ва тузилиш жиҳатдан ўхшайдиган, лекин рақибсиз бажариладиган машқлар киритилади. Шунингдек, турли хил кураш элементлари (уларнинг энг оддий шакллари) ҳам мана шу махсус машқлар группасига киритилади. Бу машқларни спортчи учун зарур бўлган жисмоний ва иродавий сифатларни ривожлантириш мақсадида, шунингдек мураккаб приёмлар техникасини яна ҳам муваффақиятлироқ эгаллаб олиш учун бажарилади. Бундай машқларни снарядлар ёрдамисиз бажарилиши ҳам, снарядлар билан (қўғирчоқ-одам, юк тўлдирилган қоп, тошлар, штанга ва бошқалар билан) ҳам ўтказилиши, ўз шериги билан машқ тарзида курашини тартибда ҳам ўтказиш мумкин.

Имитацион машқлар. Отмасдан ёки елка, оёқ билан иргитиб отувчи курашчилар, одам-қўғирчоқ билан бажариладиган кураш усуллари ва уларнинг элементлари ўша услубларни ўзлаштириш ва уларни бажариш техникаси, амалиётини такомиллаштириб бориш имконини беради. Мураккаб бажариладиган машқларни полвон мазкур усулнинг тузилишини ўзлаштириб олгандан кейин, уни қўллашнинг барча икир-чикирлари билан тўғри ва аниқ тасаввур ҳосил қилганидан кейингина бажариш тавсия этилади.

Мураккаб отиш усули билан бажариладиган машқлар полвоннинг шериги томонидан бундай усуллар кўп марта такрор-такрор бажарилиши натижасида (масалан, тегирмон тошидек айлантириб отиш услуби, олд томондан оёқларни ушлаб йиқитиш усули, эгилиб туриб ўз устидан ошириб отиш ва бошқа шу сингари услублар) рўй берадиган қийинчиликлар чоғида айниқса кенг қўлланилади. Бироқ ҳадеб қўғирчоқ-одам билан кураш тушавёриш усулини қўллавериш маслаҳат берилмайди, чунки қўғирчоқ-одам билан кураш тушиш билан ҳақиқий полвон билан курашиш ўртасида анча

фарқ бўлиб, уларда қўлланадиган усуллар тузилиши ҳам турлича бўлади. Имитацион машқларни қўғирчоқ-одам билан ва ичига юк солинган қоғоз билан ўтказиш машгулотларидан турли хил жисмоний фазилатларни ривожлантириш учун фойдаланиш мумкин. Чунончи, полвон ўзига нисбатан анча оғир бўлган қўғирчоқ-одам билан унинг икки оёғидан маҳкам ушлаб ёки энгашиб туриб ўз устидан уни ошириб отиш усулини имитация қилар экан, бу билан у айти маҳалда ўз оёқлари ва бел мускуллари кучини ривожлантириш техникасини такомиллаштириб борган бўлади.

Имитацион машқларни узоқ муддат доимий равишда бажариб борилиши полвоннинг чидамлилигини оширишда яхши самара беради. Агар полвон қўғирчоқ-одамни ўз устидан ошириб, отса, уни яна тик туриш ҳолатига келтириб ўрнидан турғазиб қўйса, уни яна ўз устидан ошириб отса ва бу машқнинг давомийлигини ҳамда ошириб отиш суръатини аста-секин юксалтира борса, айтиқса фойдали бўлади.

Ўсмирлар билан ўтиладиган машгулотлар махсус — тайёрлов (яқинлаштирувчи) ва имитацион машқлардан мураккаб усулларни ўзлаштириш учун машқларни бир бутунлиги сифатида фойдаланиш лозим. Бунда ҳаракатлар йўналишини бир-бирига қўшиб юборишга алоҳида эътибор бериш керак. Снарядсиз бажариладиган баъзи бир имитацион машқларни эрталабки машқ вақтида ҳам қўллаш мумкин.

Яқинлаштирувчи ва имитацион машқлардан намуналар

Белдан ошириб отиш усулига ўргатиш учун машқлар. Елка оша олдинга ўмболоқ ошиш (37) тик турган ҳолда орқага бурилган заҳоти олдинга энгашиб ўмболоқ ошиш. Тик турган ҳолатдан орқага бурилиш ва гавдани олдинга энгаштириб туриб, коптокни бошдан ошириб отиш (38, 39, 40). Гавдани олдинга энгаштириб, гимнастика деворчасига маҳкамлаб қўйилган резина арқончани ушлаб тортиш (41). Унг оёқда туриб орқага айланиб бурилиш ва унга чап оёқни жуфтлаб, гавдани олдинга энгаштириш. Иккала оёқни жуфтлаб туриб тиззани бироз буккан ҳолда орқага айланиш ва оёқларни текислаб тиклагач, гавдани олдинга энгаштириш. Қўғирчоқ-одамнинг унг қўлини чап қўл билан ушлаб ва унг қўл билан қўғирчоқнинг бўйнидан ушлаб туриб

(42), орқага айланиш, чапга бурилиш, олдинга — чай томонга энгашиш (43) ва қўғирчоқ-одамни ўз устидан ошириб отиб, у билан бирга йиқилиш (44). Оёқларни букиб турган ҳолда бир томонга бурилиш, бурилиш тамом бўлганидан кейин қўғирчоқ-одамни ерга ўтқазиб қўйиш, кейин унинг қўлидан ва бўйнидан ушлаб туриб, силтаб тортиш ҳамда йиқилмасдан қўғирчоқ-одамни ўз белидан ошириб отиш (45).

Энгашиб туриб ошириб отиш усулига ўргатиш учун машқлар. Тик туриш ҳолатидан шерикнинг ёрдамида орқа билан йиқилиб кўприк ҳосил қилиш (46, 47, 48). Шу машқнинг ўзини бурилиб, кўкракни пастга қаратиб бажариш. Шу машқнинг ўзини ярим чўққайиб ўтириш: ҳолатида туриб бажариш, оёқларни ростлаш ва қўғирчоқ-одамни қорин билан олдинга итариб юбориш ва энгашиш (49, 50). Қурашчи оёғини рақибининг қорнига тираб рақибни ўз устидан ошириб отиш усулига ўргатиш учун машқлар. Ён томондан оёқни оёққа уриш приёминини юксиз имитация қилиш. Шу ҳаракатларнинг ўзини гантеллар билан, оёқ тагини тошга ёки қонга уриб бажариш. (51, 52, 53).

Тегирмон тошидек айлантриб отиш усулига ўргатиш учун машқлар. Чўққайиб ўтириш ва шерикни ёки бошқа бир оғир нарсани елкада кўтариш. Чўққайиб ўтирган ҳолатда олдинга юриш ва елкага юк ортмасдан ҳамда юк ортган ҳолда тизза билан чўккалаб юриш. Қўғирчоқ-одамни кўтариб уни тегирмон тоши сингари айлантриб отиш учун тезда чўққайиб ўтириш ва рақибни ушлаб олиш машқини бажариш (54, 55, 57, 58).

Тез-тез юриб келиб, партерда рақибни ағдариб йиқитишга ўргатиш учун машқлар. Қўл панжаларини тиралиб ётган ҳолатдан сакраб ўнг ва чап ёнбошга ағдарилиб олиш. Тез-тез юриб келиб рақибни ағдариш машқини бажариш. Бунинг учун ёнбошлаб тирсакка таяниб туриш ҳолатидан айланиб кўкрак билан ётиш ҳолатига ўтиш машқини коптокка таяниб туриб бажариш (59, 60, 61).

Рақибни тўнкариб йиқитиш усулига ўргатиш учун машқлар. Ўнг биқинга ёнбошлаб ётилган ҳолатдан иккала оёқни бел томонга узатиб, кўкракни ерга қилиб, тирсакларга таяниб ётиш ҳолатига ўтиш, яна сакраш йўли билан ёнбошлаб ётиш ҳолатига ўтиш.

Рақибни думалатиб иргитиш усулига ўргатиш учун машқлар. Кўприк ясаш машқини мустаҳкамловчи барча ҳаракатларни бажариш. Кўприк ҳолатида туриб, ён томонда ётган тошни (бошдан ошириб) кўтариб кўк-

ракка олиб қўйиш. Гавда билан кўприк ясаб турилган ҳолатдан тошни кўтариб бир томондан иккинчи томонга олиб қўйиш (62, 63). Тиззаларда чўккалаб турилган ҳолатдан тўпни (ёки қўғирчоқ-одамни) қучоқлаб олиш, (ёки қўғирчоқ-одамни) кўкракка қўйиш (64). Коптокни (ёки қўғирчоқ-одамни) кўтариб олган ҳолда тиззалар билан чўккалаб ўтириш, кўприк ясаш машқини бажариб, коптокни (ёки қўғирчоқ-одамни) ўз кўкраги устидан ошириб бир томондан иккинчи томонга олиш ва яна орқага қайтариб ўз жойига қўйиш. Партер шаклида ётган ҳолда қўлларни бир-бири билан бирлаштириш, чап ёнбошга ётиш, оёқни тиззалардан букиб, товонни гиламга тираб туриш, кўприк ҳосил қилиш, юмалаб иккинчи биқинга ёнбошлаб ётиш ва яна партер ҳолатига ўтиб олиш. Ўнг тизза билан туриб, қўллар билан коптокни қучоқлаб олиш, кейин чап тизза билан гиламга тиралиб туриш ҳамда чап тизза томонга ёнбошлаб ётиш, ўнг оёқни чап оёқ устидан ошириб орқага ўтказиш, ўнг томонга бурилиб кўприк ясаш ҳолатига ўтиш ҳамда ўнг томондан гавдани айлантириб қоринни ерга қилиб ётиб олиш. Машқни кимнингдир ёрдамида ёки ёрдамисиз ҳам бажариб кўрилади. Иккала тиззани ерга тираб чўккалаб турилади, қўғирчоқ-одамни қаттиқ қучиб кўкракка босган ҳолда чап ёнбош билан ётиш. Сўнгра бошни гиламга тираб ва товонлар билан гиламга таяниб кўприк ҳосил қилиб туриш, қўғирчоқ-одамни ўз устига тортиб чиқариш ҳамда уни ўз устидан ошириб йиқитиб, унинг устига кўкрак билан босиб ётиб олиш.

Букилиб туриб ағдариш усулига ўргатиш учун машқлар. Гимнастика деворчасига кўкрак билан туриб, сўнгра ёнбошлаб ётиш. Оёқларни орқага узатиб резина арқончани чўзиб тортиш. Худди шу машқнинг ўзини иккинчи биқинга ағдарилиб бажариш. Скамейкага қорин билан ётиш (бунда полвоннинг шериги оёғидан ушлаб туради) оёққа юк ортмасдан ва юк ортиб туриб гавдани орқага энгаштириш (65, 66, 67).

Узатилган оёқни илиб олиш йўли билан рақибни ағдаришга ўргатиш учун машқлар. Штангани (унинг оғирлигини полвон категориясига мувофиқлаштириб туриб) полдан узиб кўтариш ва кўкракка қўйиш. Ерда ётган шерикни қўл ва оёқларидан ушлаб то кўкраккача бўлган баландликка кўтариш, шерикнинг қўлидан ва оёғидан тизза қисмидан тик турган ҳолда кўкракка қадар кўтариш (68, 69, 70).

Рақибнинг белидан ёки гавдасининг бошқа жойидан

маҳкам ушлаб ағдарिश усулига ўргатиш учун машқлар. Қўлни букишга хизмат қиладиган ва гавда эгилишига хизмат қиладиган мускуллар кучини ривожлантириш учун машқлар бажариш. Шерикни партер ҳолатидан чиқариб, уни гиламдан гавдаси ёки сонидан маҳкам ушлаб кўтариб олиш. Худди шу машқнинг ўзини тиззада чўккалаб турилган ҳолатдан тик туриш ҳолатига ўтиб бажариш, шериксиз рақибни ағдарिश ва устидан ошириб отиш усулларини имитация қилиб бажариш. Ушбу усулни қўғирчоқ-одамни ағдаришни имитация қилиб кўрсатиш (71, 72, 73).

Кўприк яшаш усулини ўзлаштириш ва мустаҳкамлаш учун мўлжалланган машқлар. Чалқанча ётиш ҳолатидан кўприк ҳолатига ўтиш, оёқларни тиззадан букиш ва уларни елка кенглигида қўйиш. Кафтларни қулоқларга яқин жойга келтириб, уларга таяниб туриш. Бел, кўкрак ва умуртқа погонасининг бўйин қисмига таяниб туриб кўтарилиш ва букилиш, пешонани гиламга теккизиш (74, 75).

Кўприк яшаш ҳолатида бажариладиган машқлар. Гавдани олдинга ва орқага ҳаракатлантириш. Гавда бош томонга қараб ҳаракат қилган вақтда бурунни гиламга теккизиш, гавда оёқ томон ҳаракат қилаётган вақтда бошнинг энса қисми ва елка куракларини гиламга теккизиш. Дастлаб бу машқларни қўлга тиралиб туриб бажарилади, бўйин мускуллари мустаҳкамланиб боргани сари қўлга таянмасдан бажарилади. Бу вақтда қўлни кўкракка ёки бош остидан гиламга қўйиб турилади. Сўнгра гавдани ҳаракатга келтираётган вақтда, бошни ўнг ва чап томонларга буриб турилади. Бошни буриш машқи гавдани оёқ томонга ҳаракатлантириладиган вақтда бажарилади (76, 76а, 77).

Қаршилик кўрсатишга мўлжалланган машқлар.

Бундай машқларни шерик билан ҳам, группа бўлиб ҳам бажариш мумкин. Бундай машқлардан кутилган мақсад ўмирни зўриқиб ишлаш маҳоратига ўргатиб борнидан, турли ҳолатларда кураш бўйича чиниқиш машқлари ўтказиладиган вақтда ўз рақибига қаршилик кўрсата олишга ўргатишдан иборат.

Оёқлар учун мўлжалланган машқлар. Бир-бири билан юзма-юз тик турган ҳолда қўлларни рақибнинг елкасига қўйиш, ўнг оёқни олдинга кўтариб тўғри узатиш ва рақиб болдири билан чалиштириш ҳамда шерикнинг оёғини ён томонга тортиб кетиш. Гиламда ўтириш (рақиблар бир-бирига қараб юзма-юз ўтирадилар). Қўлларни полга, гиламга тираб турилади, оёқ-

лар тўғрига узатилади, оёқларни болдирлар бир-бири билан чалиштирилгунча юқори кўтарилади ҳамда шерикнинг оёғини ён томонга тортиб кетилади. Бир-бирига юзма-юз қараб ўтирган ҳолатда қўлларни орқага узатиб, гиламга тиралиб турилади, полвонлар ярим букилган ҳолдаги чап оёқларини, товонларини бир-бирига тираб турадилар. Бундан мақсад шерикнинг оёғини куч билан итариб, уни букишга, ўз оёғини эса ростлаб олишга ҳаракат қилишдан иборат. Худди шу машқнинг ўзини иккала оёқ билан бажариш (78, 79, 80, 81, 82).

Рақибнинг ёнида чап ён билан ёнбошлаб ётиб (бошларни қарама-қарши томонларга қўйиб), шерикнинг қўлидан маҳкам ушлаб тортиш. Чап оёқни кўтариб, полвонларнинг ҳар бири ўз шеригининг оёғини ўз оёғига илаштириб олишга ҳамда уни боши билан энгашиб ўмболоқ ошишга мажбур этишга ҳаракат қилади (83, 84).

Қўллар учун мўлжалланган машқлар. Ярим бурилиш ҳолатида полвонлар бир-бирларига қараб ўнг оёқларини бироз олдинга чиқариб турадилар ва ўнг қўлларини бир-бирларига узатиб ушлаб, чап қўлларини белга қўядилар. Полвонлардан бири шеригининг узатилган қўлини ўзидан нари итаради, иккинчи полвон эса қаршилик кўрсатади. Кейин эса полвонлар ролларини алмашиб, бунинг аксини бажарадилар (85, 86).

Полвонлар бир-бирларига юзма-юз тик турадилар, оёқлар елка кенглигида бўлади, ҳар икки қўл билан ўз шеригининг кафтига кафтини қўяди. Полвонлар навбатма-навбат бир-бирларини ўзларидан нари итаришга ҳаракат қиладилар: бунда бир қўл букилганда иккинчи қўл узатилиб шу йўл билан ҳар бир полвон ўз шеригини ҳам шундай ҳаракатлар қила олишга йўл очади (87).

Чап оёқ тиззасида туриш (рақиблар бир-бирларига юзма-юз турадилар, иккинчи оёқ тиззалари бир-бири билан ёнма-ён тўғри бурчак ҳосил қилиб туради), ўнг қўл тирсаги билан ўз оёғининг тиззасига таяниб туриш ва шеригининг бармоқларини ушлаб туриш. Тирсакни тиззадан узмаган ҳолда ўз шеригининг қўлини мумкин қадар кўпроқ четга суриш (88).

Қўлларга таяниб ётиш ҳолатини бажариш, оёқларни кериб туриш, шериклар ўнг елкалари билан бир-бирларини суяб турадилар ҳамда оёқ ва қўллар ёрдамида бир-бирларини муайян масофагача суриб боришга ҳаракат қиладилар (89).

Махсус таёқчалардан фойдаланган ҳолда бажариладиган қаршилиқ кўрсатиш машқлари. Шериклардан бири эстафета таёқчасининг бир учидан ушлаб туради. Таёқчанинг иккинчи учидан ушлаб турган шерик ҳар қандай йўллар билан бўлса ҳам таёқчани куч билан тортиб олишга ҳаракат қилади. Шериклар гилам устига ўтириб товонларини бир-бирига тираб оладилар ва гимнастика таёқчасини икки қўллаб ушлаб шериклар бир-бирини бор куч билан тортиб, ўз томонига ўтказиб олишга ҳаракат қилади.

Турган ва ўтирган ҳолатда полвонлар ҳар қандай йўллар билан шеригининг қўлидаги коптокни тортиб олишга ҳаракат қиладилар.

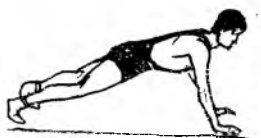
Ҳаршилиқ кўрсатиш ўйинлари

Отлиқлар жанги. Икки команда гилам устида бир-бирларига юзма-юз туриб саф тортадилар. Ҳар бир команда «отлиқлар»га ва «отлар»га бўлинади. Шундан кейин отлиқлар ўз отларига, яъни шерикларининг елкасига миниб оладилар, берилган сигнал бўйича бир команда «отлиқлари» иккинчи команданинг «отлиқлари»ни «отлар»дан тортиб туширишга ҳаракат қиладилар.

Доира ичидаги кураш. Икки полвон диаметри 3—4 м бўлган доира ичида бир-бирларини итариб чиқаришга иштиладилар (90).

Хўрозлар жанги. Шериклар бир оёқда бир-бирларининг рўпараларига юзма-юз туриб оладилар, иккинчи оёқларини орқага қайириб бир қўл билан ушлаб оладилар, иккинчи қўлларини эса белларига қўйиб турадилар. Шериклар бир оёқда ҳаккалаб сакраб, елкаларин билан бир-бирларини уриб, шерикларини икки оёқлаб туриб қолнишга мажбур қилмоқчи бўладилар (91).

Ичига қум тўлдирилган копток билан регби ўйнаш. Икки команда (ҳар бирида 5—8 киши (гилам устида коптокни — оғирлиги 5 кг) ўз шерикларига узатади. Иккинчи команданинг ўйинчилари коптокни олиб қўйишга ва уни гилам устидаги олдиндан белгилаб қўйилган муайян бир жойга олиб бориб, уни босиб туришга ҳаракат қиладилар. Бунда ҳар қандай йўллар билан коптокни тортиб олишга интилиш керак. Ҳатто рақибни ерга йиқитиш ва коптокни ётган кишидан тортиб олиш ҳам мумкин.



1



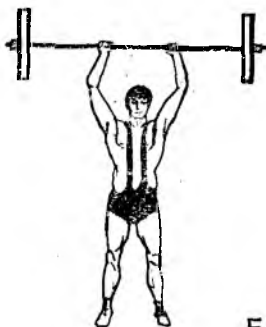
2



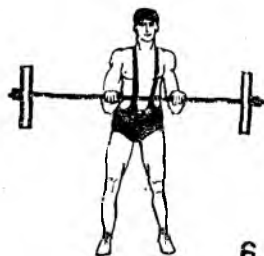
3



4



5



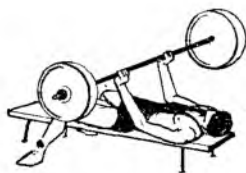
6



7A



7



8



9



10



11



12



13A



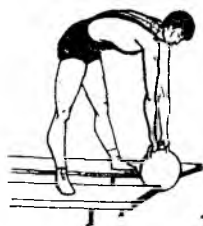
13B



14



15



16



17



18A



18B



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



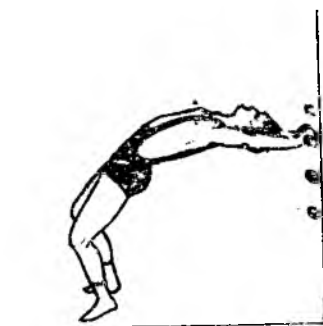
32



33



34A



34B



35



37



36



38



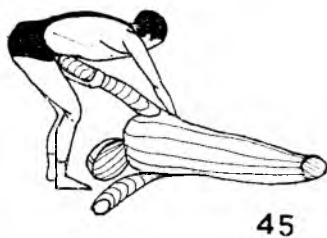
39



40



41





51



52



53



54



55



56



57



58



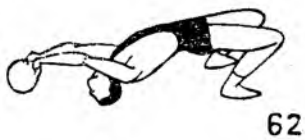
59



60



61



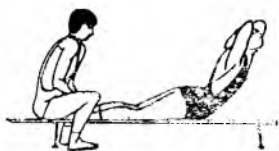
62



63



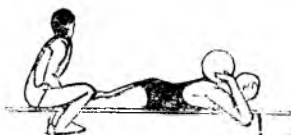
64



65



68



66



69



67



70



71



72



73



74



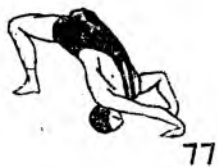
75



76 A



76



77



78



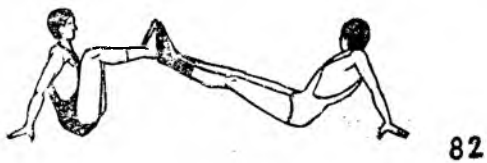
79



80



81



82



83



84



85



86



87



88



89

94



90



91

РУХАН ТАЙЁРГАРЛИК

Техник-технологик маҳоратни такомиллаштириш руҳан тайёргарлик билан ажралмас алоқада бўлади. Полвоннинг тактик ҳаракатларидаги барқарорлик ундаги эмоционал ҳис-туйғулар ва билиш жараёнлари орқали таъмин этилади. Техник-тактик ҳаракатларга ўрганиш тактик тафаккурни, координация қилишни, тезкорликни ҳамда ҳис-туйғуларни бошқара олиш маҳоратини ривожлантиради. Тактик жиҳатдан бир қарорга келиш — бу полвоннинг тафаккур фаолияти мевасидир. Бунда у тактик вазиятдаги образларга ҳамда «келишиш ва келиша олмаслик» принципи асосида қабул қилинган ўз аҳду-қарорига таянади.

Шундай қилиб, умумий тайёргарлик системасида руҳан тайёргарлик асосий қисмлардан бири ҳисобланади. Ҳолбуки, жисмоний тайёргарлик маҳоратини такомиллаштиришнинг ўзига хос пойдевори, техник-тактик тайёргарлик эса спортчининг жисмоний ва ҳолат имкониятларини ишга солиш воситаси ҳисобланади. Тўғри йўлни танлай олиш ва қабул қилинган қарорни тезлик билан амалга ошириш маҳорати полвонларни руҳий жиҳатдан тайёрлашнинг ғоят муҳим бир томони ҳисобланади.

Руҳан тайёргарликда ёш полвоннинг спорт олишуви чоғида юз берадиган турли хил воситаларда тўғри бир қарорга кела олиш хусусиятини ҳисобга олмоқ зарур. Бундай ҳаракатларнинг тўрт хил варианты мавжуд бўлиб, уларни бир-биридан фарқ қилинади.

Хулқ-атворнинг қаттиқ туриб амалга ошириладиган программасидаги ҳаракатлар: бунда спортчи ўз рақибини у муайян бир усулни бажараётган вақтида «қўлга тушириш»ни олдиндан мўлжаллаб қўяди. Бунинг учун у худди ўша пайтнинг келишини пойлаб туради ҳамда ҳужумга ўтиш учун туғилган имкониятларнинг бошқа вариантларини тан олмай туради.

Иккинчи типга мойил бўлган спортчиларда тактик ҳаракатларнинг одатда олдиндан тайёрлаб қўйилган бир қанча «моддалари» мавжуд бўлади. У ҳужумга ўтишдан олдин бундай қарорга келган бўлиб, одатда ўз қарорини «ё унисини, ёки бунисини қўлламан» деган принцип асосида амалга оширади.

Учинчи типдаги спортчиларнинг хатти-ҳаракатлари хийла мулоҳазали бўлади: улар ҳал қилувчи йўл қандай бўлишини олдиндан белгилаб қўймасдан, балки пайдо бўлган вазиятга қараб, рақибнинг хатти-ҳара-

катларидан келиб чиққан ҳолда мулоҳаза билан иш кўрадилар.

Тўртинчи типдаги спортчилар рақибнинг хатти-ҳаракатларига боғланиб қолмаслик ҳамда унинг ҳал этувчи ҳужум ҳаракатлари учун тайёрланган пайтдан танаффуссиз, дарҳол фойдаланиб қолиш учун ўша динамик вазиятни тайёрлайдиган, яъни ҳужум қилиш учун қулай вазиятни олдиндан амалга оширадиган ҳаракатларга ўргатиш зарур бўлади.

Шундай қилиб, ёш полвонларда актив ҳаракатларни амалга ошириш учун руҳий йўналиш хусусиятини тарбиялаб бориш зарур. Бу ишни ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятни вужудга келтириш ҳамда бу вазиятдан устунликка ва ғалабага эришиш учун фойдаланиш мақсадида амалга оширилади.

Олишув давомида вужудга келадиган техник ҳаракатларни ва ҳужум ҳаракатларини ўз вақтида бажаришга ва бундай ҳолатларни ўз вақтида илғаб олишга тайёр бўлиб туриш хусусияти бу психологик йўналишнинг фақат бир жиҳати, холос. Ҳозирги замон полвонини тарбиялаб, юқори малакали полвон даражасига кўтариш учун уни динамик жиҳатдан қулай бўлган вазиятни ҳозирлашга ва ундан фойдаланишга тайёр бўлиб туриш хусусиятини эгаллашга руҳий жиҳатдан йўналтириш тадбирлари ўша полвоннинг жисмоний ва техник жиҳатдан яхши тайёргарлик кўрган бўлишига асосланмоғи, яъни ёш полвон бутун олишув мобайнида муттасил актив ҳаракатлар қилишга тайёр бўлиб турмоғи керак.

Рақибнинг кучли ва заиф томонларини ҳисобга олган ҳолда полвонни бўлғуси курашларга юксак кўтаринки руҳдаги кайфиятга тўғри ва ўз вақтида йўллай олиш қобилияти бўлғуси курашда ғалабага эришиш учун катта аҳамиятга эга бўлади. Ғоят улкан эмоционал кўтаринки руҳга эришилган тақдирдагина куч-ғайратни юқори даражада ривожлантириш мумкин бўлади.

Спорт мусобақаларидаги тобора ортиб бораётган рақобатчилик кураши спортчилардан фақат жисмоний ва техник жиҳатдан тайёргарлик кўрилишига юксак талаблар қўйибгина қолмай, шу билан бирга масъулиятли мусобақалар шароитида ўз ҳис-туйғуларини, ўзининг эмоционал ҳолатини бошқара олиш маҳоратига эга бўлишни ҳам тақозо этади. Чемпионатдаги кескин вазиятлар: салбий эмоциялар, мусобақалар давомида вужудга келадиган кўпгина объектив ва субъектив тў-

сиқлар баъзи бир ёш полвонлар учун уларнинг техник-тактик маҳорати самарадорлигининг анча камайиб кетишига сабаб бўлувчи қудратли омилга айланади.

Олиб борилган тадқиқотлар мусобақаларнинг арафасида ва мусобақалар ўтказиладиган куни полвонларда содир бўладиган эмоционал ўзгаришлар қай даражада бўлишини, мусобақалар чоғида юз берадиган эмоционал нагрузка миқдорини (қуръа ташлаш дамларини кутиш ва унинг натижалари, рақиб билан биринчи марта тушиладиган курашни кутиш дамлари ва бошқалар) кузатиб бориш имконини беради.

Қуръа ташлаш натижасида кутиш дақиқаларида полвонларда эмоционал қўзғолиш анча кучайиб борганлиги, қуръа ташлаш натижалари эълон қилинганидан кейин эса эмоционал қўзғолиш даражаси анча пасайиб кетганлиги кузатилган. Бундай ҳолат мусобақанинг биринчи даврасида нисбатан кучсизроқ рақиблар билан курашишга тўғри келиб қолган полвонларда бундай ўзгаришлар айниқса яққол кўзга ташланган. Биринчи даврада асосий рақиблари билан учрашиши керак бўлган полвонларда эмоционал қўзғолиш юқори даражага кўтарилган. Полвонларда эмоционал қўзғолиш даражаси психолог-мутахассислар томонидан термометрия, пульсометрия методларидан ҳамда ҳаракатдаги объектига реакция (ҲОР) кўрсаткичларидан фойдаланган ҳолда назорат қилиб борилади. Мусобақалар чоғида спортчиларнинг кураш тушаётган пайтда ўз эмоционал ҳолатини мувофиқлаштириб бориш маҳоратига эга бўлиш уларнинг жанговар руҳига салбий эмоциялар таъсирини камайтиради ҳамда юксак спорт натижаларига эришиш имконини беради.

Кўпчилик кучли полвонлар курашга тайёрланар эканлар, ўзларига ўзлари буйруқ бериш, ўзларини ўзлари ишонтириш сингари тушунчаларни тасаввур қилиш кўрсатмаларидан фойдаланадилар. Эмоционал қўзғолиш даражасини тартибга солувчи, кураш олдидан полвоннинг ҳаракат қилиш қобилиятини ҳамда унинг организмни фаолияти имкониятларини яхшилайдиган муҳим воситалардан бири чиниқиш машқи, деб аталадиган энгил машқлар группаси ҳисобланади.

Бизнинг етакчи полвонларимиз кураш майдонига тушишдан олдин қисқа муддатли чиниқиш билан шуғулланадилар. Бундай чиниқиш машқлари полвонларнинг ўзлари яхши кўрган усулларни, ўз-ўзини ишонтириш ва ўзига-ўзи буйруқ бериш методларини имитация қилишни ўз ичига олади. Бўлажак курашга шундай усул

билан тайёрланган полвонлар эмоционал кўзғолиш даражасини оширадilar. Кузатишлар натижасида техник ҳаракатларни имитация қилишни ўз ичига олган узлуксиз эмоционал тайёргарлик полвоннинг эмоционал кўзғолиш даражасини ошириши аниқланган. Вақт жиҳадан анча давомли бўлган, лекин камроқ даражада узлуксизлик билан ўз-ўзини ишонтириш методларини қўлланиб ўтказилган машқлар полвонларни тинчлантиради ҳамда уларнинг асаблари энергиясини сақлаб қолади. Сўз спортчининг нерв-руҳий ҳолатини тартибга солиб турадиган юксак бир маром ҳисобланади. Ҳар бир мураббий спортчи ҳолатини бошқара олиш қобилиятини етарли даражада эгаллаб олган киши кураш бошлаган дақиқалардаёқ қизишиб кетмаслиги, муддатидан олдин ҳаддан ташқари кўзғолиш ҳолатига тушиб қолмаслиги учун полвонни тинчлантирмоғи керак.

Сўз билан таъсир кўрсатишнинг ҳар хил кўринишлари қўлланиб (ишонтириш, тушунтириш, таъсир кўрсатиш) ҳаракат қилинган вақтда полвоннинг олий нерв фаолияти қандай ҳолга мансуб эканлигини ҳисобга олмақ керак. Тафаккурга мойил типдаги спортчиларга кўпроқ мантиқий тушунтириш методи қўл келади. Бадний таъсирга мойил бўлган типдаги полвонларга сўз билан ишонтириб бориш методи анча кучли таъсир кўрсатади. Ўз-ўзини кузатиб, мувофиқлаштириб боришнинг турли хил руҳий кечинмалари ичида спорт амалиётида руҳан чиниқишнинг турли вариантларини ва руҳий тетиклик, ўзини тайёрлаш, кайфият ва мускул чиниқтирилиши сингари ўқув машғулотларда чиниқиш усуллари кенг тарқалган.

Руҳий-мускул чиниқишининг ўзига хос хусусиятларидан бири уни ўтказишдаги оддийлик ҳамда бунда эришилган натижанинг самарадорлигидир. Бундан ташқари у кўп вақтни талаб қилмайди. Тажриба шуни кўрсатадики, ўн кун мобайнида (бир марта ўтказиладиган тренировка даврида) спортчилар ПМТнинг тинчлантирувчи қисмига доир машқларни муваффақият билан эгаллаб оладилар. Бу машқларнинг асосий вазифаси — спортчи ўзини тетиклаштириш учун белгиланган даражани пасайтиришдан уни ўзлаштириш (бўшаштириш)дан, спортчининг жисмоний ва маънавий куч-қувватини тиклаб олиш ҳамда сақлаб қолишдан иборатдир. ПМТнинг активлаштирувчи (сафарбар қилувчи) қисмининг вазифаси (кураш майдонига чиқидан олдин) полвон гомонидан ўзи учун керак бўлган пайтда оптимал жан-

говар ҳолатни эгаллаб олиншига ёрдам беришдан иборатдир.

Спортчи уйқуга ётишдан олдин, айниқса мусобақалар яқинлашиб қолган сўнги кунларда тинчлантирувчи ва мусобақалардан чалғитиш характеридаги коллектив ва, алоҳида тарзда ўтказиладиган суҳбатлар яхши натижа беради. Агар мусобақаларга бевосита тайёргарлик кўриш босқичига кирилган вақтда муддатидан олдин пайдо бўладиган ҳаддан ташқари эмоционал қўзғолиш ҳолатининг олдини олишга ҳамда сокин тренировка вазиятини вужудга келтиришга муяссар бўлинса, у ҳолда руҳий ҳолати нуқтаи назардан спортчиларнинг муваффақияти таъмин этилган деб ишонтириш мумкин.

Спортчиларнинг ўз кучи билан тайёрланган бадий ҳаваскорлик концертлари полвонларнинг руҳий чарчогини босишда ва уларнинг хордиғини чиқаришда катта роль ўйнаши мумкин.

Спортчиларнинг (икки-уч кишилик группаларга бўлиниб) қармоқ билан балиқ овига чиқишлари уларнинг толиқишини йўқотишда ҳамда дам олишини ташкил қилишда жуда яхши тинчлантирувчи восита бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Юқорида санаб ўтилган барча йўналишлар ўсмирларнинг қизғин иш олиб боришлари, ишдан кейин яхши дам олишлари учун, айниқса масъулиятли мусобақаларга қатнашишлари олдидан яхши хордиқ чиқаришлари учун қулай шароит яратишга ёрдам беради. Эмоционал ҳолатни кучайтириш эса полвонга фақат беллашув олдидангина зарур бўлади.

СПОРТ КУРАШИДА МУСОБАҚАЛАШУВ ФАОЛИЯТИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ ВА ТАҲЛИЛ ЭТИШ

УМУМИЙ ТУШУНЧА ВА ҚОИДАЛАР

Спорт кураши спорт фаолиятининг шундай бир турига кирадики, бунда муваффақиятга эришиш кўп жиҳатдан техник ҳаракатлар (ТХ)ни эгаллаб олиш ҳамда уларни қўллай билиш маҳоратига, қўйилган вазифаларининг муваффақиятли бажариладиган оптимал тактик ва стратегик вариантларини танлаш ва уларни ишга солиш маҳоратига боғлиқ бўлади. Бунда тренер-педагог олдида, спортчи олдида техник-тактик тайёргарлик (ТТТ)ни самарали планлаштириш зарурати ҳамда спорт маҳорати ортиб бориш динамикасини назорат қилиш ва

таҳлил этиш мақсадида, шунингдек спорт тренировкасини самарали равишда мувофиқлаштириб боришга тайёргарлик кўриш зарурати пайдо бўлади.

Спорт кураши бўйича, бир қатор мутахассисларнинг фикрича, ҳозирги вақтгача ТТТ масаласи ҳал этилмаган муаммо бўлиб келмоқда, чунки кўпчилик бу усулни тадбиқ этмайди, ТХ («технарий» деб ном олган)ни катта ҳажмда қўллайдиган полвонлар эса ҳозирги вақтда ҳам камдан-кам топилади.

ТТТни баҳолаш ҳамда қўйилган вазифани ҳал этиш учун уни қўллаш йўлларини ишлаб чиқилиши спортчиларнинг ТТТ даражасини миқдор жиҳатидан бир-бирига таққослаш ҳамда спорт тайёргарлигининг педагогик жараёнига муҳим тузатишлар киритиш имконини беради.

Ҳозирги вақтда полвонларнинг тайёргарлигига баҳо бериш, асосан мусобақа фаолияти жараёнида ёхуд текшириб кўриш курашларнинг натижалари бўйича амалга оширилмоқда. Бунда полвонларнинг тайёргарлик даражасига кўпинча уларнинг мусобақаларда қандай ўрин олганликларига ёки уларнинг контрол олишувлар чоғида эришилган натижаларига қараб баҳо берилади.

Натижаларни олинганидан кейин тренер билан спортчи интенсив тарзда бўлғуси мусобақалар характерини мужассамлаштирадилар ҳамда қандайдир даражада асосан, эвристик усуллар билан кураш натижаларини олдиндан белгилаб прогноз қила бошлайдилар, яъни конкрет спортчиларнинг бўлғуси учрашувлари қандай натижа билан тугаши мумкинлигини олдиндан башора қиладилар, спорт тайёргарлигининг педагогик жараёнига шунга яраша тегишли тузатишлар киритадилар. Бунда улар асосан конкрет миқдорий кўрсаткичлар ва уларга берилган баҳоларсиз ёзма характердаги ахборотлардан фойдаланадилар.

Бундай маълумотларнинг характерини кўрсатувчи бир мисол келтирамиз. Кураш тушиши мумкин бўлган икки рақибнинг мусобақалашув фаолиятларини ўз қўлланмалари бўйича баҳолаб чиққан тренер-педагог шогирдига қуйидаги ахборотларни маълум қилади: полвон А. партерда турганида яхши ишлайди, букилиб туриб тўнкаришга ва рақибнинг узатилган оёқлари сонидан маҳкам ушлаб, уни тўнкариб ағдаришга уста, рақибининг икки оёғи орасига кириб олиб, уни кўтариб ағдариш усулини ва айниқса курашнинг якунловчи даврига кирганда бу усулни жуда қаттиқ қўллаб, самарали равишда бажаради.

Рақибнинг қай даражада тайёргарлик кўрганлиги тўғрисидаги бундай ахборот унинг ана шу кучли томонларини нейтраллаштириш ва заиф томонларидан усталик билан фойдаланиш учун қарши чоралар кўриб қўйиш зарурлигини тақозо этади. Лекин ТТТ тўғрисида, унинг хусусиятлари миқдорий характер натижасининг мавжуд эмаслиги, ТТТ даражасига миқдорий баҳо бериб бўлмаслиги педагогик коррекция самарадорлигини анча пасайтиради ҳамда ҳар доим ҳам турли босқичларда спортчи полвонлар тайёрлаш лойиҳасини самарали тарзда режалаштириш ва назорат қилиб бориш имконини бермайди.

Спорт тайёргарлиги амалиётига системали ёндошиш усулининг жорий этилиши полвонларни тайёрлашнинг турли босқичларида спорт курашининг ТТТ кўрсаткичларини ишлаб чиқиш ва уларга миқдорий баҳо бериш системасини қўлланиш усулларини ташкил этилишини тақозо этади. ТТТнинг айрим кўрсаткичлари кўпчилик мутахассислар томонидан баён этилган, уларнинг классификацияси келтирилган (Б. Н. Шустин, 1983), уларни тадбиқ этишнинг турли хил йўналишлари белгилаб берилган. Лекин ТТТнинг кўрсаткичлари системасини яратмай туриб, спорт чиниқишининг турли босқичларини самарали тарзда назорат қилиш, спорт ютуқларини прогноз қилиш методларини ишлаб чиқиш, спортчиларни лойиҳа бўйича тайёрлашнинг аниқ мақсадли вазифаларини ўртага қўйиш мумкин эмас.

ТТТ кўрсаткичларига спортчилар тактик-техник тайёргарлигининг хусусиятларига бериладиган миқдорий характеристика киради. Бу характеристика спортчининг қай даражада тайёргарлик кўрганлигини ифодаловчи умумлаштирилган баҳодан иборат бўлади. Бунда Олимпия ўйинларининг чемпионлари ва Жаҳон чемпиони бўлган голят кучли спортчиларнинг кўрсаткичлари идеал «чемпион модели» деб аталадиган қисмга кирилади.

Бундай баъзи бир миқдорий кўрсаткич белгиларини негиз сифатида қабул қилиб, спортчининг ёки команданинг тактик-техник тайёргарлик даражасига, шунингдек спорт тайёргарлигининг педагогик жараёни миқдори ва динамикасига баҳо бериш мумкин.

Мана шу негиз ўрнида қабул қилинган кўрсаткичларнинг тегишли йиғиндисини ТТТ кўрсаткичлари йиғиндиси билан таққослашга асосланган нисбий характеристика тактик-техник тайёргарлик даражаси деб аталади.

ТТТ КЎРСАТКИЧЛАРИ СИСТЕМАСИНING TUЗИЛИШИ

ТТТ кўрсаткичлари турли тадқиқот ишларида ҳамда трéнер-педагогларнинг тажрибасида анча сезиларли даражада белгилаб берилган, лекин шунга қарамай ушбу кўрсаткичларни турлича талқин қилиш ҳоллари мавжуд бўлиб, уларни тушунтиришда турли хил қўлланмалардан фойдаланилади. Спортчи тайёргарлик даражасининг турли томонларини уларнинг айрим олинган кўрсаткичларига қараб ҳамда бир неча кўрсаткичли комплекс тарзида баҳолаш мумкинлиги тўғрисида фактлар ТТТ кўрсаткичларини классификация қилиш учун умумий йўл-йўриқ ҳисобланади. Комплекс кўрсаткичларни вужудга келтиришда турли хил математик операциялардан фойдаланилади.

Спортчининг ТТТга хос бўлган битта конкрет хусусиятига тааллуқли бўлган жиҳати ТТТнинг якка кўрсаткичи, деб аталади. ТТТнинг бир қанча хусусиятларига тааллуқли бўлган кўрсаткичларининг қўшиб олинishi ТТТнинг комплекс кўрсаткичи деб аталади (яъни бунда ўзаро бир-бирининг ўрнини қоплаши жиҳатидан мустақкам алоқада бўлган бир қанча якка кўрсаткичлар системасига интегратив характерда баҳо бериш ҳоллари мавжуд бўлади).

ТТТ группа кўрсаткичлари ТТТнинг хусусиятларига хос бўлган муайян бир группани қамраб олади. Бу группага бир нечта ТТТ якка кўрсаткичлари ва комплекс кўрсаткичлари уларга хос бўлган умумий характерли белгилари билан бирга киритилади. Масалан, ТТТ ҳажмини ва хилма-хиллигини характерлаб берадиган, ҳужум қилиш ва қарши ҳужумга ўтиш ҳаракатларини кўрсатувчи кўрсаткичлар группаси ва бошқалар. Тадқиқотчилар ва тренер-педагоглар учун ТТТнинг ўзаро бир-бирининг ўрнини боса оладиган кўрсаткичларининг биргалашиб, жамланиб келишининг шакллантирилиши ҳамда функционал, психологик ва бошқа жиҳатлардан иборат кўрсаткичлар группаси ҳамда бу кўрсаткичларни ўзида мужассамлаштирган полвонлар группаси муайян қизиқиш уйғотиши мумкин.

ТТТнинг умумлаштирилган кўрсаткичи спортчини тайёрлашнинг тадқиқ этилаётган турига хос бўлган барча хусусиятларини қамраб олади. Умумлаштирилган тарздаги модел характеристикаларининг асосий группаси турлари Б. Н. Шустин (1983) томонидан белгилаб

берилган. Спорт беллашувларида уларга қуйидагилар қиради:

— ҳужум қилиш ва ҳимояланиш ҳаракатларининг самарадорлиги;

— ҳимояланиш ва ҳужум қилиш ҳаракатларининг активлиги;

— ҳужум қилиш ва ҳимояланиш ҳаракатларининг ҳажми;

— ҳужум қилиш ва ҳимояланиш ҳаракатларининг хилма-хиллиги.

Спорт курашида ТТТнинг якка ва комплекс кўрсаткичларини тадқиқ этиш учун кўпроқ даражада фойдаланиладиган кўрсаткичлар рўйхати 1-жадвалда келтирилган. Тақдим этилган система ТТТ кўрсаткичларини яна қайтадан ишлаб чиқиш имкониятларини чеклаб қўймоқда, чунки спортнинг мазкур турларида спортчининг тактик — техник жиҳатдан тайёргарлик даражаси бу ишни яна ҳам кенгроқ тадқиқ қилинишини тақозо этади. Буни ФИЛА қарорига биноан спорт курашини томошабинга яқинлаштириш мақсадида амалга оширилади.

1-жадвал

Спорт курашида ТТТ нинг энг кўп қўлланадиган кўрсаткичларининг рўйхати

Якка кўрсаткичлар	Белгилар	Комплекс кўрсаткич ва унинг математик формуласи	Белгилар
-------------------	----------	---	----------

Ҳужум қилиш ҳаракатларига тааллуқли кўрсаткичлар

Техник ҳаракатларни амалга ошириш учун реал уринишлар сони

m

Ҳужумнинг ишончлилиги

N_a

$$N_a = \frac{n}{m}$$

Техник ҳаракатларни ўтказиш учун баҳо қўйилган (муваффақиятли чиққан) уринишларининг сони

r

ўргача баҳо

a

$$a = \frac{E}{n}$$

Техник ҳаракатлар учун қўлга киритилган баллар йиғиндис
Конкрет техник ҳаракатлар билан ҳужум қилишга бўлган уринишлар сони

E

Ҳужум даражаси
 $W_a = N_a \cdot a$

Якка кўрсаткичлар	Белгилар	Комплекс кўрсаткич ва унинг математик формуласи	Белгилар
-------------------	----------	---	----------

Ҳужумлар орасидаги интервал	ta		
Муваффақиятли чиққан ҳужум интервали	ty		c

Ҳимояланиш ҳаракатларига тааллуқли бўлган кўрсаткичлар

Рақибнинг баҳоланган ҳужумлари сони.	N	Ҳимоянинг ишончлилиги $H_3 = \frac{N}{N_1}$	H ₃
Рақиб ҳужумининг умумий миқдори.	N ₁	Ютқазилган балларнинг ўртача баҳоси. $C_{пр} = \frac{L}{N}$	C _{пр}
Ютқазилган баллар йиғиндиси	L	Ҳимояланиш даражаси $K_3 = H_3 \cdot C_{пр}$ Ютқазилган усулларнинг зичлиги $P_1 = \frac{N}{t} \text{ (беллашув вақти)}$	K ₃

Активликка тааллуқли бўлган кўрсаткичлар

Рақибдан огоҳлантиришлар ҳисобига ютиб олинган баллар сони	P _p +	Ютиб олинган усуллар зичлиги $P = \frac{n}{t} \text{ (беллашув вақти)}$	P
Ютқазилган огоҳлантиришлар сони	P _p -	Спортчи активлигига қўйилган баҳо $A = \frac{m}{t} \cdot \frac{P_p +}{P_p + P_p -}$ Техник жиҳатдан тайёрланганлик баҳоси $T_p = \frac{П}{П + N}$	A
		Унумдорлилик $C_1 = \frac{E}{L}$	C ₁
		Умумий фаоллик баҳоси $F = H_a \cdot C \cdot H_3$	F
		Ҳужум активлигининг баҳоси $F_1 = H_a \cdot C$	F ₁

Якка кўрсаткичлар	Белгилар	Комплекс кўрсаткич ва унинг математик формуласи	Белгилар
-------------------	----------	---	----------

Хилма-хилликка, ҳар томонламаликка тааллуқли бўлган кўрсаткичлар

Полвон томонидан фойдаланилган техник ҳаракатлар сони	M	Ҳар томонламалик баҳоси $R = \frac{M}{7}$ (бу ерда 7-классификацион группалар миқдори)	R
Фойдаланилган техник ҳаракатлар вариантларининг сони	M _v	Фойдаланилган вариантларнинг хилма-хиллигига қўйилган баҳо $d = P \cdot M_v$	d

1-жадвалда келтирилган кўрсаткичлар муайян педагогик маъно касб этади ҳамда ТТТнинг конкрет томонларини характерлаб беради. Бу кўрсаткичлардан ҳужум даражаси (W_a) сифатида қандай фойдаланиш мумкинлигини бир мисол орқали изоҳлаб берамиз. Тадқиқотчилар олдида: бир хил вазнга ва бир хил маҳоратга эга бўлган бир қанча спортчиларнинг ҳужум ҳаракатларига баҳо бериш вазифаси туради.

Полвон А	Полвон Б	Полвон В
m=12	m=10	m=15
p=10	p=4	p=9
Na=0,83	Na=0,4	Na=0,6
a=1	a=4	a=3

Бунда m, p, Na, a белгилари 1-жадвалда кўрсатилган худди шундай белгилар маъносига мувофиқ келади.

Кўриниб турибдики, ТТТнинг ҳужум қилувчи ҳаракатлари полвонларнинг иккита комплекс ва иккита якка кўрсаткичлари орқали тақдим этилган. Улар орасида ҳаммадан кўра интегратив характерга эга бўлган бу ҳужумнинг ишончилигини кўрсатувчи белги — Na. Башарти, худди мана шу кўрсаткичнинг ўзигагина қараб ҳукм чиқариладиган бўлса, полвон А анча кўпроқ ютуққа эга бўлиб чиқади, чунки унинг ҳужум қилишидаги ишончлик кўрсаткичи ҳаммадан кўра юқоридир. Бироқ тажриба шуни кўрсатадики, ҳужум қилиш ҳара-

катларига ҳужумнинг фақат ишончлилик кўрсаткичи юзасидан қараб унга яқунловчи баҳо чиқариш ҳар доим ҳам тўғри ва етарли бўлавермас экан, чунки у комплекс кўрсаткичлар (ўртача баҳо) билан ўзаро бир-бирини тўлдирувчи алоқада келади. Шунинг учун ҳужумнинг ишончлилик кўрсаткичини (ўртача баҳо) билан алоқада келишини ҳисобга олган ҳолда қуйида кўрсатилганидек, ҳаракатларга баҳо беришда анча интегратив бўлган кўрсаткич W_a (ҳужум даражаси) орқали амалга оширишни таклиф қиламиз. Бу кўрсаткич қуйидаги ифодалар билан белгиланади.

$$W_a = N_a \cdot a \quad (I)$$

Бинобарин, полвонларнинг ҳужум ҳаракатларига қўйилган баҳо қуйидагича бўлади: полвон А.нинг баҳоси $W_a = 0,83$; полвон Б.ни ки $W_a = 1,6$; полвон В.ни ки $W_a = 1,8$.

Мазкур мисолда полвон В.нинг кўрсаткичи — ҳаммадан юқори кўрсаткичлардир ва у бошқа шароитларда бир хил бўлгани ҳолда шундай афзалликка эга бўлиб туради.

Ушбу полвонларнинг ҳужум қилиш даражасини бири-бири билан таққослаб, педагог-тренерлар спорт тайёргарлигининг педагогик жараёнига тегишли тузатишлар киритишлари керак. Шундай қилиб:

— полвон А. ўзига қўйиладиган ўртача баҳони кўтариш имконини берадиган техник ҳаракатлар — приёмларни қўллашни ўзлаштириб олиши зарур;

— Полвон Б. ўзининг «шоҳ» усулларини шундай ўтказишни машқ қилиши керакки, унинг рақиби максимал даражада ўзини бошқара олмай қолсин. Ҳужум қилувчи ҳаракатларга келганда, полвон баҳо қўйиладиган ҳаракатларни усталик билан ниқоблар амалга ошириши керак (яъни ҳужумнинг ишончлилигини ошириш лозим);

— полвон В. ўзи танлаган спорт тайёргарлиги характериини сақлаб қолмоғи зарур. Унга маслаҳат тарзида шунини айтиш мумкинки, у ўз тайёргарлигини яна ҳам яхшироқ такомиллаштириб бориш учун унчалик муваффақиятли чиқмаган. ТҲларни биомеханик таҳлилни ўтказиш ҳамда уларни амалга оширишда ўз куч-ғайратини яна ҳам рационал тарзда тақсимлашни белгилаб олмоғи керак.

Группа кўрсаткичлари ва умумлаштирилган кўрсаткичлар.

Спортчиларнинг аниқ ТТТ даражасини баҳолаш вақтида бир полвоннинг жуда кўп миқдордаги кўрсаткичларини бошқа бир полвоннинг худди шунча миқдордаги кўрсаткичлари билан солиштириб, таққослаб чиқишига тўғри келади. Шунинг учун ТТТ нинг группа кўрсаткичларини ҳамда умумлаштирилган кўрсаткичларини ишлаб чиқиш зарурати туғилади.

Группа ёки умумлаштирилган кўрсаткичларининг шаклланиш принципи спортчиларнинг тайёргарлик характеристикасига бериладиган баҳо ва ўша характеристикалар рўйхатига боғлиқ бўлади. Баҳоланиши лозим бўлган ана шундай тайёргарлик даражасини белгиланиши керак. Группа кўрсаткичлари ва умумлаштирилган кўрсаткичларни шакллантириш принципи ана шу баҳога ҳам, яъни тадқиқотчилар ва тренер-педагоглар олдида турган вазифаларнинг тури ва характериға ҳам боғлиқ бўлади.

Шуни таъкидлаб ўтиш керакки, спортчи ёки команда қай даражада тайёрланганлигини баҳолаш мумкин-у, бироқ уни ўлчашнинг иложи йўқ. Гап шундаки «ўлчаш» терминини биз катталиклар қаторига қўшамиз (масалан, спортнинг ўлчанадиган турлари соҳасида эришилган натижаларнинг катталиги), тайёргарлик даражаси термини эса, айниқса гап яккама-якка спорт беллашувлари тўғрисида бораётганида катталик ўлчови ҳисобланмайди. Шунинг учун ҳам бу ерда фақат унга бериладиган баҳо тўғрисидагина гап кетиши мумкин. Мазкур тушунчаларнинг бундай аниқлаштириб олиниши спорт беллашувларидаги ТТТни тадқиқ этиш сифатини анча оширади.

Яккама-якка беллашувчи спортчиларнинг тайёргарлик даражасига бериладиган баҳо фақат ТТТ даражасини белгилаш билан чекланиб қолмайди. Бу соҳада группа кўрсаткичларини ишлаб чиқиш, бунда якка ва комплекс тарздаги ТТТ кўрсаткичларидан фойдаланиш, бу кўрсаткичларни спортчининг функционал ва руҳий тайёргарлик даражаси, морфологик хусусиятлари ва бошқа кўрсаткичлар билан бирга жамланган кўрсаткичларни ишлаб чиқиш ҳам тадқиқотчиларда катта қизиқиш уйғотади.

Спортчини тайёргарлик жиҳатларини тадқиқ этаётган тадқиқотчиларни кизиқтирувчи максимал даражадаги кўрсаткичлар сонини шакллантирадиган кўрсаткичларни умумлаштирилган кўрсаткичлар қаторига киритиш керак.

Қуйида биз яккама-якка спорт беллашувлари учун

кўпроқ мувофиқ келадиган группа кўрсаткичлари ва умумлаштирилган кўрсаткичларни шакллантиришнинг математик методларига мисол келтирамиз. Фараз қилайлик, яккама-якка олишув ва кўрсаткичларнинг бир қатор белгилари мавжуд бўлсин — K_1, K_2, \dots, K_n — бу ерда n — тайёргарлик кўрганлик даражасининг баҳо бериладиган хусусиятлари, яъни умумий баҳо бериш учун танлаб олинган кўрсаткичлар сонини ифода этади. Бундай ҳолларда умумлаштирилган кўрсаткич ёки группа кўрсаткичини қуйидаги формула бўйича топилади.

$$S_1 = V_1 K_1 + V_2 K_2 + \dots + V_n K_n \quad (2) \text{ бунда } V_1; V_2 \dots V_n$$

кўрсаткичлар салмоғининг коэффиценти бўлиб, одатда уни беш балли ёки ўн балли баҳолаш шкалалари ёрдамида эксперт қилиш йўли билан аниқланади. Буни мисол орқали тушунтирамиз: Полвон Д.нинг группа кўрсаткичларига қўйилган баҳо ТТТ кўрсаткичларини ўз ичига олади ҳамда у активлик ва хилма-хилликка тааллуқли бўлади. Унинг салмоқдорлик коэффицентлари беш балли шкала бўйича эксперт қилиш йўли билан қуйидаги тарзда аниқлаб чиқилган.

ТТТ кўрсаткичлари билан салмоқдорлик коэффицентларининг мувофиқ келиши

ТТТ кўрсаткичининг белгилари	P	A	Tr	C ₁	F	F ₁	R	d
Миқдорий характеристика	1,5	1,34	0,67	1,5	0,6	0,4	0,7	1,4
Салмоқдорлик коэффиценти	4	5	5	4	3	4	5	2

Фаоллик ва хилма-хилликнинг группа кўрсаткичи бу соҳадаги тайёргарлик даражаси сифатида қабул қилиниши мумкин. Унга бериладиган баҳо формула (1) дан келиб чиққан ҳолда белгиланади:

$$S_1 = 4 \times 1,5 + 5 \times 1,34 + 5 \times 0,67 + 4 \times 1,5 + 3 \times 0,6 + 4 \times 0,4 + 5 \times 0,7 + 2 \times 1,4 = 31,79$$

Спортчининг кўрсаткичлари таркибидаги хусусиятлар бир хил шкала билан баҳоланган ҳолларда умумлаштирилган кўрсаткични белгилашнинг ушбу усули кўпроқ мақбул бўлади.

Бошқа бир усул базага нисбатан, яъни база кўрсат-

кичига нисбатан аниқланадиган ҳеч қандай ўлчовга тушмайдиган нисбий кўрсаткичлардан фойдаланишга асосланади. База кўрсаткичи деб шундай кўрсаткични айтиладики, бундай даражага эришиш спорт тайёргарлигининг муайян босқичи якунига мўлжалланган бўлади. Ёхуд бундан олдинги босқичларда қўлга киритилган кўрсаткичларни база кўрсаткичи сифатида қабул қилиши мумкин.

Спорт тайёргарлигини моделлаштириш вақтида база кўрсаткичларининг киритилиши тадқиқотчиларга ва тренер-педагогларга спорт тайёргарлиги моделлари динамикасида (кўрсаткичларнинг вақт жиҳатдан ўзгариши содир бўлганида) мўлжални тўғри ола билиш, спортчининг маҳоратидаги айрим жиҳатларнинг қандай ривожланаётганлигини ва умуман спортчи маҳоратини тўғри баҳолаш имконини беради.

Ўртага қўйилган мақсадга қараб «чемпион модели»нинг аниқ кўрсаткичларидаги миқдорий белгиларни ёки спорт тайёргарлигининг муайян босқичида қўлга киритилган ютуқлар кўрсаткичини ёхуд динамикани, планлаштирилган даража билан спорт тайёргарлиги даражасини бир-бирига қиёслаш учун қўлланиладиган аввалги босқичларда қўлга киритилган ютуқлар кўрсаткичини база кўрсаткичи деб ҳисобланиши мумкин.

ТТТ даражасига бериладиган баҳо мақсадидан келиб чиққан ҳолда база кўрсаткичлари тузилишини танлаш

<p>ТТТ даражасини баҳолашдан мақсад Спорт тайёргарлиги жараёнини планлаштириш ва назорат қилиш</p>	<p>База кўрсаткичлари</p> <p>Тайёргарликнинг ҳар бир босқичи ва умуман бутун циклга мўлжалланган ТТТ нинг олдиндан планлаштирилган (норматив) кўрсаткичлари</p> <p>«Чемпион модели» сингари идеал даражадаги ТТТ, яъни эталон сифатида қабул қилинадиган кўрсаткичлар</p> <p>Бундан олдинги босқичларда аниқланган ТТТ кўрсаткичлари</p>
<p>Энг юқори даражадаги спорт ютуқларини аниқлаб олиш</p>	
<p>Спорт ютуқлари динамикаси ТТТ даражасининг таҳлили</p>	

КУРАШДА ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИ ЁЗИБ БОРИШ СИСТЕМАСИ

Мусобақалашув фаолиятини ёзиб бориш ва кузатувлар олиб бориш вақтида полвонларнинг тайёргарлик даражасини миқдорий жиҳатдан (ТТТ кўрсаткичлари ёрдамида) аниқлаб олиш зарурати пайдо бўлади. Бу ишда турли рамзий ишоралар ва бошқалар ёрдамида стенография усулида ёзиб олинган ҳужжатлар, кинога олинган ленталар, видеомагнитофон ёзувлари яхши ёрдам беради.

Кино лента ва видеомагнитофон ёзувлари қимматга тушадиган усул бўлганлиги учун ҳар доим ҳам улардан фойдаланишнинг иложи бўлавермайди. Шунинг учун беллашув муаммоларида турли хил техник-тактик ҳаракатлар тўғрисида ранг-баранг шартли белгилар (рамзий ишоралар)дан фойдаланган ҳолда турли хил ёзиб бориш усулларида фойдаланиш анча қўл келадиган йўл ҳисобланади.

Эркин кураш вақтида қўлланиладиган қуйидаги рамзий белгилар тузилиши ишлаб чиқилган.

1. Усул қўлланилган ҳар сафарги уриниш полвон-рақиб шаклчаси орқали ифода этилади: тик турган ҳолатни ифодалаш учун вертикал ҳолатда, партерни ифодалаш учун эса шаклча горизонтал ҳолатда чизилади.

2. Ҳар бир шаклча белгилар билан тасвирланади. Айни маҳалда бу шаклча амалда мавжуд бўлган усуллар классификациясига мувофиқ равишда рақибга қарши ишлатилган усуллар группасини ҳам кўрсатади.

3. Рақиб гавдасидан ушлаб олинган жойлар кичик-кичик доирачалар чизиб белгилаб қўйилади.

4. Оёқлар билан амалга ошириладиган ҳаракатлар ҳар хил белгилар қўйиш орқали кўрсатилади.

5. Ўнг ва чап қўл-оёқлар полвон рўпарасидаги рақиб гавдасида қандай ҳолатда турган бўлса, шундай ҳолатда (яъни чап қўл-оёқлар ўнг томонда, ўнг қўл-оёқлар — чап томонда) тасвирланади. Шаклчалар ва ҳаракатларни ифодалаш, уларни қўшимча тарзда изоҳлаш учун яна ҳарфлар орқали ифодаланган белгилардан ҳам фойдаланилади: Б — ошириб отиш, З — орқа томондан қилинган ҳужум, б — ён томондан — биқиндан қилинган ҳужум ва бошқалар.

Эркин ва классик курашдаги ТТТ ни ёзиб бориш учун, шунингдек дзюдо ва самбо кураши учун қабул қилинган рамзий белгилар 2—4-жадвалларда келтирилган. Полвонлар ва тренерлар томонидан бундай ёзув













системаларининг яхшилаб ўрганиб олиниши беллашув чоғида ҳар иккала полвон томонидан бажарилаётган барча ҳаракатларни эркин ва тез ёзиб олиш имконини беради. Бундай қўлга киритилган балларни кўрсатиб, ҳаракатларнинг ёзиб олиниши кейинги ишларни енгилаштиради, улар ёрдамида ТТТнинг миқдорий кўрсаткичларини аниқлаш, ёзиб олинган маълумотларни осонлик билан ишлаб чиқиб, маълум бир хулосага келиш мумкин.

Полвон ва унинг рақиб қай даражада тайёргарлик кўрганлигини аниқлаш учун маълумотнома тузиш мақсадида улар томонидан бажарилган техник ҳаракатлардан ташқари яна полвонлар тайёргарлигининг бошқа жиҳатларини ҳам таъкидлаб ўтиш лозим. Бу жиҳатлар осонлик билан аниқ ёзиб олиш мумкин бўлган сифатлардан иборат бўлмоғи керак. Масалан, паст бўйли, миқти, кенг елкали, кучли, баланд бўйли, тез ҳаракат қиладиган, сусткаш, чидамли ва бошқа кўринишли полвонлар.








ТТТ ДАРАЖАСИ ДИНАМИКАСИНИ БАҲОЛАШ ЙЎЛЛАРИ







Тадқиқ этилаётган масалаларнинг характериға қараб, тайёргарлик даражаси динамикасиға бериладиган баҳонинг дифференциал, комплекс ва аралаш методлари қўлланилади.

Эркин ва классик курашда техник-тактик ҳаракатларни ёзиб бориш учун рамзий белгилар

Асосий усуллар	Ушлаб олин	Оёқлар билан қилинадиган ҳаракатлар
 Ҳолатдан ҳолатга ўтиш Силтаб тортиб,	 юқоридан — бўйиндан,	 ўнг оёқни ички томонидан оёқни илинтириш
 энгашиб кўтариб,	 чап қўлтиқдан, чап елкадан,	 чап оёқни устки томонидан илинтириш
 айлантририб	 гавдани кучоқлаб, чап соннинг устки томонидан	 чап оёқни суриб итариш
 чўққайиб ўтириб,	 ўнг болдирнинг ички томонидан	 ён томондан ўнг оёқни чалиш

Асосий усуллар	Ушлаб олиш	Оёқлар билан қилинадиган ҳаракатлар
Ағдариб олиш		олд томондан чалиш,
Энгашиб		орқа томондан чап оёқни чалиш
Елкадан ошириб		оёқлардан тортиш
Белдан ошириб		чап оёқни ичкаридан тортиш
Енбошга олиб		олд томондан ўнг оёқни уриб итариш
Йиқитиш		ён томондан ўнг оёқни уриб итариш
итариб		

Асосий усуллар	Ушлаб олинш	Оёқлар билан қилинадиган ҳаракатлар
	қайриб	
	елкадан ошириб	чап оёқни ичкари томондан уриб итариш
	Тўнкариш қайриб,	узатишган оёқни илинтириш
	тез юриб келиб	Йиғилган оёқни устки томондан илинтириш
	рақиб томонга ўтиб	
	думалатиб туриб,	оёқларни қайчи қилиб ташқир томондан қисиш
	букиб туриб,	

Асосий усуллар	Ушлаб олиш	Оёқлар билан қилинадиган ҳаракатлар
 <p>ётқизиб туриб</p>		
<p><i>Партларда ағдариб олиш</i></p>		<p>оёқларни қайчи қилиб ички томондан қиспиш</p>
 <p>энгашиб</p>		
 <p>ёнбошга олиб</p>		
 <p>белдан ошириб</p>		
 <p>ётқизиб туриб</p>		

Қўшимча белгилар

 уриниш
  +  комбинация



баҳоли приём



қарши усул



гиламдан ташқарига ошириб олиш



гавда билан босиш



гиламдан ташқарига чиқиб кетиш



приёмлар баҳоси

Ф. С. — Фронтал, яъни юзма-юз ўргата туриш

П. В. — Ўнг томонда энгашмай тик туриш

Л. Н. — Чап томонда энгашibroқ туриш



огоҳлантиришлар

Дзюдо курашида техник-тактик ҳаракатларни ёзиб Бориш учун рамзий белгилар

Белги ва усул номи	Белги ва усул номи
∟ — олд томондан чалиш	∟ — сон орқали ошириб отиш
/ — орқа томондан чалиш	
✓ — орқадан чалиб, товонга «ўтқазыш»	— ўнг қўл билан чап оёқни, чап қўл билан ўнг оёқни тиззанинг букилган жойидан ушлаб кўтариб отиш
⤴ — тиззадан, ушлаб, белдан ошириб отиш	— шунинг ўзини бир хил аталадиган қўллар билан бажариш
⤵ — тик туриб, белдан ошириб отиш	
⤶ — бир хил аталадиган оёқларнинг болдери билан ичкари томондан илгинтириш	— товондан ушлаб, кўтариб отиш

Белги ва усул номи	Белги ва усул номи
↗ 5 — ён томондан чалиш	↑ — оёқдан ушлаб кўтариш
✂ — ён томондан кўтариб тўнкариш	☞ — кўкракдан ошириб отиш
↘ — товонга таяниб туриб бошдан ошириб отиш	X — оёқлар орасидан ушлаш
↙ — қўлларни қўлтиқдан ўтказиб ушлаб отиш	A — иккала оёқни орасидан ушлаш
✂ — «тегирмон» — тик турган ҳолатда елкадан ошириб отиш	З — товонни устки томондан илгинтириш
✂ — чўккалаб туриб «тегирмон» — қилиш	Зиз — товонни ички томондан илгинтириш
	X-M — хансоку-маке

Белги ва усул номи

Белги ва усул номи

Λ	— ёнбошлаб ётқизиш	I	— усул билан аниқ ҳужум қилиш
B	— мувозанатдан чиқариш	К	— «кока» баҳоси
∟	— ўтираётганда олд томондан чалиш	Ю	— «юко» баҳоси
☆	— оёқларни «қайчи» қилиб икки оёқни қисиб олиш	В	— «вазлари» баҳоси
∠	— чўккалаб турганда олдиндан чалиш	И	— «илпон» баҳоси
С	— ётиб курашилаётган пайтда ағдариш	Λ	— усулни ўнгга ишлатиш
		V	— усулни чапга ишлатиш

1















2.








Ў	— ён томондан суяш	↗	— «туриш-ётиш» боғлами (орқадан чалиш — суяб қолиш)
У	— бош томондан суяш		
Ў	— кўндаланг суяш		
В	— юқоридан суяш		
сч	— настан бўғиб ушлаш	↘	— орқадан ўнг томонга чалиш, ўнг томонга олдидан чалиш амаллари
в	— юқоридан бўғиб ушлаш		
ст	— тик турган ҳолда бўғиб ушлаш		








1	2.
У — тирсақтаги оғриқ ричаги	/K — орқадан чалинганда ўнг оёқ сони билан
У — қўлларнинг қисилиб қоллиши	Λ>(K) — енбошлаб қўлланган қарши усул чап томонга «кока» қилиш
б — татадан чиқиш	
У-Э — оғзаки огоҳлангириш	
ш — шиндо	
ч — чуй	
К-К — кейкоку	

Самбо курашида техник-тактик ҳаракатларни ёзиб бериш учун рамзий белгилар

Асосий белгилар	Асосий белгиларнинг вариантлари
↑ — оёқни ушлаш	↑↑ — икки оёқдан ушлаш
	↑↓ — товондан ушлаш
	↑↑ — болдирдан ушлаш
	↖ ↗ — сондан ушлаш
	✕ — «тегирмон»
↘ — мувозанатдан чиқариш	↘ — силлаб тортиб


Асосий белгилар	Асосий белгиларнинг вариантлари
 — орқадан чалиш	 — силтаб итариб
 — орқадан чалиш	 — олдиндан чалиш
 — олд томондан оёқни оёққа уриш	 — товондан чалиш
 — оёқни ички томондан ушлаш	 — ён томонда оёқни оёққа уриш
 — оёқни ички томондан ушлаш	 — қадам тезкорлиги
 — оёқни ички томондан ушлаш	 — иккала оёқдан ушлаш
 — оёқни ички томондан ушлаш	 — қайчи қилиш

Асосий белгилар	Асосий белгиларнинг вариантлари
	 — силтаниб чиқиш
S — илнтириш	\$ — қучоқлаб оёқни илнтириш
	 — товонларни илнтириб кўтариш
T — бошдан ошириб отиш	 — белбондан ушлаб юқори кўтариш
	 — бошдан ушлаб кўтариш
	 — сондан ушлаб кўтариб отиш
 — белдан ошириб отиш	 — қўлларни елкага қўйиб ушлаш


Асосий белгилар	Асосий белгиларнинг вариантлари
Я — кўкракдан ошириб отиш	 — қўллардан ушлаб кўтариш
Я — партерга ўтқазиб	 — бошдан ушлаб кўтариш
Я — кўкракдан ошириб отиш	 — қўлни қўлтиқдан ўтқазиб кўтариш
Я — партерга ўтқазиб	 — тиззаларда туриб кўтариб отиш
Я — партерга ўтқазиб	 — ўнгга қадам ташлаб
Я — партерга ўтқазиб	 — чапга қадам ташлаб
Етиб курашиш усуллари	
У — йиқилишдан сақланиш	 — бош томондан

Асосий белгилар	Асосий белгиларнинг вариантлари
УБ	— ён томондан
УВ	— юқоридан
УН	— оёқлар томондан
У	— тик туриб ясалган тирсак ричаги
— тирсак ричаги	— елка ричаги
У	— қўлларни тирсакдан букиб чалиштириш
К	— тос-сон бўғимлари ричаги
— тизза ричаги	


Асосий белгилар	Асосий белгиларнинг вариантлари
-----------------	---------------------------------

 — оёқларни букиб бир-бирига чалиштириш

 — тизза ортидаги пайларни қиспиш

 — болдир муқулларини қиспиш

Қўшимча (изоҳловчи) ишоралар

 — биринчи огоҳлантириш


Л — усулни чап томондан қўллаш

Р — усулни ўнг томондан қўллаш

ИЗ — ички томондан

СН — ташқи томондан

ОД — бир хил аталадиган

 — Иккинчи огоҳлантириш

2.

1.

- К — тизза (тизадан)
 Б — ён (ён томондан)
 + — усулларни комбинацияга қўшиш
 ↗ — қарши усулни ифодалаш учун

↘ — рақибни кўтариб гиламдан ташқарига чиқариб юборилганини белгилаш учун

∟ — ётиб курашаётган пайтида ёки йиқилиб туриб рақибни ўзидан ошириб отиш

Усулларнинг баҳолари

① — бир балл

④ — тўрт балл

② — икки балл

⊗ — соф ошириб отиш, соф ғалаба

⊗

Беллашув натижаларини баҳолаш

- 0:4—соф ғалаба
 1:3—баллар бўйича ғалаба
 2:3—2,5:3—сам. афзаллик билан ғолиб чиқиш
 3:3—дуранг

Самбо курашда ушлаб олиш усулларини ёзиб
 бориш учун белгилар

Тик туриш ҳолатларини ёзиб бориш учун белгилар



— ўнг қўлнинг билагидан чап қўл билан
 ушлаб олиш



— ўнг томонга қараб тўғри туриш



— ўнг қўлнинг тирсагидан чап қўл билан
 ушлаб олиш



— рўпарага қараб тўғри туриш



— ўнг ўмизнинг кўкракка яқин жойдан чап
 қўл билан ушлаш















— ўнг томонга қараб энгашиброқ туриш

— чап томонга қараб энгашиброқ туриш



— чап томонга қараб тўғри туриш

Самбо курашида ушлаб олиш усулларини ёзиб бориш учун белгилар	Тик туриш ҳолатларини ёзиб бориш учун белгилар
	
— чап ўмизнинг кўракка яқин қисмидан чап қўл билан ушлаш	— ўнг томонга энгашиб туриш
	
— белбоғнинг олд томонидан чап қўл билан ушлаш	— чап томонга энгашиб туриш
	
— ўнг ўмизнинг орқа томонидан чап қўл билан ушлаш	— рўпарага қараб бироз энгашиб туриш
	
— белбоғнинг орқа томонидан чап қўл билан ушлаш	— рўпарага қараб энгашиб туриш
	
— белбоғнинг чап ёнидан чап қўл билан ушлаш	<i>Ушлаш усулларини ёзиб олиш намунаси:</i>
	— чап қўл билан ўнг қўлнинг тирсагидан, ўнг қўл билан эса ўмизнинг кўрак томонидаги қисмидан ушлаш
	— чап қўл билан яхтакнинг ўнг қўл қисмидан қўл билан эса орқа белнинг чап томонидаги ўмиздан ушлаш

Самбо курашида ушлаб олиш усулларини ёзиб бор-
ниш учун белгилар

Тик туриш ҳолатларини ёзиб борниш учун белгилар

— чап қўлнинг тирсагидан ўнг қўл билан
ушлаш



— чап ўмизнинг кўкракка яқин қисмидан
ўнг қўл билан ушлаш



— белбоғнинг олдинги қисмидан ўнг қўл
билан ушлаш



— чап ўмизнинг орқа қисмидан ўнг қўл
билан ушлаш



— белбоғнинг орқа қисмидан ўнг қўл билан
ушлаш



ТТТ даражаси бу полвонларда доимий кўрсаткич бўлмай, балки спорт чиниқишининг педагогик жараёнида турли хил (ижобий ва салбий) омилларнинг таъсири остида у гоҳ кўтарилиб, гоҳ пасайиб туради. Спортчиларнинг тайёргарлигидаги бундай ўзгаришлар вақтга боғлиқ бўлиб, ТТТ даражасининг динамикасини характерлаб беради. Ҳатто полвоннинг ўзи «мен ҳозир формани сақлаб турибман» дея тан олаётган бўлса ҳам ўтган муайян вақт ичида ТТТ нинг қайсидир кўрсаткичлари ўзгариб қолган бўлади.

Тренер-педагоглар ҳар бир чиниқиш машғулоти жараёнида спортчининг комплекс тайёргарлик даражасини назорат қилиб борадилар, машғулот режасига муайян тузатишлар киритиб, қўйилган вазифани тўла амалга оширилишига эришадилар. Бироқ, миқдорий баҳо бериш системаси ва методларининг мавжуд эмаслиги спорт чиниқишининг самарадорлигини тушириб юборади.

Спорт тайёргарлигининг педагогик жараёнида тайёрликнинг бир томонини баҳолаш зарурияти ҳам, бир неча томонини баҳолаш билан бир қаторда тайёргарлик даражасини баҳолаш зарурияти ҳам мавжуд бўлади.

ТТТ га баҳо беришнинг дифференциал методи, бир полвоннинг алоҳида олинган муайян кўрсаткичларини иккинчи полвоннинг худди шундай кўрсаткичлари билан таққослашдан ёки уни тегишли база кўрсаткичлари билан солиштиришдан иборат бўлади. Бунда қуйидаги саволларга жавоб олиш мумкин бўлади:

— Аниқ бир полвоннинг ҳар бир ТТТ кўрсаткичи бўйича плавлантирилган даражага (баллар бўйича кўрсаткич даражасига) эриша олиними?

— агар эриша олинмаган бўлса, у ҳолда ТТТ нинг қандай кўрсаткичларига эришилди-ю, қандай кўрсаткичларига эришилмади;

— қайси бир кўрсаткичлар режалаштирилган (база) кўрсаткичлари даражасидан қанча кучлироқ фарқ қилади;

— Аниқ кўрсаткичнинг динамикаси (вақт жиҳатдан ўзгариб бориш тезлиги) қандай бўлади ва шунга ўхшашлар.

Қуйида ТТТ даражасига баҳо беришнинг дифференциал методи қандай қўлланишига бир мисол келтирамиз. Полвон А.нинг ҳимояланиш усуллариининг ишончлилиги ҳар йил сайин ўтказилган спорт тайёргарлиги циклларидадан кейин ойдан-ойга қуйидаги тартибда ўзгариб борган:

A ₃	Ойлар									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Амалдаги кўрсаткич	0,32	0,42	0,5	0,5	0,6	0,6	0,62	0,7	0,7	0,7
Режалаштирилган (база) кўрсаткичи	0,4	0,45	0,5	0,55	0,57	0,6	0,6	0,65	0,7	0,7

Машғулотларнинг бошида полвон А.нинг ҳимоя ишончлилигини Н₃ планлаштирилган даражадан (тай-ёргарликнинг 5-микроцикliga қадар) орқада қолаётган эди, кейин у планлаштирилган даражага етди ва ундан ортиб кетди. Бундай ҳол шу билан изоҳланадики, тай-ёргарликнинг бошида ўтказилган оддий чиниқиш системаси талаб қилинган даражага эришиш имконини бермади. Ҳимоя ҳаракатлари даражасини оширишга тегишли тузатишлар киритилгандан кейин эса спортчи ҳимояланишнинг ишончлилик даражаси режалаштирилган даражага эришди.

ТТТ даражасига баҳо беришнинг комплекс методи қабул қилинадиган қарорларни асослаб бериш учун ТТТ кўрсаткичларини ягона тўғри кўрсаткич деб қабул қилиш мақсадга мувофиқ деб топилган вақтда қўлланади. ТТТ кўрсаткичини бундай ҳолларда умумий кўрсаткич деб аталади, ТТТ даражасига берилган тегишли баҳони эса комплекс баҳо деб аталади.

ТТТ нинг умумлаштирилган кўрсаткичи ТТТ нинг барча хусусиятларини ёки муайян хусусиятлар группасини қамраб олади. Бу хусусиятлар ҳужум ёки ҳимояланувчи ҳаракатлардан, ҳажм ёки хилма-хилликдан ва бошқа кўрсаткичлардан иборат бўлади.

Буни бир мисол орқали изоҳлаб берамиз.

Полвон Д.нинг ТХ ҳар томонламаллиги ва хилма-хиллигини қамраб олган ҳамда 32,79 ≈ 31,8 га тенг бўлган умумлаштирилган кўрсаткич S₁ формула (1) да ТТТ кўрсаткичларининг ўша формула таркибига киририлган ўртача йиғиндисини сифатида чиқарилган.

Худди шундай усул билан яна бошқа полвон тадқиқ этилиб, уларнинг кўрсаткичларидан S₁ қиймати аниқланган: полвон А.—35,8, полвон Б.—44,6; полвон Г.—41,8, полвон Д.—31,8, полвон Е.—41,2 кўрсаткичига эга бўлган.

Бунда энг яхши умумлашган кўрсаткич S₁ полвон Б.ники бўлиб, бу унинг юксак даражада техника тайёр-

гарликка эга бўлганлигини кўрсатади ҳамда техник ҳаракатларнинг кўпгина усулларини етарли даражада яхши эгаллаб олганлигидан далолат беради. Башарти, биз унинг S_1 кўрсаткичини база кўрсаткичи сифатида қабул қиладиган бўлсак, у ҳолда қолган барча полвонлар ўз педагогик жараёнига тегишли тузатишлар кириштиши зарур бўлади.

Умумлаштирилган ТТТ кўрсаткичи чиниқиш жараёни режасини коррекция қилиш, яъни унга тегишли тузатишлар киритиш вақтида асос — негиз сифатида хизмат қилади. Бу кўрсаткичлар модель характеристикасидаги учинчи даража кўрсаткичларига киради.

ТТТ даражасига баҳо беришнинг аралаш методи. ТТТ даражасига баҳо берилаётган вақтда ўртага қўйиладиган масалалар ҳар доим ҳам қараб чиқилган бир ёки икки метод ёрдамида ҳал қилинавермайди. Масалан, ТТТ якка кўрсаткичларининг йиғиндиси анча кенг имкониятга эга бўлса ва у база кўрсаткичлари йиғиндиси билан қўшилиб кетса, ёхуд мавжуд комплекс кўрсаткич ТТТнинг муҳим жиҳатларини ҳисобга олмайдиган бўлса, у ҳолда дифференциал ва комплекс методларни маълум маънода бир-бири билан бирлаштириладиган аралаш методдан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

ТТТ даражасига аралаш метод билан баҳо бериш тадбири қўйдаги тартибда амалга оширилади:

— баҳо беришдан қўйилган мақсад ва характердан келиб чиқиб, ТТТ якка кўрсаткичлари группаларга бирлаштирилади ҳамда улар бир группа учун унга тегишли группа кўрсаткичи белгилаб қўйилади. Бунда ТТТнинг баъзи энг муҳим кўрсаткичлари бундан кейинги таҳлиллар учун якка кўрсаткич сифатида фойдаланилиши мумкин;

— группа кўрсаткичлари ва якка кўрсаткичларининг қўшилишидан ҳосил бўлган йиғинди ТТТ даражасига дифференциал метод билан баҳо бериш учун фойдаланилади. Бундай таҳлил вақтида қараб чиқилаётган кўрсаткичларининг сони анча қисқариб кетиши муҳимдир. Бунга мисол келтирамиз.

1. Энг яхши ҳужум қилиш ҳаракатларини эгаллаб олган полвонни тўрт нафар ана шундай ҳужум қилиш даражаси бир хил бўлган полвонлар орасидан танлаб олиш зарур:

полвон Е — $W_a = 1,4$

полвон З — $W_a = 1,4$;

полвон М — $W_a = 1,4$;

полвон Л — $W_a = 1,4$;

Бундай ҳолда комплекс кўрсаткичлар бўйича баҳо бериш масаласи шу жиҳатдан мураккаблашиб кетадики, бунда барча полвонлар бир хилда ҳужум даражасига эга бўладилар. Ҳужум қилувчи ҳаракатларга яна ҳам тўлароқ баҳо бериш учун W_a кўрсаткичини якка кўрсаткич билан муваффақиятли ҳужум интервали t_y билан биргаликда фойдаланиб кўрилди. Бунда қуйидаги натижалар олинади.

полвон Е.—	$W_a=1,4$	$t_y=0,4$ с,
полвон З.—	$W_a=1,4$	$t_y=0,35$ с,
полвон М.—	$W_a=1,4$;	$t_y=0,48$ с.
полвон Л.—	$W_a=1,4$;	$t_y=0,32$ с.

Бунда полвон Л.нинг муваффақиятли ҳужуми энг яхши интервалга эга, бинобарин, уни бошқалардан кўра афзалроқ деб тан олинаши керак.

2. Ҳимоя ҳаракатларини ва ҳажмни ҳам ўз ичига олган группа кўрсаткичлари йиллик тайёрлик цикли тамом бўлганидан кейин полвон К. билан полвон Н.нинг ҳар иккаласида кўрсаткичлар тенг бўлиб чиқади ва бу кўрсаткичлар олдиндан режалаштириб қўйилган даражада бўлади. Энди масъулиятли мусобақаларда иштирок этиш учун ана шу икки полвондан бирини танлаб олиш керак. Бундай ҳолларда ТТТ кўрсаткичига баҳо беришнинг аралаш методидан фойдаланиб, улардан фолликка тааллуқли бўлган якка кўрсаткичларни (масалан, ютилган ва ютқазилган огоҳлантиришлар) бир-бирига таққослаб хулоса чиқарилади.

ТТТ КЎРСАТКИЧЛАРИНИ АНИҚЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Спорт кураши бўйича ТТТ кўрсаткичи жадвали полвонларнинг ТТТга баҳо беришни шакллантириш учун асос бўлиб хизмат қилади. Бироқ, уларнинг аҳамиятини белгилашда юзага келадиган номувофиқликларни ҳисобга олиш керак. Масалан, Ўзбекистон ССР терма командасидан полвонлар группаси ТТТ кўрсаткичлари республика ичидаги мусобақалар бўйича белгилаганда бир хил даражага эга бўлса, бундан кўра юқорироқ даражадаги мусобақаларда эса (СССР чемпионатида, йирик турнирларда ва бошқа шунга ўхшаш пайтларда) кўрсаткичлар даражаси бошқача бўлади.

Бундай ҳолларда спорт тайёргарлигининг мақсадга мувофиқ келадиган кўрсаткичлар даражасидан фойда-

ланиш лозим, яъни агар тренер ва полвонлар ўз олдларига ЎзССР биринчилигида муваффақиятли иштирок этишни мақсад қилиб қўйган бўлсалар ёки шу даражадаги бошқа мусобақаларда иштирок этмоқчи бўлсалар, у ҳолда худди шу даражадаги мусобақаларда беллашиб аниқланган кўрсаткичлардан фойдаланиш зарур бўлади. Бунда ТТТ га баҳо бериш учун бир хил маҳоратга эга бўлган полвонлар беллашуви протоколларини таҳлил қилиб чиқиш керак.

Агар спортчиларни тайёрлашдан мақсад уларни ғоят йирик мусобақаларда (Олимпиада ўйинларида, жаҳон чемпионатларида, Европа, СССР биринчилигида ва бошқаларда) иштирок этишни таъминлашдан иборат бўлса, у ҳолда ТТТ кўрсаткичларини мана шу катта мусобақалар чоғидаги беллашувлар протоколларини таҳлил этиш асосида белгилаб чиқилади. Бунда юқори малакали полвонлар беллашувига асосий эътиборни қаратиш керак. Шундай қилиб, спорт тайёргарлиги режасининг аниқ мақсадга қаратилган топшириқларини баҳо бериладиган кўрсаткичларини характери ва даражасига қараб белгиланади.

Ўзбекистон ССР биринчилигида ғолиб чиққан ўсмирлар эришган натижаларнинг ўртача кўрсаткичлари база кўрсаткичи ҳисобланади ва улар мусобақанинг даражасини белгилайди. Агар шу база кўрсаткичи даражасига чиқа олмаган полвонлар ўз режаларига бир қатор тегишли тузатишларни киритиб, ўша ғолиблар даражасига эришишни ўзлари учун яқин вақтлар ичида бажарилиши керак бўлган вазифа қилиб қўймоқлари керак.

ТТТнинг база кўрсаткичидан юқори бўлган кўрсаткични бундан кўра юқорироқ даражадаги мусобақалар натижаси бўйича баҳолаш лозим. Бундай полвонларнинг ўз олдига қўйган мақсади яна ҳам масъулиятлироқ мусобақаларда, мукофотли ўринларни қўлга киришидан иборат бўлмоғи керак.

ПЕДАГОГИҚ ТУЗАТИШЛАРНИ ИШЛАБ ЧИҚИШ ЮЗАСИДАН ТАВСИЯЛАР

ТТТ ни баҳолашнинг турли томонларини база кўрсаткичлари билан таққослаб аниқ мақсадни қўллаб амалга ошириладиган ўқув ишларининг самарадорлигини ошириш учун педагогик тузатишлар ўтказиш йўлларини ишлаб чиқиш ва амалга ошириш мумкин. ТТТ нинг ҳар бир жиҳатини тегишли тарзда баҳолаб (яъни унинг ҳужумга ўтиш, ҳимояланиш, ҳажм ва хилма-хиллик жиҳатла-

рига баҳо бериб, бу жиҳатларни яхшилаш учун куч-гайратни сафарбар қилиш ҳамда мусобақа фаолияти яна ҳам чуқурроқ таҳлилни амалга ошириш зарур бўлади.

Масалан, полвон А.нинг ҳужум ҳаракатларига баҳо берилаётган вақтда ундаги ҳужум қилиш ишончи юқори даражада ($H_a=0,8$) эканлиги кўрсаткич даражаси эса етарли эмаслиги ($W_a=0,8$) аниқланган, яъни полвон асосан рақибни партерга ўтказиш усулида муваффақиятга эришган ҳамда беллашув протоколларидан ҳам кўриниб турганидек, кўпроқ ана шу усулдан фойдаланар экан. Партерда эса полвон А. усулларни ишга солмас экан. Бундай ҳолларда партерда қурашиш йўллари такомиллаштиришга кўпроқ эътибор бериш зарур бўлади (рақибни ағдариб партер ҳолатига тушириб қўйилганидан кейин ўша заҳоти думалатиш ёки букиб ағдариш ёхуд гавдасидан, ё бўлмаса узатилган оёқ сонидан ушлаб кўтариб ошириб отиш усулини амалга ошириш зарур). Коррекция қилиб тузатишни бошқа бир тури — бу ТХ ни ўрганиш усули бўлиши мумкин. Бу усул ҳам анча юқори баллар олиб берадиган усул бўлиб, энгашиб туриб рақибни кўтариб отиш, белидан ошириб отиш, елкасидан ошириб отиш, орқа томондан чалиб йиқитиш ва бошқа усулларни ўз ичига олади. Бундай ҳолларда полвон томонидан яхшироқ ўзлаштириб олинган усулларни танлаб олиш, полвоннинг индивидуал хусусиятларини, унинг қобилиятини ҳисобга олиш керак.

Агар полвоннинг ҳимояланиш усули етарли даражада ишончли бўлмаса, у ҳолда мусобақалар протоколларини таҳлил қилиб чиқиш лозим. Полвон ўз рақибига ютқазиб қўядиган ТХ ларни аниқлаб олиш, полвон хавфли ҳолатларга тушиб қолганда ўзини қандай ҳимоя қилишига, хавфли ҳолатлардан қайси йўллар билан чиқиб кетишига, шунингдек, у амалга оширадиган қарши ҳужумга ўтиш ҳаракатларининг қандай характерда бўлишига эътиборни қаратиши керак.

Педагогик тузатишлар киритиш учун бериладиган тавсияларга рақиб томонидан фойдаланилган техник ҳаракатлардан ҳимояланиш воситаларини ўрганиш, уларни қайта-қайта такрорлаш ва такомиллаштириш, хавфли ҳолатларда ҳимояланиш самарадорлигини ошириш, шунингдек, қарши ҳужумга ўтиш ҳаракатларини ўрганиб чиқиш тадбирлари асос бўлиши мумкин. Бундай тавсияларнинг танлаб берилиши тренерлар ва спортчи-

ларнинг ТТТ умумий даражасини оширишга қаратилган ижодий планларига асло монелик қилмайди.

ЧИНИҚИШДАГИ ҚЎШИМЧА ҲОЛЛАРНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ

Чиниқиш машқлари жараёнини бошқариш вақтида чиниқиш машқларида қўшимча ҳолларни назорат қилиб бориш ва таҳлил этиш катта аҳамиятга эгадир. Чиниқиш жараёнини бошқариш уч босқични ўз ичига олади (М. А. Годик, 1980):

- бошқариш объекти ҳамда ўша объект шаклландиган ташқи муҳит тўғрисида ахборот тўплаш;
- олинган ахборотни таҳлил қилиш;
- қарор қабул қилиш ва ишни режалаштириш.

Кураш бўйича ҳозирги замон чиниқишида қўшимча амалга оширадиган усуллари даражасини доимий равишда таҳлил қилиб бориш ҳақида олинган натижаларни мусобақа фаолиятининг кўрсаткичлари билан таққослаб чиқиши ва спортчининг ҳаракатчанлигини такомиллаштиришга қўшимчанинг қайси бир тури кўпроқ таъсир кўрсатишини аниқлаб олиши, масъулиятни моҳияти етарли даражада белгиланганлигини, катталиқ даражаси билан қўшимчанинг ҳар хил турлари йўналиши ўртасидаги аҳвол қай даражада оптимал эканлигини белгилаб олмоғи керак (Ю. М. Арестов, М. А. Годик, 1980).

М. А. Годик (1980) томонидан ишлаб чиқилган чиниқишнинг классификациясига биноан қўшимча берилган топшириқларни назорат қилиб бориш ва кейинчалик уларни таҳлил этиш учун қуйидаги характеристикаларнинг миқдорий аҳамиятини белгилаб олиш зарур:

- ихтисослашганлик, яъни мазкур чиниқиш машқларини мусобақа машқларига ўхшашлик даражаси;
- чиниқиш машқлари таъсирининг у ёки бу ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилганлиги;
- чиниқиш машқларининг самараси салмоғига таъсир кўрсатувчи координацион мураккаблик;
- машқларнинг спортчи организмга таъсирининг миқдорий даражасини кўрсатишда катталиқ характеристикасининг аҳамияти.

Мазкур классификацияни спорт кураши учун тадбиқ этилишини қараб чиқамиз.

Қўшимча машқларнинг ихтисослаштирилганлиги. Спорт курашида барча чиниқиш машқлари специфик (яъни полвоннинг махсус машқлари, шерик билан

биргаликда ўтказиладиган машқлар техникаси ва тактикасини такомиллаштириш, беллашувлар чоғидаги маҳоратни мукамаллаштириш) машқларга ҳамда носпецифик (спорт ўйинлари, оғир ва енгил атлетика, акробатика ва гимнастика, кросс бўйича тайёргарлик) машқларига бўлинади. Чиниқиш машқларини режалаштирилаётган вақтда мана шу специфик ва носпецифик машқлар нисбатини ҳам ҳисобга олиш керак. Носпецифик машқларни кўпроқ миқдорда режалаштирилиши ёш полвонларни ҳар томонлама етук спортчилар қилиб тарбиялашга ёрдам беради. Махсус машқларнинг салмоғи эса спортчиларни тайёрлашнинг кўп йиллик чиниқиш машқлари жараёнида аста-секин ошириб борилади.

Тренер томонидан специфик ва носпецифик чиниқиш воситалари сонининг доимий равишда ёзиб бориш жараёнини аниқ мақсадга эришишга ёрдам беради.

Қўшимча машқларнинг мақсадга йўналтирилганлиги. Маълумки, спорт курашидаги мусобақалашув фаолиятининг спецификаси спортчиларни тезкорлик куч-қувватни ошириш бўйича тайёргарлигига ҳамда уларнинг махсус чидамлилик сифатларини ўстириш бўйича ўтказиладиган машқларга нисбатан оширилган талаблар қўйилиши билан характерланади. Шунинг учун чиниқиш машқларида қўшимча талаблар полвонларда ана шундай ҳаркат сифатларини тарбиялашга қаратилган бўлиши керак. Одатда чиниқиш машқлари вақтидаги оширилган талаблар тўртта гурпуага бўлинади: аэроб-алактат (яъни тезлик-куч қўшимчалари); аэроб-глинолитик (яъни тезлик соҳасидаги чидамлиликни ошириш қўшимчалари) аралаш қўшимча талаблар, аэробик (яъни умумий чидамлиликни оширувчи) қўшимчалардан иборат.

Чиниқиш жараёнида ҳар хил йўналишдаги машқлар изчиллик билан бажарилиб борилишини ҳисобга олиш зарур. Чунончи Н. И. Волков (1975) чиниқиш машғулотларида машқларни бажаришнинг қуйидаги изчиллигини рационал, яъни мақбул изчиллик, деб ҳисоблайди:

— аввал алактат-анаэробик (тезлик-куч), — кейин анаэроб-глинолитик (яъни тезлик ва чидамлиликни оширувчи) машқлар бажарилади;

— дастлаб алактат-анаэробик машқлар, кейин эса аэробик (яъни умумий чидамлиликни оширувчи) машқлар бажарилади;

— аввал анаэроб-глинолитик машқлар (унчалик кат-

та бўлмаган ҳажмда), кейин эса аэробик машқлар бажарилади.

Автор машқларнинг бошқача тарзда бирлаштирилган вақтда уларнинг ўзаро боғланиш жиҳатдан ижобий натижага эришиш қийин ва кўпинча бундай ижобий натижага эришиб бўлмайди деб ҳисоблайди.

Амалий фаолиятда тренернинг ўзи чиниқиш машқлари жараёнига қуйидаги компонентлар бўйича баҳо бермоғи керак: давомийлик ва интенсивлик, машқлар ўртасидаги оралиқлар ва дам олиш характери, такрорлар сони ва бажариладиган машқларнинг координацион жиҳатдан мураккаблиги. Тренер машғулотларда орттирилган топшириқларни ёзиб борар экан, уларни қўшимчалар классификацияси (6-жадвал) билан таққослаб кўриши керак.

Чиниқиш машқларининг йўналиши юрак зарбининг частотаси (ЮЗЧ) бўйича ҳам назорат қилиш мумкин. Максимал интенсивлик билан ва унча катта бўлмаган ҳажмда бажариладиган машқлар одатда тезлик-куч сифатларини ривожлантиришга таъсир кўрсатади. Бундай машқларда энергия билан таъминланиш ички запаслардан фойдаланиш ҳисобига амалга оширилади юрак-томир системасига эса унча катта юк тушмайди, шунинг учун бу ерда ЮЗЧ ни назорат қилиш шарт эмас. Худди шунга ўхшаган, лекин катта ҳажмда бажариладиган ёхуд анча зўр интенсивлик билан 30—120 с ичида бажариладиган машқлар тезлик соҳасидаги чидамликни ривожлантиришга таъсир кўрсатади. Бу машқларни бажариш вақтида ЮЗЧ минутига 160—190 мартагача етади. Камроқ интенсивлик билан узоқ вақт бажариладиган машқлар умумий чидамликни такомиллаштиришга таъсир кўрсатади. Бунда ЮЗЧ минутига 130—160 марта бўлади (М. А. Годик, 1987).

М. А. Годик (1987) маълумотларига кўра машқларнинг йўналишига ЮЗЧ бўйича ёзиб берилаётган вақтда уларнинг изчиллигини ҳисобга олиш зарур. Бундай изчиллик ЮЗЧнинг кўтарилишига ёрдам беради. Масалан, бир хил машқни бажарилган машғулот бошидаги кўрсаткичга қараганда худди шу машқнинг ўзини бажарилган машғулотнинг охирида ЮЗЧ 20—30 фоиз кўтарилади. Унда биринчи ҳолдаги қўшимча машқлар умумий ривожланишга таъсир кўрсатса, иккинчи ҳолда у тезлик соҳасидаги чидамликка таъсир кўрсатади.

Чинқиш машқларни йўналишлар бўйича гуруппаларга ажратиш
вақтида қўшимча топшириқлар компонентларининг аҳамияти (Н. И. Волков, 1968)

Қўшимча компонентлари				
Қўшимча йўналиши	Машқларнинг давомийлиги	Машқларнинг интенсивлиги	Дам олиш вақти	Такрорлаш сони
анаэроб-алактик (тезлик-куч)	6 с гача	максимал	машқлар ўртасида 1—2 мин., сериялар ўртасида 3—5 мин.	Ҳар бир серияда 6—7 такрорлаш, 5—6 серия
анаэроб-гликолитик (тезлик чидамлилиги)	0,3—3 мин. бир сафарги ишда, 0,3—2 мин, такрорий, ишда	субмаксимал ёки катта	3—10 мин.	3—6 серия ичида 2— 4 марта 5—6 серия такрорланади.
аэроб-анаэробик (ҳаракат сифатлар- нинг барча турлари)	0,2 мин.	катта	0,2—0,5 мин. машқлар орасида, 3 мин. гача сериялар орасида	
	0,5—1,5 мин.	катта	0,5—1,5 мин. машқлағ орасида 6 мин. гача сериялар орасида	10 ва ундан зиёд бир марта такрорланади- ган ишда 5—6 серия
	3—10 мин.	катта	чекланмаган, дам олиб бўлгунча	2—4 серияли ишларда
	30 мин.	мўтадилликдан максимал даражага гача алмашишни туради	—	2—6

Қўшимча компонентлари				
Қўшимча йўналиши	Машқларнинг давомийлиги	Машқларнинг интенсивлиги	Дам олиш вақти	Такрорлаш сони
аэробик (умумий чидамлилиги)	1—3 мин.	мўътадил	0,5—1,5 мин.	10 ва ундан зиёд такрорий ишларда 5—8 серияли ишларда, 2—8 серия 6—8
	3—10 мин.	мўътадил	чекланмаган ўз кучига қараб такрорий иш бажариш	
	30 мин. ва ундан ортиқ	кичикдан каттагача ўзгарувчан ишдан	—	
	1,5—2 мин.	Каттадан то 1,5—2 мин. субмаксимал-гача катта	1,5—2 мин.	5—6 машқдан ибора серия 3—4 марта такрорланади 4—6
анаболик (куч-қувват ва куч-қувватнинг чидамлилиги)	нарчагунча		3—4 мин.	

Орттирилган топшириқнинг координацион мураккаб-лиги. Ушбу характеристика чиниқиш машқларини камида икки группага бўлишни назарда тутаяди: биринчиси оддий (яъни шерикнинг қаршилигисиз, кичик тезликда бажариладиган ва бошқа) машқлардан иборат бўлса, иккинчиси мураккаб (яъни мусобақа шароитига яқинлаштирилган) машқлардан иборат бўлади. Чиниқиш машғулотларида спорт курашининг мана шу оддий техник ҳаракатларини ҳам, мураккаб ҳаракатларини ҳам бирдек назорат қилиб туриш лозим.

Силтаб тортиш, силтаб итариш, маҳкам ушлаб олиш, ушлаб олган рақиб қўлидан чиқиб кетиш, оддий ҳужум ҳаракатлари (ОҲҲ, яъни бунда ҳужум дарҳол усул тuzилишидан бошланади) булар бари оддий техник ҳаракатлар қаторига киради.

Мураккаб техник ҳаракатларга мураккаб ҳужум ҳаракатлари (МҲҲ, яъни бунда ҳужум қилиш ҳаракатлари тактик тайёргарлик ҳаракатлари билан ҳамда усуллар комбинациясини қўллаб бажарилган ҳужум ҳаракатлари билан бирга бажарилади), ҳимояланиш, қарши ҳужумлар, усулларни бир-бирига боғлаб, яъни икки усулни бир-бирига қўшиб бажарилиши киради. Икки усул бирга бажарилган бундай ҳолларда улардан биринчиси тик туриш (ёки партер) ҳолатида, иккинчиси кўриниш эса партер (ёки тик туриш) ҳолатида яқунланади.

Спорт кураши бўйича ўтказилган йирик мусобақаларнинг таҳлили шу нарсани аниқладики, МҲҲ дан тез-тез фойдаланган полвонлар катта муваффақиятларга эришганлар. Бинобарин, чиниқиш машғулотларида мураккаб техник ҳаракатларнинг режалаштирилиши полвоннинг жисмоний имкониятларини оширишга ёрдам беради (М. А. Годик, Р. И. Нуримов, 1978).

Орттирилган машқлар салмоғи. Бу кўринишда, яъни унинг салмоғи деганда спортчилар томонидан бажариладиган машқлар унинг организмга қай даражада (максимал, катта, ўртача, кичик) таъсир кўрсатиши назарда тутилади. Қўшимча топшириқ салмоғини, одатда ҳажм ва интенсивлик кўрсаткичлари орқали бажариллади. Бунинг учун минутларда ифодаланган ҳажмни шартли birlikлар орқали ифодаланган интенсивликка кўпайтирилади.

Полвонлар чиниқиш машқлари вақтида ҳаракат ҳажмини назорат қилиб борилар экан, бунда: чиниқиш ва мусобақалашув фаолиятига сарф қилинган вақт (соат, кун, ҳафта, ойлар)ни чиниқтириш машғулотлари

сони (цикллар, босқичлар, даврлар)ни ёзиб бориш зарур.

Спорт курашида В. А. Сорванов (1978) томонидан таклиф қилинган орттириб борилган машқлар интенсивлигининг классификацияси. (7-жадвал)дан фойдаланилади.

Чиниқиш машғулотларида қўшимча топшириқ салмоғини аниқлаш учун бирор машқни бажарилгандан кейин ЮЗЧ нинг ўртача кўрсаткичи ҳисоблаб чиқилади. Сўнгра жадвалдан интенсивлик қандай бўлишини қидириб топилади, уни мазкур машқни бажариш учун кетган вақтга кўпайтирилади. Қўшимча салмоғини чиниқиш пайтида таъсир йўналиши бўйича ёзиб борилгани маъқул.

7-жадвал

Чиниқиш машғулотлари ва мусобақалар қўшимча интенсивлигини баҳолаш жадвали

Чиниқишнинг таъсир йўналиши	ЮЗЧ		Баҳо, баллар
	10 с.ида	бир минутда	
Кўпроқ аэробик йўналишидаги қўшимча топшириқлар	19	144	1
	20	120	2
	21	126	3
	22	132	4
	23	138	5
	24	144	6
	25	150	7
Аралаш аэроб-анаэробик йўналишидаги қўшимча машқлар	26	156	8
	27	162	10
	28	168	12
Аэроб-гликолитик йўналишидаги қўшимчалар	29	174	14
	30	180	17
	31	188	21
	32	192	25
	33	198	33

Чиниқиш машғулотлари программасини тузаётган тренер спортчининг бажарган ишлари тўғрисида тасаввурга эга бўлмоғи керак. Спортчининг салбий ва ижобий томонларини билиб олган тренер уни аниқ мақсадни кўзлаган ҳолда тайёрлаб бориши, машғулот жараёнини аниқ мақсадга қараб ташкил этиши мумкин.

Кураш соҳасида кўп йилларга мўлжаллаб спорт ўринбосарлари тайёрлаш. Спортнинг барча турларида амалда юксак натижаларга эришиш одатда тайёргарлик

сифатининг оширилиши билан чиниқиш машқлари методларини яна ҳам такомиллаштириб бориш ҳамда фан ва техниканинг энг янги ютуқларини турмушга тадбиқ этиш билан боғлиқ бўлади.

КПСС Марказий Комитети ва СССР Министрлар Советининг «Физкультура ва спортнинг оммавийлигини янада ошириш тўғрисида» қабул қилган (1981) қароридан спортнинг олимпия турларини янада ривожлантиришни таъминлаш, спорт резервлари тайёрлаш юзасидан қилинаётган ишларни кучайтириш, спорт профилидаги махсус мактаб-интернатлар, олимпия резервларини тайёрлаш марказлари ишининг самарадорлигини ошириш зарурлиги айtilган.

Ёш спортчиларни мунтазам равишда тайёрлаб боришга мўлжалланган кўп йиллик ишлар режасини одамнинг ривожланишидаги ёш хусусиятлари қатъий ҳисобга олинган тақдирдагина, унинг тайёргарлик даражасини ўзи танлаган спорт турининг спецификасини эътиборга олинган тақдирдагина муваффақиятли равишда амалга ошириш мумкин. Кўп йиллик ўқув чиниқиш жараёнини тўғри ташкил қилиш учун спортчилар ўз имкониятидаги энг юксак ютуқларни қўлга киритиш мумкин бўлган оптимал ёш чегарасини ҳам назардан қочирмаслик керак (В. П. Филин, Н. А. Фомин, 1980). Масалан, Г. С. Туманян (1985) маълумотларига кўра зўр бериб машқ қилган полвонлар 18—19 ёшида спорт мастери унвонини олишга сазовор бўладилар. Энг кучли полвонлар 20—22 ёшида СССР спорт мастери ва халқаро классдаги спорт мастери нормативларини бажарадилар. Олимпия ўйинлари финалисларининг ўртача ёши 25—26 ёшдан иборат эди.

Бир қатор мутахассислар оптимал ёш чегараларини белгилашни таклиф қилмоқдалар. Уларнинг фикрича, муайян бир ёшда полвонлар энг юксак спорт кўрсаткичларини намоён қиладилар. Чунончи, В. Н. Платонов (1986) спортчиларни тайёрлашнинг кўп йиллик жараёнини учта ёш зонасига ажратишни таклиф қилади: унинг фикрича бу зоналар дастлабки катта муваффақиятлар (19—21 ёш), оптимал имкониятларга эга бўлган давр (22—26) ҳамда эришилган юксак натижаларни сақлаб туриш даври (27—30 ёш)ни ўз ичига олади. Полвонлар ёшини бундай зоналарга ажратилиши чиниқиш машқлари жараёнини яхшироқ системалаштириш имконини беради. Бироқ, кишининг ёши кўп йиллик спорт тренировкасининг рационал системасини тузиб чиқиши ва уни айрим босқичларга ажратиш вақтида

ҳисобга олинмиши керак бўлган ягона омил эмас. Бу ишни амалга оширилади вақтда полвоннинг индивидуал жисмоний қобилиятини, жисмоний сифатларни тарбиялаш учун энг қулай ҳисобланган даврларни, шунингдек техник-тактик ҳаракатларни сифатли тарзда эгаллаб олишга бўлган мойиллигини ҳам ҳисобга олмоқ зарур.

В. П. Филлин ва Н. А. Фомин (1980) нинг фикрларига қараганда, ёш спортчиларнинг кўп йиллик тренировкаси жараёни қуйидаги асосий методик қондалар асосидан амалга оширилмоғи керак.

— болалар, ўсмирлар, ёшлар ва катта спортчилар чиниқиш машқларининг восита ва методлари, вазифаларидаги давомийлик;

— умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситалари ҳажмининг аста-секин ўсиб бориши, маълумки, булар ўртасидаги нисбат аста-секин ўзгариб боради (тренировка нагрукасининг умумий ҳажмига нисбатан махсус жисмоний тайёргарлик салмоғи ортиб боради) ҳамда шунга мувофиқ равишда умумий жисмоний тайёргарлик ҳажмининг салмоғи камайиб боради;

— спорт техникасини муттасил такомиллаштириб бориш. Ўқитишнинг биринчи босқичидаги асосий вазифа бу рационал спорт техникаси асосларини, спорт соҳасида камолатга эришиш босқичларини билиб олишдан — юксак даражада ҳаракатларни координация қила оладиган бўлишга эришишдан, спорт техникасининг айрим деталларига «сайқал бериб бориш»дан иборат бўлмоғи керак;

Чиниқиш машқлари ва мусобақа пайтида учрайдиган қўшимча ҳаракатларнинг тўғри режалаштиришга, ёш спортчиларнинг функционал имкониятларини режали равишда ошириб бориш ва кўп йиллик чиниқиш машқлар жараёнида уларнинг ҳаракат маҳорати ва малакаларини такомиллаштириб борилишига чиниқиш машғулоти ва мусобақалар туғдирган қўшимча куч ҳажмини ва интенсивлигини муттасил ошириб бориш йўли билан эришилади. Бунда чиниқиш машғулоти пайтида ҳаракат ҳажмини ва интенсивлигини ошириб бориш жараёнида давомийликни таъминлаш, қўшимчалар миқдорини бутун кўп йиллик ўрганиш машқлар жараёнида муттасил ошириб бориш зарур;

— кўп йиллик чиниқиш машғулотлар жараёнида чиниқиш ва мусобақалар салмоғини аста-секин ошириб бориш принципига қатъий амал қилинади. Спортчилар-

ни тайёрлашнинг кўп йиллик жараёнидаги барча босқичларда спортчининг ёшига ва ўша спортчи организмининг индивидуал функционал имкониятларига тўла мувофиқ келган тақдирдагина спортчиларни тайёрлашни яхшиланади;

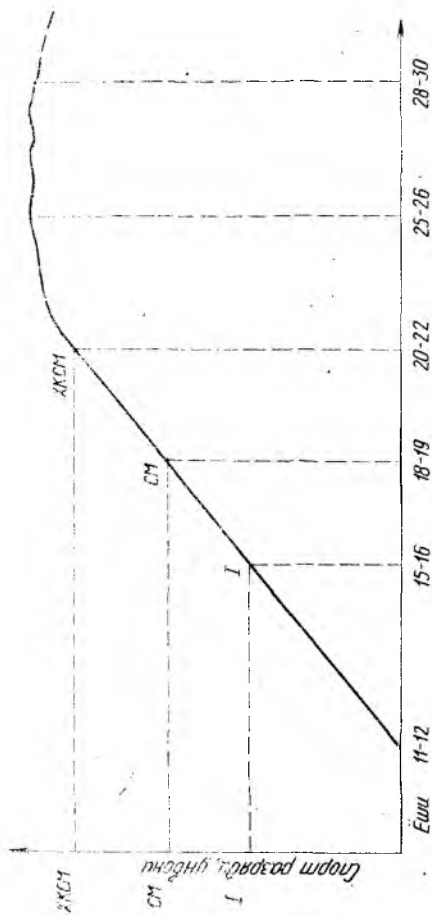
— кўп йиллик чиниқиш машқларининг барча босқичларида жисмоний сифатларнинг ривожланишини таъминлаш ва айни маҳалда ушбу сифатларни ўстириш учун қулай бўлган ёш давридаги айрим сифатларни кўпроқ даражада ривожлантиришга эришиш лозим.

Юқорида баён этилган асосий методик қондалар ёш спортчиларни тайёрлашнинг кўп йиллик жараёнларини бошқаришда оптимал усулларни амалга ошириш имконини беради. Бундай бошқариш спорт машғулотларининг объектив қонуниятларини самарали тарзда амалга ошириш учун шарт-шароитлар яратишда ўз ифодасини топади. Ўрганиш машқини оптимал бошқариш — бу ўқув чиниқиш жараёнини илмий жиҳатдан асосланган тарзда ташкил этишнинг самарали системаси бўлиб, спортчини сифат жиҳатдан янги, олдиндан режалаштириб қўйилган ҳолатга тайёрлашнинг турли томонларига комплекс тарзда аста-секин ўтказиб боришга қаратилган бўлади.

Спортчининг кўп йиллик ўрганишини яна ҳам самаралироқ бошқаришни ташкил этиш учун баъзи бир мутахассислар уни турли босқичларга бўлишни тавсия этадилар. Масалан, Филин В. П., Фомин Н. А. (1980) тўрт босқичга бўлишни таклиф қиладилар. Бу босқичлар: олдиндан тайёргарлик кўриш, бошланғич тарзда спортга ихтисослашиш, спортнинг танланган турида чуқур ўрганиш машқлари ўтказиш, ўз спорт маҳоратини такомиллаштириб боришдан иборат бўлади.

В. Н. Платнов (1986) беш босқичга бўлишни таклиф қилади. Улар: бошланғич тайёргарлик, дастлабки база тайёргарлиги, махсус база тайёргарлиги, индивидуал имкониятларни максимал даражада ишга солиш, қўлга киритилган ютуқларни сақлаб қолиш босқичларидан иборат бўлади.

Спортни ривожлантиришнинг ҳозирги замон тенденцияларини ҳисобга олиб Ватанимиздаги ва чет эллардаги ўрганиш машғулотларнинг илғор иш тажрибаларини умумлаштириб Г. С. Туманян (1985) кўп йиллик чиниқишда тўртта цикл (бошланғич, рекорд элди, рекорд ва яқунловчи цикл)лардан иборат бўлиши керак деб ҳисоблайди. Бу цикллар олти босқични ўз ичига



Цикллар	Бэлтгэгч	Рекорд олдди	Рекорд	Ажунлабчи
Бөсгич-лар	База	Михоус тайвггар-лик	Энгэ нохсак нэгүж-ларчи намайши хилиши	Актив Дзюдо маш-гуртлагдичи аста-секон Якушкаш

1-схема

Дзюдоочлар күүп йиллик тренировкэснинг намунавай структура-си (Г. С. Туманян фикрига күүра).

олади: база босқичи, махсус тайёргарлик, чуқур махсус тайёргарлик, юксак ютуқларни намоёиш қилиш, спорт ютуқларини стабиллаштириш, кураш машғулотларини аста-секин тўхтатиш босқичларидан иборат бўлади. Г. С. Туманян дзюдо мисолида ўзи томонидан ишлаб чиқилган схемани — полвонлар кўп йиллик чиниқиш машғулотининг схемасини таклиф қилади (1-схема). Кўп йиллик ўрганишнинг турли классификацияларини таҳлил қилиш улар ўртасида унчалик муҳим фарқлар йўқлигини кўрсатади. Бироқ, амалда кўпинча В. П. Филин ва Н. А. Фомин классификациясидан фойдаланилади.

ЁШ ПОЛВОНЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ТУРЛИ ЖИХАТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА РЕЖАЛАШТИРИШ

КУРАШНИНГ МУСОБАҚАЛАШУВ ФАОЛИЯТИ СПЕЦИФИКАСИ

Ҳозирги замон спорт кураши спортчидан жуда пишиқ жисмоний, техник-тактик, функционал ва руҳан тайёргарлик кўришни талаб қилади. Спорт турлари классификацияси бўйича кураш учинчи гурпуага киритилган (В. С. Фарфель, 1969, Ю. В. Верхошанский, 1985). Компенсатор тарзидаги қаттиқ чарчаш ва ишдаги интенсивлик ўзгариб турадиган бир шароитда ҳаракат ва ҳолатларнинг юксак даражасидаги варианттивлиги бу спорт тури учун характерли бўлган хусусиятдир. Мусобақалашув фаолиятининг спецификасини таҳлил қилиш спорт курашининг турлари (классик кураш, эркин кураш, самбо, дзюдо) ичида уларни классификация қилишни ишлаб чиқиш зарур эканлигини кўрсатади. Спортнинг бошқа турлари бўйича чиниқтириш машқлари методларини кўр-кўрона тадбиқ этилиши ўша спорт группасига тааллуқли бўлган самарани бермайди, баъзи ҳолларда эса спорт натижаларига тескари таъсир кўрсатади (А. А. Новиков ва бошқалар, 1986).

Классик ва эркин кураш бўйича мусобақа қондаларни умуман бир хил бўлса ҳам, лекин техник ҳаракатларга баҳо беришда улар бир-биридан бироз фарқ қилади. Мусобақалар уч кун мобайнида икки кичик гурпуага бўлинган ҳолда давра системаси тарзида ўтказилади ва финал қисми билан якунланади. Ғолиб чиққан полвон кам деганда олти-етти беллашув ўтказмоғи ва бу

беллашувларнинг ҳар бири олти минутдан давом этиши керак (бир кунда 2—3 беллашув ўтказилади). Бу спортчидан тезлик — куч жиҳатдан жуда яхши тайёргарлик кўришни ва махсус чидамлик кўрсатишни талаб қилади. Бундан ташқари, спортчидан янги-янги ҳаракатларни эгаллаб олиш, ҳаракат фаолияти жараёнида импровизация ва комбинациялар қилиш, турли ҳаракат характеристикаларини дифференциялашни ва уларни бошқаришни билиш маҳоратига эга бўлишни талаб қилади (В. Н. Платонов, 1986).

Самбо кураши бўйича ўтказиладиган мусобақаларнинг тузилиши эркин ва классик кураш қоидаларига яқин туради. Улардаги регламент ғолибларни ва вази категорияларини аниқлаш формулалари ягонадир. Бу эса ўз навбатида мусобақа фаолиятига, унинг спецификасига ҳамда ўрганиш жараёнларининг тузилиш хусусиятларига ягона талаблар қўйишни тақозо этади.

Дзюдо бўйича мусобақалар ўтказиш қоидалари ва системаси курашнинг бошқа турларидан кескин фарқ қилади. Полвон бир кун мобайнида ҳар бири беш минутлик 6—7 беллашувни танаффуссиз ўтказиши мумкин. Беллашувларнинг ҳар бири ҳам ҳал қилувчи ҳисобланади, чунки ютқазиб қўйилган тақдирда полвон финалга чиқи олмайди. Спорт курашини бундай турида муваффақиятли қатнашниш учун спортчи ўзида махсус чидамлик хусусиятларини ривожлантирган бўлиши керак. Бу хусусиятлар ичида чидамликнинг тезлик-куч компонентлари алоҳида аҳамият касб этади (А. А. Новиков ва бошқалар, 1986).

Спорт курашида мусобақалашув фаолиятини таҳлил қилиш курашнинг барча турлари учун характерли бўлган тезлик куч тайёргарлиги ва махсус чидамлик тайёргарлигига ғоят юқори талаблар қўйилишини аниқлаб кўрсатади. Шунинг учун ёш полвонларни кўп йиллик чиниқиш машқларини режалаштириладиган вақтда аниқ шу хусусиятларини ҳисобга олмоқ зарур.

Спорт мусобақалари — полвонларни тайёрлаш пайтидаги ўқув-ўрганиш жараёнининг муҳим таркибий қисмидир. Полвонларнинг ёши ва тайёргарлик даражасига мувофиқ равишда мусобақа режалари ва оғирликларининг нормалари ишлаб чиқилган. Болаларни мусобақаларда иштирок этиши учун тайёргарлик вақти кураш машғулотларининг дастлабки босқичида бир йилдан иборат бўлади. Классик ва эркин кураш бўйича мусобақалар ўтказиш юзасидан методик тавсиялар 8-жадвалда келтирилган (Филин В. П., Фомин Н. А. 1980).

Олдиндан кўрнладиган дастлабки таёргарликнинг муддати

Бир йилдан кам эмас

Контрол нормативлар топ-ширилган шаронгда камнда 4-5 ой

Камнда икки ой

Вазн категориялари, кг

16 категория:
32-35, 35-38
38-41, 41-44
44-47, 47-50
50-53, 53-56
56-59, 59-62
62-65, 65-68
68-71, 71-74
74-77, 77 дан зиёд

11 категория:
42-45, 45-48
48-52, 52-56
56-60, 60-65
66-70, 70-75
75-81, 81-87
87 дан зиёд

Спорт разрядлари бериш учун классификация нормалари

11 ўсмирлар разряди:
Бир йил мобайнида ёш пол-вонлар билан бўлган учра-шувда **ун** ғалабага эришиш ёки 11 ўсмирлар разрядига эга бўлган полвонлар билан курашиб, бешта ғалабага эришиши

1 ўсмирлар разряди
11 ўсмирлар разрядга эга бўлган полвонлар би-лан курашиб 12 ғалаба-ни ёки 1 ўсмирлар разря-дига эга бўлган полвон-лар билан курашиб, бир йил мобайнида олти ға-лабани қўлга киритиши

		Ҷиш			
Мусобақаларга қўйилган талаблар		12—13	14—15	16—18	
Мусобақалар миқёси		Мақтабнинг ўзида	Республика мусобақаларига қадар, республика мусобақалари	Ҳар қандай миқёсдаги мусобақа	
Бир йилда қатнашилган халқаро мусобақалар сони		—	—	1—2	
Бир йил мобайнида кураш бўйича мусобақалар (турнир мусобақалари) сони		Икки мартагача	Тўрт мартагача	Олти мартагача	
Турнир мусобақаларидаги кунлар сони		Бир кундан ортиқ эмас	Икки кундан ортиқ эмас	3—4 кун	
Бир йилда ўтказилган малакали мусобақалар (очиқ гиламлар) сони		Ҳар ойда бир марта	Ҳар ойда икки марта	Ҳар ойда 3—4 марта	
Беллашув вақти		4 мин	4 мин	5 мин.	
Бир кунда ўтказилган беллашувлар сони		Икки мартагача	2 мартадан ортиқ эмас	3 мартадан ортиқ эмас	
Битта мусобақа вақтидаги беллашувлар сони		2—4	4—6	6—8	
Бир йилда ўтказилган беллашувларнинг тахминий сони		14—16	20—30	60—90	
Турнир мусобақалари орасидаги танаффуслар		4 ойдан кам эмас	2 ойдан кам эмас	1 ойдан кам эмас	
Малакали мусобақалар орасидаги танаффуслар		Бир ойдан кам эмас	Икки ҳафтадан кам эмас	Бир ҳафтадан кам эмас	

Мусобақаларга қўйилган талаблар	Еши		
	12—13	14—15	16—18
<p>Умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик бўйича кузги-баҳорги контрол мусобақалар</p> <p>- ГТО бўйича ўқув мусобақалари</p>	Барча ёш гуруппалари учун икки мусобақа		
	Бутун йил давомида барча ёш гуруппалари учун		

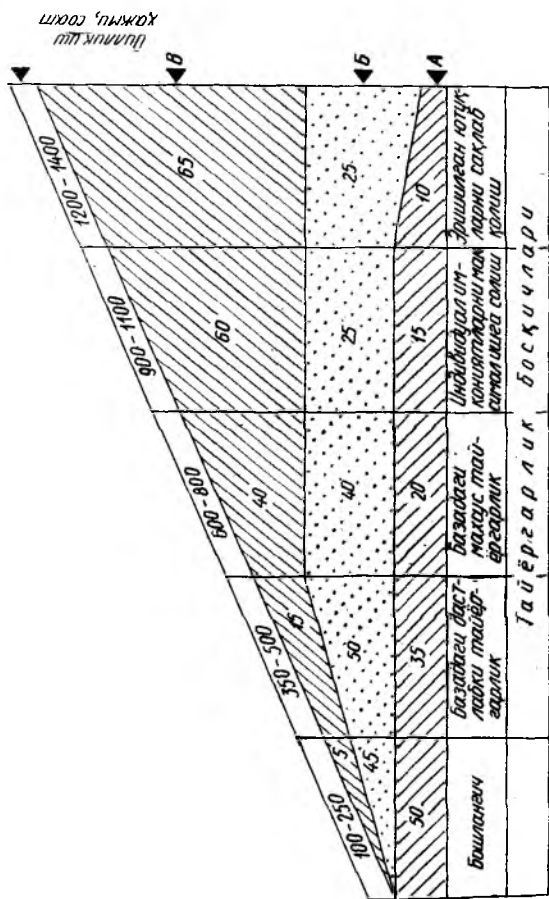
Эслатма: беллашувлар орасидаги дам олиш — 30 мин, мусобақалар оқидан вазни енгил қилиш учун кураш ман қилинади. Кичик, ўрта ва катта мактаб ёшидаги ўсмирлар фақат ёш гуруппалари бўйича мусобақаларда иштирок этишга рухсат берилади. Ушбу тавсиялар, янги Бутуниттифоқ спорт классификацияси (1986) ни ҳисобга олган ҳолда қайта ишлаб чиқилган.

Юқоридаги 8-жадвалдан кўриниб турганидек ёш полвонлар учун мўлжалланган мусобақа нагрузкалари полвонларнинг ёшига ва кураш машғулотлари соҳасидаги стажига қараб аста-секин ортиб боради. Ёш полвонлар учун мусобақаларнинг оптимал миқдори қанча бўлиши кераклигини аниқлаб олиш кўп йиллик ўрганиш машқларини режалаштиришнинг муҳим таркибий қисми ҳисобланади.

Пловонларни кўп йиллар мобайнида техник-тактик жиҳатдан тайёрлаб бориш.

Полвоннинг кўп йиллик ўрганиш — бу мураккаб ва узоқ вақт давом этадиган педагогик жараён бўлиб, юксак малакали спортчилар тайёрлашга мўлжаллангандир. Г. С. Туманян (1982) нинг фикрича, тренер кўп йиллик ўрганиш режасини тузиб чиқар экан, чиниқин ва мусобақа оғирликларининг салмоғи ва йўналиши йилдан-йилга қандай ўзгариб боришини, бу ўзгаришлар унинг шогирдларига, уларнинг маънавий иродавий, жисмоний, техник-тактик жиҳатдан ўсишига ҳамда назарий тайёргарликка қандай таъсир кўрсатишини ҳамда бу спорт ютуқлари (хатто СССР спорт мастери ва халқаро классдаги спорт мастери унвонига қадар) нинг ёш динамикасида қандай ифодаланишини яққол тасаввур этмоғи зарур.

Кўп йиллик ўрганиш жараёнида ўша ўрганишларнинг мураккаблиги нимага йўналтирилганлиги ва улар салмоғининг ўзига хос хусусиятлари мавжуддир. Бошланғич тайёргарлик босқичида умумий ва ёрдамчи тайёргарлик асосий ўрин эгаллайди (бу босқичларнинг классификацияси В. П. Платонов фикри бўйича келтирилади). Дастлабки база тайёргарлиги босқичи ёрдамчи тайёргарлик ҳажмининг ортиб бориши билан характерланади (умумий тайёргарлик билан биргаликда жами чиниқин ишлари умумий ҳажмининг 80—90 процентини ташкил этади). Махсус тайёргарлик кўпинча 15 процентдан ошмайди. Ихтисослаштирилган база тайёргарлиги босқичида махсус тайёргарлик ҳиссаси ортиб, умумий тайёргарлик ҳиссаси камайиб боради. Спортчининг индивидуал имкониятларини максимал даражада ишга солиш босқичида махсус тайёргарлик умумий иш ҳажмининг 60 процентини ва ундан кўпроқ қисминини ташкил қилиши мумкин. Қўлга киритилган ютуқларни сақлаб қолиш босқичида махсус тайёргарлик ҳиссаси ниҳоятда юқори даражада бўлиб, умумий тайёргарлик ҳиссаси минимум даражага қадар камайиб кетади (В. П. Платонов, 1986). Тайёргарликнинг ҳар



2-схема

Қул йиллик тренировка жараёнда умумий (А), қўшимча (Б) ҳамда махсус (В) тайёргарликнинг тахминий нисбатлари (Фоиз — % билан).

хий турлари нисбатини кўрсатувчи бу схема спортнинг барча турлари учун умумий бўлса-да, лекин у кураш соҳасида ўрганиш жараёнининг йўналиши тўғрисида умумий тасаввур ҳосил қилади (2-схема).

Спорт курашида ютуқларга эришиш кўп жиҳатдан полвоннинг рационал техник-тактик тайёргарлигига боғлиқ бўлади.

Мукаммал техника — бу энг яхши ютуқларни қўлга киритиш мақсадида спорт машқларини бажаришнинг барча самарали усуллари йиғиндисиدير. Техникани эгаллаб бориш даражаси ўқиш жараёнида ўзгариб боради (у ёш полвоннинг элементар техникасидан бошлаб, то халқаро классдаги спорт мастерининг мукаммал техникасини эгаллаб олингунича ўзгаришда бўлади). Рационал техника спортчига ҳаракат ва ҳолатларни мумкин қадар ўз вақти ва кучини эҳтиёт қилиб, тежаб бажариш имконини беради (В. П. Филлин, Н. А. Фомин, 1980).

Ёш полвоннинг то халқаро классдаги спорт мастери бўлиб етишгунича ўтган даврни шартли равишда (Г. С. Туманян фикрига кўра) тўрт босқичга бўлиш мумкин:

I босқич — бу мактаб техникасининг шаклланиш босқичи, яъни профиллашадиган элементлар ва уларнинг комплекслари таркиб топади.

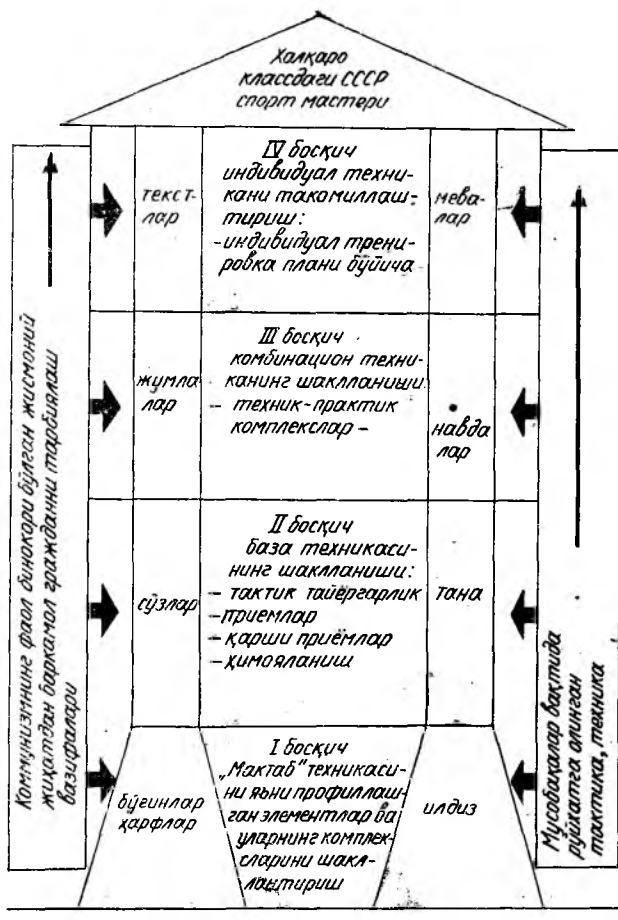
II босқич — бу база техникасининг шаклланиш босқичи (яъни тактик тайёргарликлар, усуллар, қарши ҳужумлар ва ҳимояланиш усулларини қарор топтириш усуллари).

III босқич — бу комбинацион техникани шакллантириш босқичи (яъни техник-тактик комплекслар ўрганилади).

IV босқич — бу индивидуал ўрганиш машқлари бўйича индивидуал техникани такомиллаштириш босқичидир (3-схема).

Кўп йиллик техник-тактик тайёргарликнинг ҳар бир босқичида «ўсиш салмоғи»ни аниқлаш зарур. Бунинг учун мусобақалар чоғида ёзиб борилган ТТТни баҳолаш системасидан фойдаланиш зарур.

Спорт кураши бўйича махсус илмий-методик адабиётларни ҳар томонлама таҳлил қилиш профессор И. И. Алихоновга (1986) полвонларни техник-тактик тайёргарлигини кўп йилларга мўлжалланган режалаштирини ишлаб чиқиш имконини берди. 9-жадвалнинг таҳлили шунини кўрсатадики, кураш техникаси элементлари ва техник тайёргарлик усуллари асосан 10—15 ёшдан бошлаб ўрганилиши керак (И. И. Алихонов, 1986).



3-схема

Полвонларни кўп йиллар давомида техника-тактик жиҳатдан тайёрлашнинг мазмуни ва bosqichлиги (Г. С. Туманян фикрига кўра).

Шундан кейинги техник-тактик маҳоратнинг такомиллаштирилиши ўсмирлик ва ёшлик даврига тўғри келади ҳамда шу ёшда амалга оширилади.

Пландаги машқлар интенсивлиги В. А. Андреев ва А. А. Новиков (1974) шкаласи бўйича баҳоланади. Ушбу шкалага кўра 1 балл ЮЗЧ — ҳар 10 с. да —18—19, 2 балл —20—21, 3 балл —22—23, 4 балл —24—25, 5 балл —26—27, 6 балл —28—29, 7 балл —30—31, 8 балл —32—33 мартага тўғри келади. Полвон кучини ривожлантириш учун бажариладиган ишнинг ҳажми унинг ёшига ва вазнига боғлиқ бўлиб, йилига 100 тоннадан 200 тоннагача ўзгариб туриши мумкин.

Техник-тактик тайёргарликка сарф қилинадиган кучқувватнинг умумий миқдори полвонлар малакасининг ошиши билан ортиб бора-да, лекин ўрганиш машқлар умумий ҳажмига нисбатан процент ҳисобида олганда камайиб боради. Полвонларнинг атлетик тайёргарлиги ва тезлик соҳасидаги чидамлилиги даражасини кўтариш зарурлиги маана шундай нисбатни тақозо этади.

9-жадвал

Полвонларни тайёрлашдаги ўқув-ўрганиш ишларининг йиллик тахминий режаси (И. И. Алихонов фикрига кўра, 1986)

Чиниқтириш ишларининг тури	Полвонлар сарф қилган вақт (соат билан)				
	10—13 ёш	14—15 ёш	16—17 ёш	18—19 ёш	Терма команда учун
Мусобақа беллашувлари	—	1	2	4	5
Эркин ва контрол кураш	—	3	6	12	15
Ўқув-чиниқтириш беллашувлари					
Моделлаштириш	2	6	9	14	20
Ўқув беллашувлари					
Ўрганиш	16	20	25	35	45
Техник усулларнинг қисмларини ўрганиш	12	20	28	35	40
Чирмаштириш машқлари усулининг тактик тайёргарлиги	30	30	30	30	35
Техника элементларини ўрганиш	40	40	30	10	10
Техник-тактик такомиллашув учун кетадиган вақтнинг жами	100	120	130	140	170
Баскетбол вақтни белгилаб югуриш, чангида югуриш	5	8	10	15	20
(интенсивлик 6 — 7балл)					

Чиниқтириш ишларининг тури	Полвонлар сарф қилган вақт (соат билан)				Терма коман-да учун
	10—13 ёш	14—15 ёш	16—17 ёш	ёш	
Кросс, тоққа чиқиш (интенсивлик 4—5 балл)	15	20	25	40	50
Куч ошириш машқлари	5	12	25	40	50
Чаққонлик, тезлик, эпчилликни оширувчи машқлар	10	10	10	10	10
ГТО нормаларини топширишга тайёрланиш ва топшириш	15	15	15	5	—
Тайёрланиш машқлари (такрорларсиз)	25	40	50	75	100
Эрталабки жисмоний машқлар (такрорларсиз)	—	10	25	65	90
Назарий машғулотлар	5	5	10	10	10
Умумий ва махсус жисмоний ривожланиш учун кетган жами вақт	80	120	170	260	330
Йил давомда амалда сарфланадиган вақт	180	240	300	400	500
Режалаштирилган вақт	300	450	600	900	1125

КўП йиллик тайёргарликнинг турли босқичлари-да машқларни ўрганиш машғулоти

Полвонларнинг кўп йиллик тайёргарлиги тўрт босқичга: дастлабки тайёргарлик; бошланғич спорт ихтисослашуви, танланган спорт туридаги кучли чиниқиш, спорт соҳасида мукамалликка эришиш босқичларига бўлинади.

Кўп йиллик чиниқиш машқларининг ҳар бир босқичи қанча вақт давом этиши полвоннинг индивидуал хусусиятларига ҳамда ўрганиш жараёнининг мазмунига боғлиқ бўлади. Ёш спортчиларни тайёрлаш чоғида дастлабки учта босқичга катта эътибор берилади.

Дастлабки тайёргарлик босқичи. Ушбу босқичнинг асосий вазифаси: ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик кўриш, ёш полвонларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш ва чиниқтириш, спорт кураши техникасининг асосларини ва бошқа жисмоний машқларни ўрганиш, ҳар томонлама тайёргарлик кўриш асосида функционал даражасини ошириш, меҳнатсеварлик ва интизомни тарбиялаш, спорт кураши машғулотларига қизиқиш уйғотишдан иборат. Чиниқиш машқларининг асосий методи: ўйинлар,

бир текис, ўзгарувчан, давра бўлиб такрорий машқ қилиш методларидир. Чиниқиш воситалари: ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари, гимнастик ва акробатик машқлар, кросс усулида югуриш, полвонлар учун мулжалланган махсус машқлар, ўзини ўзи страховка қилиш, ўқув-ўрганиш беллашувларидан иборатдир.

Дастлабки тайёргарлик босқичида полвонлар тактик тайёргарлик усулларини қўлланиб асосий группасини ўрганиб чиқишлари зарур. Бироқ полвоннинг ҳаракат техникасини чеклаб, уни стабиллаштиришга уринмаслик керак. Бу даврда беллашув ўтказишнинг комбинацион услубини янада такомиллаштириш учун ҳар томонлама ҳаракатлар қилиш техникасига фақат пойдевор қўйилади, холос.

Болалар машқларини тренер кўрсатиб ва тушунтириб берганидан кейин усулларни яхши ўзлаштириб оладилар. Шунинг учун ҳам тренернинг ўзи ҳам кураш сирларини яхши билиши керак. Болаларга усулларни намоёиш қилиб кўрсатиш ёки уларнинг деталлари тўғрисида муфассал сўзлаб беришни таклиф этиш мақсадга мувофиқдир.

Дастлабки тайёргарлик босқичида болаларни кураш усулларига ўргатилаётган вақтда яхлит методдан тез-тез фойдаланиб туриш лозим. Янги усулларга ўргатиш чоғида болалар ҳаракат техникасининг деталларини яхши тушуниб олишларига эришиш керак.

Бу давр чаққонликни ва ҳаракат тезлигини тарбиялаш учун қулайдир. Шунга яраша чиниқиш воситалари ҳам мавжуд бўлиши керак. Чаққонлик ва эпчилликни тарбиялашга катта эътибор бериш керак. Чунки худди шу сифатлар мураккаб техник-тактик ҳаракатларни яхши эгаллаб олиш учун пойдевор яратади. Ёш полвонлар гавдасининг ўсиши ва вазнининг ортиб бориши одатда улардаги куч-қувватнинг кўпайиш суръатидан илгарилаб кетади. Шу сабабли куч-қувватни ошириш учун кучаниб бажариладиган ва узоқ вақт зўриқиш талаб қилинадиган машқларни танламаслик керак. Бу давр эпчилликни тарбиялаш учун айниқса қулайдир, негаки ўн уч ёшга етган боланинг бўғимларида букилувчанлик ва ҳаракатчанлик хусусиятлари биров сусайиб қолган бўлади. Букилувчанликни тарбиялаш учун умумий ривожланиш машқларидан ва шерик билан бажариладиган махсус машқлардан, снаряд билан ва снарядсиз бажариладиган машқлардан фойдаланилади.

Ўрганиш жараёнини ташкил этиш вақтида куч-қувватни тиклаш тадбирларини ҳам назарда тутиш керак.

Чиниқиш машғулотларидан кейин ўтказиладиган суя муолажалари, чиниқиш машқлари, сузиш, ҳаммомга тушиш ва очиқ ҳавода машғулотлар ўтказиш мана шундай тадбирлар қаторига киради.

Бошланғич спорт ихтисослашуви босқичи. Полвонни ҳар томонлама жисмоний тайёрлаш, унинг соғлиғини мустаҳкамлаш умумий чидамлилигини ҳамда тезлик-куч сифатларини тарбиялаш беллашувдан ўтказишнинг комбинацион усуллари негизини эгаллаш, махсус чидамликни тарбиялаш, мусобақалашни тажрибасини эгаллаш — бу босқичнинг асосий вазифаси ҳисобланади.

Чиниқиш машқларининг асосий методлари: ўйинлар, мўътадиллик, ўзгарувчан, такрорий мусобақалашниш, давра бўлиб шуғулланиш.

Чиниқиш воситалари: спорт ўйинлари, кросс усулида югуриш, полвон учун мўлжалланган махсус машқлар, акробатик машқлар, бироз юк кўтариб бажариладиган машқлар, ўқув-чиништириш беллашувлари, мусобақа характеридаги беллашувлар.

Спорт курашининг ўрганиш жараёнини планлаштириш вақтида техник-тактик тайёргарлик масалаларига кўпроқ эътибор бериш керак ва дарҳол техник ҳаракатларнинг тўғри биодинамик структурасига ўргатишга киришиш керак.

Техник тайёргарлик соҳасида муваффақиятга эришиш кўл жиҳатдан полвонларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш қай даражадаги оптимал нисбатларда ташкил этилишига боғлиқдир. Ўрганиш жараёнига ҳаракатли ўйинларни ва спорт ўйинларини киритиш, шунингдек спорт курашида муҳим роль ўйнайдиган жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилган, полвон учун мўлжалланган махсус машқларни киритиш йўли билан тезкорликни тарбиялаш давом эттирилади. Бу даврда ёш полвонларда тезлик-куч сифатларини ҳамда букилувчанликни ривожлантиришга катта эътибор берилади. Тезлик-куч сифатлари полвоннинг техник ҳаракатлари чоғида реализация қилинмоғи керак, чўзилиш машқлари эса букилувчанликни тарбиялашда асосий машқлар ҳисобланади. Югуриш, спорт ўйинлари, сузиш — умумий чидамликни оширадиган воситалар қаторига киради.

В. П. Филин ва Н. А. Фомин (1980) спорт машғулотларида чаққонликни тарбиялаш, янги ҳаракат малакаларини эгаллашга, шароит ўзгариб қолган вақтда ҳаракат фаолиятини самарали тарзда қайта қуриш маҳора-

тига ўргатиб, такомиллаштириб боришга катта эътибор беришни таклиф қиладилар. Шунинг учун чаққонликни тарбиялаш координацион жиҳатдан мураккаб бўлган ҳаракатларни эгаллаб олиш маҳоратини такомиллаштириб боришни ҳамда тўсатдан ўзгариб қолган шароит талабларидан келиб чиққан ҳолда ҳаракат фаолиятини қайта қуриш зарурлигини назарда тутди.

Спорт ўйинлари, акробатик ва гимнастик машқлар полвонларда чаққонлик ва эпчилликни тарбиялашнинг асосий воситалари ҳисобланади.

Куч-қувватни тиклаш тадбирлари: ўсмирларнинг кундалик фаолиятида чиниқиш машғулотлари билан дам олишнинг оптимал режимига риоя қилиш, массаж, бассейн-ҳовузларда сузиш, ҳафтада бир марта буғли ҳаммомга тушиш, оқсил ва витаминларга бой таомлар билан тўйиб овқатланиш зарур.

Танланган спорт туридаги кучли ўрганиш босқичи. Чиниқиш машқлари қўшимча топшириқларнинг ҳажми ва интенсивлигини ошириб бориш, полвоннинг техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириб бориш, етакчи жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг юқори даражасига эришиш, мусобақалашиш тайёргарлигини такомиллаштириш, ўрганиш машқлари ва мусобақаларда учрайдиган қийинчиликларни енгиш жараёнида маънавий иродавий сифатларни тарбиялаш бу босқичнинг асосий вазифасидир.

Ўрганиш машқларининг асосий методлари: такрорлаш, давра қуриб машқ қилиш, машқ турларини ўзгартириб туриш, ўйинлар ўтказиш, мусобақалашишдан иборат.

Ўрганиш воситалари: ўқув-чиниқиш беллашувлари, полвонга мўлжалланган махсус машқлар, умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) ва махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) воситалари, штанга кўтариб бажариладиган машқлар, резина амортизаторларда тортилиб-чўзилиб бажариладиган машқлар, акробатик ва гимнастик машқлар. Бу босқичга келиб ёш полвонлар техник-тактик маҳоратнинг асосларини эгаллаб олган бўладилар, шунинг учун полвоннинг асосий фаолияти ҳаракат ма-лакаларини такомиллаштиришга қаратилади. Курашнинг ўрганилган усулларини кетма-кет бир неча машғулотда ва ўқув-тренировка беллашувларида кўп мартаб такрорлаш зарур. Мазкур босқичда махсус топшириқ билан бўлган машқларни (масалан, фақат кўтариб отиш усулидан фойдаланиб ўтказиладиган ку-

раш), ўқув-ўрганиш беллашувларини режалаштириш мумкин. Полвонларга беллашувни ўтказиш тактикасини тўғрисида маълумот бериш зарур.

Кучли чиниқиш машқлари босқичида жисмоний сифатларни тарбиялашга катта эътибор бериш лозим, чунки спорт курашидаги мусобақалашни фаолияти соҳасида муваффақиятларга эришиш полвоннинг тезлик-куч сифатларини ва махсус чидамликни ривожлантиришга кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади. Машқларни такрорий ўзгартириш, динамик уринишларни бошқачароқ бажариш, турли оғирликларда бўлган шериклар билан бажариладиган техник ҳаракатларни такрорий тарзда бажариш методларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Ёш полвонларда тезлик-куч сифатларини тарбиялаш учун ўзининг тузилиши жиҳатидан техник-тактик ҳаракатларга яқин бўлган жисмоний машқлардан фойдаланиш, ўрганишнинг аралаш методини қўллаб, танланган спорт тури техникасини такомиллаштиришни тезкорлик ва кучлиликини тарбиялаш билан бирга қўшиб олиб бориш лозим (В. М. Дьячков, 1972).

Полвоннинг умумий ва махсус чидамлилигини тарбиялаш-ўрганиш жараёнининг асосий таркибий қисмларидан биридир. Полвоннинг умумий чидамлилигини тарбиялашнинг асосий воситалари: кросс усулида югуриш, спорт ўйинлари, сузиш ва бошқалардир. В. П. Филин ва Н. А. Фомин (1980)нинг фикрича, умумий чидамликни оширишга қаратилган машқларни бажариш вақтида қўшимчанинг қуйида беш компонентини: машқларнинг интенсивлиги (ҳаракат тезлиги), машқлар қанча давом этиши, дам олишнинг кўп ё камлиги, дам олиш характери, паузаларни фаолиятнинг бошқа турлари билан тўлдириш, такрорланишлар сони қанча эканлигини назарда тутиш керак.

Полвоннинг махсус чидамлилигини ошириш мақсадида шериклар алмаштириб туриладиган ўқув-ўрганиш беллашувларидан, махсус режимда (бир даврнинг ўзида 2—3 усул билан машқ қилиб) беллашувлар ўтказиш методидан фойдаланилади.

Куч-қувватни тиклаш тадбирлари: ўқиш, чиниқиш машғулоти ва дам олишнинг оптимал режимига риоя қилиш, шахсий гигиена қондаларини бажариш, баданни чиниқтириш, массаж муолажалари, ҳовузда сузиш, буғли ҳаммом, витамин ва оқсилга бой таомлар билан овқатланиш лозим.

ЎРГАНИШ ЖАРАЁНИНИ ПЛАНЛАШТИРИШ

Спорт машғулотларини планлаштириш — бу спорт тайёргарлиги масалаларини ҳал қилиш шароитларини, восита ва методларини олдиндан кўра билишдир, бу — спортчи эришиши керак бўлган спорт натижаларини олдиндан кўра билишдир. Ёш спортчиларни тайёрлашни тўғри режалаштириш — бу спортчиларнинг мазкур контингентини (ёки бир спортчининг) ўзига хос хусусиятларини таҳлил қилиб, шундан келиб чиққан ҳолда тайёргарлик жараёнидаги асосий кўрсаткичларини белгилаб чиқиш ҳамда уларни вақтларга ажратиб, тақсимлаб чиқиш деган сўздир (В. П. Филин, Н. А. Фомин, 1980).

Сўнгги вақтларда спорт кураши соҳасида ўргатиш жараёнини планлаштириш тўғрисидаги тасаввурлар анча ўзгарди. Бу энг аввало мусобақалар қондасига баъзи бир ўзгаришлар киритилиши ва халқаро кураш федерациясининг мусобақалашини тарзидаги беллашувларни томошабинга маъқул бўладиган даражага кўтариш бўйича қўйган объектив талаблари билан боғлиқдир.

Ҳозирги вақтда жуда кўп экспериментал материал тўпланган, спортчиларни яна ҳам юқорироқ даражада тайёрлашни режалаштириш учун объектив шарт-шароитлар яратилган. Спортчилар тайёрлаш жараёнини муваффақиятли бошқариш учун икки муҳим ҳолатни ҳисобга олиш керак. Биринчидан юқори даражали спорт кўрсаткичларига эришиш мўлжалланган ҳозирги замон спортининг нагрузкалари ҳажми ва интенсивлиги кескин ўсиб, биологик нормалар чегарасига келиб қолган ва иккинчидан, жаҳондаги етакчи спортчилар ўрганиш машқи уларнинг маҳорат даражаси миқдорий параметрларида барабарлашини ҳоллари содир бўлмоқда. Шу муносабат билан чиниқиш структурасини оптималлаштириш ҳамда режа тузиш масаласи биринчи даражали аҳамият касб этмоқда (Л. П. Матвеев, 1977).

Ўрганиш жараёнини планлаштириш — бу энг аввало, турли даврларга мўлжалланган режалар системасини яратишдир. Уша белгиланган давр ичида бир-бири билан боғлиқ бўлган бир қатор ният-мақсадлар комплекси амалга оширилмоғи керак. Дарс (машғулот) тренировка жараёни (структурасидаги) энг оддий бир қисмдир. Айрим машғулотлар бирлашиб ўргатиш машқи кунини ҳосил қилади, бундай чиниқиш кунларидан микроцикл вужудга келади, бир қанча микроцикллар

бирлашганда эса янги, нисбатан мустақил ўрганиш жараёнининг қимматли бир қисми — мезоцикл яратилади. Бир қанча мезоцикллар қўшилиб, яна ҳам йирик-роқ ва нисбатан тугалланган структура макроциклни вужудга келтиради (Г. С. Туманян, 1984). Ургатиш машқининг бундай микро-, мезо- ва макроциклларга ажратиб даврлаштирилишига биноан тайёргарлик салмоғининг катталиги, ҳажми, интенсивлиги, восита ва методлари ҳам ўзгариб боради.

Спорт курашида ўқув-ўрганиш жараёнини планлаштириш қуйидагича шаклларда амалга оширилади.

— истиқбол режалари — босқичлар, даврлар, бир йил ва бир неча йилларга мўлжалланади;

— кундалик жорий режалар — ўрганиш машқлари тарзидаги микроцикллар шаклида ўтказилади;

— оператив режалар — битта машғулот ўтказиш белгиланади.

Ёш полвонларнинг кўп йиллик тайёргарлигига мўлжалланган перспектив режа тузиш вақтида спорт курашининг ривожланиш тенденциялари қай йўсинда бораётганлигини ҳамда мусобақа қондаларида қандай ўзгаришлар бўлишини ҳисобга олиш ва бунга амал қилиш керак. Шу муносабат билан ўрганиш воситаларининг ҳажми ва интенсивлиги масалаларидаги ўзгаришларни ҳам кўзда тутиш зарур.

Олдинда тайёрланган режа бутун ўқув группаси учун ҳам, ҳар бир полвон учун алоҳида тузилиши ҳам мумкин.

Спорт тренировкасининг умумий (группа) режаси қуйидаги бўлимларни ўз ичига олади; группанинг қисқача характеристикаси, кўп йиллик чиниқишнинг мақсади ва асосий вазифалари, тайёргарлик босқичлари ва ўрганиш жараёнининг босқичлари бўйича белгилаб чиқилган асосий йўналиши (асосий вазифалар, уларнинг ҳар бир босқичидаги салмоғи), спорт-техника кўрсаткичлари ва спортчиларнинг қанчалик тайёргарлик кўрганлигини белгилловчи контрол нормативлар, педагог ва врач назорати (В. П. Филин, Н. А. Фомин, 1980).

Ўрганиш машқининг перспектив режалаштириш йиллик режаларнинг албатта тузиб чиқилишини талаб қилади. Бу режаларга қўлланиладиган воситалар ҳамда ўргатиш вақтидаги қўшимча топшириқларнинг муфассал баёни киритилади. Кундалик режалаштиришда спорт формаси динамикасининг илмий қонуниятларидан фойдаланилади (спорт формасининг шаклланиши, стабил-

лашиши ва вақтинча пасайиши назарда тутилади). Жорий режалаштириш структурасига турли омиллар: ўқиш, меҳнат режими, машғулотларнинг мазмуни, миқдори ва орттириб борилган ҳаракатларнинг жамланган катталиги, қўшимча ўрганиш топшириқларига нисбатан бўладиган реакциянинг индивидуал хусусиятлари ҳамда полвонларнинг малакаси таъсир кўрсатади.

Оператив режалаштириш жорий режалаштириш асосида амалга оширилади. Режалаштиришнинг бу тури вазифаларнинг аниқлаштирилишини, воситалар, методлар, орттирилган машқ ҳажми ва интенсивлиги аниқ бўлишини назарда тутати. Чиниқиш машғулотларининг структураси энг аввал чиниқишнинг юқори самарасига эришишга қаратилганлиги билан белгиланади. Оператив режага мувофиқ ўрганиш машғулотининг режаси тузилади. Бу режа тайёргарлик (разминка) машғулотининг асосий ва яқунловчи қисми такрорлашлар сони, пауза қанча вақт давом этиши ва дам олиш характери муфассал баён этилади.

Ўрганиш жараёни уч даврга: тайёргарлик, мусобақалаш, ўтиш даврларига ажратилади. Тайёргарлик давридаги чиниқиш актив дам олиш ва махсус бир иш билан интенсив равишда машғул бўлишдан аста-секин жисмоний сифатларни янада ривожлантиришга, кураш техникаси ва тактикасини эгаллаш ва такомиллаштиришга ўтишни таъминлашга қаратилган бўлади. Бу даврда спортчининг бўлажак мусобақалаш даврида муваффақиятли фаолият кўрсатиш учун мустаҳкам замин яратилмоғи керак. Тайёргарлик даврининг асосий вазифаси организмнинг функционал имкониятини оширишдан, полвоннинг умумий жисмоний тайёргарлигини кўтаришдан ҳамда унга зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришдан, техник-тактик ҳаракатларни ўзлаштириш ва такомиллаштиришдан, бу ҳаракатларни амалга ошириш чоғида юз берган камчиликларни тугатишдан, полвоннинг маънавий ва продавий фазилатларини тарбиялашдан иборатдир.

Чиниқиш машқларининг мусобақалаш давридаги мақсад-полвонларни мусобақага тайёрлаш ҳамда уларнинг бу мусобақаларда муваффақиятли равишда қатнашинини таъминлашдан иборат. Мазкур даврдаги асосий вазифа чиниқишнинг юксак даражасига эришишдан, техник-тактик ҳаракатларни янада мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришдан, беллашувни тактикаси хусусидаги билимларни кенгайтириш ва мустаҳкамлашдан, жисмоний иродавий ва маънавий сифатларни ривожланти-

ришнинг юксак даражасига эришишдан, назарий билимларни кенгайтиришдан иборат бўлади.

Бу босқичда спортчи масъул мусобақаларда ўзининг малакасига қараб иштирок этади.

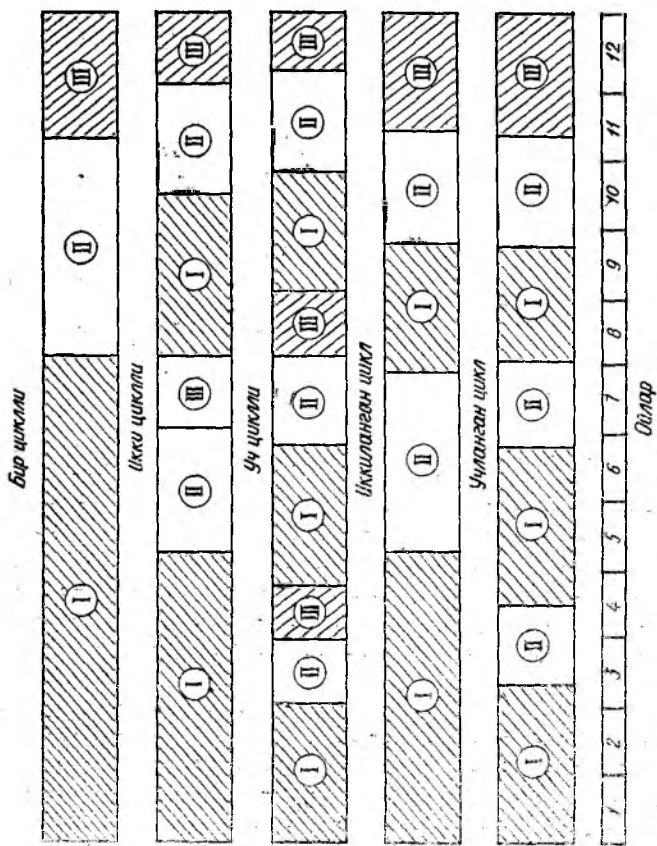
Ўргатишнинг ўтиш даврига хос бўлган хусусияти — бу даврда кўшимча машқ топшириқларнинг камайишидир. Мазкур даврнинг асосий вазифаси: соғлиқни мустаҳкамлаш ва организмни чиниқтиришдан, умумий жисмоний тайёргарликни оширишдан иборат бўлади.

Асосий воситалар: спорт ўйинлари, сузиш ва бошқалардир. Тўғри ташкил этилган ўтиш даври организмнинг функционал имкониятларини яна ҳам ўстириш учун, полвоннинг махсус тайёргарлиги учун қулай бўлган шарт-шароитлар яратади.

ПОЛВОНЛАРНИНГ ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИНИ ХОЗИРГИ ЗАМОН ТАЛАБЛАРИ АСОСИДА РЕЖАЛАШТИРИЛИШИ

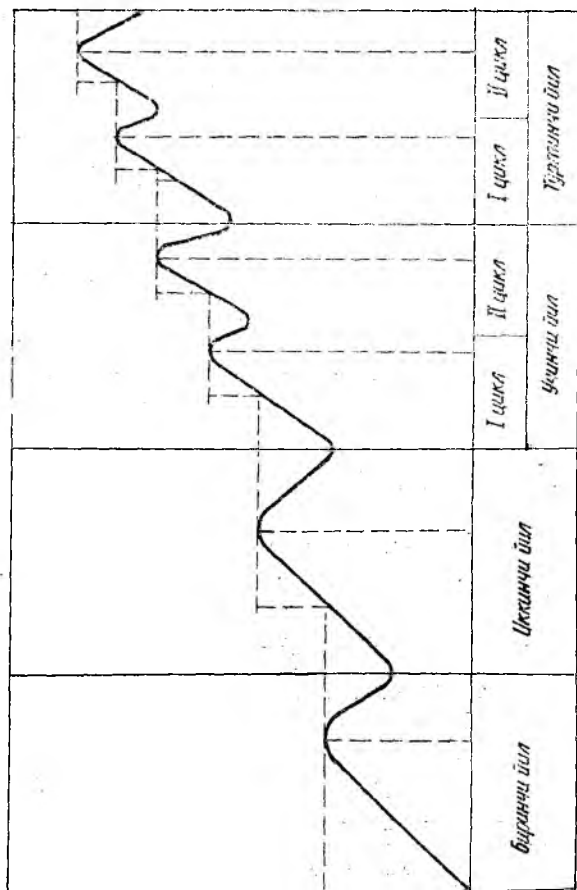
Бир йил мобайнида бир текис тақсимлаб чиқилган масъулиятли спорт мусобақалари сонининг ортиб бориши 3—4 макроциклларнинг пайдо бўлишига олиб келади. Битта макроцикл асосида бир йиллик ўрганиш машқларини режасининг тузиб чиқилиши бир хил такрорланадиган машғулот, иккита макроцикл асосидагиси икки цикли, учта макроцикл асосида тузилганлари — 3 цикли машғулот деб аталади. Ҳар битта макроциклда, шунингдек тайёргарлик, мусобақаланиш ва ўтиш давлари мавжуд бўлади. Икки ва уч цикли чиниқиш жараёнларини ўтказиш вақтида кўпинча «иккиланган» ва «учланган» цикллار деган ном олган вариантлардан фойдаланилади. Бундай ҳолларда биринчи ва иккинчи макроцикллар ҳамда иккинчи ва учинчи макроцикллар ўртасида ўтиш давлари режалаштирилмайди, давом этаётган макроциклларнинг мусобақаланиш даври эса сокинлик билан бундан кейинги циклнинг тайёргарлик даврига ўтиб кетади (В. Н. Платонов, 1986) (4-схема).

Бир қатор мутахассислар кўп йиллик режалаштирилган машғулот вақтида қўлланиш мумкин бўлган йиллик цикллارнинг тадбиқ этилиши учун ўз вариантларини таклиф қилмоқдалар (5-схема). Масалан, Р. Петров (1977) полвонларни чиниқтириш чоғидаги биринчи ва иккинчи йилларда улар билан бир цикли ўрганиш машқларини режалаштиришни, учинчи ва тўртинчи йилларда эса икки цикли ўқув машғулотлар ўтказишни режалаштиришни таклиф қилади. Муаллиф ўргатишнинг оператив режасини тузиб чиқиш пайтида болалар



4-схема

Йил давомида тренировка жараёнини ташкил қилиш вариантлари.



5-схема

Тўра йилга мўлжалланган перспектив планинг намунавий схемаси (Р. Петров фикрига кўра).

ва ўсмирлар билан бир ҳафталик цикллар ўтказиш бўйича ўз схемасини тавсия этади (10-жадвал).

Ўрганиш жараёнини рационал тарзда ташкил этиш спортнинг ҳозирги замон амалиёти ва методикасида асосий муаммолардан бири ҳисобланади. Бу муаммони биологлар, физиологлар, биохимиклар ва педагоглар ҳамкорликда ҳал қилишлари керак. Ёш полвонлар чиқиш машқларининг кўпгина масалалари, жумладан ўрганишнинг барча босқичларида моделии характеристикаларни ишлаб чиқиш, жисмоний тайёргарликнинг зарур нормаларини тайёрлаш, кўп йиллик ўрганиш жараёнида машғулот ва мусобақаланиш қўшимча оғирликларининг структурасини тайёрлаш, ўрганиш жараёнини режалаштириш шаклларини ишлаб чиқиш сингари масалалар ҳал қилиниши зарур.

Юқорида айтиб ўтилган йўл-йўриқ кўрсатмаларга амал қилиш, ёш полвонларни камолот чўққисини забг этишга кўмак беради.

10-жадвал

Кичик ва ўрта ёшдаги болалар ва ўсмирлар учун намунавий бир ҳафталик цикллар (Р. Петров фикрига кўра, 1977)

Ёш гуруҳлари	Ҳафтанинг кунлари						
	душанба	сешанба	чоршанба	пайшанба	жума	шамба	якшанба
Тайёргарлик даври							
Болалар	УЖТ	—	ТТТ	—	УЖТ	—	ҳаммом
Кичик ёшдаги ўсмирлар	УЖТ						
Қатта ёшдаги ўсмирлар	УЖТ	ТТТ	—	УЖТ	ТТТ	—	ҳаммом
		ТТТ	УЖТ	МЖТ	УЖТ	ТТТ	
				ТТ			
Мусобақаланиш даври							
Болалар	—	ТТТ	—	УЖТ	—	МЖТ	ҳаммом
						ТТ	мом
Кичик ёшдаги ўсмирлар	—	УЖТ	МЖТ	УЖТ	ТТТ	МЖТ	ҳаммом
Қатта ёшдаги ўсмирлар	МЖТ	УЖТ	МЖТ	УЖТ	ТТТ	МЖТ	ҳаммом
	ТТ		ТТ			ТТ	мом
Ўтиш даври							
Болалар	—	УЖТ	—	—	УЖТ	—	саёҳат
Кичик ёшдаги ўсмирлар	УЖТ	—	ТТТ	—	УЖТ	—	саёҳат
Қатта ёшдаги ўсмирлар	—	УЖТ	ТТТ	—	УЖТ	УЖТ	саёҳат

Эслатма: УЖТ — умумий жисмоний тайёргарлик,
ТТТ — техник-тактик тайёргарлик,
МЖТТТ — махсус жисмоний тактик-техник тайёргарлик

ТАВСИЯ ЭТИЛАДИГАН АДАБИЁТЛАР:

Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Изд. 2-е, перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 304 с.

Белякова Н. Т., Юровский С. Ю. Дневник самоконтроля для юношей. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 40 с.

Благуш П. К теории тестирования двигательных способностей. М.: Физкультура и спорт, 1982. — 165 с.

Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. Изд. 2-е, перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — 215 с.

Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.

Возрастная и педагогическая психология. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов /М. В. Матюхина, Т. С. Михальчик и др.; Под ред. М. В. Гамезо и др. — М.: Просвещение, 1984. — 256 с.

Галковский Н. М., Керимов Ф. А. Вольная борьба. Ташкент. Медицина, 1987. — 223 с.

Галочкин Г. П. Механические свойства борцовских ковров и техника спортивной борьбы. — Воронеж: Изд-во ВГЦ, 1987. — 160 с.

Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М., 1980. — 136 с.

Гуков Л. К. Пособие по классической борьбе. 2-е изд., перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1983. — 238 с.

Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. — 2-е изд., перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1980. — 256 с.

Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера/ Предисл. Н. В. Кузьминой, А. Ц. Пуни, А. В. Тарасова. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 375 с.

Деркач А. А., Исаев А. А. Творчество тренера./Предисл. Я. А. Понамарева, В. П. Филина, С. М. Вайцеховского. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 239 с.

Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта: Учеб. пособие по спецкурсу для студентов пед. ин-тов. — М.: Просвещение, 1985. — 335 с.

Дымов Я. М. И дружкой сильны богатыри. — Ташкент: Медицина, 1985. — 383 с.

Иваницкий А. В. Решающий поединок. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 175 с.

Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 256 с.

Игуменов В. М. Схватка. 2-е изд. перераб. и доп. — Омск: Омское книжное издательство, 1982. — 192 с.

Келлер В. С. Деятельность спортсмена в вариативных конфликтных ситуациях. — Киев; Здоровье, 1977. — 184 с.

Кожарский В. П., Сорокин Н. Н. Техника классической борьбы. 2-е изд. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 280 с.

Кочурко Е. И., Семкин А. А. Подготовка квалифицированных борцов; Метод. пособие. — Минск: Высшая школа, 1984. — 96 с.

Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. — М.: Физкультура и спорт, 1967. — 152 с.

Малиновский С. В. Программированное обучение и спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 112 с.

Малиновский С. В. Моделирование тактического мышления спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 192 с.

Матвеев Л. П. Проблемы периодизации спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — 280 с.

Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. — Минск: Полямя, 1985. — 144 с.

Методики психодиагностики в спорте: Учебное пособие для студентов пед. ин-тов/В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтненко, Л. К. Серова. — М.: Просвещение, 1984. — 191 с.

Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М. Я. Набатниковой. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 280 с.

Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 104 с.

Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 286 с.

Преображенский С. А. В жарких схватках. Борьба на Олимпиадах. — М.: Советская Россия, 1979. — 192 с.

Преображенский С. А. Борьба — занятие мужское. Изд. 2-е, перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 280 с.

Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 216 с.

Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 112 с.

Сауна. Использование сауны в лечебных и профилактических целях/Под ред. В. Н. Боголюбова, М. Матея. — М.: Медицина, 1985. — 212 с.

Спортивная борьба. Ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1971—1986.

Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуализация подготовки борцов. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 240 с.

Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 206 с. Туманян Г. С.

Спортивная борьба: отбор и планирование. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 144 с.

Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. 1975. — 208 с.

Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 255 с.

Фомин Н. А., Фомин В. П. На пути к спортивному мастерству. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 159 с.

Физиология развития ребенка./Под ред. В. И. Козлова, Д. А. Фарбер. — М.: Педагогика, 1983. — 296 с.

Черневич Г. Л. Организация учебно-тренировочных сборов. — М.: Физкультура и спорт, 1977.

Шапошникова В. И. Индивидуализация и прогноз в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 159 с.

Шепилов А. А., Климин В. П. Выносливость борцов. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 128 с.

М У Н Д А Р И Ж А

Жаҳондаги барча мамлакатларнинг тренерларига очиқ хат	3
Муаллифдан	9
Ўсмирлик ёшида кураш билан шуғулланишнинг ўзига хослиги	10
Ўсмирларнинг ёш хусусиятлари	10
Спорт соҳасидаги таълим-тарбия проблемалари	14
Спорт ҳаракатларига ўргатишнинг методологик асослари	14
Ҳаракат кўникмаларини шакллантиришнинг қонуниятлари	16
Спорт ҳаракатларига ўргатишнинг педагогик асослари	18
Спорт ҳаракатларига ўргатишнинг амалий асослари	31
Спорт курашида таълим ва маҳоратни такомиллаштиришнинг асосий проблемалари	37
Эркин кураш мисолида спорт кураши чогидаги ҳаракатларни таҳлил қилиш	37
Техник тайёргарлик	43
Спорт курашида техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш қўлланмаси	43
Тактик тайёргарлик	51
Полвоннинг жисмоний тайёргарлиги	70
Жисмоний сифатларни тарбиялаш учун машқлар	74
Куч-қувватни ошириш машқлари	74
Маҳсуе машқлар	78
Яқинлаштирувчи ва имитацион машқлардан намуналар	79
Қаршилик кўрсатиш ўйинлари	84
Рухан тайёргарлик	95
Спорт курашида мусобақалашув фаолиятини назорат қилиш ва таҳлил этиш	99
Умумий тушунча ва қоидалар	99
ТТТ кўрсаткичлари системасининг тузилиши	102
Курашда техник-тактик ҳаракатларни ёзиб бориш системаси	110
ТТТ даражаси динамикасини баҳолаш йўллари	111
Педагогик тузатишларни ишлаб чиқиш юзасидан тавсиялар	136
Чинқишдаги қўшимча ҳолларни назорат қилиш	138
Ёш полвонларни тайёрлашнинг турли жиҳатларини ташкил этиш ва режалаштириш	149
Курашнинг мусобақалашув фаолияти спецификаси	149
Кўп йиллик тайёргарликнинг турли босқичларида машқларни ўргатиш машғулотлари	159
Ўрганиш жараёнини планлаштириш	164
Полвонларнинг тренировка жараёнини ҳозирги замон талаблари асосида режалаштирилиши	167
Тавсия этиладиган адабиётлар	171

СПОРТИВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

ФИКРАТ АЗИЗОВИЧ КЕРИМОВ,
кандидат педагогических наук

ТРЕНИРОВКА ЮНОГО БОРЦА

Художник *В. А. Қахистани*

Ташкент, 700129, издательство имени Ибн Сины, Навои, 30.

На узбекском языке

СПОРТ АДАБИЕТИ

ФИКРАТ АЗИЗОВИЧ КЕРИМОВ,
педагогика фанлари номзоди

КУРАШ ТУШАМАН

Таржимон *Н. Умаров*
Муҳаррир *М. Тошпулатов*
Расмлар муҳаррири *А. Худайбердиев*
Техник муҳаррир *В. Мещерякова*
Мусаҳҳиҳлар *Н. Абдуллаева, М. Раҳимова*

ИБ № 1646

Босмаҳонага 11.07.90. да берилди. Босишга 19.11.90. да рухсат этилди. Бичи-ми 84×108^{1/32} Газета қоғози. Адабий гарнитура. Юқори босма. Шартли босма табоқ. 9,24. Нашр босма табоқ 8,35. Шартли бўёқ-оттиски 9,66. Жъми 7,000 нусха. 1293 рақамли буюртма. Баҳоси 60 т. 266—87 рақамли шартнома.

Ибн Сино номидаги нашриёт, 700129, Тошкент, Навоий кўчаси, 30.
Ўзбекистон ССР Давлат матбуот комитети Тошкент «Матбуот» матбаа иш-лаб чикариш бирлашмасининг 3-босмаҳонаси. Тошкент 700194, Юнусовод даҳаси, Муродов кўчаси, 1.

Иби Сино номидаги нашриёт яқинда *В. С. Лукьянов, М. Т. Турсуновнинг «Юзга киринг»* деган китобини босмадан чиқаради.

Муаллифлар илмий маълумотлар асосида профилактик тадбирларнинг бугун бир комплекси — қисқача айтганда, соғлом турмуш тарзи асослари ҳақида ҳикоя қиладилар. Иш қобилиятини сақлаб қолниш ва ошириш бўйича фойдали маслаҳатлар берадилар, совет кишисининг умрини узайтириш, унинг қариш жараёнларини секинлаштириш учун қандай улкан имкониятлар мавжудлигини мисолларда кўрсатадилар.

Китоб ақлий меҳнат ходимларига ҳамда ақлий фаолиятда тобора қатнашиб келаётган жисмоний меҳнат вакилларига мўлжалланган. Ундан ёшларнинг соғлом турмуш тарзига доир фойдали маслаҳатларни ҳам олиш мумкин.